

Werelds koken

met *lekkers* van bij ons



FOODBAG

Lannoo

Voorwoord

De wereld ligt aan je voeten. Zelfs met een klein budget en een overvolle agenda. Dan tover je die internationale bestemming toch gewoon uit je kookpotten?

In dit boek ga je op culinaire expeditie met lekkers van bij ons. Want om werelds te koken heb je geen ellenlange lijst aan speciale ingrediënten nodig. Ook met de lekkernijen van de lokale winkel of supermarkt om de hoek verken je Marokko, India, Spanje of Noorwegen.

Dat is meteen ook de missie van Foodbag: inspireren in de keuken. Wij leveren elke week maaltijdboxen met verse ingrediënten en originele recepten aan huis. Onze menu's zijn telkens een mix van unieke smaakcombinaties, Belgische klassiekers en toegankelijke gerechten. Met onze recepten zet jij keer op keer een evenwichtige maaltijd op tafel voor je lief, je gezin of jezelf.

Smakelijk.

Foodbag-chefs Celine, Claire, Deborah, Eva, Isa en Jolien



Inhoud

Verrassen met vis

- 9** Reuzenscampi in rode curry met mango en noedels
.....
- 10** Lasagne met gerookte zalm, courgette en romige tomatensaus
.....
- 13** Pasta alla puttanesca met ansjovis, kappertjes en olijven
.....
- 14** Rivierkreeftbowl met pompelmoes en avocado
.....
- 17** Zalm met sesamkorst, gegrilde lente-ui en noedels
.....
- 18** Oosterse omelet met snijbonen en scampi met gemarineerde ui
.....
- 21** Easy rijstbowl met gerookte zalm, komkommer en mango
.....
- 22** Vis in rode curry met rijst en wokgroenten
.....
- 25** Witte vis met pastinaak-puree met zhug en spinazie
.....
- 26** Bahn mi met witte vis, spitskool en srirachamayonaise
.....
- 29** Plaattaart met gerookte forel, rode biet en frisse salsa
.....
- 30** Taco met zalm, avocado en srirachamayonaise

Vindingrijk met vlees

- 35** Kruidige gehaktpizza met hummus en paprika
.....
- 36** Merguez en couscoussalade met granaatappel en aubergine
.....
- 39** Verse ravioli met pancetta, pompoen en salie
.....
- 40** Köfte van lamsgehakt met komkommer, tomaat en pittige yoghurtsaus
.....
- 43** Ovenschotel met Italiaanse worst met butternut, aardappel en kerstomaat
.....
- 44** Spaanse balletjes 'albondigas' met rijst
.....
- 47** Ramen met traag gegaard spek, ei, paksoi en wortel
.....
- 48** Loaded fries met varkensgyros, pastinaak en paprika
.....
- 51** Engelse meat pie met gehakt en prei
.....
- 52** Steak tagliata met penne, kerstomaten en rucola
.....
- 55** Sticky noedels met gehakt, peultjes, sojascheuten en paksoi
.....
- 56** Gemarineerd varkensvlees met geroosterde groenten, couscous en chimichurri-yoghurt
.....
- 59** Mexicaans gehaktbrood met tomatensaus en puree

Onweerstaanbaar vegetarisch

- 63** Flatbread met munt-peterselie-hummus, bloemkool en champignons
- 64** Shakshuka met pompoen en hazelnoten met brood
- 67** Pad thai met rammenas en wortel met Thais basilicum en pindanoten
- 68** Kruidige tabouleh met Berloumi met broccoli en granaatappel
- 71** Falafel met hummus, koolrabi en krokante wrappunten
- 72** Tandoori-bloemkoolsteak met zoete-aardappelpuree
- 75** Veggies dandan-noedels met tempeh en komkommerlinten
- 76** Taco van bloemkool met paprikasaus en avocado
- 79** Pasta pesto met burrata en gegrilde courgette
- 80** Polenta met geroosterde pompoen, linzen en spruitjes
- 83** Chili sin carne met bloemkoolrijst, zwarte bonen, avocado en mais
- 84** Butter paneer tikka masala met rijst
- 87** Sticky tofu met Thais basilicum en frisse groenten

Variëren met gevogelte

- 91** Haute-dog met uienrelish pastinaakfrietjes en mosterd
- 92** Kip tikka masala met broccoli en rijst
- 95** Tajine met kip en olijven, citroen en couscous
- 96** Taco's met homemade pulled chicken met guacamole en radijs
- 99** Shoarmaschotel met kip en orzo met frisse groenten en een knoflooksausje
- 100** Sticky chicken met noedels, wortel, gember en Chinese kool
- 103** Thaise waterzooi met kip, wortel, prei, gember en oesterzwam
- 104** Kip cacciatore met rode wijn, champignons en wortel
- 107** Moussaka met kippengehakt, aubergine en courgette
- 108** Kipcurry 'deluxe' met paksoi, rijst en krokante uitjes
- 111** Zweedse balletjes van kippengehakt met prei-raapjespuree
- 112** Pita met kip, rode kool, groene appel en barbecuesaus
- 115** Poké bowl met kip en mango, edamame en koriander

Verrassen met vis

Door chef Isa

Elke zondag aten we als kind gebakken vis met puree. Drieëndertig jaar later smaakt deze klassieker nog altijd, maar kriebelt het ook om te experimenteren. In dit hoofdstuk zwemmen we graag tegen de stroom in met verrassende visgerechten. Origineel, maar eenvoudig te bereiden.







Reuzenscampi in rode curry

met mango en noedels

We serveren de vakantie in een kom. Zo kan je het hele jaar door genieten van Azië, gewoon bij je thuis. Tip: bak de reuzenscampi met de pel eraan voor extra veel smaak en slurp plezier.



40 minuten



4 personen

1 rode chilipeper
 2 teentjes knoflook
 olijfolie
 zout en zwarte peper
 20 reuzenscampi
 300 g udon-noedels
 1,5 komkommer
 4 stengels lente-ui
 10 g dille
 10 g verse koriander
 1 mango
 375 g Griekse yoghurt
 50 g currypasta tikka masala

- 1 Breng een grote pot met gezouten water aan de kook voor de noedels.
- 2 Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en hak de peper fijn. Hak de knoflook fijn. Meng de chilipeper en knoflook met een flinke scheut olijfolie tot een marinade. Kruid met zwarte peper en zout en schep om met de scampi. Zet even aan de kant zodat de smaken goed in de scampi kunnen trekken.
- 3 Kook de noedels beetgaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af en laat uitlekken.
- 4 Snijd intussen de komkommer in reepjes. Hak de lente-ui en groene kruiden fijn. Snijd de mango in dunne reepjes.
- 5 Warm de yoghurt op in een ruime pot en roer er de currypasta door. Haal van het vuur van zodra de currypasta is opgelost en zorg dat de saus niet kookt. Voeg dan de noedels, komkommer, dille, koriander, lente-ui (houd een beetje apart voor de afwerking) en mango toe. Laat het geheel zachtjes doorwarmen. Proef en breng verder op smaak met zout en zwarte peper.
- 6 Zet een pan op het vuur en laat goed heet worden, vetstof is niet nodig. Bak de scampi kort en op hoog vuur, ongeveer 1 minuut per kant (zie tip).
- 7 Verdeel de noedels over kommetjes en schik de scampi erop. Smakelijk!



Hoe weet je of een scampi gaar is? De scampi moeten een stevige structuur hebben en mogen niet meer glazig zijn vanbinnen.

Lasagne met gerookte zalm

courgette en romige tomatensaus

Deze lasagne is niet alleen lekker snel, maar ook lekker romig dankzij de mascarpone. Het moeilijkste aan dit recept is wachten tot de kookwekker rinkelt. Staar je niet blind op de volgorde van de laagjes. Zorg er gewoon voor dat je de pasta 'omringt' met voldoende saus.



55 minuten (25 minuten
+ 30 minuten in de oven)



4 personen

1 andijvie

olijfolie

zout en zwarte peper

500 g mascarpone

1 eetlepel Italiaanse kruiden

800 g tomatenpulp

2 courgettes

400 g lasagnevellen

200 g gerookte zalm

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Snipper de andijvie fijn (reken op 100 gram per persoon). Verhit een scheutje olijfolie in een pan en roerbak de andijvie 5 minuten op middelhoog vuur. Kruid met een snufje zout en zwarte peper.
- 3 Schep de mascarpone in een steelpan en laat 'smelten' op laag vuur. Voeg de helft van de Italiaanse kruiden, een snuf zout en zwarte peper en de tomatenpulp toe. Meng goed door elkaar.
- 4 Halveer de courgette en snijd in lange, dunne plakken van een halve centimeter met een scherp mes. Je kan ook een mandoline gebruiken.
- 5 Giet een dunne laag saus op de bodem van een ovenschaal en schik er een laag lasagnevellen op. Schik er een laag courgette op en kruid met zout, zwarte peper en Italiaanse kruiden. Ga verder met een laagje saus en een nieuwe laag lasagnevellen en de gerookte zalm. Schik daarop de geroerbakte andijvie en een nieuw laagje saus. Schik er opnieuw een laag courgette op en kruid met zout, zwarte peper en Italiaanse kruiden. Voeg opnieuw een laagje saus toe (bewaar voldoende voor de bovenste laag), een laag lasagnevellen en eventueel nog een restje courgette. Eindig met een laag saus (zie tip). Zet de lasagne 25 à 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- 6 Controleer of de lasagnevellen gaar zijn: als je er vlot met een mes in kan prikken, zijn ze klaar. Haal de lasagne uit de oven en tast toe. Smakelijk!



We geven graag een volgorde mee als leidraad, maar eigenlijk maakt het niet uit hoe je de laagjes schikt. Zolang de lasagnevellen maar genoeg saus om zich heen hebben, anders zullen ze niet garen.





Pasta alla puttanesca

met ansjovis, kappertjes en olijven

Deze pasta ontstond in het restaurant van Sandro Petti. Tegen sluitingsuur zeurden klanten nog om eten. 'Facci una puttanata qualsiasi' of 'maak ons om het even welk hoerenzootje' (sorry voor het taalgebruik), zeiden ze. De puttanesca saus werd geboren.



45 minuten



4 personen

3 gele uien

olijfolie

400 g spaghetti

ansjovis naar smaak

8 tomaten

30 g kappertjes

100 g olijven

een snufje cayennepeper

een snufje Provençaalse kruiden

zout en zwarte peper

10 g verse platte peterselie

80 g harde Italiaanse kaas

- 1 Snijd de ui in ringen. Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op matig vuur en stoof de ui 5 à 10 minuten tot hij licht karamelliseert.
- 2 Breng een ruime pot lichtgezouten water aan de kook voor de pasta. Kook volgens de instructies op de verpakking al dente.
- 3 Snijd intussen de ansjovis in stukjes en voeg bij de ui. Stoof even mee tot de ansjovis gesmolten is. Zet het vuur vervolgens lager.
- 4 Snijd de tomaat in blokjes, hak de kappertjes fijn en halveer de olijven. Voeg de tomaat, kappertjes en olijven bij de ui. Kruid met de cayennepeper (zie tip), Provençaalse kruiden, zout en zwarte peper. Laat 5 à 10 minuten pruttelen.
- 5 Hak intussen de peterselie fijn. Giet de pasta af en meng samen met de peterselie door de saus.
- 6 Serveer de spaghetti puttanesca met de kaas. Smakelijk!



Geen cayennepeper in huis? Ook chilivlokken of pili-pili passen in dit gerecht. Heb je het liever iets minder pittig? Kies dan voor Italiaanse of Provençaalse kruiden.