


BOORDBOEK

35 jaar

Westerly Club Nederland

KOMBUIIS

Voorwoord

Ter gelegenheid van het zevende lustrum van de Westerlyclub Nederland is dit “Boordboek Kombuis” samengesteld uit bijdragen van de leden. Hoewel het streven om van elke Westerly die lid is van de vereniging het meest favoriete gerecht op te nemen niet is gehaald, vindt u in dit boek de favoriete gerechten die aan boord van veertien schepen met liefde worden klaargemaakt. Als eerste recept vindt u het “Captain’s Dinner”. Daarna volgen stamppotten, pastas, gevogelte-, vis- en vleesgerechten en nog een aantal gerechten die zich niet gemakkelijk laten rubriceren. Voor een paar gerechten is een oven nodig, dit is aangegeven met het symbool .

Als het Captain’s Dinner bij uitstek geschikt is voor tijden van pais en vree, dan kan het laatste gerecht uitkomst bieden als muiterij dreigt.

De lustrumcommissie wenst u smakelijk eten.

Inleiding

Op een zaterdagmiddag in Veere aanleggen... en ontdekken dat daar geen winkel is - zelfs geen bakker. Met een zuidwester verwaaid liggen in de haven van De Block van Kuffeler... en 9 kilometer moeten lopen naar een supermarkt! Drooggevallen op het Wad... met alleen een oud wittebrood en een pot pindakaas aan boord. Grrr.

U hebt noodspullen aan boord: vuurpijlen, zwemvesten e.d. . Dus... óók een ijzeren voorraad standaard etenswaar. Stop aan het begin van het seizoen wat multifunctionele etenswaar in een kastje. Dan kunt u daarmee van alles in elkaar flansen.

Een blikje bruine bonen maakt van de Cup-a-Soup of de sla een voedzame maaltijd. Vlees bederft snel - soja is een primavlees vervanger. Sojahamburgers blijven wéken goed.. Of koop sojabrokken bij de reform winkel. Die blijven zelfs járen goed. Kwartiertje koken met een bouillonblokje - laten uitlekken en zachtjes laten sudderen in een koekenpan. Je kan het zelfs gebruiken als spek vervanger in een andijviestamppot. Zo zijn er allerlei dingen om een scheepsmaal op te pepen.

Lijstje van spullen die goed blijven, en waarmee je snel een onverwachte en geïmproviseerde maaltijd tevoorschijn kunt toveren. Mijn ijzeren voorraad bestaat uit:

Gerookt spek - niet in reepjes maar een stuk. Zoek wat magers uit.

Kleine blikjes bruine bonen, maïs e.d. (Bonel of Hak bij AH)

Winterwortelen, kool, uien, rijst, pasta

Melba toast, Sultana crackers, Wasa Knäckebröd.

Alle soorten soepblokjes, bouillon, Cup-A-Soup.

Zakjes strooikaas voor pasta, omeletten e.d.

Gebakken uitjes, nasikruiden, sambal, seroendeng, atjar.

Algemeen.

Ik maak veel gebruik van een snelkookpan. Dat geeft nauwelijks stoom. En door de deksel is het ook veilig: bij ruw weer blijft het eten in de pan... géén hete klots eten over het gasstel als een visserman voorbijstuift. Pas wel op: de meeste snelkookpannen hebben een lange steel, waardoor ze in elk kastje een sta-in-de-weg zijn: bv. Fissler, Tomado of Tefal. Lagostina heeft geen lange steel en past in een kastje.

Ook handig: een pan met een inzet- stoomzeef (Hema) om couscous of rijst te stomen. Extra voordeel van zo'n pan: het spaart ook een gaspitje uit, want de groente stoom je boven de aardappelen, of het vlees. En het inzetstuk gebruik je ook nog als vergiet..

Het lijkt misschien niet zo voor de hand liggen vanwege de kooktijd, maar aan boord maak ik in de snelkookpan nogal eens sudderlapjes voor een paar dagen. Elke dag wat andere groenten meekoken, en je hebt steeds een nieuwe maaltijd. Sperzieboontjes, tomaten, paprika, uien - alles past heel goed bij elkaar.

Visjes of spekkies uitbakken... voorkom baklucht in de boot: neem een camping gasje mee en bak sommige dingen uit op de steiger.

Laatste tip: zie je mij op de steiger rondscharrelen - ik eet graag mee.

Captain's dinner

Voor 4 personen

Ingrediënten:

4 saucijzen
1 prei in ringen
1 rode Spaanse peper, gesneden of gedroogde
2 potten kapucijners
200 gr. plakjes ontbijtspek
2 uien, in ringen
zilveruitjes
zoetzure augurken
mosterd
piccalilly

Bereiding:

Knip het vel van de saucijzen en haal het gehakt eruit. Bak dit in een koekenpan. Prei en rode peper toevoegen, nog 5 min zachtjes bakken.
Kapucijners in een ruime pan verwarmen. Even warm houden. In een koekenpan het ontbijtspek uitbakken. Daarna de uien bakken. Doe alle ingrediënten in kleine schaal, giet de kapucijners af en zet ze in het midden. Bij weinig ruimte, kapucijners in een grote schaal, uien prei, gehakt en ontbijtspek langs de rand van de schaal leggen. Het zoetzuur en de mosterd apart serveren.

Selderijstampot met blauwe kaas

Voor 2 personen

Ingrediënten:

1 knolselderij (in blokjes)
2 stengels bleekselderij (in hele
dunne plakjes
Grote winterwortel (in kleine
stukjes)
Pakje instant aardappelpuree
150 gram Gorgonzola
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels melk
Zout en peper

Bereiding:

Kook de knolselderij met de wortels en een pan water met
zout, ongeveer 20 min.
Maak de aardappelpuree met de melk, volgens de
aanwijzing op de verpakking.
Roer de bleekselderijreepjes erdoor en breng op smaak met
wat zout en peper.
Kruimel de Gorgonzola erover of erdoor en serveer direct.
Voor de liefhebber ook lekker met een stukje vlees erbij, bv
verse worst.

Paksoistamppot met geroosterde cashewnoten

Voor 2 personen

Ingrediënten:

1 Struik paksoi
Pakje instant aardappelpuree
50 gram ongezouten cashewnoten,
grof gehakt
½ theelepel paprikapoeder
125 ml (half)volle melk
100 gram belegen kaas, in kleine
stukjes
1 bosui in ringetjes

Bereiding:

Snijd de stengels en het blad van de paksoi in smalle reepjes.
Rooster in een droge koekenpan de cashewnoten lichtbruin.
Schep de paprikapoeder eroverheen en laat ze afkoelen op een bord.
Maak de aardappelpuree met de melk volgens aanwijzing op de verpakking.
Schep de kaasblokjes, de paksoi, wat zout en peper erdoor.
Verwarm de stamppot nog een paar minuten op een laag vuur.
Voeg als laatste de cashewnoten en de bosui toe of strooi het eroverheen.

Preistamppot met noten en kastanjechampignons

Voor 2 personen

Ingrediënten:

1 zak gesneden prei (300 gram)
100 gram kastanjechampignons
Pakje instant aardappelpuree
50 gram cashewnoten (gezouten),
grof gehakt
2 eetlepels olie of boter
Sojasaus
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels melk

Bereiding:

Verwarm de olie of boter en roerbak hierin de prei gedurende 5 min.
Breng dit op smaak met peper, zout en kerriepoeder.
Leg de prei apart en bak de champignons gaar, breng deze op smaak met peper en sojasaus.
Maak de aardappelpuree met de melk, volgens de aanwijzing op de verpakking.
Schep de prei , de champignons en de noten er losjes doorheen en dien op.

Snelle couscoussalade

Voor 4 personen

Ingrediënten:

200 gram couscous
150 gram fetablokjes in gekruide olie
1 citroen of limoen
250 gram tomaatjes, kleine tomaatjes
1 bosje lente-ui
100 gram gedroogde abrikozen
50 gram rozijnen
Bosje platte peterselie
Half bosje verse munt
Half bosje koriander
1 halve theelepel kaneel

Bereiding:

Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking en roer er 4 eetlepels olie van de kaasblokjes door. Pers de citroen uit, roer 2 eetlepels sap en het rasp van de schil door de afgekoelde couscous. Snijd de tomaatjes in de lengte doormidden, de uitjes in ringetjes en de abrikozen in stukjes. Hak de kruiden fijn zonder de steeltjes. Schep dit alles samen met de rozijnen en de iets uitgelekte kaasblokjes door de couscous. Maak de snelle couscoussalade verder op smaak met versgemalen peper, zout en de kaneel, voeg eventueel nog wat van de gekruide olie toe. Voor een niet-vegetarische variant kun je de kaasblokjes vervangen door gebraden kipreepjes.

Koude pastasalade met geitenkaas

Voor 4 personen

Ingrediënten:

300 gram verse pasta naar keuze
Olijfolie
4 eetlepels rode pesto
1 limoen
6 zongedroogde tomaatjes
10 zwarte olijven zonder pit
250 gram kleine tomaatjes
75 gram rucola
25 gram pijnboompitten
1 vers geitenkaasje
Verse basilicum

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking, spoel deze dan direct af met koud water en schep ze om met een flinke scheut olijfolie. Doe dit in een grote schaal. Rasp de schil van de limoen boven de pasta. Roer de pesto los met het sap van de limoen. Meng vervolgens de pesto door de pasta.
Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes, de olijven in dunne plakjes en de kleine tomaatjes doormidden. Voeg ze samen met de rucola toe aan de pasta.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en schep ze door de pastasalade.
Verkruimel het geitenkaasje erboven.
Snijd de basilicum in heel dunne reepjes, strooi ze over de salade en maak deze verder op smaak met versgemalen peper en wat zeezout.

Makkelijke Broccoli Salade, al voor de afvaart voor te bereiden

Voor 4 personen

Ingrediënten:

1 grote stronk broccoli
4 eieren
150 gram ham in blokjes
Yogonaise
Balsamico azijn
Zout en Peper



Bijdrage van de Texelstroom, Jan Willem en Joke Gombert

Bereiding:

Snij de broccoli roosjes los van de stronk
Breng een pan met ruim water en wat zout aan de kook
Zodra het kookt, de broccoli toevoegen, 2 minuten koken.
Haal na 2 minuten de broccoli uit het water en laat afkoelen
Gebruik het water om de eieren hard te koken.
Maak een sausje met de yogonaise en azijn, zout en peper naar
toevoegen.
Doe de broccoli in een schaal of schotel en hussel de hamblok
doorheen.
Roer het sausje er door heen
Snij de eieren in partjes en voeg die als laatste toe.

Serveer er frietjes bij (als die gehaald kunnen worden).

Pastasalade

Voor 4 personen

Ingrediënten:

250 gr. pipe regata (pasta)
500 gr. sperzieboontjes
2 blikken tonijn in olijfolie
1 blik ansjovis
100 gr. olijven
2 hard gekookte eieren
2 teentjes knoflook, peper
½ eetlepel mosterd
3 eetlepels mayonaise

Bereiding:

Pasta koken en afspoelen. Sperzieboontjes koken en afspoelen.
In een schaal mosterd mayonaise en knoflook door elkaar roeren. Tonijn met olie toevoegen. De afgekoelde pasta en boontjes er doorroeren. Garneren met olijven, ansjovis en plakjes ei.
Serveren met stokbrood.

Pasta met kipfilet

Voor 4 personen

Ingrediënten:

400 g pasta
kopje water
zout, peper en bieslook
3 eetlepels tomatenketchup
3 eetlepels chilisaus
3 eetlepels ketjap
1 theelepel kerrie
1 eetlepel chili con carne kruidenmix
2 eetlepels suiker
500 g kipfilet
50 g boter
3 uien
3 tenen knoflook

Bereiding:

Snij de kipfilet in stukjes, de ui in stukjes en samen met de knoflook fruiten in de boter.
Voeg alle ingrediënten toe behalve de bieslook.
Kook de pasta volgens voorschrift.
Doe de pasta in een voorverwarmde schaal en doe de saus eroverheen.
Bestrooi met fijngeknipte bieslook

Pasta met olijvensaus

Voor 2 totaantal personen

Ingrediënten:

- Macaroni
- doperwtten
- uien
- blikje tonijn
- blikje ansjovis filets
- pot olijvensalade
- sugo picante.

Kies de hoeveelheden naar gelang het aantal personen

Bereiding:

Kook de macaroni beetgaar(al dente).

Fruit de gesnipperde ui in olie van de tonijn gedurende ongeveer 2 min.

Bak vervolgens de stukjes ansjovis 2 min. zachtjes mee.

Snijd de uitgelekte olijven in partjes en schep deze met de tonijn en doperwtten door het uienmengsel. Voeg de sugo toe en breng het geheel weer aan de kook.

Leg de saus over de macaroni en dien direct op.

Pasta Méditerranée

voor 2 personen

Ingrediënten:

250 gr pasta, bijvoorbeeld penne
1 prei, in smalle ringetjes gesneden
2 teentjes knoflook, fijn gehakt
zongedroogde tomaten (droog of in
olie), in kleine stukjes
blikje tonijn
groene olijven, in plakjes
klein bekertje crème fraîche

de hoeveelheid tomaat en olijven is
naar eigen inzicht, laat je leiden door
een evenwichtige kleurverdeling in
het gerecht dan zit het met de smaak
meestal ook wel goed

Bereiding (20 min.):

Kook de pasta volgens aanwijzing op de verpakking.
Fruit ondertussen in een hapjespan of braadpan de
preiringen in wat olie. Voeg de knoflook en de stukjes
tomaat toe.

De gedroogde tomaat van te voren even wellen in heet
water.

Tot slot de tonijn en de plakjes groene olijven toevoegen
en het geheel doorwarmen.

De afgegoten pasta en daarna de crème fraîche er door
roeren.

Direct serveren.

Pasta met pompoen-courgette-curry

voor 4 personen

Ingrediënten:

1 (rode) ui
1 kleine courgette
250 gram pompoen
3 eetlepels zonnebloem- of olijfolie
2 à 3 theelepels kerriepoeder
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
200 gram schelpjespasta
1 dl biologische koffieroom of
sojaroomb
Zout, peper
100 gram geraspte kaas.

Bereiding:

Pel en snipper de ui. Was de courgette en snij hem in stukjes, even groot als de pompoenblokjes. Verhit de olie in de wok of koekenpan en fruit de ui ca. 1 minuut. Voeg pompoen, courgette en kerriepoeder toe en schep om. Doe er bouillonpoeder en 1 dl water bij en laat het geheel in ca 12 minuten gaar worden. Kook intussen de pasta beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing. Roer de room door het pompoenmengsel. Beng dit op smaak met zout, peper en kerriepoeder. Giet de pasta af en meng hem door de curry. Serveer de kaas apart erbij.

Spaghetti met vis

Voor 2 totaantal personen.

Ingrediënten:

- Spaghetti
- knoflook
- courgette, in blokjes gesneden
- zwarte olijven
- blikje tonijn.
- Blikje ansjovisfilets
- klein blikje zalm.
- blikje tomatenblokjes.
- olijfolie
- kappertjes
- Parmezaanse kaas

Kies de hoeveelheden naar gelang
het aantal personen

Bereiding:

Fruit de knoflook 1 minuut in de olie .
Voeg de courgetteblokjes toevoegen en bak deze mee.
Daarna tomatenblokjes en olijven toevoegen,

Laat alles ongeveer 5 min. stoven.

Vis en Kappertjes even mee warmen
(peper en zout)
Garneren met Parmezaanse Kaas.

Serveren met de spaghetti.

Spaghetti met gorgonzola

Voor 2 totaantal personen.

Ingrediënten:

- Spaghetti
- courgette in kleine stukjes.
- keukenspek in reepjes.
- Gorgonzola in blokjes
- tomaten in stukjes zonder zaadjes
- basilicum
- rode pesto
- Parmezaanse kaas
- slagroom.

Kies de hoeveelheden naar gelang het aantal personen

Bereiding:

Kook de spaghetti in water met zout tot ze beetbaar is (al dente). Giet de spaghetti af en doe ze terug in de pan.

Roer er de courgette het spek en de kaas en slagroom doorheen.

Ongeveer 5 min. afgedekt laten doorwarmen, regelmatig roeren.

Tomaat en basilicum ongeveer 2 min. mee warmen met een beetje peper.

Daarna serveren met Parmezaanse kaas.

Tagliatelle al variazione

Voor 2 personen.

Ingrediënten:

75 à 100 gr tagliatelle per persoon
zakje kaassaus of roomsaus
verse bosui

Variatie met:

Groente: blikje maïs of doperwten of
gemengde groente of verse courgette

Vis: Verse vis of blikje zalm of tonijn of
gerookte zalm in stukjes of garnalen.

Vlees: Uitgebakken spekjes of blokjes
ham of smack of corned beef (blikje).

Bereiding:

Kook de tagliatelle 8 min in ruim water beetgaar (volgens
pak). Bereid kaassaus volgens zakje

Neem een hapjes pan:

Verse groente kort roerbakken in wat olie.

Vlees of vis of vega zo nodig voorbakken.

Mengen:

Tagliatelle, klaargemaakte kaas of roomsaus, (blik) groente,
vis of vlees of champignons en als laatste flink wat
fijngeknipte bosui bij elkaar doen, husselen en voorzichtig
doorwarmen.

Varieer naar eigen smaak met de ingrediënten.

Eet smakelijk.

Macaroni met saus

Voor 4 personen

Ingrediënten:

Macaroni, schelpjes, elleboogjes
500 gr. Rundergehakt
gehaktkruiden
1 zak gesneden Italiaanse
groentenmix
2 blikjes tomatenpuree
3 teentjes knoflook (gesneden)
1 eetlepel Italiaanse kruiden (uit een
potje)
Italiaanse kaas

Bereiding:

Macaroni koken. Gehakt met gehaktkruiden en knoflook rullen. De groentenmix toevoegen samen met de Italiaanse kruiden. Dan de tomatenpuree er door roeren en wat water zodat er een saus ontstaat. Serveer de macaroni apart van de saus. Strooi Italiaanse kaas over de saus en serveer er sla bij.

Spaghetti à la carbonara

Voor 2 personen

Ingrediënten:

400 gr. spaghetti
150 gr. gerookte spekblokjes
2 eieren
olijfolie
125 ml room
100 gram geraspte Parmezaanse kaas
zwarte peper
eventueel 2 tenen verse knoflook

Bereiding:

Spaghetti koken op de voorgeschreven wijze en afgieten. Houd een beetje kookvocht achter. Klop ondertussen de eieren met de gemalen kaas goed door elkaar. Verwarm de olie en bak hierin de spekblokjes, indien gewenst de fijngesneden knoflook toevoegen. Meng het opgevangen kookvocht met het spek, de room en het eierkaasmengsel. Schep vervolgens meteen de gekookte pasta er door en schep alles goed om tot dit mengsel als een laagje saus gestold is om de hete spaghetti. Breng op smaak met zout en peper. Serveer direct.

Kalkoen met prei en witte bonen

Voor 2 totaantal personen.

Ingrediënten:

- Kalkoenschnitzels
- Een zakje gesneden prei
- Mozzarellakaas
- witte bonen in tomatensaus
- boter
- een eetlepel azijn
- zonnebloempitten
- zout en peper.

Kies de hoeveelheden naar gelang het aantal personen

Bereiding:

Snijd het vlees in reepjes, bestrooi het met peper en zout en bak het bruin.

Schep het vlees uit de pan en houdt het warm onder aluminium folie.

Verhit de boter en bak de prei in 2 min. al omscheppend.

Breng de prei op smaak brengen met peper, zout en azijn.

Schep de bonen erdoor en laat het doorwarmen. Daarna het vlees erover verdelen, de kaas er over verdelen en laten smelten.

Zonnebloempitten er over strooien en opdienen.

Roerbakgerecht met kip en sinaasappelsap

Voor 2 personen

Niet heel erg origineel, maar wel als eenpansgerecht te maken.

Ingrediënten:

Boter of olie
200 g kipfilet, gesneden in reepjes
sojasaus
150 g broccoli, roosjes
100 g sperziebonen, gehalveerd en alvast een minuut of 2 gekookt
paar bosuitjes
2 tl maïzena
sap van 1 of 2 sinaasappels
2 eetlepels basilicum

Bereiding:

Roerbak de kip met een beetje boter en sojasaus (bijna) gaar en doe de broccoli, de boontjes en de helft van bosuitjes erbij.

Dit in ca 3 minuten beetgaar bakken

Sinaasappelsap en sojasaus mengen met maïzena, dan in de pan doen en roerbakken tot de saus gebonden is.

Afhankelijk van hoeveel saus je wilt, ,meer of minder sap en/of soja toevoegen.

Voor opdienen basilicum en restant bosui er op doen.

Serveren met rijst of pasta.

Rijst met kipfilet

Voor 2 tot aantal personen

Ingrediënten:

- Rijst
- kipfilet
- olie
- zakje prei
- garneramandelen
- gemberpoeder
- sojasaus
- gembersiroop.

Kies de hoeveelheden naar gelang
het aantal personen

Bereiding :

Bak de kipfilet in reepjes al omscheppend in de olie.
Bak vervolgens de prei, de amandelen en een ½ theelepel
gemberpoeder ongeveer 3min. op hoog vuur mee.
Voeg daarna een eetlepel sojasaus en gembersiroop toe.
Zout en peper naar smaak erbij en alles goed doorroeren.

Kip met kerrie

Voor 2 totaantal personen.

Ingrediënten:

- Kipfilets
- bosuitjes
- boter
- een potje kerrie roerbaksaus
- paprika mix
- een pakje verse fruitcocktail
- rijst.

Kies de hoeveelheden naar gelang
het aantal personen

Bereiding:

Snijd de kipfilet in reepjes en bak ze in de boter bruin.
Snijd de bosuitjes in ringetjes en schep de paprikamix in
stukjes er bij en bak dit mengsel even mee met de kipfilet.
Schep vervolgens de fruitcocktail er door en laat het geheel
goed door warmen.

Dien op met de rijst.

Rijstgerecht met kip en ananas

Voor 4 personen

Ingrediënten:

250 gr. rijst
400 gr. kipfilet in blokjes snijden
1 zak Thaise roerbakmix (gesneden
groente met rode peper)
2 blikjes ananas
1 rode paprika in reepjes
olie
1 pakje pineapple rice spice paste

Bereiding:

Rijst koken en de kipblokjes bakken in de olie. Roerbakmix en paprika toevoegen. Het zakje rice spice paste toevoegen en even laten verwarmen. Daarna de ananas uit blik toevoegen plus de rijst.
Serveer er sla bij.

Spaanse Kip

Voor 4 personen

Ingrediënten:

600 gram kipfilet in blokjes
4 grote uien in grove stukken
gesneden
2 teentjes knoflook, geperst
1/4 liter melk
1/4 liter water
2 theelepels sambal
4 theelepels ketchup
6 eetlepels bloem
4 theelepels paprikapoeder
12 eetlepels ketjap
6 eetlepels bruine basterdsuiker

Bereiding:

Bak de kipfilet in de pan met wat olijfolie tot alles rondom lichtbruin is. Als het gaar is eruit halen.
Bak nu in dezelfde pan de uien en de knoflook zacht.
Doe hierna de kip terug in de pan bij de uien en knoflook.
Maak een papje maken de melk, het water, de sambal, de ketchup, de bloem, het paprikapoeder, de ketjap en de basterdsuiker.
Voeg het papje toe aan de kip met uien. Laat het geheel nog 15 minuten pruttelen. Lekker met witte rijst en komkommersalade (zie aldaar)

Paella Mixta

voor 2 personen

Ingrediënten:

200 gr risotto rijst
halve liter kippen bouillon (1 blokje)
zakje saffraan of 2 theelepels koenjit (kurkuma), oplossen in de bouillon
halve (125 gr) chorizo worst in blokjes
1 ui gesnipperd
halve rode paprika, in blokjes
250 gr sperziebonen, vers of conserven
blikje tonijn
half potje zwarte olijven zonder pit

Naar eigen inzicht zijn nog andere ingrediënten toe te voegen zoals kip tomaat, inktvis, mosselen.

Bereiding (± 45 min.):

Verwarm in een hapjespan of braadpan zachtjes de chorizo blokjes zodat het vet vrij komt (eventueel een klein scheutje olijfolie toevoegen). Voeg de ui en de paprika toe en fruit deze een paar minuten mee. Strooi de rijst in de pan en roer goed door totdat de rijstkorrels rondom met een laagje olie zijn bedekt. Voeg de hete bouillon, waarin de saffraan of koenjit is opgelost, al roerend met kleine hoeveelheden tegelijk toe. Voeg de verse sperziebonen toe. Breng alles aan de kook en laat vervolgens met het deksel op de pan op een klein vuur in ongeveer 30 min. garen. Af en toe omroeren en de rijst proeven op gaarheid. Vlak voor het opdienen de tonijn, zwarte olijven en eventueel de conserven sperziebonen toevoegen en doorwarmen. Serveren met een partje citroen.

Visgerecht met groente

Voor 4 pers

Ingrediënten:

2 groene paprika's
5 uien
4 tomaten (of een blikje
tomatenblokjes)
olie
1 bouillonblokje, peper en gedroogde
lt. kruiden
400 gram pangasiafilet
rijst

Bereiding:

Kook de rijst.
Snijd de uien en de paprika en bak ze in de olie,
Snijd de tomaten in blokjes voeg ze toe.
Een bouillonblokje erboven verkruiden en laten
doorsudderen. Groenten even apart bewaren. Vis in
stukken snijden kruiden en bakken. Wanneer het gaar is de
groente en de rijst toevoegen

Makreelfilets met champignons

Voor 4 personen

Ingrediënten:

~ 300 g makreelfilets
peper en zout
2 à 3 eetlepels bloem
50 g boter of margarine
1 ui
1 teentje knoflook
80 g champignons
2 eetlepels citroensap
selderijblad

Bereiding:

Bestrooi de makreelfilets met zout en peper en haal ze door de bloem.
Bak ze in de boter aan beide zijden goudbruin en gaar.
Snijd de ui in ringen, pers de knoflook uit en snijd de champignons in plakjes.
Fruit de uiringen met de knoflook in de boter.
Voeg de champignons toe en bak ze even mee.
Serveer de vis met de gebakken uien en champignons.
Voeg aan het braadvet het citroensap toe en giet het braadvet over de vis.
Garneer met een selderijblaadje.

Gevulde varkenshaas met Parmaham

Voor 4 personen



Ingrediënten:

2 varkenshazen
zout en peper
2 dikke repen belegde kaas (ca. 60 gram)
1 eetlepel pesto Genovese
2 plakken Parmaham
40 gram boter

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Wrijf de varkenshazen in met zout en peper en snijd ze over de lengte in. Klap het vlees open en bestrijk het snijvlak met pesto. Leg de repen kaas op het vlees en klap het vlees weer dicht. Omwikkel het vlees met de parmaham.
Verhit de boter in een ovenvaste braadpan. Schroeï het vlees rondom dicht.
Zet de pan in de oven en laat het vlees gaar en krokant worden in ongeveer 15-20 minuten.
Snijd het vlees voor het serveren in dikke plakken

Varkenspoulet met bleekselderij en aardappelpuree

Voor 2 tot aantal personen.

Ingrediënten:

- Bleekselderij
- varkenspoulet.
- tijm
- zout- peper
- kerriesaus
- bieslook,
- margarine
- wortelsalade (pakje)
- aardappelpuree.

Kies de hoeveelheden naar gelang
het aantal personen

Bereiding:

Snijd de bleekselderij in stukjes van ongeveer 1 cm en kook ze gaar in water met tijm en zout.

Bak het vlees bruin en gaar. Voeg de kerriesaus toe en laat deze mee warmen.

Giet de bleekselderij af en meng deze door het vlees.

Strooi er bieslook over en dien op met de wortelsalade en de aardappelpuree.

Chorizoschotel

Voor 4 personen

Ingrediënten:

1 chorizoworst (Stegeman) in plakjes
500 gr. voorgekookte
aardappelschijfjes of krieltjes
1 groene en 1 rode paprika, gesneden
4 rode uien, gesneden
1 courgette in plakjes
1 Spaanse peper, gesneden
olie
1 blik tomatenblokjes

Bereiding:

Chorizoworst bakken en daarna uien, paprika, courgette en het pepertje toevoegen. Aardappeltjes toevoegen en ongeveer 10 min. laten bakken. Tomatenblokjes mee verwarmen.
Serveer er sla en stokbrood bij.

Witte bonenschotel

Voor 2 tot aantal personen.

Ingrediënten:

- Uien gesnipperd
- appels, in blokjes gesneden
- blikje maïs
- boter
- rundergehakt
- tacokruiden
- witte bonen in tomatensaus
- augurkjes
- komkommer
- tortillachips.

Kies de hoeveelheden naar gelang
het aantal personen

Bereiding:

Bak de uien tot ze zacht zijn, voeg het gehakt toe en bak het geheel tot het rul en bruin is.
Voeg daarna de appel in blokjes, de tacokruiden, de maïs en de bonen toe.

Komkommer en chips apart serveren.

Kapucijners à la de tante van Henk Molenberg

Voor 4 personen

Ingrediënten:

250 gram gerookt spek.
500 gram (runder)gehakt.
3 grote uien.
2 flinke preien.
1 rode paprika.
1 groene paprika.
1 gele paprika.
Peper, zout en kerrie.
800 gram (jonge) kapucijners.
1 pot piccalilli.

Bereiding:

Snijdt het spek in blokjes en bak die zachtjes uit. Schep de spekjes uit de pan en bak in (een deel van) het spekvet het gehakt rul. Voeg zout, peper en kerrie (naar smaak) toe. Snijdt een halve ui, een kwart prei en een kwart van elke paprika in heel kleine stukjes. Deze zullen later, in aparte bakjes, rauw bij het gerecht worden geserveerd. Snijdt de rest van de prei, ui en paprika's in stukken om te bakken. Spoel de kapucijners in een vergiet af met koud water en laat ze uitlekken. Voeg ui en prei toe aan het rulle gehakt en bak dit een paar minuten. Voeg de paprika's toe en bak die kort mee. Voeg de kapucijners toe en laat het geheel goed doorwarmen. Doe er de uitgebakken spekjes door. Uw maaltijd is klaar! Eet smakelijk.

Preischotel

Voor 4 personen



Ingrediënten:

2 preien of gesneden prei
2 zakjes aardappelpuree á la minute
500 gr. Rundergehakt
gehaktkruiden en cayennepeper
geraspte kaas

Bereiding:

Gehakt rullen met gehaktkruiden en cayennepeper.
Water koken voor de aardappelpuree. Prei schoonmaken
en koken. Prei goed laten uitlekken. Prei en gehakt door de
aardappelpuree roeren. Ik heb de beschikking over een
oven en bedek de schotel met geraspte kaas en laat dit een
lekker korstje worden. Wanneer je geen oven hebt kun je
er ook geraspte kaas door roeren.
Lekker met sla.

Komkommersalade

Voor 4 personen

Ingrediënten:

1 komkommer Papje maken van:
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte balsamico-azijn
1 eetlepel kristalsuiker

Bereiding:

Was de komkommer, snijd deze doormidden en haal met een lepel hierna in grove stukken snijden
Alles door elkaar husselen

BOXER'S Chorizosoep met slagroom

Ingrediënten:

water
witte wijn
2 laurierblaadjes
2 blokjes runderbouillon
plakken chorizo worst
1 of 2 uien
champignons
een paar kruimige aardappelen

Bereiding:

Kook in water en witte wijn met daaraan toegevoegd 2 blokjes (runder)bouillon de plakken chorizo, 2 blaadjes laurier en de aardappelen tot de aardappelen gaar zijn. Haal de plakken worst en de laurierblaadjes er uit en prak alles lekker tot moes. Bak intussen wat uitjes en champignonnetjes aan en voeg toe aan de "soep". Schep op het bord of in de kom en voeg de chorizo en (ongeslagen) slagroom toe.

Eet smakelijk!

Bloedworst op brood met appel en kaneel

Voor 2 personen

Ingrediënten:

4 plakken bloedworst 4 mm dik, het liefst van de slager omdat ze lekkerder zijn en hij kan ze insealen.
1 appel die je lekker vindt
kaneel en liefst witbrood

Bereiding:

Bak 4 plakken bloedworst met de appel in schijven gesneden.
Bak het geheel zo dat de bloedworst krokant is van buiten en de appel glazig.
Strooi naar behoefte kaneel en serveer op gesmeerd witbrood.

Heerlijk eenpansgerecht

Kleurrijke rijst

Voor 4 personen

Ingrediënten:

2 builtjes snelkookrijst
1 blikje maïs
1 rode, 1 groene paprika
1 eetlepel sambal
2 uien, gesnipperd
ketjap manis
250 gr. gerookte spekblokjes

Bereiding:

Kook de rijstbuiltjes.
Bak in een koekenpan of hapjespan de spekblokjes.
Voeg de gesnipperde uien toe en de in stukjes gesneden paprika's.
Bak dit alles tot de uien glazig zijn.
Voeg de gekookte rijst toe en het blikje maïs.
Voeg naar smaak sambal en een flinke scheut ketjap manis toe en roer alles goed door.
Serveer er sla bij.

Turks brood

Voor 4 personen



Ingrediënten:

1 Turks brood
500 gr. Rundergehakt
gehaktkruiden en cayennepeper
2 rode uien
2 groene paprika's
ijsbergsla
1 komkommer
grof gemalen peper
1 bakje tzaziki

Bereiding:

Wanneer je een oven hebt, het brood verwarmen in de oven. Dit is echter geen noodzaak.
Gehakt met de kruiden rullen. Uien en paprika's in stukjes snijden en bakken. Peper toevoegen.
Het Turkse brood open snijden en de onderste laag bedekken met ijsbergsla en schijfjes komkommer, daarna het rundergehakt erover verdelen. Bovenop de gebakken uien en paprika's leggen. Dit alles bedekken met tzaziki en het andere deel van het Turkse brood.

Trifle voor onderweg

Voor 4 personen

Ingrediënten:

1 cakeje
vers fruit of uit blik (uitgelekt)
vanillevla
slagroomspuit
sinaasappellikeur

Bereiding:

Dit nagerecht kan in een grote schaal of in 4 kleine bakjes.
Bedek de bodem en de zijkanten met plakjes cake.
Druppel hierop sinaasappellikeur. Bedek alles met het fruit.
Hierna een laag vanillevla over het geheel en voor het serveren slagroom erover spuiten.

Gegratineerde eierschotel met ui en kaas

Voor 4 personen



Ingrediënten:

Een pakje aardappelpuree
2 flinke uien
8 eieren
100 gr. pittige gemalen kaas
cayennepeper en zout
boter

Bereiding:

Vet een ovenschaal in.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bedeck de zijkant van de ovenschaal met de aardappelpuree en laat het midden open.
Snijd de uien in ringen en bak ze in de boter zacht. Kruid de uien met cayennepeper. Doe de uien in het midden van de ovenschaal. Breek hierop de eieren en bestrooi het geheel met de gemalen kaas. Schuif de schotel in de voorverwarmde oven (ongeveer 200 °C) tot de eieren gestold zijn en de kaas is gesmolten. Dit duurt ongeveer 20 min.

Lekker met een groene salade en of sperziebonen.

Wraps

Voor 4 personen

Ingrediënten:

8 st. wraps
500 gr. rundergehakt
gesneden groentenmix, bijv.
Mexicaans of Italiaans
2 t. knoflook
2 tomaten in blokjes
1 blikje maïs
1 blikje chili bonen
1 rode peper
zure room
chilisaus
1 zakje seasoning mix Chili van Casa
Fiesta

Bereiding:

Gehakt rullen, groenten, peper en knoflook toevoegen.
Mix met 100 ml water toevoegen en 5 min. door laten
sudderden. Maïs, chili bonen en tomaten erdoor roeren en
verwarmen. Wraps even in de oven of verwarmen in een
koekenpan.

Serveren met zure room gemengd met chilisaus. Sla erbij.

Van dit recept kun je ook chili con carne maken.
Hoeveelheden aanpassen en dan zonder wraps.

Pannenkoeken

Voor 2 personen

Ingrediënten:

40 gr. boter

250 gr. bloem

500 ml melk

1 ei

stroop, poedersuiker en boter

voor op de pannenkoek

Voor de vulling: Bacon, eieren,
ananas en of kaas

Bereiding:

Bloem, ei en melk door elkaar roeren met een garde. De boter smelten en de gekozen vulling eieren of bacon even aanbakken. Daarna het beslag toevoegen en er mooie pannenkoeken van bakken. Kaas en ananas pas op het beslag in de pan leggen.

Een combinatie van gemalen kaas en gesnipperde ui is ook heel lekker als vulling. Sla de pannenkoek dan wel dubbel en bak hem aan beide zijden af.

Wilde oester maaltijd, voor de liefhebber

Dit recept maken we 1 – 2 keer per jaar, zo in augustus als we ergens aan de Oosterschelde liggen, Betonhaven of Burghsluis.

Ingrediënten:

Zoek bij laag water een paar oesterklonten (pas op ze kunnen scherpe randen hebben) die bij hoogwater lekker diep liggen, wij doen meestal 1 klont per persoon.
Zout en peper



Bereiding:

Boen ze een beetje schoon in zout water, wij laten ze altijd een paar uurtjes doorspoelen in het leefnet.
Breng de oesters met water , zout en peper aan de kook totdat ze open gaan, dit kan wel even duren.
Als ze goed zijn doorgekookt , de oesterklont met een scherp mesje langs gaan, op diverse plaatsen zullen er onverwacht luikjes open kunnen, waaronder een lekkere oester ligt te wachten in een prachtig bedje van parelmoer.
De beloning van het gepruts is het moment dat de hele klont open blijkt te kunnen, soms op meerder plekken, waar dan een ongelooflijk mooie en lekkere oester ligt te pronken.
Leuk werk voor een zwoele avond, een niet te droog wit wijntje smaakt er prima bij.

Knakworst met Cup-a-Soupsaus

Het volgende gerecht is van een heel andere orde. Tijdens mijn eerste WCN tocht naar Engeland werd als gevolg van een naderende weersomslag nogal gehaast besloten de terugtocht te ondernemen. Dus geen tijd meer om de geslonken etensvoorraad aan te vullen. Na een barre tocht (het weer veranderde eerder dan ons lief was) kwamen we na 24 uur bikkelen toch heelhuids in Roompot aan. Het was midden in de nacht, niets meer te eten te krijgen uiteraard. Van de laatste restanten uit de provisiekast maakte ik voor mijn uitgehongerde bemanning (er dreigde muiterij en zelfs kannibalisme) onderstaand gerecht:

Ingrediënten:



een blik knakworst
enkele pakjes Cup-a-Soup
champignonsoep vind ik de lekkerste,
maar ook kerriesoep gaat prima.



Bereiding:

- Open een blik knakworst en verwarm de worst
- Leng enkele pakjes Cup-a-Soup aan met ca de helft van de hoeveelheid water die nodig is om - soep te maken. - maak wat rijst of pasta klaar
- drapeer de saus liefdevol over de borden met pasta (rijst) en worst en gelukzalige blikken van de bemanning zullen uw deel zijn.

Inhoudsopgave

Captain's dinner	8
Selderijstampot met blauwe kaas	9
Paksoistampot met geroosterde cashewnoten	10
Preistampot met noten en kastanjechampignons	11
Snelle couscoussalade	12
Koude pastasalade met geitenkaas	13
Makkelijke Broccoli Salade, al voor de afvaart voor te bereiden	14
Pastasalade	15
Pasta met kipfilet	16
Pasta met olijvensaus	17
Pasta Méditerranée	18
Pasta met pompoen-courgette-curry	19
Spaghetti met vis	20
Spaghetti met gorgonzola	21
Tagliatelle al variazione	22
Macaroni met saus	23
Spaghetti à la carbonara	24
	49

Kalkoen met prei en witte bonen		25
Roerbakgerecht met kip en sinaasappelsap		26
Rijst met kipfilet		27
Kip met kerrie		28
Rijstgerecht met kip en ananas		29
Spaanse Kip		30
Paella Mixta		31
Visgerecht met groente		32
Makreelfilets met champignons		33
Gevulde varkenshaas met Parmaham		34
Varkenspoulet met bleekselderij en aardappelpuree		35
Chorizoschotel		36
Witte bonenschotel		37
Kapucijners à la de tante van Henk Molenberg		38
Preischtotel		39
Komkommersalade		40
BOXER'S Chorizosoep met slagroom		41
Bloedworst op brood met appel en kaneel		42
Kleurrijke rijst		43
		50

Turks brood		44
Trifle voor onderweg		45
Gegratineerde eierschotel met ui en kaas		46
Wraps		47
Pannenkoeken		48
Wilde oester maaltijd, voor de liefhebber		49
Knakworst met Cup-a-Soupsaus		50
Inhoudsopgave		51