

Verder koken zonder E-nummers



Dit boek is een vervolg op
Bewust koken zonder E-nummers

Dinneke van den Dikkenberg

Verder koken zonder E-nummers

© B.V. Uitgeverij De Banier, 2012

Omslag- en binnenillustraties: Jans' ontwerfabriek

Omslagontwerp en vormgeving: Janneke Paalman

ISBN 978 90 336 32594

NUR 441

www.debanier.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



 **de Banier**
uitgeverij

InHOUD

12 BROODMAALTIJD

- 13** Brood uit de oven
- 15** Huzarensalade
- 16** Ragout
- 18** Voorgebakken broodjes
- 20** Worstenbroodjes

22 WARME MAALTIJD

- 23** Aardappelkroketten
- 24** Appelstamppot
- 26** Aspergesoep
- 28** Bami
- 30** Bruine bonensoep
- 31** Chili con carne
- 33** Frikandellen
- 34** Gefrituurde vis
- 36** Goulash
- 38** Hachee
- 39** Kerriesoep
- 40** Kip Kerrie
- 42** Lasagne
- 44** Maaltijdsalade
- 46** Mosterdsoep
- 48** Ovenschotel
- 50** Spaghetti
- 51** Zommerroerbak

52 SAUZEN

- 53** Champignonsaus
- 54** Currysaus
- 55** Kaassaus
- 56** Kruidenboter
- 57** Slasaus
- 58** Tuinkruidensaus

59 TOETJES

- 60** Bananenmilkshake
- 61** Blanke vla
- 62** Chocoladebavaroise
- 64** Vanillevla
- 66** Vruchtenkwark

67 TUSSENDOORTJES

- 68** Appelbeignets
- 70** Appelcake
- 72** Brownies
- 73** Chocolademelk
- 74** Gevulde koeken
- 76** Gevulde speculaas
- 78** Honingkoek
- 79** Hopjesgebakjes
- 80** Jan Hagel
- 82** Kersenvlaai
- 83** Kokoskoek
- 84** Kruidkoek
- 85** Kruidnootjes
- 86** Mueslikoeken

- 87** Speculaasbrokken
- 88** Van Spijkjes
- 89** Vruchtensiroop

90 VERJAARDAGSHAPJES

- 91** Hartige hapjes
- 92** Kaasbolletjes
- 93** Selleriesalade
- 94** Toastjes met zalm en roomkaas
- 95** Tomaat-mozzarella hapje
- 96** Zalm-komkommersalade

97 BASISRECEPTEN

- 98** Aardappelpuree
- 99** Amandelspijs
- 100** Gebonden kersen
- 101** Kruimelbodem
- 102** Pudding voor taart

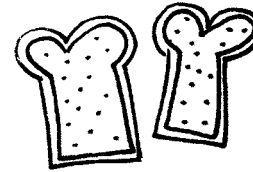
103 BIJLAGEN:

- 105** Handige sites
- 106** Wat doe je op brood?
- 107** Wat geef je de kinderen mee naar school?
- 108** Hoe kun je E-nummervrij gourmetten ?
- 109** Tips voor verjaardagshapjes
- 110** Lijst met artikelen zonder E-nummers of met alleen groene E-nummers

117 INDEX

brood MAALTIJD

Brood uit de oven



INGREDIËNTEN:

500 g bloem
15 g gist
10 g jozozout
15 g roomboter
10 g rietsuiker
300 ml koud water

Ik heb wat getobd om een mooi witbrood uit de oven te laten komen. Mijn eerste probeersels leken echter meer op stokbrood. Maar tips van mijn vader (die is bakker) hebben ten slotte een echt bakkersrecept voor een E-nummervrij witbrood opgeleverd.

Bereidingswijze:

- Los de gist op in het water.
- Doe alle ingrediënten (behalve het zout) door elkaar in een beslagkom.
- Kneed alles 10 minuten door elkaar.
- Voeg tegen het eind van de kneedtijd het zout toe.
- Strooi wat bloem op een theedoek.
- Leg het deeg erop.
- Sla de theedoek over je deeg.
- Laat dit een halfuur rijzen.
- Vet een bakblik in van 30 cm lang.
- Sla na het rijzen het deeg plat tot een groot ovaal (niet te plat).
- Rol het deeg op tot een rol en leg het in het bakblik.
- Laat dit met een theedoek op het blik rijzen tot het deeg boven het bakblik uitkomt.



- Bak het brood 35 minuten in voorverwarmde oven op 200 °C.

Tip:

- Bruinbrood kun je ook op deze manier bakken in de oven: neem 250 g bloem en 250 g tarwemeel en bak het 45 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C.



INGREDIËNTEN:

100 g soepvlees
 250 g aardappels
 stukje komkommer
 (ongeveer 5 cm)
 1/8 ui
 1/4 tomaat
 1/2 zoetzure appel
 1/2 hardgekookt ei
 1 theelepel
 mosterd
 1 theelepel azijn
 1/2 theelepel
 rietsuiker
 50 g mayonaise
 (zie recept uit
 Bewust koken
 zonder E-nummers
 pag. 52)
 2 eetlepels water
 snufje peper
 snufje zeezout

Huzarensalade

Huzarensalade uit de winkel zit vol E-nummers, maar zelf een E-nummervrije variant maken viel ook nog niet mee. In augurken en zilveruitjes zitten voor zover ik weet altijd aroma's. Welke stoffen dat zijn, is moeilijk na te gaan, dus ik vermijd ze liever. Dat levert ten slotte een smakelijke salade op zonder augurken en zilveruitjes. Dit is een recept voor ongeveer 300-400 g huzarensalade.

Bereidingswijze:

- Kook het soepvlees gaar.
- Schil de aardappels en kook ze gaar.
- Snijd de komkommer, ui, appel, tomaat en ei in piepkleine stukjes.
- Laat de aardappels afkoelen.
- Laat het soepvlees afkoelen.
- Doe alles in een beslagkom.
- Voeg azijn, suiker, mosterd, mayonaise, water, zout en peper toe.
- Pureer alles met een pureestamper door elkaar.
- Laat het koud worden in de koelkast.

Tip:

- Serveer de salade met een ijslepel in mooie bolletjes.