

**MATT  
PRESTON  
FAST,  
FRESH &  
UNBELIEVABLY  
DELICIOUS**

**204 RECEPTEN  
DIE JE ELKE  
DAG WILT KOKEN**

LEKKER STOUT:  
**MATT'S  
GUILTY  
PLEASURES**









**MATT  
PRESTON  
FAST,  
FRESH &  
UNBELIEVABLY  
DELICIOUS**

**204 RECEPTEN  
DIE JE ELKE  
DAG WILT KOKEN**



**KOSMOS**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





# INHOUD

---

INLEIDING VII

---

SALADES 1

BBQ 48

LICHTE  
MAALTIJDEN 78

PASTA  
EN RIJST 124

BRAADSTUKKEN  
EN STOOFGERECHTEN 158

THEETIJD 182

DESSERTS 208

KERSTMIS 254

---

DANKBETUIGING 282

REGISTER 284



SST!  
NIKS TEGEN  
DE KINDEREN  
(EN OMA) ZEGGEN  
291







# INLEIDING

Dit is mijn tweede kookboek. Ook dit boek staat vol recepten die ik graag voor familie en vrienden bereid.

Voor mij moet eten vooral lekker zijn, en liefst op een heel simpele manier: met ingrediënten die je bij je plaatselijke supermarkt koopt en keukengerei dat vrijwel iedereen in huis heeft. Voor mijn recepten heb je dus geen speciale bain-mariepan of keukenmachines van 2000 euro nodig!

In de meeste recepten in dit boek werk ik met heel alledaagse ingrediënten. Je mag zelfs af en toe een conservenblik of een kant-en-klaar ingrediënt uit de supermarktdiepvries erbij pakken. Ook daarmee kun je spannende gerechten tevoorschijn toveren. De elegante soufflé met perziken uit blik op blz. 242 is daar een prachtig voorbeeld van!

Dit boek verschilt natuurlijk wel ietsjes van mijn eerste kookboek. Allereerst is de titel anders. En het overhemd dat ik op de coverfoto draag, is groen in plaats van blauw. De gerechten zijn ook net even anders: ik leg nu iets vaker de nadruk op het gebruik van gezonde, lichte ingrediënten en ik doe meer met Aziatische smaken. Dit boek staat vol kleurrijke, knapperige, frisse zomersalades, lichte gerechten die zo boordevol smaak zitten dat je bijna zou denken dat ze misschien toch niet goed voor je zijn, en andere eenvoudige, meer verantwoorde alternatieven voor mijn slechte eetgewoonten van vroeger.

Ook geen onbelangrijke verandering: er staan veel meer vegetarische gerechten in, maar geloof me: daar merk je als vleeseter weinig van. Deze heerlijke recepten bevatten geen vlees omdat ze dat domweg niet nodig hebben. Wees echter gerust, onverbeterlijke carnivoren: jullie vinden hier óók van alles van je gading. Al met al is dit boek daarom een stuk dikker dan het vorige!

Versere, gezondere en misschien wel nog lekkerdere recepten, althans dat was oorspronkelijk het idee. Juist door het nog lekkerder te willen ging het toch ergens mis. Ik stelde voor om ook een hoofdstukje te vullen met de werkelijk schandelijk lekkere gerechten waarmee ik mijn vrienden graag verwen. Deze zitten nu veilig opgeborgen in de geheime bijlage omdat ze, net als een nachtclub in Bangkok, voor de tere maag van de een wellicht iets te heftig zijn, maar voor de ander vergelijkbaar zijn met een avondje stappen met het nationaal dameshockeyteam: voor je eigen gezondheid is het beter om je daar hooguit één keer per jaar aan te bezondigen. Dus lees deze geheime bijlage op eigen risico. Doe dit vooral niet als je een type bent dat gemakkelijk een slaaf wordt van zijn eigen passie.

Naarmate de geheime bijlage zich vulde met gerechten waarbij je wellustig je vingers aflikt, werd mijn motto 'eet licht, eet vers' steeds ongelooftwaardiger. Natuurlijk, er staan in dit boek een mooi kleurrijk gerecht met ananas en zwarte peper, ijs met weinig suiker en zonder room, en de allertichtste chocolademousse ooit. Maar het ging mis bij 's werelds grootste panna cotta, een nogal weelderige trifle, een supersexy kleine pavlova, een paar goddeloze cheesecakes, *slush puppy's* en milkshakes met alcohol en genoeg chocoladerecepten om probleemloos de concurrentie met Willy Wonka aan te kunnen. Bladzijde na bladzijde vol verslavend spul waardoor





je blijft glimlachen, van theetijd tot kerst. Ja, ik weet het, ik ben een verschrikkelijke afvallige.

Kort gezegd lijkt dit boek op mij. Zijn intenties zijn GOED en dat blijkt in het begin ook, en best lang, tot de verleiding ineens de overhand krijgt. Zodra de zelfbeheersing wegvalt, ontstaat er ongemerkt een soort grenzeloze braspartij. Puur genieten! Welkom in de luthof, beste vriend. Pak een vork!

Wat ik het fijnst vind aan het maken van een kookboek is als mensen er ook daadwerkelijk uit koken. In mijn kast staan talloze ongebruikte kookboeken met onbezoedelde bladzijden. Het boek dat je nu in je handen hebt, is voor mij alleen iets waard als je er ook echt uit kookt en de recepten met vrienden en familie deelt. Als een van deze recepten een favoriet familiegerecht wordt, heb ik mijn doel bereikt. Het moet als het ware jouw recept worden. Zie het als een cadeau dat ik aan je geef, en als je het vervolgens deelt met je geliefden, plak je gewoon je eigen naam erop!

Liefs,  
Matt

## MIJMERINGEN OVER KOKEN VOOR KINDEREN

Als ik het leven aanschouw vanaf de nevelige bergtop waarop je op mijn leeftijd automatisch belandt, dan onderscheid ik, om me heen kijkend, vier levensfasen.

In de eerste fase proberen we te begrijpen wat volwassenen nu precies willen.

Vanaf je dertiende ongeveer probeer je uit te vogelen wat het andere geslacht nu precies wil. Deze fase kan zich bij sommigen behoorlijk lang voortslepen, terwijl anderen juist besluiten dat dat wat geslachtsgenoten willen, veel belangrijker is.

In de volgende fase probeer je uit te dokteren wat je kinderen nu precies willen en ten slotte, in de laatste fase, kan het je helemaal geen bal meer schelen wat anderen nu precies willen.

Ik weet zeker dat ik in fase drie zit (en vast ook nog wel ergens in fase twee). Beide fasen zijn verwarrend, maar niets is zo verwarrend – zelfs niet de slecht vertaalde instructies van een keukenmachinefabrikant – als het uitvogelen waarom je kinderen het een wel eten en het ander niet. Voor het antwoord moet je om te beginnen zélf elke dag voor ze koken. Nu ik door de opnames van *MasterChef* in Melbourne meer tijd in de echtelijke woning doorbreng, heb ik eindelijk enkele regels in hun systeem ontdekt. Het lukte me om de volgende regels op te schrijven in het tijdsbestek van een halve kop thee. Ja inderdaad, een halve kop. Iedere ouder kan bevestigen dat je nooit genoeg tijd voor een hele kop thee hebt.

- \* De smaak van kinderen verandert en 'rijpt' continu.
- \* De vorm doet er op wereldschokkende wijze toe, of je nu een courgette in blokjes of reepjes snijdt of wortels in plakjes snijdt of juist raspt.
- \* Niets is zo koppig als een klein kind dat iets niet wil eten. Maar volwassenen kunnen besluiten minstens zo onverzettelijk te zijn – en daarin schuilt onze enige kans!



PS Post vooral ook foto's van wat je maakt en met wie je ervan geniet op [facebook.com/mattsgravat](https://www.facebook.com/mattsgravat).



- \* Kinderen proeven alleen datgene waar zij zin in hebben en heel soms komt dat overeen met dat wat jij wilt.
- \* Als je het fijnmaakt, eten ze het op.
- \* Als er niets anders is, eten ze er een beetje van.
- \* Alles wat je aanduidt met 'kip', eten ze tot hun zesde zeker op. Daarna doorzien ze je trukendoos en zijn ze verontwaardigd. Neem dat op de koop toe.
- \* Het dreigement 'geen toetje' werkt altijd, dwars tegen de opvoedkundig verantwoorde regels in – en zelfs bij een volwassen man.
- \* Sommige kinderen hebben ineens buikpijn als ze iets tegen hun zin moeten opeten.
- \* Neem drie willekeurige kinderen en je zult zien dat ze alle drie andere voorkeuren hebben, waardoor het onmogelijk is om één gerecht te koken waar iedereen blij van wordt.
- \* Alle kinderen weten wat ze lekker vinden, tot ze eindelijk iets proeven waar ze een hekel aan hebben en ontdekken dat ze het eigenlijk lekker vinden.
- \* Een wijze nanny met twintig jaar ervaring wees me erop dat kinderen vaak veel te vol zitten met drinken als ze 's avonds aan tafel gaan. Laat ze daarom een halfuur voor het eten niets meer in hun mond stoppen.
- \* Vreemde ogen dwingen.
- \* Als je kinderen de hele dag voor de computer of tv zitten, hebben ze minder trek dan wanneer ze buiten spelen, zwemmen, dansen, surfen, skaten, touwtjespringen, knutselen of voetballen. Beperk de beeldschermtijd, dan eten ze meer.
- \* Veel kinderen eten beter als ze je mogen helpen bij het kiezen en bereiden van de maaltijd. 'Kook mét ze, niet vóór ze,' zei een wijze moeder ooit tegen mij (dank je, Alex!).
- \* Laat ze dit boek doorbladeren en uitkiezen wat ze willen eten. Betrek ze daarna bij de boodschappen en de bereiding.
- \* Probeer kinderen altijd een keuze te geven, maar schotel hun wel twee 'goede' keuzes voor. Anders antwoorden ze op alles 'snoep', ongeacht je vraag!
- \* Ze houden niet van 'stukjes' en al helemaal niet van 'groene stukjes'.
- \* Onthoud dat jij de ouder bent. Jij bepaalt!

Ik begrijp niet waarom er tegenwoordig van iedere ouder verwacht wordt dat hij een vijftigtal recepten paraat heeft om aan de culinaire eisen van junior te voldoen. Toen ik kind was, had mijn moeder een vast repertoire van acht gerechten die ze voor ons maakte, en wij klaagden nooit! (Ik moet hier wel bij opmerken dat 'verplicht klagen over de verwende jeugd van tegenwoordig' een vast onderdeel van het toelatingsexamen voor gecertificeerde oudjes is.)

Inmiddels heeft mijn kritische kroost een soort gewapende vrede gesloten met een aantal gerechten dat door het complete drietal is 'goedgekeurd'. Onze jongste is het bijzonderst: zij verzet zich resoluut tegen lasagne en pizza. Die gaat dus enorm honger lijden als ze ooit gaat studeren, of ze gaat helemaal niet studeren en wordt een topmodel.

Hier volgt wat wij thuis ‘veilig terrein’ noemen als het op eten aankomt:

### WRAPS

Bijna geen kind zegt hier ‘nee’ tegen, zelfs niet als er garnalen bij in de buurt staan. Maar het is dan ook wel heel fijn om een warme, zachte wrap uit de koekenpan of oven te vullen met een mengsel van roze gebakken garnalen met limoensap en blokjes avocado, of met een restje lamsbout dat je eerst even heerlijk knapperig bakt. Serveer er tzatziki en komkommerlinten bij, of de klassieke tacovulling van fijngesneden ijsbergsla en blokjes tomaat, zodat ze ook wat groenten binnenkrijgen. Een combinatie van avocado, reepjes kipfilet en mayonaise valt mogelijk ook in de smaak. Ik vermoed dat puur het zelf vullen en oprollen van de wraps het voor hen al acceptabeler maakt. Ik denk dat sociologen dit ‘ownership’ noemen.

### PASTA

Pasta is zo veelzijdig dat het bij ons thuis hoofdvoedsel is geworden. Als een van de kinderen moeilijk doet en even ‘anti courgette’ of ‘anti tomatensaus’ is, geef je in plaats daarvan een verse pesto erbij: de klassieke variant met basilicum en pijnboompitten, of de iets exotischere met koriander en cashewnoten. Ook ‘blanke’ pasta met wat geraspte kaas, gesmolten boter en zwarte peper lusten ze vaak wel. Dit klinkt simpel, maar de Romeinen hebben deze versie tot een van hun drie favoriete pastasauzen verheven, naast carbonara en all’amatriciana. Misschien wel omdat *cacio e pepe* in het Italiaans zo sexy klinkt. Op blz. 134 staat een sexy *adults-only* variant. Onze favoriete gezinspasta van dit moment, naast de veelgemaakte bolognese, vind je op blz. 129. Daarbij kook je bloemkoolroosjes in het pastawater gaar, en schep je daarna alles om in een hete pan met wat kort gebakken ontbijtspek of pancetta. Een ander pastagerecht waar ze momenteel allemaal dol op zijn is kip bolognese (zie blz. 148).

### RIJST

Rijst is als een bescheiden vent die ergens in een hoek van de kamer zit, aan wie niemand zich stoort en aan wie je eigenlijk ook geen hekel kunt hebben, zelfs kinderen niet. Op blz. 142 staan wat rijstsuggesties. Rijstgerechten als pilav en risotto doen het altijd goed. Net als rijst met een saus, zoals gestoofde kippenbouten in tomatensaus (mijn kinderen zijn dol op stoofgerechten). Over mijn rijst met tonijn in mornaysaus krijg ik geen klachten. Gelukkig maar, want het is mijn favoriete troostvoedsel – zeker als er in de bechamelsaus veel doperwten, mais en tonijn uit blik zitten. Het geheim schuilt in een kneepje citroensap dat het volle karakter van de saus compenseert en de zoete smaak van de mais en doperwten naar boven haalt.

### SPIESJES

Met spiesjes is ook iets gek aan de hand. Vrijwel alles wat kinderen niet eten als het in één stuk op hun bord ligt, benaderen ze met veel meer belangstelling als het aan een bamboestokje zit, of dit nu om blokjes lam, kipfilet, garnalen, vis of rundvlees gaat. Zal het iets te maken hebben met de dringende behoefte van mijn kinderen om elkaar daarna lek te prikken met de stokjes?



Een van mijn vele  
mislukte pogingen  
om het dessert van  
blz. 250 op te  
scheppen!



Onthoud deze twee geheimen: gebruik zo min mogelijk kruiden en maak optimaal gebruik van die behendige kleine vingertjes bij het rijgen. Spiesjes gemarineerd in teriyakisaus of 'iets Chinees' doen het altijd goed. Rijst en gestoomde groente vormen een klassieke combi, maar je kunt er ook wraps bij serveren en de kinderen op die manier stimuleren om meer groente te eten. Maak met een dunschiller linten van komkommer en geblancheerde wortel; bij andere gerechten laten mijn kinderen deze altijd links liggen, maar in wraps doen ze het goed. Op blz. 67 staat een recept voor spiesjes.

### BALLETJES

Balletjes en spiesjes behoren tot dezelfde categorie, want om de een of andere reden eten de meeste kinderen alle soorten balletjes, of dit nu gehaktballetjes, knoedels, kipballetjes, risottoballetjes (*arancini*) of köfte zijn. En ja, als je ze aan spiesjes rijgt of in wraps serveert, maak je ze helemaal kindvriendelijk. Volgens mij heeft dit te maken met onze liefde voor balsporten, van tennis tot voetbal en van golf tot hockey. Zie de recepten voor kipdumplings op blz. 107, Vietnamese bún cha op blz. 69 en lamsburger op blz. 64 (een soort grote, platte gehaktbal zeg maar).

### FRITTATA EN FRITTERS

Sommige kinderen halen hun neus op voor quiche, maar houden wel van dit 'blok' gebakken ei, dat alle groenten verhult die anders taboe zijn. Mijn versie met courgette, parmezaan, doperwten, munt en feta, zoals op blz. 116, of eentje met paprika, mais en blokjes ham, gaat er probleemloos in bij vrijwel alle kids. Misschien omdat veel kinderen 'ei' associëren met iets prettigs? In dit boek vind je een kindvriendelijke Spaanse omelet, maisfritters en doperwt-fritters; zie respectievelijk blz. 108, 104 en 6. Mijn kinderen hebben er al heel wat verorberd. Stem wel de kruiden en specerijen op hun smaak af; onthoud dat de smaakpapillen van kinderen veel gevoeliger zijn dan de onze.

### UIT DE OVEN

Ik probeer voor mijn kinderen minder eten in de koekenpan te bakken. In plaats daarvan rooster ik koteletjes, steak of worstjes op de barbecue of bak ik gepaneerde kip- of visfilet in de oven en serveer er aardappelpuree bij. Niemand die er tot dusver over klaagt. Misschien dat dat verandert als een van de twee oudsten dit leest! Probeer allereerst maar eens gepaneerde vis met 'ovenfriet' (zie blz. 82). Het enige wat we nu nog thuis in de pan bakken, zijn roerbakgerechten. Deze zijn vast ook heel geschikt om kinderen groenten te laten eten, maar ik word van roerbakken net zo blij als van het zelf in elkaar zetten van een nieuwe hoogslaper met drie schreeuwende kinderen om me heen.

Nou, zet 'm op en deel je successen, mislukkingen en ervaringen met alle lezers van dit boek die voor dezelfde uitdaging met kinderen staan op [facebook.com/mattscravat](https://www.facebook.com/mattscravat). En onthoud: kinderen van zeven zijn de ergste criti-casters. Oudere kinderen maak je misschien wel net zo blij als je partner en vrienden.







# HELE SNAPPER VAN DE BARBECUE MET CITROENGRASSAMBAL

Indonesische sambal met citroengras en chilipeper is lang niet zo zoet als deze Vietnamese versie. Eerlijk gezegd is dit een van de lekkerste chilipasta's die ik ooit heb geproefd. Door het citroengras smaakt hij heerlijk bij rijst en kip of gestoomde vis (zowel filet als hele vis).

**SAMBAL** Halveer de chilipepers in de lengte. Schraap met een theelepel de zaadjes en zaadlijsten eruit. O, en trek keukenhandschoenen aan en wrijf niet in je ogen! De zaadlijsten zijn trouwens het scherpst, niet de zaadjes.

Meng het citroengras en een beetje olie met een staafmixer (of hak het fijn). Fruit de citroengraspuree in een grote wok op laag vuur. Pureer ondertussen de knoflook en lente-uien met dezelfde staafmixer (je hoeft hem niet eerst schoon te maken). Voeg een scheutje olie toe voor een gladde puree. Roer de puree door de citroengraspuree en laat ze samen zacht sudderen.

Maal de chilipepers met dezelfde staafmixer fijn en doe ze in de wok. Voeg de rest van de olie toe. Op de kokende massa moet een laagje olie verschijnen.

Roer na een paar minuten de suiker, 1 eetlepel limoensap, het zout en 1 eetlepel vissaus erdoor. Voeg meer vissaus naar smaak toe, maar niet meer dan 2 eetlepels, anders overvleugelt hij het citroengras. Proef de sambal en breng hem naar wens op smaak met wat extra limoensap of een snuf suiker. Laat de sambal 8 minuten doorkoken.

**VIS** Verwarm de barbecue op de hoogste stand voor.

Dep de vis aan de binnen- en buitenkant droog met keukenpapier. Maak met een scherp mes 2-3 horizontale inkepingen in het dikste deel van de vis, zodat hij gelijkmatig gaar wordt. Wrijf de binnen- en buitenkant van de vis in met olie en vul hem met wat kruiden en smaakmakers naar wens. Ik doe er graag schijfjes limoen en plakjes gember in, maar korianderwortels en -steeltjes, citroengras, kaffir-limoenblaadjes, knoflook en schijfjes citroen zijn ook lekker.

Neem 2 grote stukken aluminiumfolie en leg ze gekruist op elkaar. Dek af met bakpapier en leg de vis erop. Vouw de randen naar elkaar toe, boven de vis, en rol ze samen dicht tot het pakketje de vorm van een punttentje heeft. Bak de vis 15-50 minuten, afhankelijk van de grootte van je vis en de temperatuur van de barbecue.

Vouw het pakketje 5 minuten voor de vis gaar is open, zodat de huid van de vis krokant wordt. Controleer of de vis gaar is door in een inkeping te kijken: het visvlees moet ondoorzichtig zijn, en niet roze of glazig. Met een keukenthermometer zit je altijd goed: de kerntemperatuur moet 55-70 °C zijn. Boven de 70 °C wordt de vis te droog, onder de 55 °C is hij net gaar maar zit er nog bloed om de graat.

Serveer er rijst, fijngesneden Chinese kool en citroengrassambal bij.

**VOOR 4 PERSONEN**

## **SAMBAL**

- 300 g kleine rode chilipepers, steeltjes verwijderd (ca. 24 chilipepers voor 370 g nog niet bereid gewicht)
- 3 stengels citroengras, het witte deel fijngehakt
- 250 ml druivenpitolie
- 6 tenen knoflook, gepeld en geplet
- 4 lente-uien, in dunne plakjes
- 1 el kristalsuiker (puristen gebruiken palmsuiker, maar dit is geen must)
- 1 limoen (je hebt ca. 1 el sap nodig)
- 2 tl zoutvlokken
- 2 el vissaus

## **VIS**

- 1 hele snapper van 1 kg, schoongemaakt en geschubd
- 250 ml druivenpitolie
- 1 limoen, in dunne schijfjes (naar wens)
- 4 cm gemberwortel, in dunne plakjes (naar wens)
- korianderwortels en -steeltjes (naar wens)
- 1 stengel citroengras, gekneusd (naar wens)
- kaffir-limoenblaadjes, in stukjes gescheurd (naar wens)
- knoflooktenen, geplet (naar wens)
- citroen, in dunne schijfjes (naar wens)
- rijst en geroerbakte Chinese kool, voor erbij

**TIP:** deze sambal kun je direct bij van alles en nog wat serveren. Je kunt hem ook laten afkoelen, in een schone pot doen, afdekken met een laagje olie en een paar dagen bewaren. Na een dag smaakt hij het lekkerst, dus maak hem vooral een dag van tevoren. Waarschuwing: deze sambal werkt verslavend en is ook heerlijk op kip van de barbecue.





**WAARSCHUWING:**  
Dit boek staat vol verrukkelijke recepten, slimme trucs en handige tips zodat je elke avond met gemak iets heerlijk op tafel bluft. **ONMIDDELIJK OPENSLAAN!**



9 789021 557496 >  
[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



**KOSMOS**  
NUR 440  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen