



— KOENKOOKT.NL —

HET GROTE KOENKOOKT.NL KOOKBOEK

LEKKER, BETAALBAAR, HAALBAAR
EN BOORDEVOL SMAAK



SNEL &
MAKKELIJK



VOOR ELKE
DAG



RECEPTEN DIE
JE LIEFHEBT



VAN HOLLANDS
TOT WERELDS

Koen Kookt 
Jouw digitale keukenassistente



WELKOM BIJ HET GROTE KOENKOOKT.NL KOOKBOEK

 Hoi en welkom! 

Wat leuk dat je dit kookboek in handen hebt.

In dit boek vind je de populairste recepten van **KoenKookt.nl**. Van snelle pasta's en lunchgerechten tot comfortfood, slowcooker toppers en wereldse favorieten.



WAT KUN JE VERWACHTEN?



Snelle pasta's



Slowcooker favorieten



Comfortfood klassiekers



Aziatische toppers



Lunchideeën



Wereldgerechten



Recepten voor drukke werkdagen

KOKEN VOOR MEER DAN ÉÉN PERSOON?

Alle recepten in dit boek zijn geschreven voor **1 persoon**.

Kook je voor meerdere mensen? Vermenigvuldig dan simpelweg alle ingrediënten:

 **x2**

2 personen

 **x3**

3 personen

 **x4**

4 personen

 **x5**

5 personen

De bereidingswijze blijft vrijwel altijd hetzelfde.



EEN KLEINE WAARSCHUWING...

Dit kookboek is grotendeels samengesteld door de digitale kookassistent van **KoenKookt.nl**.

Mocht er ergens tussen de pasta's, taco's, burgers en stoofpotten toch een klein foutje verstopt zitten, verslik je dan alsjeblieft niet van schrik in een hapje hemels eten.



Zie het als een gratis extra ingrediënt:

een snuffje kunstmatige intelligentie. 

BEDANKT

Dankjewel dat je onderdeel bent van de KoenKookt-community.

Of je nu dagelijks kookt, inspiratie opdoet of gewoon graag naar lekker eten kijkt: zonder jullie was **KoenKookt.nl** nooit geworden wat het vandaag is.



Ik hoop dat dit kookboek je helpt om vaker iets lekkers op tafel te zetten en nieuwe favorieten te ontdekken.

Eet smakelijk! 

Koen Kookt 
Jouw digitale keukenassistent



KoenKookt.nl



Volg Koen Kookt voor nog meer recepten, weekmenu's en kookinspiratie.

INHOUDSOPGAVE



STOOF

PAGINA

≡ **5** ≡



SLOWCOOKER

PAGINA

≡ **9** ≡



NOODLES

PAGINA

≡ **14** ≡



RIJST

PAGINA

≡ **18** ≡



ITALIE

PAGINA

≡ **22** ≡



COMFORTFOOD

PAGINA

≡ **29** ≡



LUNCH

PAGINA

≡ **35** ≡



NEDERLANDS

PAGINA

≡ **41** ≡





STOOF



AUBERGINE LINSEN CURRY

Romig, kruidig en bomvol smaak!



TIJD:

20 min koken
45 min wachten



PROTEIN

± 28 gram
per portie



BENODIGDHEDEN:

- Airfryer
- Pan



KENMERKEN:

Aziatisch

Hoofdgerecht

Indiaas

Stoof

INGREDIËNTEN



PROTEIN

- 100 gram kipfilet
- 40 gram linzen



GROENTE

- 1 aubergines
- 1 ui



KRUIDEN

- 2 eetlepels garam massala
- 1 eetlepel komijn
- 1 eetlepel kurkuma
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 0.5 eetlepel tijm



OVERIGE INGREDIËNTEN

- 1 zakje gele curry pasta
- 1 theelepel gember
- 2 tenen knoflook
- 200 ml kokosmelk
- 400 ml tomatenblokjes
- 100 gram turks brood

BEREIDING

- 1 Gaar de linzen zoals aangegeven op de verpakking
- 2 Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verwijder de schil van de gember en hak deze heel fijn
- 3 Verhit een lepel olie in een pan en fruit de ui en knoflook hierin. Voeg vervolgens de gember toe. Bak dit 2-3 minuten.
- 4 Voeg de gele curry pasta toe en bak mee totdat dit gaat geuren
- 5 Voeg nu de aubergine toe en bak even mee
- 6 Voeg nu alle kruiden toe en voeg vervolgens de kokosmelk en de tomatenblokjes hieraan toe.
- 7 Doe tot slot de linzen erbij.
- 8 Breng het geheel zachtjes aan de kook en laat voor zo'n 45 minuten op het vuur staan met de deksel op de pan. Je kunt ook alles in de slowcooker doen en 4 uur laten staan op low (tip)
- 9 Serveer met naan, Turks brood of rijst en een limoetpartje

KIP CURRY MET ZOETE AARDAPPEL

Romig, kruidig en bomvol smaak!

**TIJD:**

20 min koken
300 min wachten

**PROTEIN**

± 28 gram
per portie

**BENODIGDHEDEN:**

- Pan
- Slowcooker

**KENMERKEN:**

- Aziatisch
- Hoofdgerecht
- Indiaas
- Stoof
- Thais

INGREDIËNTEN

**PROTEIN**

- 100 gram kipfilet

**GROENTE**

- 1 aubergines
- 1 uien
- 200 gram zoete aardappel

**KRUIDEN**

- 2 eetlepels garam massala

**OVERIGE INGREDIËNTEN**

- 1 theelepel gember
- 1 teen knoflook
- 200 ml kokosmelk
- 1 zakje rode curry pasta
- 100 gram turks brood

BEREIDING

- 1 Neem een flinke stoofpan en verhit hier olie in. Doe de gesnipperde ui erbij en stoof tot de ui glazig is. Voeg de garam masala toe, de gember en de knoflook en bak de specerijen even mee tot ze goed gaan geuren.
- 2 Bak je kip mee tot deze mooi bruin is.
- 3 Doe dan de groente erbij en bak die even goed mee.
- 4 Doe dit niet te kort. Het ontwikkelen van de smaken van de specerijen duurt even dus bak het zeker een minuut of 5-10.
- 5 Mieter alles in de slowcooker en doe de kokosmelk en de zoete aardappel erbij.
- 6 Laat alles minimaal 5 uur op low garen in de slowcooker.
- 7 Doe terug in een pan en laat inkoken tot de gewenste dikte.
- 8 Serveer met naan, turks brood of rijst.

INDISCH/AZIATISCHE STOOF

MET SAJOER GROENTEN EN NAAN



 2 VARIANTEN

Aziatisch

Hoofdgerecht

Indisch

Indonesisch

Stoof

Vegetarisch



TIJD:
30 min koken



PROTEIN
100 gram
kipfilet



BENODIGDHEDEN:

- Oven
- Pan



KENMERKEN:

Aziatisch

Hoofdgerecht

Indisch

Indonesisch

Stoof

INGREDIËNTEN



PROTEIN

- 100 gram kipfilet



GROENTE

- 150 gram bonen
- 1 uien
- 150 gram wortelen



KRUIDEN

- 1 eetlepel garam massala



OVERIGE INGREDIËNTEN

- 1 stengel citroengras
- 1 theelepel gember
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 teen knoflook
- 100 ml kokosmelk
- 1 zakje rendang boemboe
- 1 zakje sajoer boemboe

BEREIDING

- 1 Fruit de ui, knoflook en gember.
- 2 Bak de kip mee
- 3 Doe de kokosmelk en boemboe rendang erbij en leg een geknakte stengel citroengras er in.
- 4 Laat stoven tot de gewenste dikte
- 5 Wok in een andere pan de bonen en de wortels
- 6 Doe de sajoer boemboe erbij
- 7 Gooi de groente in de sajoer boemboe in de andere pan bij de kip
- 8 Maak af met wat garam massala en ketjap manis
- 9 Bereid de naan in de oven of airfryer
- 10 Server in diepe borden met de losse naan



TIP VAN KOEN

Deze stoof is nóg lekkerder als je hem een dag van tevoren maakt.
De smaken trekken dan extra goed in!





SLOWCOOKER



SLOWCOOKER RENDANG

≡ met vlees ≡

Rijk, kruidig en heerlijk mals!



TIJD:

25 min koken

480 min wachten



PROTEIN

800 g
rundvlees



BENODIGDHEDEN:

- Grote kom
- Lepel
- Mes
- Slowcooker
- Snijplank



KENMERKEN:

Aziatisch

Hoofdgerech

Indonesisch

Slowcooker

INGREDIËNTEN



PROTEIN

- 800 g rundvlees



GROENTE

- 2 stuks uien



KRUIDEN

- 1 theelepel komijnpoeder
- 2 theelepels korianderpoeder
- 2 eetlepels sambal oelek
- 1 theelepel zout



OVERIGE INGREDIËNTEN

- 2 stengels citroengras
- 50 g gember
- 4 teentjes knoflook
- 400 ml kokosmelk
- 2 eetlepels limoensap
- 1 theelepel peper

BEREIDING

1



Snijd het rundvlees in blokjes van ongeveer 3 cm.

2



Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.

3



Pel de knoflook en hak deze fijn.

4



Schil de gember en rasp deze of snijd in kleine stukjes.

5



Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg een beetje olie toe.

6



Bak het rundvlees in porties goudbruin aan.

7



Voeg de uien, knoflook en gember toe aan de pan en bak dit 3-4 minuten mee.

8



Voeg sambal oelek, korianderpoeder, komijnpoeder, zout en peper toe en roer goed door.

9



Doe het mengsel in de slowcooker en voeg de kokosmelk en het limoensap toe.

10



Snijd de citroengrassstengels in stukken van ongeveer 10 cm en voeg deze toe aan de slowcooker.

11



Zet de slowcooker op laag en laat het geheel 8 uur garen.

12



Roer het vlees halverwege de kooktijd door.

13



Proef de rendang en voeg eventueel extra zout of sambal toe naar smaak.

14



Serveer de rendang met rijst of naanbrood.

15



Garneer eventueel met verse koriander voor extra smaak.



TIP VAN KOEN

Laat de rendang een dag staan in de koelkast.
De smaken worden dan nóg beter!



SLOWCOOKER BIRRIA

MET VLEES

≡ Rijk, kruidig & vol van smaak! ≡ 



TIJD

25 min koken
480 min wachten



KENMERKEN

- Comfortfood
- Hoofdgerecht
- Mexicaans



BENODIGDHEDEN

- Mes
- Pan
- Slowcooker
- Snijplank

INGREDIËNTEN



PROTEIN

- 800 g rundvlees



GROENTE

- 2 stuks uien
- 1 handvol verse koriander



KRUIDEN

- ½ tl cayennepeper
- 2 stuks chipotlepepers
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl oregano



OVERIGE INGREDIËNTEN

- 4 teentjes knoflook
- 2 stuks laurierblad
- 2 stuks limoen
- 500 ml runderbouillon
- 2 el tomatenpuree
- 8 stuks tortilla's



BEREIDING

-  Snijd het rundvlees in blokken van ongeveer 3 cm.
-  Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg een beetje olie toe.
-  Bak het rundvlees in porties aan alle kanten bruin.
-  Haal het vlees uit de pan en leg het in de slowcooker.
-  Snijd de uien in fijne ringen en hak de knoflook fijn.
-  Voeg de uien en knoflook toe aan de pan en bak ze tot ze glazig zijn.
-  Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door.
-  Voeg de chipotlepepers, komijnpoeder, oregano en cayennepeper toe en meng goed.
-  Voeg de runderbouillon en laurierbladeren toe aan de pan en breng aan de kook.
-  Giet het mengsel over het vlees in de slowcooker.
-  Zet de slowcooker op 'laag' en laat het 8 uur koken.
-  Na het koken, haal het vlees eruit en trek het uit elkaar met twee vorken.
-  Verwijder de laurierbladeren en meng het vlees terug met de saus.
-  Serveer de birria in tortilla's, gegarneerd met verse koriander en een schijfje limoen.



TIP VAN KOEN

Serveer met extra limo en wat fijngesneden ui voor een frisse bite! 

