



het grote  
**kookmutsjes**  
kook- en bakboek

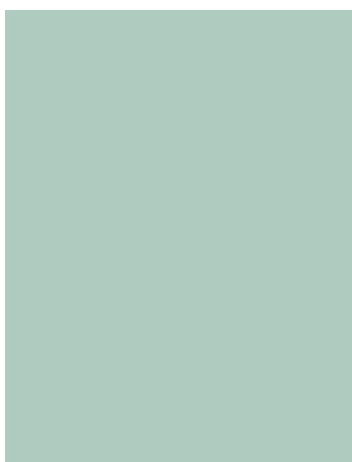
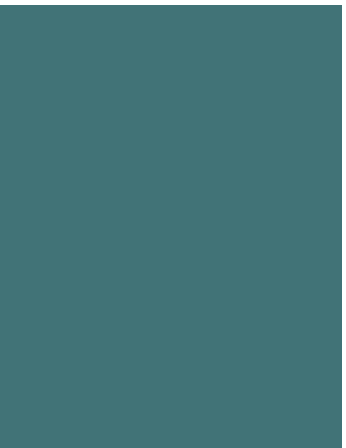
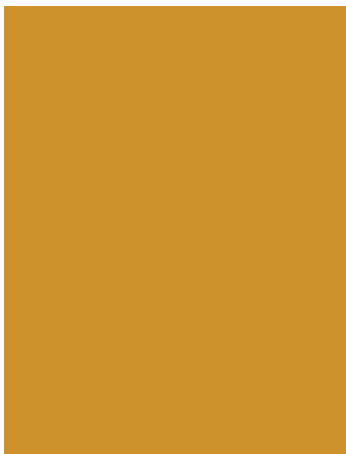
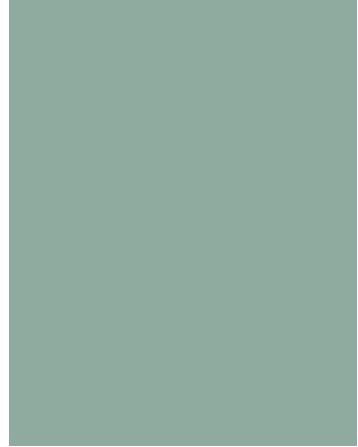


**80**  
nieuwe  
recepten

**Najat & Nadia**

STAP-VOOR-STAPRECEPTEN VAN DE GROOTSTE ONLINE FOOD COMMUNITY





# Inhoud

Voorwoord	– 7
Vorraadkast	– 11
Musthave keukentools	– 14
Tips en tricks	– 16
Broodjes	– 19
Burgers en bites	– 39
Salades en soepen	– 81
Hoofdgerechten	– 101
Taarten, cakes en gebakjes	– 165
Koekjes en cupcakes	– 223
Desserts en drankjes	– 241
Feestrecepten	– 259
Register	– 281





# Tijd om de keuken in te gaan

*Marhabik*, oftewel: welkom! In 2015 begonnen wij, Najat en Nadia, een online kook- en bakgroep op Facebook. We deelden vanaf moment één iedere dag allerlei soorten recepten en al snel begonnen jullie ons te volgen. Na een jaar ging onze website Kookmutsjes.com live en inmiddels zijn we uitgegroeid tot een van de populairste kook- en baksites waar meer dan een miljoen bezoekers per maand zich laten inspireren door heerlijke gerechten.

Volg je ons nog niet of ken je ons nog niet zo goed? Najat is de receptenkoningin en niet uit de keuken te krijgen. Met een spatel in de ene hand en haar camera in de ander fotografeert ze alle gerechten. Ze is een heerlijke klets-kous, altijd vrolijk en een pietje-precies: alle ingrediënten worden tot op de gram afgewogen en er wordt geen gerecht gedeeld tot alles – maar dan ook écht alles – tot in de puntjes klopt. Terwijl Najat een cheesecake uit de oven haalt, zet Nadia alles klaar om het recept met jullie te delen. Ze houdt de

website up-to-date, maakt de mooiste designs en zit altijd klaar om jullie vragen via de verschillende social-mediakanalen te beantwoorden. Heel soms knoopt ze ook een schort om om Najat te helpen in haar keukendomein – supergezellig!

Velen van jullie vinden al een weg naar onze website: we kunnen ons geen leukere volgers wensen, jullie zijn echt geweldig. Door jullie enthousiaste reacties, trouwe steun en de vraag ‘wanneer komt er een kookboek?’, begon het idee om recepten te bundelen in een boek in onze hoofden rond te spoken. We kletsten er uren over, maar eigenlijk kwamen we steeds tot dezelfde conclusie: túúrlijk moet het er komen! Eerlijk is eerlijk, jullie hebben er eventjes op moeten wachten, maar het is zover: Het grote Kookmutsjes kook- en bakboek ligt voor je, met 80 spiksplinternieuwe recepten.

Zoals jullie van ons gewend zijn, worden alle recepten in dit boek met duidelijke stap-voor-stapfoto's uitgelegd. Zo proberen we koken en bakken voor iedereen een stukje makkelijker te maken. Of je nu jong of oud bent, twee linkerhanden hebt, een kookkluns of bakfanaat bent. Echt

iedereen kan koken met de recepten van de Kookmutsjes. Dat merken we ook aan jullie leuke berichtjes: 'Ik ben acht jaar oud en heb vandaag een recept van jullie gemaakt. Het is me gelukt!' Of: 'Najat, jouw naam valt iedere dag bij ons thuis. Dat maakte me zo nieuwsgierig, dat ik wilde weten wie jij bent. Sindsdien ben ik niet meer van de website weg te slaan.' Zo leuk!

Onze recepten zijn gevarieerd en soms een beetje 'out of the box'. We toveren klassiekers om tot nieuwe pareltjes, zoals de Amerikaanse Big Mac die bij ons de vorm krijgt van een wel heel bijzondere pizza. We proberen een heerlijke mengmoes van verschillende keukens te maken, van Marokkaans, Italiaans en Turks tot Surinaams, Indonesisch en Japans.

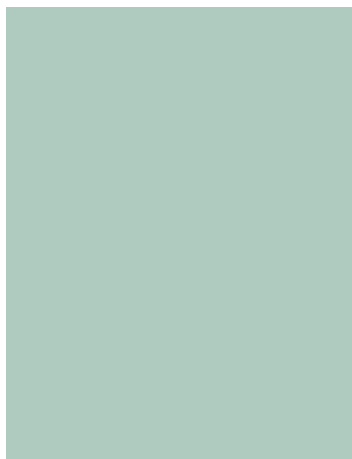
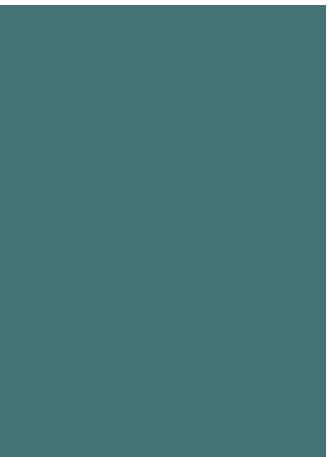
Maar ook gewoon Hollandse pot á la Kookmutsjes. Experimenteren en combineren van verschillende werelden, vinden we geweldig. Wij zijn immers ook een combi van twee culturen: Marokkaans en Nederlands.

We willen iedereen bedanken die aan het boek heeft meegewerkt en ons van begin af aan heeft geholpen. In het bijzonder onze moeder, vader, Nacim en Ouiam. Maar ook Miranda, Melanie, Dorette, Elles, Bert, Lisa, Femke, Nassira en Mitchell. En *last but not least*: dank jullie wel voor alle steun en vertrouwen. *Insha'allah* kunnen jullie met dit boek de heerlijkste gerechten op tafel zetten. *Step for step, a recipe that cannot fail*, toch?!

Veel kook- en bakplezier, en eet smakelijk. *Bismillah!*

**Liefs,**  
**Najat & Nadia**











# Pittige kaasballen

*Cheesy, spicy en crunchy*, daar houden we van bij ons thuis! Blijkbaar is onze familie niet de enige, want toen we een recept van een soortgelijke snack deelden in de Kookmutsjes-Facebook-groep hadden we binnen 10 minuten al meer dan vijfhonderd reacties. Niet zo gek, want onze kaasballen zijn geïnspireerd op de populaire Chili Cheese Nuggets van Burger King. Het recept is voor een grote hoeveelheid. Natuurlijk kun je hiervan een deel invriezen of de ingrediënten halveren, alleen loop je dan wel het risico dat er al vrij snel geen kaasbal meer over is!

## INGREDIËNTEN

CA. 50 KAASBALLEN

### VULLING

45 g roomboter  
45 g patentbloem  
200 ml water  
2 g (1 tl) zwarte peper  
2 g (2/3 tl) paprikapoeder  
3 g (1/2 tl) zout  
2 g (2/3 tl) knoflookpoeder  
1 kippenbouillonblokje  
250 g cheddar  
100 g geraspte jong belegen  
kaas  
25 g jalapeñospepers uit pot,  
fijngesneden

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN

BAKTIJD: 15 MINUTEN

KOOKTIJD: 10 MINUTEN

WACHTTIJD: 60 MINUTEN

### BLOEMMIX

50 g patentbloem  
2 g (1 tl) zwarte peper  
2 g (2/3 tl) knoflookpoeder

### GARNERING

2 eieren  
160 g panko broodkruimels

zonnebloemolie, om in te  
bakken

### EXTRA

ovenschaal 33,5 x 21,5 cm



## TIP

**Wil je de  
kaasballen  
iets minder  
pittig  
maken?  
Verwijder  
dan eerst de  
zaadjes uit  
de jalapeño-  
pepers.**



**1.** Smelt de roomboter in een pan op middellaag vuur en voeg de patentbloem toe.



Roer 2 minuten met een garde.



Voeg het water, de zwarte peper, het paprikapoeder, zout en knoflookpoeder toe. Verkruiemel het kippenbouillonblokje boven de pan.



Meng goed. Voeg de cheddar en geraspte kaas toe, meng alles en voeg dan de fijngesneden jalapeño toe. Roer alles samen tot een gladde massa.



**2.** Bedek de ovenschaal met bakpapier. Verdeel het kaasmengsel over een ovenschaal en smeer het gelijkmatig uit.



Dek af met plasticfolie. Zet het kaasmengsel 1 uur in de koelkast om op te stijven.



Snijd het afgekoelde kaasmengsel in stukken.



**3.** Neem ongeveer 13 gram van het kaasmengsel en vorm tot een bal, ongeveer zo groot als een golfballetje.



Doe de patentbloem samen met de zwarte peper en het knoflookpoeder in een diepe kom. Meng goed.





Kluts de eieren in een kom en doe de panko broodkrumels in een derde kom.

Haal de bal achtereenvolgens door de bloemmix, het ei en de panko broodkrumels. Herhaal tot je ongeveer 50 kaasballen hebt.

4. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan of braadpan. Bak, als de olie goed heet is (180 °C), de kaasballen in 5 tot 6 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.



Schep de ballen uit de olie met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.



# Tajine met dorade



**TIP**  
Vraag de visboer om de dorade schoon te maken als je niet weet hoe dat moet.

## INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

1 tomaat  
1 gele ui  
425 g vastkokende aardappels  
25 g verse koriander  
3 knoflooktenen  
3 g (1 tl) komijn  
4 g (1½ tl) kurkuma  
3 g (1 tl) gemberpoeder  
3 g (1 tl) paprikapoeder  
7 g (1½ tl) zout

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN  
KOOKTIJD: 70 MINUTEN

2 g (1 tl) zwarte peper  
75 ml olijfolie  
1 dorade (500 g), schoongemaakt  
2 rode of groene pepers  
225 ml water

**EXTRA**  
tajine





**1.** Ontvel de tomaat en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de gele ui. Schil de aardappels en snijd in plakken van 1 cm dik. Snijd de koriander en knoflooktenen fijn.



Doe de aardappelplakjes in een diepe kom. Voeg de komijn, kurkuma, het gemberpoeder, papri-  
ka-poeder, zout, de zwarte peper,



knoflook en verse koriander toe.



Meng goed.



**2.** Verhit de olijfolie in een tajine op middelhoog vuur. Bak de ui 3 minuten.



Leg de dorade op de ui en verdeel de aardappelschijven, tomaten-  
blokjes en de pepers rond de dorade. Voeg het water toe.



Breng op hoog vuur aan de kook, draai het vuur laag en kook nog 1 uur afgedekt.





# Red velvet Oreocake

Red-velvetcakes zijn erg populair, zo ook die van ons. Het lijkt wel alsof je echt iedereen blij maakt met een red-velvetcake! Op onze website kregen we vaak het verzoek om een red-velvetcake te maken met een andere topping. Zo bedachten we een combinatie van red velvet en Oreo. Lekkerder kan bijna niet!

## INGREDIËNTEN

12 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

BAKTIJD: 30-45 MINUTEN

KOOKTIJD: 5 MINUTEN

WACHTTIJD: 30 MINUTEN

## BESLAG

3 eieren

225 g kristalsuiker

8 g (1 zakje) vanillesuiker

1 g (mespunt) zout

140 ml zonnebloemolie

200 ml melk

7 g rode kleurstofgel

200 g patentbloem

12 g cacao poeder

5 g bakpoeder

150 g Oreokoekjes

5 g baksoda

5 ml azijn

## TOPPING

50 ml ongeklote slagroom

100 g witte chocolade

100 g crème fraîche

25 g poedersuiker

## GARNERING

verse munt

aardbei

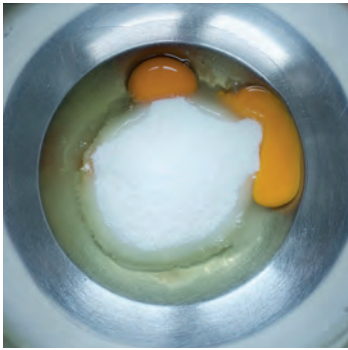
Oreokoekjes

## EXTRA

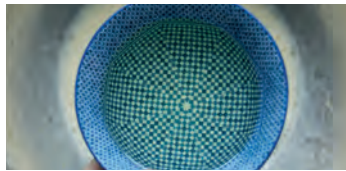
handmixer

bakvorm: 20 cm doorsnede

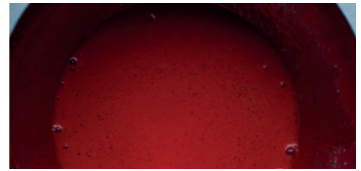
zeef



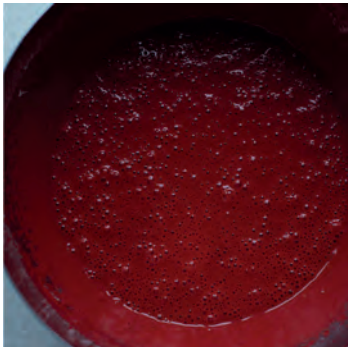
**1.** Verwarm de oven voor tot 160 °C. Meng voor het beslag de eieren met de kristalsuiker, vanillesuiker en het zout in een diepe kom. Mix met een handmixer 2 tot 3 minuten.



Voeg de zonnebloemolie, melk



en rode kleurstofgel toe. Mix nog 1 minuut. Zeef de patentbloem, het cacao-poeder en bakpoeder boven de kom.



Mix nog 2 tot 3 minuten, of tot het beslag eevormig is.



**2.** Hak de Oreokoekjes fijn.



Roer de gehakte koekjes door het beslag.



Meng in een kleine kom de bakso-  
da met de azijn, en roer ook door  
het beslag.



Vet een bakvorm in en voeg het  
beslag toe. Bak de cake in 35 tot  
40 minuten gaar. Prik met een  
satéprikker in de cake.



De cake is gaar als de satéprikker  
droog uit het midden van de cake  
komt. Laat de cake afkoelen.





**3.** Breng voor de topping de slagroom in een steelpan tot tegen de kook aan.



Breek de witte chocolade in stukken, voeg toe in de pan en laat 1 minuut staan.



Voeg de crème fraîche



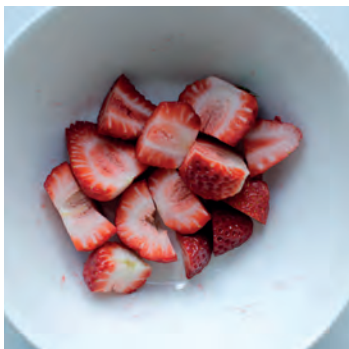
en poedersuiker toe.



Roer goed tot de chocolade gesmolten is.



**4.** Giet de topping over de afgekoelde cake, en zet de cake in de koelkast tot de topping stevig is. Dit duurt minimaal 2 uur.



**5.** Pluk de blaadjes munt van de takjes en snijd fijn. Snijd de Oreokoekjes en aardbeien voor de garnering in kwarten.



Garneer de cake met stukjes aardbei, Oreokoekjes en munt.





Prachtige red-velvetcakes, de lekkerste tajines en zelfs een Big Mac-pizza: de Kookmutsjes maken van álles een feestje! Op hun website steken de zusjes Najat en Nadia al vijf jaar traditionele gerechten in een verrassend Kookmutsjes-jasje. Van pasta tot sushi en van Hollandse pot tot Marokkaanse koekjes, ze inspireren je met lekkers van over de hele wereld. In dit boek vind je handige stap-voor-stapfoto's en veel tips en tricks voor zowel de bakliefhebber als de beginnende en gevorderde thuishok. Echt iedereen kan koken met de Kookmutsjes!



80 NIEUWE  
STAP  
VOOR  
STAP  
RECEPTEN



[www.kookmutsjes.com](http://www.kookmutsjes.com)



9 789021 579078

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

