

# COOKING FOR CROWDS

---

Wholesome Meals from The Homeless Kitchen

Compiled by Mariët Herlé and Carolyn Wiersum



Bij aankoop van dit boek  
ontvangt het  
Straatpastoraat  
Den Haag € 2,50



# KOKEN IN HET GROOT

---

Complete maaltijden uit de daklozenkeuken

Samengesteld door Mariët Herlé en Carolyn Wiersum





Straatpastoraat Den Haag

## **COOKING FOR CROWDS**

---

Wholesome Meals from The Homeless Kitchen

Compiled by Mariët Herlé and Carolyn Wiersum

## **KOKEN IN HET GROOT**

---

Gezonde maaltijden uit de daklozenkeuken

Samengesteld door Mariët Herlé en Carolyn Wiersum

**DATO**

# Contents

8	<b>Street Ministry for the Homeless in The Hague</b>
21	<b>How to use this book</b>
22	<b>Tips and Tricks from Carolyn and Mariët</b>
30	<b>Spring Chicken</b> Pea & Mint Soup ➔ Chicken Ragout ➔ Cheese Ragout ➔ Carrot Salad ➔ Apple Crumble
34	<b>Typically Dutch</b> Clear Vegetable Soup ➔ Meatballs ➔ Vegetarian balls ➔ Boiled Potatoes ➔ Cabbage in Sour Cream ➔ Double Custard & Bananas
38	<b>Traveller's Choice</b> Hearty Vegetable Soup ➔ Mac & Cheese ➔ Lemon Drizzle Cake
42	<b>Warming Mexican Meal</b> Tomato Soup ➔ Tortilla with Minced Meat ➔ Vegan Tortilla ➔ Tomato Salad & Guacamole ➔ Baked Rice Pudding
46	<b>A Taste of Spain</b> Garlic Soup ➔ Chickpeas with Merguez ➔ Chickpeas with Feta ➔ Juicy Fruit Salad
50	<b>Turkish Market Meal</b> Cucumber Soup ➔ Stuffed Bell Peppers ➔ Vegetarian Stuffed Peppers ➔ Bean Salad ➔ Carrot Salad ➔ Stewed Plums with Ice Cream
54	<b>Polish Hunter's Stew</b> Potato Soup ➔ Bigos ➔ Vegetarian Bigos ➔ Apple Cake with Meringue
58	<b>Herbacious Fish Dish</b> Carrot soup with an Asian twist ➔ Herbaceous Fish Dish ➔ Herbaceous Tofu ➔ Potatoes ➔ Leek and Carrot ➔ Creamy Date Mousse
62	<b>Sweet'n Spicy</b> Celeriac Soup ➔ Sweet Potato Mash ➔ Spicy Chicken Thighs ➔ Spicy Halloumi ➔ Chocolate Hazelnut Budino
66	<b>Tjap Tjoy Meal</b> Chinese Corn Soup ➔ Tjap Tjoy ➔ Vegetable Tjap Tjoy ➔ Summer Fruit Yoghurt
70	<b>Persian Kitchen Meal</b> Onion Soup ➔ Iranian Rice with Chicken ➔ Iranian Rice with Eggs ➔ Pumpkin Mousse
74	<b>West Indian Remembrance Meal</b> Turkish 'Bride' Soup ➔ Guayanan Chicken Potato Curry ➔ Guyanan Potato Curry ➔ Bora Long Bean Stew ➔ Chilled Rice Pudding
78	<b>Colourful Comfort Food</b> Corn Soup with Red Peppers ➔ Beef & Spinach Lasagne ➔ Spinach Lasagne ➔ Lemon Yoghurt Cake
82	<b>Edith's Indonesian Frikadel Pan Meal</b> Curry Soup ➔ Frikadel Pan ➔ Spicy Beans ➔ Spicy Eggs ➔ Icecream with Lychee-Gingersyrup

86	<b>Hacheemeal: a Dutch Treat</b> Cauliflower Soup ➔ Stewed Beef with Gingerbread - Bean Stew ➔ Red Cabbage ➔ Boiled Potatoes ➔ Dutch Pancakes
90	<b>Easy Curry</b> Dal ➔ Cauliflower Curry ➔ Tomato Bharta ➔ Carrot Kheer Dessert
94	<b>Paella Fiesta</b> Carrot & Coriander Soup ➔ Chicken Paella ➔ Vegetarian Paella ➔ Tomato Salad ➔ Vanilla Pear Cake
98	<b>Happy Caribbean Meal</b> Peanut Soup ➔ Corned Beef Hash ➔ Egg Hash ➔ Spicy Cucumbers ➔ Banana Bake
102	<b>British Countryside Meal</b> Leek-Cauliflower Soup ➔ Cottage Pie ➔ Cottage Garden Pie ➔ Green Peas ➔ Bread and Butter Pudding
106	<b>Traditional Thai Meal</b> Vegetarian Tom Kha ➔ Vegetable Curry ➔ Fresh Mango Mousse
110	<b>Oranges and Lemons</b> Italian Orzo Spinach Soup ➔ Citrus Chicken with Fennel ➔ Citrus Tofu with Fennel ➔ Lemon Posset with Forest Fruits
114	<b>American Chicken Pot Pie</b> Roast Pepper Tomato Soup ➔ Chicken Pot Pie ➔ Spinach Pot Pie ➔ Seasonal Mini Fruit Pavlova
118	<b>Tasty Tapas</b> Cucumber Vichyssoise ➔ Potato Tortilla ➔ Tuna Salad ➔ Vegetable Salad ➔ Ensaladilla Rusa ➔ Icecream with Fresh Fruit Coulis
122	<b>Indonesian Special</b> Lodeh Soup ➔ Chicken Ketjap ➔ Roedjak Salad ➔ Stuffed Baked Peaches
126	<b>Mediterranean Vegetable Meal</b> Lemon Couscous Soup ➔ Roast Vegetable Pasta in Rich Tomato Sauce ➔ Cherry Choc Brownies
130	<b>Menu from Mesopotamia</b> Carrot Cumin Soup ➔ Baharat Minced Lamb ➔ Baharat Haloumi ➔ Sumac Salad ➔ Apples in Date Sauce
134	<b>Winter Warmers</b> Curried Cauliflower Soup ➔ Beef Goulash with Crushed Potatoes ➔ Mixed Bean Goulash ➔ Chocolate Pear Pudding
138	<b>Homebaked American Classics</b> Pumpkin Soup ➔ Boston Beans ➔ Boston Vegetarian Beans ➔ Super Fudgy Choc Chip Brownies
142	<b>Catch of the Day</b> Roast Beetroot soup with Horseradish Cream ➔ Fab Fishcakes with Tomato Salsa ➔ Green Beans ➔ Courgette Potato Cakes ➔ Ice cream with Hot Apples, Honey and Spices
146	<b>Italian Kitchen Meal</b> Straciatellasoup ➔ Tuna-Fennel Pasta ➔ Feta-Fennel-pasta ➔ Peaches in Tea
150	<b>Index</b>



# Inhoud

16	<b>Straatpastoraat in Den Haag</b>
20	<b>Gebruiksaanwijzing</b>
26	<b>Tips en trucs van Carolyn en Mariët</b>
32	<b>Kipragout maaltijd</b> Doperwtent-muntsoep ➔ Kipragout ➔ Kaasragout ➔ Wortelsalade ➔ Appelkrumeltaart
36	<b>Hollandse gehaktballen</b> Heldere groentesoep ➔ Gehaktballen ➔ Vegetarische ballen ➔ Gekookte aardappels ➔ Spitskool zure room en kappertjes ➔ Dubbelvla met banaan
40	<b>Reizigers macaroni</b> Pittige groentesoep ➔ Mac & Cheese ➔ Lemon drizzle cake
44	<b>Pittig Mexicaans</b> Tomatensoep ➔ Tortilla met gehakt ➔ Vegetarische tortilla ➔ Tomatensalsa & guacamole ➔ Gebakken rijstpudding
48	<b>Kikkererwten op z'n Spaans</b> Knoflooksoep ➔ Kikkererwten met merguez ➔ Kikkererwten met feta ➔ Sappige fruitsalade
52	<b>Turks van de markt</b> Komkommersoep ➔ Gevulde paprika's ➔ Vegetarische gevulde paprika's ➔ Bonensalade ➔ Turkse wortelsalade ➔ Pruimencompote met ijs
56	<b>Poolse zuurkool (Bigos)</b> Aardappelsoep ➔ Bigos ➔ Vegetarische bigos ➔ Appeltaart met meringue
60	<b>Vis met geurige kruiden</b> Wortelsoep met een Aziatisch tintje ➔ Vis met geurige kruiden ➔ Tofu met geurige kruiden ➔ Aardappels ➔ Prei met wortel ➔ Romige dadelmousse
64	<b>Pittige kip</b> Knolselderijsoep ➔ Puree van zoete aardappels ➔ Pittige kippendijen ➔ Pittige halloumi ➔ Chocolade hazelnoot budino
68	<b>Tjap Tjoi</b> Chinese maïsoep ➔ Tjap tjoi ➔ Groente tjaptoy ➔ Yoghurt met zomerfruit
72	<b>Uit de Perzische keuken</b> Uiensoep ➔ Iraanse rijst ➔ Iraanse rijst met ei ➔ Pompoenmousse
76	<b>Herdenkingsmaaltijd uit Guyana</b> Turkse Bruidsoep ➔ Kip-aardappelcurry uit Guyana ➔ Aardappelcurry uit Guyana ➔ Gestoofde kouseband ➔ Rijstpudding met sinaasappelsaus
80	<b>Kleurig comfortfood</b> Maïsoep met rode paprika ➔ Gehakt-spinazielasagne ➔ Spinazielasagne ➔ Citroen-yoghurt cake
84	<b>Indische frikadel pan</b> Sajoer Kerrie ➔ Frikadelpan ➔ Sambal goreng boontjes ➔ Sambal goreng telur ➔ Rijst ➔ IJs met lychee-gembersiroop

88	<b>Oerhollandse hacheem</b> Bloemkoolsoep ➔ Hachee met ontbijtkoek ➔ Bonenhachee ➔ Rode kool ➔ Gekookte aardappels ➔ Drie in de pan
92	<b>Makkelijke curry</b> Dal ➔ Bloemkoolcurry ➔ Tomaten bharta ➔ Wortel kheer toetje
96	<b>Paella fiesta</b> Wortel-koriandersoep ➔ Kip-garnalen paella ➔ Vegetarische paella ➔ Tomatensalade ➔ Perencake
100	<b>Antilliaans feestje</b> Pindasoep ➔ Corned beef hash ➔ Ei hash ➔ Konkomber den zuur ➔ Banana na binja
104	<b>Op z'n Engels</b> Prei-bloemkoolsoep ➔ Cottage pie ➔ Cottage garden pie ➔ Doperwtent ➔ Bread and butter pudding
108	<b>Traditioneel Thai</b> Vegetarische Tom kha ➔ Groentecurry ➔ Verse mangomousse
112	<b>Citrus in de hoofdrol</b> Italiaanse orzo spinaziesoep ➔ Citruskip met venkel ➔ Citrus tofu met venkel ➔ Citroenposset met bosvruchten
116	<b>Amerikaanse Chicken Pot Pie</b> Geroosterde paprika-tomatensaus ➔ Chicken pot pie ➔ Spinazie pot pie ➔ Mini pavlova met vers fruit
120	<b>Te gekke tapas</b> Komkommersoep ➔ Aardappeltortilla ➔ Tonijnsalade ➔ Groentesalade ➔ Ensaladilla Russa ➔ IJs met coulis van vers fruit
124	<b>Indisch speciaal</b> Sajoer Lodeh ➔ Kip ketjap ➔ Tempeh ketjap ➔ Roedjak ➔ Gevulde gebakken perziken
128	<b>Mediterraanse groentemaaltijd</b> Citroen-couscousoep ➔ Geroosterde groentepasta met geurige tomatensaus ➔ Chocolade-kersenbrownies
132	<b>Menu uit Mesopotamië</b> Wortel- komijnsoep ➔ Rijst met baharat lamsgehakt ➔ Baharat Halloumni ➔ Sumak-salade ➔ Appels in dadelsaus
136	<b>Tegen de kou</b> Bloemkool-kerriesoep ➔ Rundergoulash met geplette aardappels ➔ Bonengoulash ➔ Chocolade-perenpudding
140	<b>Amerikaanse klassiekers</b> Pompoensoep ➔ Boston beans ➔ Vegetarische Boston beans ➔ Super fudgy choc chip brownies
144	<b>Viskoekjes zo uit zee</b> Geroosterde bietensoep met mierikswortelroom ➔ Viskoekjes met tomatensalsa ➔ Sperziebonen ➔ Courgettekoekjes ➔ IJs met warme appels en kruiden
148	<b>Uit de Italiaanse keuken</b> Straciatellasoep ➔ Tonijn-venkelpasta ➔ Feta-venkelpasta ➔ Perziken in thee
151	<b>Index</b>



# Preface

“*They all ate and were satisfied*”

Matthew 14:19

This is a special cookbook: not just because of how it came into being, but also the manner in which dish after dish has been tried out in one kitchen, that of the Hague Street Ministry for the Homeless. Throughout the year, volunteers come to cook for our guests off the streets on a weekly basis. Thanks to this kitchen and the meals that are prepared there, people from all over The Hague and from all walks of life meet and get to know each other better. So this book really does show what can happen when people from many diverse communities come together to provide and share an openhearted hospitality.

What also makes this cookbook special is the fact that, not only do the recipes cater for a crowd, but that its publication has been made possible only through the support of a crowd. With the help of a successful crowdfunding campaign supported by geloofinproject.nl we collected more than enough to fund the publication of this book. This campaign attracted a generous response from various churches, charitable foundations and organisations and from the City Council of The Hague as well as from many individuals. It has also generated a lot of positive attention and support for our pastoral work.

Cooking is popular. Countless cooking programmes fill our screens and good cooks number among the new generation of popular heroes. But the real heroes are those unsung cooks and fellow volunteers who have worked so hard to assemble these recipes, especially the two chief cooks who took the initiative to create this book. As cooks, writers and translators, Mariët

Herlé and Carolyn Wiersum have been the driving force behind this book and it is thanks to their unstinting efforts that it has become what we all hoped for: a real contribution to communal cooking.

Cooking is an art and providing a tasty three course meal for huge numbers takes real skill, particularly when doing so on a limited budget. Our cooks hunt round the market for seasonal products at the best possible prices and they have got to know greengrocers and stallholders all over the city who are willing to cut prices or donate a few extra crates of fruit and veg for free. Every week it is a challenge for our teams to provide a healthy and wholesome meal for a large group. Thus, over the years they have built up a real treasure trove of experience.

This treasure is shared here. It is our deepest wish that all these golden nuggets of experience should not be hoarded but served up to one and all in the true spirit of hospitality that makes for a real community. We hope this book will contribute to delicious meals for the many in neighbourhoods, in churches and for all sorts of different groups. We trust that those meals will be a ‘communion’ in the truest sense for people everywhere who want to gather together to share and to break the bread of community and hospitality.

The Hague, June 2017

Derk Stegeman

*Director of the Straatpastoraat Den Haag*

(Foundation for the Street Ministry for the Homeless The Hague)

# Vooraf

“*Tedereen at en werd verzadigd*”

Mattheus 14:19

Dit is een bijzonder kookboek. Bijzonder allereerst vanwege de context waarin het is ontstaan en waarin het gerecht voor gerecht werd beproefd. Die context is de keuken van het Haagse Straatpastoraat, waar vrijwilligers wekelijks voor onze bezoekers van de straat koken. Via deze keuken en via de maaltijden die daar worden bereid, raakten en raken nog steeds talloze mensen uit alle hoeken van de stad en uit alle lagen van de bevolking op elkaar betrokken. Dit boek is daarmee zowel een vrucht als ook een bron van gemeenschap: wie in het groot kookt, bereidt voor velen met aandacht gastvrijheid. Voer voor ontmoeting dus.

Dit is voorts een bijzonder kookboek omdat het niet alleen recepten voor de menigte, de *crowd* bevat, maar ook dankzij de steun van de *crowd* kan verschijnen. Een geslaagde *crowdfunding*-actie met hulp van geloofinproject.nl bracht niet alleen voldoende op voor deze uitgave, maar genereerde ook veel positieve aandacht voor ons straatpastorale werk. Dat vervolgens naast enkele fondsen zowel de burgerlijke als ook de kerkelijke gemeente een bijdrage wilden leveren, illustreert het draagvlak dat ons werk geniet.

Koken is in: talloze kookprogramma’s vullen onze schermen, goede koks behoren tot de nieuwe helden. Helden zijn hoe dan ook al die koks en kokers van het Straatpastoraat, die deze recepten bij elkaar kookten. Eens te meer geldt dat voor de twee koks die het initiatief voor dit boek namen. Als koks,

samenstellers en vertalers waren Mariët Herlé en Carolyn Wiersum drijvende krachten achter de totstandkoming van dit boek. Mede dankzij hun blijvende inspanning is het geworden wat we hoopten: een klein monument van groots koken.

Koken is een kunst. Koken in het groot, *cooking for crowds* is ook een ambacht. Zeker wanneer je daarbij aan beperkt budget bent gebonden. De vrijwilligers van het Straatpastoraat koken met dit beperkte budget een driegangemaaltijd voor honderd en twintig mensen. Ze struinen op de markt naar de producten van het seizoen, ze kennen een groenteboer die bereid is gratis te snijden of te schrappen. Elke week is het een uitdaging om met beperkte middelen een massa goede, gezonde en lekkere maaltijden te bereiden. Al doende is zo in de loop der jaren een schat aan ervaring opgebouwd.

Die schat wordt hier gedeeld. Het is onze diepste wens dat die schat niet opgepot, maar uitgegeven wordt: gedeeld ten dienste van de gastvrijheid die elke gemeenschap pas werkelijk tot gemeenschap maakt. Zo hopen wij dat dit boek ook zijn functie krijgt: bij maaltijden in buurt en kerk, bij heilige en seculiere avondmalen. Opdat al die maaltijden ‘heilig’ zullen zijn in de zin dat mensen breken en delen, gemeenschap en gastvrijheid oefenen.

Den Haag, juni 2017

Derk Stegeman

*directeur van de Stichting Straatpastoraat Den Haag*

# Street Ministry for the Homeless in The Hague

---

The Straatpastoraat Den Haag (Street Ministry for the Homeless) began its work back in 2001. The roots of what we do may be found in the pastoral work and the safe haven it provides for drug users. Christian volunteers who worked there and then were regularly asked by the homeless guests if ‘the church’ could offer professional guidance, particularly when death was imminent and for the period thereafter. Many ‘street people’ worry about their funerals and wonder whether there will be a special memorial place which their friends and families can visit and remember them.

Ecumenical consultation led to the appointment of a so-called drugs pastor, Ewout van Egmond. In 2001 he started his work. In addition to his visible presence on the streets he soon set up and organised a weekly service especially for the homeless. The brothers of the Stadsklooster (City Monastery) with its beautiful Chapel of St. Joseph offered Ewout and the service a warm welcome.

As five o’clock on Fridays appeared to be the most suitable time to gather for the service, it seemed logical to offer the guests a bite to eat afterwards. In the first years this weekly meal consisted simply of soup and bread. A few faithful volunteers took care of this and were present virtually every week. At this time the group of homeless guests was not so large and often close bonds were formed between volunteers and guests.

In 2003 Ewout van Egmond had to retire for health reasons. It was at this moment that there was a real change of emphasis, both in the work being undertaken and in the title. Some guests understandably did not like to be seen as drugs users, and did not feel at home with the word ‘drugs pastorate’. It was agreed that the work should re-titled ‘Straatpastoraat’ (Street Ministry for the Homeless) and Mariëtte Brekelmans became the Straatpastor.

In 2007 she visited the International Roman Catholic ‘Church of our Saviour’ in The Hague to talk about her work and soon afterwards the parish offered to cook a complete hot meal every fortnight on the Friday after the evening service. Encouraged by this positive response, the Straatpastoraat decided to look for volunteers to cook a hot meal on the other Fridays, instead of the bread and soup for the fifty or so guests that came each week.

As the city of The Hague considered the work of the Straatpastoraat to be important, it decided to double the grant for this work, thus enabling a second street pastor to join the team. Protestant pastor Klaas Koffeman was appointed as colleague to Roman Catholic pastor Mariëtte Brekelmans.

## The Foundation

It was also at this time that the work and form of the ministry was put on a more formal footing with the creation of the trust, Straatpastoraat Den Haag (Foundation of the Street Ministry for the Homeless). In the articles of association the aim of the Foundation was described as “offering pastoral support and spiritual care to people who live in the streets or who spend a large amount of their time there; addicts, people with psychiatric problems and other socially vulnerable people.”

## The Street Ministry

The pastoral work of the Street Ministry for the Homeless is carried out by both street pastors. They offer spiritual, mental and psychological support to a large number of people from the above mentioned categories. For this vulnerable group of people the pastors fulfil a number of vital roles; as totally trusted figures offering a sympathetic ear and upon request, able to act as confidential advisor and life coach in what are often highly complex and sensitive situations.

The street pastors do not work from a church, office or indeed any fixed location. They choose instead to have a professional presence and operate as much as possible where the ‘street people’ are: on the streets and squares, in the parks and dunes, by the soup bus, and also in the day and night shelters. All these shelters are visited at least once a week by one of the pastors and such encounters often result in individual appointments. People are regularly visited in hospitals, nursing homes, psychiatric hospitals and in prison.

Whether dealing with basic human needs like bed, bath and food, sorting out daycare or the practicalities of work and housing or helping with more spiritual needs such as plans and ideals, both pastors devote themselves to encouraging and helping to bring meaning into lives where individuals are struggling to cope.

## Presence

The work of the street pastors is justly defined as ‘being there’, on hand where they are needed; a pastoral attitude of care whereby the pastors choose to live and work as much and as closely as possible to the people whom they try to help. Meeting each individual where he or she is in their life journey is the starting point of each relationship. This approach of acceptance and respect for the other is intrinsic to all that Klaas and Mariëtte try to do. “We accept people how they are and respect their individual choices. As street pastors, we do not try to persuade them to do what they or others think to be good for them, rather when an individual expresses certain constructive aims or desires to help themselves, we do our best to help each one work towards their goals, providing encouragement and if necessary, practical support.”

The Street Ministry for the Homeless does not give any financial support. Rather, it provides assistance to people, helping to direct them through the labyrinth of bureaucracy. Often, it is a question of joining the person in the queue and encouraging them through the apparently very daunting process of officialdom. Visits to the GP, the police, the social service and other ‘desks’ can prove hugely challenging. If necessary the pastor can and will act as mediator if the initial contact has not been successful, and after the visit the pastor can discuss and explain the process. In certain special cases the Straatpastoraat may ask for financial support from specialised funds.

The fact that the Straatpastoraat and its pastors operate alongside the official system of care and help, and intend to maintain this aim, is very much appreciated by their target group. It makes both pastors much more approachable. They have regular contact with those individuals who for various reasons often shun social service providers; those who have experienced repeated failures within the social care system and who without the helping hand of the street pastors, are in danger of slipping through the net of care. For the urban community of The Hague the Straatpastoraat is an important canary in the coalmine for people who might not otherwise be found.

## Paying respect to the dead

Given the history of the Straatpastoraat, it is not surprising that end-of-life care is an important aspect in the work of the street ministry. The number of graves donated to the Straatpastoraat in the cemetery of Oud Eik and Duinen form a heartwarming testimony to this work. On average, life expectation is not

very high among the homeless and it is not uncommon for them to experience pain and trouble as they come to the end of their lives, particularly if they have struggled with addiction problems. Sadly, suicide is also a relatively common occurrence.

Attention and respect are always given to any death at the weekly Friday service in the chapel of St Joseph. If possible, the pastors also try to contribute to a dignified farewell at the graveyard or in the crematorium. Quite often one of the pastors is requested to lead a short farewell service. If the deceased is known by the Straatpastoraat, he or she is usually buried in one of the reserved graves. An engraved tombstone is placed, so that the name of the deceased is remembered. The graves which are visited regularly, form an important memorial site for both their ‘street family’ and biological family. Once a year, around All Saints, all deceased of the past year are remembered in a special service in the chapel to which all the homeless and the relatives of the deceased are personally invited. The Straatpastoraat also holds an annual ‘Remembrance Day’ on July 21st, the international commemoration day for all those who have died as a result of addiction and the service on the first Friday after this date reflects this memorial.

## Service and meal

Since its beginning, the weekly Friday meal held in the two dining halls of the Vincentius’Hof at the Stadsklooster after the service in the Chapel of St Joseph remains an important feature in the work of the Straatpastoraat. From half past four onwards, people gather to chat in the schoolyard in front of the chapel and the halls.

The service starts at five o’clock, conducted by one of the street pastors, or sometimes by a guest pastor who is familiar with the guests. It is a welcome hour of rest and reflection from the chaos of life on the street for the 40 to 45 people who take part. Apart from a bible reading and a short talk, what appeals most are the prayers and music, the lighting of candles and the coming together. Music is provided by volunteer pianists. The atmosphere is low key and interactive and the spoken word is regularly supported by audiovisual elements.

After the service there is the weekly hot meal, served throughout the year. A second group of visitors join around six o’clock, bringing the total attendance to anything between 100 and 120 guests who are offered a healthy and wholesome three course meal. For some of them this might be the only ‘normal’ hot meal of the week and the atmosphere in which the meal is served is just as important as the food itself. There is no queuing as in a soup kitchen.



The aim is to provide a cheerful family atmosphere where guests sit down at laid tables and the meal is served by volunteers. A place where guests feel welcome and safe and where they can eat without hurrying and can enjoy chatting with each other.

The weekly service and the Friday meal together form an anchor point in the work of the Straatpastoraat. For the guests it is a moment of normality in an otherwise often chaotic life. For the pastors this anchor point offers the possibility to maintain communication with people and to make individual appointments for the next week. This continuity is very important for people who live without a diary. Additionally there are special meals such as the Christmas supper and the summer barbecue held in the beautiful monastery garden. A much appreciated extra is the Easter breakfast.

### **Celebrations**

During Advent, the period before Christmas, guests are welcomed in a special way. The Chapel of St Joseph is transformed into an inn and on the square in front of the halls, guests are welcomed with fire braziers, hot chocolate, mulled (alcohol free) wine and treats. Each year the ‘inn’ is named in accordance to the theme chosen for that year. Christmas is also celebrated extensively. Christmas presents are offered to all by Stek (Stad en Kerk, City and Church, the Protestant poor relief), greatly contributing to the festive atmosphere.

Similarly during the forty days of Lent before Easter the services have a special atmosphere and a specific theme and programme. The festival of Easter - that is Maundy Thursday, Good Friday and Easter Sunday - is celebrated on Good Friday in a special service in the chapel and in the monastery garden. Recently, with the increasing popularity of the Passion procession on Dutch television, the pastors and the guests have taken to staging their own Passion Procession.

### **Volunteers**

The weekly meal would not be possible without the cooperation of a large number of volunteers. Managed by a ‘Meal and Volunteer’ Coordinator, appointed by Stek for 10 hours a week to support the work of the Straatpastoraat, 20 to 25 volunteers come to help and are divided into three shifts. The cooking shift plans the menu, does the shopping and cooks the meal. The table shift lays the tables, serves the food and washes the dishes and clean up. The hosts and hostesses shift join the guests at the meal and pay personal attention to them.

Different groups from churches in and around The Hague come to help on a regular basis. These include a cooking group from the English language Roman Catholic ‘Church of our Saviour’, volunteers from nearby Wassenaar, the Anglican Church of St John and St Philip, foreign students from the Institute for Social Studies who come nearly every week to help serve and clean and sometimes a group of youngsters from M25, a local youth project. On and off there are also opportunities for other groups of volunteers from either companies or organisations to come in and help. After everything has been cleared away, a short evaluation session is held with the team of volunteers present.

A few times a year an evening programme relating to the target group is organised for the volunteers .

### **Special activities**

Although the street pastors are generally busy with the many individuals they serve, there is limited room for special activities. Every year a small series of talks is organised, generally during the summer months. Sometimes a free concert is given, a movie shown and every now and then an excursion is organised.

Once a year a ‘Pampering Day’ is organised for the homeless men, including a visit to public baths or a sauna and a programme providing personal hygiene and personal care with hairdressers, pedicure and massage etc. This event arose as a counterpart to the ‘Pampering Day’ for women which is held every year on International Women’s Day on 8th March by the Street Consulate.

When the Dutch football team features in a European or World Champion league match, the Straatpastoraat offers everyone the opportunity to watch together on a large screen.

### **In touch with the community**

Apart from the direct care for the ‘street people’, the Straatpastoraat also considers its task is to help minimize the gap between people of the streets and the rest of society. An effective way of drawing attention to this important issue is through addressing meetings and lectures to which the pastors are regularly invited. At schools, churches, societies, business clubs and social organisations both pastors talk about their

work and in this way contribute to an increasing awareness of and greater understanding for people so much less fortunate and whose lives have become a real struggle. Now and then they are joined by one of the street people whose voice and story has the most impact of all.

### **Organisations for the homeless in The Hague**

The city of The Hague has various organisations dealing with social support and assistance to the homeless. The Kessler foundation, the Salvation Army and Limor take care of day and night shelters and housing. Parnassia deals with psychiatric care, Brijder is specialized in caring for addicts, Reakt, Reflex and Schroeder work on projects in day centres. In addition to these a number of smaller organisations is active in various fields.

The Straatpastoraat does not consider itself a partner in this chain of social support and aid organisations, but it enjoys good working relations with them all. The pastors and workers in the day and night shelters and the soup bus know each other well and can reach each other easily if necessary.

The ministry also has close connections with smaller organisations such as the Straatconsulaat (representing the homeless and drug users), SHOP (aid to prostitutes and victims of human trafficking) and the Aandachtscentrum (a place for reflection in the city centre). The Thuispoli (home clinic offering medical care) is present every Friday for examination, advice and limited healthcare. One of the street pastors is present at the regular meetings of the Breedstedelijk Overleg inzake Ongedocumenteerden, (platform dealing with illegal people) and de Achterban (organisation for the interests of homeless) and the platform for poverty, Delen achter de Duinen.

The Straatpastoraat is a member of DAK, the national network of organisations that act as a bridge between church and society. Twice a year the street pastors meet with their colleagues from other cities at a national meeting and there are similar meetings with the pastoral workers of the Salvation Army and the Aandachtscentrum. In addition they also join the consultation of inner city pastors and maintain collegial contacts within their own respective churches.

### **Organisation**

The Straatpastoraat Foundation has a board that governs at a distance, consisting of five volunteers. General daily management is the task of director Derk Stegeman, who also manages other projects at Stek.

Both straatpastors are supported by a group of professionals from various fields that meets five or six times a year. Daily management of the team, consisting of the two pastors and the coordinator of the volunteers, is Klaas Koffeman’s task. He is also responsible for public relations and publicity. The Straatpastoraat tries to be present in an appropriate way on social media, on their own website and through Facebook and Twitter.

*Klaas Koffeman & Derk Stegeman*





Pastor Klaas chatting with a homeless man  
Pastor Klaas maakt een praatje met een dakloze



Pastor Mariette in the chapel  
Pastor Mariette in de kapel



During Advent there are braziers at the square and warm drinks and sweets are offered  
Tijdens advent staan er vuurpotten op het plein en worden er warme drankjes en traktaties uitgedeeld



On the square in front of the dining halls homeless people meet each other and the pastors  
Op het plein voor de eetzaal ontmoeten daklozen elkaar en de pastores

The pastors lead the funeral of the homeless - sometimes with relatives, sometimes not  
De pastores leiden de uitvaart van daklozen - met of zonder familie



During the service in the chapel planned and unplanned interaction takes place  
Tijdens de dienst in de kapel is - gepland of niet gepland - ruimte voor interactie





Pastors meet homeless people in the streets - e.g. at the soup bus  
Pastores ontmoeten daklozen waar die zijn - bijvoorbeeld bij de soepbus



For the Christmas service the chapel is converted into an inn  
Voor de kerstdienst wordt de kapel omgebouwd tot herberg



Without dishwashing volunteers, the meals would not be possible  
Zonder afwassende vrijwilligers zouden de maaltijden niet mogelijk zijn

In the dining hall the homeless meet each other and the pastors can connect with them  
In de eetzaal ontmoeten daklozen elkaar en kunnen de pastores met ze in contact komen



The tables are properly laid and the meals are served on china  
De tafels worden netjes gedekt en de maaltijden worden uitgeserveerd op borden



Guests like to light a candle  
Gasten steken graag een kaarsje aan



# Straatpastoraat in Den Haag

Het Straatpastoraat in Den Haag is ruim vijftien jaar oud. De wortels van ons werk liggen in het pastoraat en het inloophuis voor drugsgebruikers. Kerkelijk betrokken vrijwilligers die destijds in dat inloophuis werkzaam waren, kregen van bezoekers de vraag voorgelegd of ‘de kerk’ hen geen professionele (pastorale) begeleiding kon bieden, met name voor als het levenseinde in zicht komt en de periode daarna. Veel ‘straatmensen’ maken zich zorgen over hun uitvaart en of er nadien nog een plek is die nabestaanden kunnen bezoeken als ze hen willen gedenken.

Oecumenisch kerkelijk overleg over deze vraag leidde tot de aanstelling van een drugspastor, Ewout van Egmond. In 2001 maakte hij een begin met het werk. Naast zijn aanwezigheid op straat begon hij ook al snel met het organiseren van een wekelijkse ‘viering’ (kerkdienst). De broeders van het Stadsklooster met zijn prachtige St. Jozefkapel aan het Westeinde boden een gastvrij onthaal.

Omdat de vrijdagmiddag om vijf uur hiervoor de meest geschikte tijd bleek, was het logisch om de bezoekers na de viering ook iets te eten aan te bieden. In de eerste jaren bestond deze maaltijd uit soep en brood. Er waren een paar vaste vrijwilligers die hiervoor zorgden en die er ook vrijwel elke week waren. Omdat ook de bezoekers nog een kleine groep vormden, ontstonden er soms hechte banden tussen vrijwilligers en bezoekers.

In 2003 moest Ewout van Egmond om gezondheidsredenen helaas stoppen met het werk. Omdat inmiddels gebleken was dat sommige bezoekers, die zich wel door het werk van Ewout aangesproken voelden maar geen drugs gebruikten, zich niet erg thuis voelden bij de naam ‘drugspastoraat’, werd deze bij deze wisseling van de wacht veranderd in ‘straatpastoraat’.

Mariëtte Brekelmans werd benoemd als straatpastor. In 2007 bracht zij een bezoek aan de ‘Church of our Saviour, de internationale rooms-katholieke parochie in Den Haag, waar zij vertelde over haar werk. Kort daarna kwam uit deze parochie het aanbod om een maal per maand op de vrijdagavond na de viering bij het Straatpastoraat een volledige warme maaltijd te verzorgen. Omdat dit letterlijk en figuurlijk goed in de smaak viel, werd dit in 2008 uitgebreid tot tweemaal in de maand en korte tijd later besloot het Straatpastoraat om vrijwilligers te gaan zoeken om ook op de andere vrijdagen niet enkel soep met brood, maar een warme maaltijd te verzorgen. In deze periode werden de maaltijden door gemiddeld ongeveer vijftig mensen bezocht.

Omdat de burgerlijke gemeente Den Haag het werk van het Straatpastoraat zo belangrijk vond, besloot zij de subsidie voor het werk te verdubbelen, zodat een tweede Straatpastor kon worden aangesteld. Klaas Koffeman werd als protestantse collega van de katholieke Mariëtte Brekelmans benoemd.

## Stichting

Om het werk een structurele bedding te geven en het werkgeverschap gestalte te geven, was in de tussenliggende periode de Stichting Straatpastoraat Den Haag opgericht. In de statuten wordt als doel omschreven “pastorale ondersteuning en geestelijke zorg te bieden aan mensen die op straat leven of die daar een groot deel van hun tijd doorbrengen. Het gaat om dak- en thuislozen, verslaafden, mensen met psychische problemen en andere sociaal kwetsbare mensen.”

## Pastoraat

Het pastorale werk van het Straatpastoraat wordt in praktijk uitgevoerd door de beide straatpastors, Mariëtte Brekelmans en Klaas Koffeman. Zij bieden geestelijke, mentale, psychische ondersteuning aan de meest uiteenlopende mensen uit bovengenoemde aandachtsgroep. Voor deze mensen fungeren de pastors feitelijk als vertrouwenspersoon, klankbord, vraagbaak en desgevraagd adviseur en begeleider voor de meest diverse levensvragen en praktische problemen waar mensen mee worstelen.

De straatpastors doen hun werk niet vanuit een kerk, een kantoor of een (eigen) locatie. Zij kiezen voor ‘professionele nabijheid’ en proberen daarom zoveel mogelijk daar te zijn waar de ‘straatmensen’ zich bevinden: de straten, de pleinen, de parken, de duinen, de soepbus, maar ook de locaties van maatschappelijke dag- en nachtopvang en inloopplekken.

Al deze plekken worden in beginsel aan de hand van een onderlinge verdeling minimaal eenmaal per week bezocht. Uit de ontmoetingen die de pastors hebben, komen vaak individuele afspraken voort. Regelmatig worden mensen bezocht in instellingen als het ziekenhuis, een verpleeghuis, de psychiatrie of de gevangenis. Of het nu gaat om de basisbehoeften van bed, bad en brood, om meer praktische zaken als dagbesteding, werken en wonen of over het meer geestelijke niveau van plannen en idealen, vrijwel alle contacten die de pastors hebben, raken direct of indirect aan zinvragen.

## Presentie

Het werk van de straatpastors wordt treffend getypeerd door de zogenaamde ‘presentiebenadering’. Hierbij gaat het om een pastorale houding die zich kenmerkt door de keuze om duurzaam, zoveel mogelijk en zo dicht mogelijk bij mensen te zijn in het leven zoals zij het leven. Het uitgangspunt is de aandacht voor de mens zoals hij is en zoals zij zich voelt. Daarbij zijn aanvaarding van en respect voor de ander grondwaarden. “Wij aanvaarden de mensen zoals ze zijn en hebben respect voor hun eigen keuzen. De straatpastors trachten hen niet over te halen tot wat zij of anderen ‘goed voor hen vinden’. Wanneer de gesprekspartner echter zelf een bepaald doel, een wens of een verlangen heeft, dan zijn de straatpastors graag bereid hem of haar daarin mentaal en waar nodig en mogelijk ook praktisch te ondersteunen.”

Het straatpastoraat geeft geen financiële ondersteuning. Mensen worden wel geholpen hun weg te vinden in het woud van de bureaucratie. De pastors streven ernaar mensen voor concrete vragen door te verwijzen naar hulpverlenende instanties. Maar omdat mensen er vaak tegenop zien zich alleen (weer) bij een loket of balie te melden, gaan zij in veel gevallen ook zelf mee om op die manier iemand te helpen de drempel te overwinnen. Hetzelfde geldt voor bezoeken aan de dokter, de politie, de sociale dienst en andere ‘loketten’. Waar nodig kan de pastor bemiddelen in het contact, wanneer dit niet bevredigend verloopt en na afloop kan de pastor samen met de ‘cliënt’ de inhoud van het gesprek nog nabespreken. In bijzondere situaties kan het Straatpastoraat voor mensen financiële steun aanvragen bij fondsen, die daar specifiek op gericht zijn.

Het feit dat het Straatpastoraat en de pastors buiten het officiële systeem van opvang en hulpverlening staan en daar ook buiten willen blijven, wordt door menigeen haarfijn aanvoeld. Inde contacten werkt dit zeer drempelverlagend. De straatpastors krijgen en houden vaak contact met mensen die als ‘zorgmijder’ bekend staan. Omdat dit vaak voorkomt uit eerdere teleurstellingen met de hulpverlening zou het wellicht beter zijn te spreken van ‘zorgvermoeiden’. Voor de stedelijke samenleving van Den Haag vormt het Straatpastoraat een belangrijke en gevoelige antenne voor mensen, die anders ‘onder de radar’ blijven.

## Afscheid van het leven

In het licht van de ontstaansgeschiedenis van het straatpastoraat is de zorg rond het afscheid van het leven een belangrijk aspect van het werk. De leeftijd die dak- en thuislozen bereiken, is gemiddeld niet erg hoog en de pijn en moeite bij het levenseinde zijn nogal eens fors, zeker indien er sprake is (geweest) van verslaving. Ook suïcide komt relatief veel voor.

Aan een overlijden wordt altijd aandacht besteed tijdens de eerstvolgende vrijdagviering in de Jozefkapel. Wanneer het maar enigszins mogelijk is, proberen de straatpastors bij te dragen aan een waardig afscheid op de begraafplaats of in het crematorium. Veelal wordt één van hen gevraagd voor te gaan in een korte afscheidsviering. Wanneer de overledene bekend is bij het Straatpastoraat, wordt deze vaak bijgezet in een van de ‘eigen’ graven op Oud Eik en Duinen. Daar wordt bij elk graf ook een grafsteen geplaatst, zodat de naam van de overledene bewaard blijft. De graven vormen een belangrijke gedenkplek voor nabestaanden uit de familie van de straat en de biologische familie en ze worden ook regelmatig bezocht.

Eenmaal per jaar, rond Allerheiligen, worden alle overledenen van het afgelopen jaar herdacht in een viering in de Jozefkapel. Nabestaanden worden voor deze bijzondere viering persoonlijk uitgenodigd. Ook besteedt het Straatpastoraat jaarlijks aandacht aan ‘Remembrance Day’, de internationale herdenking op 21 juli van allen die zijn overleden als gevolg van een verslaving. Op de eerste vrijdag na deze datum wordt hier in de kapelviering bij stil gestaan.

## Viering en maaltijd

Terug naar de maaltijden, die nog steeds een belangrijk onderdeel vormen van wat het Straatpastoraat te bieden heeft. Tot op de dag van vandaag kunnen mensen uit de aandachtsgroep eenmaal in de week ‘naar het Straatpastoraat toe’ komen. Elke vrijdag worden in de Jozefkapel en de zalen van de Vincentius’ Hof bij het Stadsklooster een viering en een maaltijd gehouden.

Vanaf half vijf verzamelen mensen zich op het schoolplein bij de Jozefkapel, want ook de onderlinge ontmoeting is voor veel aanwezigen erg belangrijk. De viering (kerkdienst) begint om 17 uur in de St. Jozefkapel. Een van de straatpastors gaat voor en een enkele keer is er een gastvoorganger die bekend is met en bij de bezoekers. Het is een welkom uur van rust en bezinning in de chaos die het straatleven voor de 40 à 45 aanwezigen vaak met zich meebrengt. Naast bijbellezing en korte uitleg blijken



vooral de gebeden, het aansteken van kaarsjes, de muziek en de onderlinge ontmoeting voor de deelnemers belangrijk. Vrijwillige pianisten verzorgen bij toerbeurt het muzikale gedeelte. De sfeer is laagdrempelig en vaak (gevraagd of ongevraagd) interactief. Er wordt regelmatig gebruik gemaakt van audiovisuele middelen.

Na de viering is er elke week een warme maaltijd. Daarvoor sluit tegen 18 uur een tweede groep bezoekers aan, waardoor het totaal aantal aanwezigen meestal tussen de 100 en 120 ligt. Het streven is allereerst om hen een gezonde en voedzame driegangen-maaltijd te bieden. Voor velen is het een van de weinige of zelfs de enige ‘normale’ warme maaltijd van de week. Maar bijna net zo belangrijk vinden we het streven naar een ‘huiskamersfeer’. De gasten staan niet met hun bordje in de rij zoals in een gaarkeuken, maar zitten aan netjes gedekte tafels. Vrijwilligers verzorgen een restaurantachtige bediening, waardoor mensen zich welkom en veilig voelen; ze kunnen zonder haast kunnen eten en er is ruimte voor bijzondere ontmoetingen.

De wekelijkse viering en de maaltijd op vrijdag vormen samen een ankerpunt in het werk. Voor de bezoekers vormen ze een rustpunt in een chaotische week. Voor de pastors biedt dit ankerpunt de mogelijkheid om het doorgaande contact met mensen te onderhouden en waar nodig of gewenst individuele afspraken te maken voor de komende week.

Voor viering en maaltijd kan men letterlijk elke vrijdag bij het Straatpastoraat terecht. Deze continuïteit is van wezenlijk belang. Enkele keren is er een bijzondere maaltijd, zoals het kerstdiner en de zomerbarbecue in de prachtige kloostertuin. Een gewaardeerd ‘extraatje’ vormt het paasontbijt in het Paasweekeinde.

## Feesten

Tijdens de Advent, de voorbereidingstijd op Kerst, krijgt de ontvangst een bijzonder tintje. De Jozefkapel wordt dan ingericht als herberg en buiten op het schoolplein worden de gasten al verwelkomd met vuurkorven, warme chocolademelk, (alcoholvrije) warme wijn en hapjes. De herberg krijgt jaarlijks een andere naam, die in het teken staat van het thema dat voor de vieringen is gekozen. Natuurlijk wordt Kerst uitvoerig gevierd. De kerstpakketten die ons worden aangeboden door Stek (voor Stad en Kerk, de protestantse diaconie) dragen bij aan de feestelijke sfeer.

Ook in de veertigdagentijd, de voorbereidingstijd voor Pasen, kennen de vieringen een bijzondere sfeer en een specifiek thema en programma. Pasen zelf – dat wil zeggen: Witte Donderdag tot en met de Paasmorgen – wordt op Goede Vrijdag gevierd in een bijzondere viering in de kapel en in de kloostertuin. De laatste jaren wordt daarbij een eigen variant van ‘The Passion’ gehouden.

## Vrijwilligers

De wekelijkse maaltijd zou niet mogelijk zijn zonder de medewerking van een groot aantal vrijwilligers. Onder leiding van maaltijd- en vrijwilligerscoördinator Rienke de Vries, die voor 10 uur per week door Stek aan het team van het Straatpastoraat wordt toegevoegd, zijn wekelijks zo’n 20 à 25 vrijwilligers actief, verdeeld in drie ploegen. De kookploeg doet inkopen en bereidt de maaltijd, de tafelploeg dekt de tafels, dient het eten op en ruimt weer af, doet de afwas en zorgt dat alles weer schoon achterblijft en de gastheren en -vrouwen eten mee en besteden persoonlijke aandacht aan de gasten. Nog steeds worden de maaltijden bij toerbeurt verzorgd door onze eigen vrijwilligers en door een kookploeg van de Engelstalige rooms-katholieke ‘Church of our Saviour’. Op regelmatige basis wordt meegewerkt door kerken uit Wassenaar en de Anglicaanse Church of St. John and St. Philip en buitenlandse) studenten van het Institute for Social Studies; soms komt een groepje tieners van M25, een diaconaal jongerenproject, helpen. Van tijd tot tijd is er ook ruimte voor eenmalige ploegen vrijwilligers, bijvoorbeeld van een bedrijf of een organisatie.

Nadat alles is opgeruimd, is er altijd een korte nabespreking met het team en de aanwezige vrijwilligers. Enkele keren per jaar is er een vrijwilligersavond voor de vaste vrijwilligers waarin een onderwerp behandeld wordt dat relatie heeft met onze doelgroep.

## Bijzondere activiteiten

Hoewel de straatpastors doorgaans de handen en hoofden vol hebben aan het (individuele) pastoraat, is er ook beperkt ruimte voor bijzondere activiteiten. Zo wordt elk jaar wel een kleine serie groeps gesprekken gepland, meestal in de zomer. Soms wordt er een (gratis) concert georganiseerd of een filmavond. Ook is er zo nu en dan een excursie naar een museum of een andere attractie.

Jaarlijks organiseert het Straatpastoraat een ‘mannen-verwendag’, met een bezoek aan een badhuis of sauna en

een programma rond lichaamshygiene en -verzorging: kapper, pedicure, stoelmassage e.d. Het is de bedoeling dat deze dag jaarlijks gehouden wordt, als tegenhanger voor de vrouwenverwendag die volgens onderlinge afspraak elk jaar op Internationale Vrouwendag 8 maart door het Straatconsulaat wordt georganiseerd.

Wanneer het Nederlands elftal een EK of WK speelt (of moeten we zeggen: speelde), wordt vaak de gelegenheid geboden om gezamenlijk te kijken op groot scherm.

## Contact met de samenleving

Naast de directe zorg voor ‘straatmensen’, ziet het Straatpastoraat het ook als haar taak om bij te dragen aan het verkleinen van de kloof die er bestaat tussen de mensen van de straat en het gevestigde deel van de samenleving. Een goed middel hiervoor zijn de informatiebijeenkomsten en lezingen, waartoe de pastors regelmatig worden uitgenodigd. Op scholen, in kerken, verenigingen, business clubs en maatschappelijke organisaties vertellen zij over hun werk en hun ontmoetingen en daarmee dragen zij bij aan meer begrip voor mensen die in het leven minder fortuinlijk terecht zijn gekomen en daarmee aan meer sociale cohesie in onze stad. Meermalen nemen zij één of meer van onze bezoekers mee die hun eigen verhaal vertellen. Dit heeft vaak nog meer impact dan wanneer men het verhaal uit de tweede hand hoort.

## Maatschappelijke opvang

Onder auspiciën van de gemeente Den Haag is een flink aantal organisaties betrokken bij maatschappelijke opvang voor en hulpverlening aan dak- en thuislozen in de stad. De Kesslerstichting, het Leger des Heils en Limor zorgen voor dag- en nachtopvang en huisvesting. Parnassia is er voor psychiatrische zorg, Brijder staat voor verslavingszorg, Reakt, Reflex en Schroeder zijn onder meer actief in projecten voor dagbesteding. Daarnaast zijn er nogal wat (kleinere) organisaties actief op deelgebieden.

Het Straatpastoraat beschouwt zichzelf niet als een ‘ketenpartner’ in deze keten van maatschappelijke opvang en hulpverlening, maar heeft wel veel en goede contacten in het betreffende netwerk. Zowel op beleidsniveau als op de werkvloer is er sprake van prettige samenwerking. De pastors en de medewerkers van locaties van dag- en nachtopvang en de soepbus kennen elkaar en weten elkaar zo nodig gemakkelijk te vinden. Van de kleinere organisaties waar intensief mee wordt samengewerkt noemen we hier het Straatconsulaat

(belangenbehartiging voor daklozen en drugsgebruikers), SHOP (opvang prostitutie en mensenhandel) en het Aandachtscentrum. De Thuispoli is elke vrijdag aanwezig voor onderzoek, advies en beperkte behandeling op het gebied van gezondheid en verzorging. Op grond van de onderlinge taakverdeling wordt door een van de straatpastors deelgenomen aan de periodieke vergaderingen van het Breedstedelijk Overleg inzake Ongedocumenteerden, de Achterban (belangenorganisatie van dak- en thuislozen) en het ‘armoedeplatform’ Delen achter de Duinen.

Het Straatpastoraat is lid van DAK (Door Aandacht Kracht), het landelijk netwerk van organisaties die werken op de grens van kerk en samenleving. De pastors ontmoeten tweemaal per jaar hun collega’s in straat- en drugspastoraat op een landelijke werkdag. In Den Haag is er tweemaal per jaar overleg met de pastorale werkers van het Leger des Heils en het Aandachtscentrum. Tevens wordt deelgenomen aan het overleg van Haagse Binnenstadspastores, terwijl beide pastors ook collegiale contacten onderhouden in hun eigen respectievelijke kerkelijke netwerken.

## Organisatie

De Stichting Straatpastoraat heeft een bestuur ‘op afstand’ dat bestaat uit tenminste vijf personen, die hun taak vrijwillig uitoefenen. Het algemene beleid en de algemene leiding ligt in handen van de directeur Derk Stegeman, die ook als afdelingsmanager bij Stek werkt.

De beide straatpastors worden inhoudelijk begeleid door een Klankbordgroep van professionals uit diverse disciplines, die vijf à zes keer per jaar bijeenkomt. De dagelijkse leiding van het team, dat bestaat uit de beide straatpastors en de vrijwilligers-coördinator berust bij teamleider Klaas Koffeman. Hij is ook verantwoordelijk voor de externe contacten en voor de publiciteit. Het Straatpastoraat probeert op passende wijze aanwezig te zijn op de sociale media, via de eigen website, Facebook en Twitter.

*Klaas Koffeman & Derk Stegeman*

# How to use this book Gebruiksaanwijzing

## 30 - 50 - 100





Shoppinglists are for 30, 50 and 100 persons

*Boodschappenlijstjes zijn voor 30, 50 en 100 mensen*

SHOPPING LIST			
30	50	100	
<b>Straciatella a la Romana</b>			
6.6	11	22	litres veg bouillon
3	5	10	carrots
1.5	2,5	5	onions
0.3	0.5	1	head celery

BOODSCHAPPEN			
30	50	100	
<b>Straciatella a la Romana</b>			
6,6	11	22	liter vegetarische bouillon
3	5	10	worteltjes
1,5	2,5	5	uien
0,3	0,5	1	bos bleekselderij

## Symbols / Symbolen

-  food processor / *keukenmachine*
-  food blender / *staafmixer*
-  oven / *oven*
-  handmixer / *handmixer*

## Vegetarian / vegetarisch

Every recipe offers a vegetarian version for 30 people

*Elk recept biedt een vegetarische versie voor 30 mensen*



From here separate 1/4 of the mixture and continue with the vegetarian menu

*Houd vanaf hier 1/4 van het mengsel apart en ga door het vegetarische menu*

## Quantities

soups / <i>soepen</i>	30 - 50 - 100 people / <i>personen</i>
main dish with meat, fish or chicken / <i>hoofdgerecht met vlees, vis of kip</i>	30 - 50 - 100 people / <i>personen</i>
vegetarian main / <i>vegetarisch hoofdgerecht</i>	30 people / <i>personen</i>
desserts / <i>toetjes</i>	30 - 50 - 100 people / <i>personen</i>

# Tips and tricks from Carolyn and Mariët



## Organisation & Planning

Cooking for large numbers can be very daunting, but actually it is not rocket science. It is all about planning and organisation. Once you have settled on your menu, you need to work out your ingredients and quantities and where and when you will shop for them. Normally we cook a three-course meal that includes a soup, a main course and a dessert. We usually allow for 100 portions of meat or fish. There are no recipes for pork in this book as a number of our guests do not eat it for cultural or religious reasons but of course, pork is often the most economic choice so you can always substitute or mix it with beef if so desired in a number of these recipes. We also provide a vegetarian meal for 30 and all our soups and desserts are suitable for vegetarians.

The menus are put together with care. The driving principles are to use as many fresh ingredients as possible and make a real family meal that looks as good as it tastes with plenty of variety and colour.

We suggest you have a time and sequence list made out for anyone helping in the kitchen. That way your meal will be done efficiently and nothing will be forgotten. Even something like cutting up the dessert takes lots of time if there is a large amount of it. Allow extra time to do everything.

## Budget

We have approximately €300 for a three-course meal for 120 people, and that budget also has to cover bread to go with the soup and a piece of fruit for each guest to take away after the meal. So that means €2.50 per person which is not a lot! However, over the years as shopkeepers, market traders and supermarkets have come to know about what we do, we have been blessed with generous and open-hearted donations from the people from whom we buy and it has made an enormous difference.

## Cooking and shopping teams

It is no secret as soon as you are into cooking for double digits, many hands really do make light work, especially when it comes to hauling and kilos of fruit and vegetables out of the car and into the kitchen.

This is a book that we have been cooking up ever since we started working together to prepare the meals which we affectionately refer to as 'feeding the 5000'. Neither of us is professionally trained and we both consider ourselves as family cooks with a passion for healthy, wholesome inexpensive meals which don't involve spending hours in the kitchen. Yet we have both ended up doing just that, not for our own families but for people we think of as our street family in the heart of The Hague.

Many things have been learnt the hard way, but over the years, we have picked up tips, tricks and shortcuts from professionals, from friends and from other cooks which we hope will help others. Many of the recipes we use have a real international flavour that reflects the diversity of the volunteers who come to cook and help. And of course, some recipes have their origins in well known cookbooks but have been adapted to meet the requirements involved in cooking for crowds.



Here's how we go about it:

We plan the menu for Friday at the beginning of the week and divide up between us who is going to be responsible for which part of the meal. One of us might look after the soup and the dessert while the other will take charge of the main course and the vegetarian meal.

Always take another person along with you for the shopping, and if you are going to the market, we strongly recommend that you both take the old fashioned shopping trolleys. But we are always surprised that we have so far managed to get our entire shopping list of ingredients into a small car!

When it comes to preparation and cooking of our allocated sections of the menu, we both aim to work with a team of at least three volunteers but four is better.

### Timing

Sorting out who does which task and when, might take a little working out on your part but in the long run, it will save you significant time and stress. Working in teams can be done in a number of ways and in a number of kitchens. Some of our teams work from home or in their church kitchen on their part of the menu and then assemble the meal in the Stadsklooster kitchen. Most of the meals in this book can be prepared on the same day as they are served and will take the cooking teams about four hours to prepare and cook. This means we start shopping at 10.30 a.m. and cooking at 2 p.m. and have everything ready for 6 p.m.

Vegetable preparation of any sort on this scale is by far the longest job and the time needed to chop, peel or grate kilos of carrots or potatoes should not be underestimated. If at all possible, get hold of a food processor which will literally cut the job in half. If our menu involves more vegetables than usual, or we can't find enough hands to help, we sometimes order pre-cut vegetables, but always ensure they are bought freshly prepared. We order the meat we need from the butcher, ready-chopped and prepared.

Some chilled desserts are made the day before in individual carton containers. Do remember that larger quantities will take longer to cool or chill.

### Preparation - rough timings

- Peeling 25 kilos of potatoes: 4 people 30 minutes
- Cleaning and cutting 28 heads of broccoli: 3 people 90 minutes
- Cleaning and cutting 10 kilos of tomatoes or 3 kilos of red peppers: 4 people 45 minutes
- Peeling and chopping 5 kg onions: 3 people 25 minutes

### Vegetarian Meals

In many of the recipes, the initial steps are for both main course and vegetarian option are exactly the same so in this case we often combine the preparation steps until such time as we start adding the meat or fish. At this stage we set aside 1/6 of the amounts of pasta, potatoes, rice or whatever vegetables are being used for both main and vegetarian dishes and this is clearly indicated in the recipes with a green ✓. From then on you should follow the instructions in the vegetarian recipe. What is a 1/4th? We will normally estimate this as the Dutch say, 'op het oog', that is, by eye but if you feel unsure about this, then simply weigh out the necessary amounts.

### Serving

We aim to provide a proper sit down meal with tables laid with placemats, cutlery and china and usually have a team of 12 volunteers who come in about an hour before the meal is served to lay up and they then serve and clear away. In the beginning, everything was done by hand but these days, life is made much easier with the aid of a professional catering dishwasher. At 8 p.m. everything is clean again.

### Shopping

When shopping for large numbers with relatively little in your purse, it pays to shop around. Keep an eye on special offers in the large national supermarkets but in an international city like The Hague, we often find that Turkish, Kurdish and Moroccan supermarkets are much more competitive on price when it comes to large quantities of spices, tomato purée and more tropical products such as coconut milk. The Chinese supermarket is also excellent for ingredients like ready-minced frozen garlic and tofu blocks. Nearly all the fresh fruit and vegetables we use comes from the large Hague market. We use vast quantities of eggs and in our experience, the local Hague market offers by far the best value although if the recipe calls for egg whites or egg yolks then the large catering tetra packs from wholesalers are the most practical and cost effective option. Cooking cream and butter are the other products we buy in catering packs from wholesalers.

If like us, you are cooking for big numbers on a regular basis, then it really does pay to get to know your local shops. Over the years, we have benefitted from the generosity of local shopkeepers and market stall holders who offer us very generous discounts and much appreciated donations.

### Transporting Food

It is perfectly possible to safely transport large quantities of cooked food by car, without spilling a drop, even casseroles and soup! An ex-military chef passed on the following tip to us which has proved invaluable.

While the liquid is still warm, but not hot, seal in the top of the pan with a generous amount of cling film - we use the large catering size. Next, place the lid on top and then wrap more cling film round the whole lid and pan so that it is completely sealed. As the liquid (soup or casserole) cools the cling film will contract to form a vacuum. The saucepan can then safely be transported, even over the bumpy cobbled streets in the centre of The Hague.

Some of our cooking teams prefer to cook in their own kitchens using large foil dishes and then transport these warm to the monastery kitchen. To do this, they first cover the dishes in cling film and then aluminium foil. Lastly, they wrap up the dishes in layers of newspaper which is a great insulator, carefully stack them in large banana boxes from the local supermarket or greengrocer and set off.

### The store cupboard

It makes sense to maintain a basic store of all the cooking basics such as salt, pepper, various oils, flour, cornflour etc. As we have a number of different volunteer cooking groups, it is all too easy to double up on these basics and end up with a cupboard full to overflowing so we suggest that you keep a regular check of basic stock levels and communicate this with the cooks. Twice a year all stocks have to be revised and ordered and anything over the use by date thrown away.

### Equipment and kitchen

If you are cooking for large numbers you need large pieces of equipment and enough space to work. Check to see that you have enough big pans, dishes, sieves, wooden and serving spoons, chopping boards and good knives. Also check for anti-bacterial hand-soap, washing-up liquid, cloths, dishtowels, oven gloves etc.



Don't think it is just as easy to prepare everything in batches using your normal equipment. It isn't. You will find yourself running out of space, making more mess and taking much longer than necessary. That said, we certainly cook in batches but with big pans.

Make sure you have a really efficient tin opener that can cope with great big catering tins, a sturdy pair of kitchen scissors and we make regular use of the large bright strong plastic containers with handles which are easy for two people to lift or carry large quantities of ingredients.

We often use reinforced alufoil oven dishes (38 x 27 x 7 centimetres) when preparing food outside the Stadsklooster. Eight of these dishes yield 15 portions each, are easy to clean and can be re-used up to ten times.

In the Stadsklooster we work with a large gas stove with 8 large rings and a catering oven with room for up to six steel gastronorm dishes 32 x 52 centimetres. We use an electric oven and indicate temperatures in centigrades. Check your type of oven online.

Four of these sized dishes provide enough for 100 generous servings (paella, meatballs, fish, fruit crumble etc.) Do remember that if you are using the oven for more than one course, you will need to plan your timings carefully and allow for keeping the cooked dishes warm. We use a professional bain-marie trolley but you can also wrap hot dishes tightly in alufoil for around 15 minutes and they will retain their heat.

### **Plan ahead**

Have a time and sequence list made out for anyone helping in the kitchen. That way your meal will be done efficiently and nothing will be forgotten. Even something like cutting up the dessert takes lots of time if there is a large amount of it. Allow extra time to do everything and designate tasks.

### **RESCUE REMEDIES**

Even the best-laid plans can go awry. Stay calm and get creative. There's always a solution.

### **Running behind schedule?**

Improvise. If the fish cakes prove too fiddly, choose to turn them into a fish pie instead (we did this and it worked a treat). If you've not left enough time for the dessert, resort to stewed fruit with a dollop of ice cream or even ice cream with warm readymade chocolate or caramel sauce. We have on more than one occasion used catering tins of creamy mushroom soup and added loads of freshly sliced mushrooms, freshly chopped chives and plenty of black pepper.

### **Not enough for everyone?**

We never know in advance how many guests will turn up. Keep a mental note of where the menu can be expanded. With practice, you can easily learn how to pad out existing ingredients or recipes, such as increasing a pan of pasta sauce with an extra can of tomato puree and water, or bulking up with extra ingredients in the main dish. Don't be too fixed on a recipe that you're used to making—a good cook can usually work out how the addition of more ingredients can be balanced without overpowering or spoiling the dish.

When making meat go further, potatoes and rice are your allies. Add them to meat curries or stews to bulk them out. If you haven't got enough vegetables to go around, there are plenty of ways to make it seem as if you have. Break vegetables down even further. For example, if you are using cauliflower or broccoli, make the floret divisions even smaller than normal. By keeping

them small and evenly sized, they look like a larger portion. Instead of slicing carrots, dice them. Chopping will always make it seem like there is more to go around than slicing. Use extra parts of the vegetables. The stems of broccoli are delicious when cut into finger-like strips and cooked with the rest of the florets and they normally take around the same cooking time.

And if all else fails, we have been known to offer slightly smaller portions and serve them with some extra bread on the side.

### **Soup or sauce too watery?**

Mix up some bouillon powder together with cornflour or another thickening agent in a small bowl & then carefully whisk in about 300 millilitres of the soup or sauce liquid to form a thick sauce and then tip this back into the soup or sauce, stirring all the time. You may need to repeat this process a couple of times before you achieve the required result & don't forget to check and adjust the seasonings as necessary. Small red lentils also are a proven rescue remedies for too watery red or brown soups. Just sprinkle these in and boil for another half hour or so, to thicken.

### **Soup or sauce too salty?**

Rescue too-salty soups and sauces by adding a bit of water or cooking cream. Start with a small amount, taste the results and add more until you get it right.

### **Not enough flavour?**

Always keep a supply dried herbs and spices in your store cupboard plus tomato purée, lemon juice, bouillon block, dried chilli flakes and freshly ground black pepper. By using one or a combination of these, you can revive most dishes but do get someone else to do a taste test to be sure!

### **Sizes**

We use metric measurements in this cookbook. In case you would like to convert from imperial, US, Canadian etc. Online various converters are offered in which you just type whichever volume of fluids or solids you need to be converted.

### **Hygiene**

If you only remember one thing when in a kitchen remember this... WASH YOUR HANDS!

Most countries maintain HACCP-rules, which means that you have to be aware of hygiene at all times and you have to be able

to prove you have and can maintain an efficient system for this purpose. In our kitchen we do not yet have a HACCP system, so we work with the following general rules: Cook thoroughly. If food is under-cooked (especially meat and poultry) then there is an increased risk of harmful bacteria being ingested which can cause food poisoning. If in doubt cut into such foods such as chicken, sausages, burgers and other cuts of meat to check they are fully cooked all the way through. Boards which have been used for raw chicken, meat or fish must be cleaned scrupulously after use.

### **Storage**

Correct storage of food in kitchens is as important as correct cooking. When storing food in fridges or coolers make sure the food is at room temperature or lower. Putting warm food in a fridge means the food does not cool evenly and therefore can cause food poisoning. Cover your food too, food left out in the open is vulnerable to bacteria.

### **Washing Fruit and Veg**

When handling fresh fruit and vegetables it is always advisable to wash them before using them. Washing fruit and veg can help remove harmful germs and bacteria from the foods surface.

### **Safety**

- Heat: always use the largest and sturdiest oven gloves you can find to protect against burns
- Food spills: danger of sliding and falls. Even a few drops of spilt oil can be enough to cause an incident. What's more, cleaning up cooking oil can be a slippery business. Start with paper towel to absorb the oil. Then apply a sponge to wipe away the remaining materials. Finish with grease-fighting dishwashing liquid and a mop. Try to avoid the area until it is dry and safe to walk on again.
- Lifting: always lift large pans with two people to avoid straining and spills.
- Repetitive movement - try to ensure that nobody ends up in the same position for more than 30 minutes (including serving) as long periods of repetitive movement can cause injury.

Always ensure that you have a first aid kit handy.

### **GENERAL COOKING TIPS**

#### **Rice**

If you possibly can, use a rice steamer. If using large pans, it is better to use at least two but three are better so that the rice does not stick or burn on the bottom. A general rule is 2/3 water, 1/3 rice. Boiling ten minutes and leaving ten minutes should do the trick.

#### **Potatoes**

It is possible to cook potatoes in one huge pan, but we prefer to divide the amount over two or three slightly smaller pans so that they don't overcook. Choose floury potatoes for mash and firmer ones if you intend to serve them whole. Always test with the point of a knife to see if they are ready, just beginning to soften.

#### **Pasta**

The easiest way to ensure that you have enough perfectly cooked pasta for large numbers is as follows: Boil batches of pasta in salted water with a tablespoon of oil for exactly 2/3 rds of the cooking time indicated on the packet. Immediately drain and run cold water over the pasta to cool and stop it cooking further. Pour a small quantity of olive oil over the pasta and mix to stop it sticking. This can be done several hours before serving.

Ten minutes before serving, return the pasta to the pan and pour the hot sauce over it and mix well over a very low heat. The pasta dish should then be exactly al dente.

#### **Salad and Salad Dressing**

With quite a few meals we make a salad of what is available. As our guests' teeth are not always very healthy we tend to grate raw vegetables. Leafy salads, however, are palatable for them. General tips for leafy salads: use whatever salad leaves are available and when you are making large quantities, you can use a clean teatowel in place of a salad spinner. Simply place the washed salad leaves in the middle of the teatowel, bring the four ends together to form a bag and whizz it around in a circular motion. Do be sure to do this outside though or else you, your team and your kitchen will be soaked! Use one or two large clean plastic sacks for the salad leaves once they have been rinsed and dried and only add the salad dressing into the bag and shake at the very last minute so that the leaves don't become limp.



# Tips en trucs van Carolyn en Mariët

Het plan voor dit boek ontstond jaren geleden toen we begonnen te koken voor de daklozen (wat we wel eens voor de grap de wonderbare spijziging noemen).

We zijn geen van beiden opgeleid als kok, we zijn allebei huis-tuin-en-keukenkoks die graag gezond en goedkoop koken zonder dat je uren in de keuken staat. En uiteindelijk doen we nu dit: we koken niet alleen voor onze eigen gezinnen, maar ook voor de Haagse straatmensen - ook een beetje als familie. We hebben veel dingen door schade en schande geleerd. Door de jaren heen hebben we tips opgepikt van professionals, van vrienden en van de andere koks, waarvan we hopen dat anderen er wat aan hebben.

Veel van onze recepten zijn internationaal, wat de diversiteit weerspiegelt van de vrijwilligers die bij ons koken. En natuurlijk zijn sommige recepten ook in andere kookboeken te vinden, maar hebben wij ze aangepast aan de grote hoeveelheden.

## Organisatie en planning

Koken voor grote aantallen kan een hele uitdaging lijken, maar uiteindelijk is het niet vreselijk ingewikkeld. Het gaat vooral om planning en organisatie.

Als je je menu hebt bepaald, ga je aan je boodschappenlijst werken, hoeveel van wat heb je nodig en waar haal je dat vandaan. Normaal gesproken koken we een driegangenmaaltijd met soep, hoofdgerecht en een toetje. Je zult geen recepten met varkensvlees vinden in dit boek, omdat sommige gasten dit niet eten om culturele of religieuze redenen. Maar uiteraard is varkensvlees vaak een goede goedkope optie, dus je kunt het vlees in de recepten vaak vervangen door of mengen met varkensvlees.

Elk recept geeft een vegetarische versie voor nog eens 30 personen. Al onze soepen en toetjes zijn geschikt voor vegetariërs.

De menu's zijn zorgvuldig samengesteld. Ons uitgangspunt is om zoveel mogelijk verse ingrediënten te gebruiken en een huiselijke maaltijd klaar te maken die er net zo goed uit ziet als hij smaakt, gevarieerd in samenstelling en kleur. Je kunt het beste een lijstje maken met de volgorde en de taken voor

iedereen die komt helpen in de keuken. Op die manier gaat het efficiënt en vergeet je niets. Elke handeling kost tijd in deze grote hoeveelheden, zelfs het verdelen van een toetje in 100 porties! Neem altijd wat extra tijd voor alles.

## Budget

Ons budget voor 120 mensen is ca. € 300 voor een driegangenmaaltijd, brood bij de soep en een stukje fruit om mee te nemen na de maaltijd. Dat komt neer op €2,50 per persoon, wat niet veel is! In de loop van de jaren weten winkeliers en marktkooplieden wat we doen, en die geven soms kortingen of tippen ons als ze een goedkope partij hebben. Deze royale giften maken een enorm verschil!

## Kookteams en boodschappenteams

Het spreekt vanzelf dat wanneer je voor tientallen kookt, vele handen licht werk maken, vooral als je kilo's fruit en groenten met sjouwen en per auto moet vervoeren. Zo doen wij het.

We plannen de vrijdagse maaltijd aan het begin van de week en besluiten wie verantwoordelijk is voor welk onderdeel van de maaltijd. Vaak doet de één de soep en het dessert en de andere het hoofdgerecht plus het vegetarische hoofdgerecht. Ga niet in je eentje boodschappen doen, doe dat minstens met z'n tweeën. Voor op de markt is een ouderwets boodschappenwagentje per persoon erg handig. Wij zijn altijd verbaasd hoeveel er uiteindelijk in een kleine personenauto past!

Voor het klaarmaken en koken van de onderdelen van het menu waarvoor wij verantwoordelijk zijn, werken we beiden met een team van minstens drie vrijwilligers, maar vier is beter.

## Timing

Wie er wat wanneer doet kost je wat denkwerk, maar levert uiteindelijk tijdwinst op en vermindert de stress. De teams kunnen op verschillende manieren samenwerken, en op verschillende plaatsen. Sommige van onze vrijwilligers werken vanuit huis of vanuit de keuken van hun kerk en voegen dan de onderdelen samen in de keuken van het Stads klooster. De meeste maaltijden in dit boek kunnen in één dag klaargemaakt worden, inclusief de inkopen. Als we om half elf beginnen met shoppen en om 2 uur in de keuken beginnen met schillen en snijden, dan is de maaltijd om zes uur klaar. Groenten schoonmaken kost het meeste tijd. Onderschat niet

hoe lang je nodig hebt om zoveel kilo wortels of aardappels te schillen en te snijden. Een keukenmachine halveert die tijd al gauw. Wanneer we niet genoeg handjes hebben, bestellen we wel eens voorgesneden groenten, die moeten dan wel versgesneden zijn.

Vlees bestellen we vaak gesneden bij de slager. Sommige koude toetjes worden de dag tevoren gemaakt in eenpersoons kartonnen bakjes. Houd wel in het oog dat grote hoeveelheden meer tijd kosten om af te koelen.

## Snijden en hakken - tijdsindicatie

- 25 kilo aardappels schillen: 4 mensen in 30 minuten
- 28 struiken broccoli schoonmaken en snijden: 3 mensen in 90 minuten
- 10 kilo tomaten of 3 kilo rode paprika snijden: 4 mensen in 45 minutes
- 5 kilo uien schillen en snijden: 3 mensen in 25 minuten

## Vegetarische maaltijden

De hoeveelheden voor de vegetarische maaltijd staan meestal in de boodschappenlijst zodat die ook apart gekookt kunnen worden.

In veel recepten zijn de eerste stappen voor het hoofdgerecht en de vegetarische versie hetzelfde, dus combineren we vaak de eerste stappen en voegen daarna vlees of vis toe. Voordat het vlees of de vis erbij komen, houden we dan 1/4 van de hoeveelheid groenten, pasta, rijst of aardappels, aangegeven met een groene ✓. Vanaf daar volg je de instructies voor het vegetarische recept. Hoeveel is 1/4? Wij doen dat meestal op het oog, maar als je je onzeker voelt, kun je het uiteraard met een weegschaal doen.

## Serveren

Bij onze maaltijd zitten de gasten gezellig aan tafel, gedekt met placemats, servies en bestek. Een uur voordat de maaltijd wordt opgediend, rond vijf uur, komen er twaalf vrijwilligers tafeldekken, zij serveren de maaltijd ook uit op borden. Deze vrijwilligers ruimen daarna af en wassen af. Vroeger ging dat met de hand, maar nu zijn we heel blij met een horeca-afwasmachine. Rond achten is alles dan weer klaar.

## Boodschappen

Wanneer je met weinig geld boodschappen moet doen, heeft het nut om scherp op te letten. Houd de supermarktkrantjes met speciale aanbiedingen in de gaten. En in een internationale

sad als Den Haag merken we vaak dat Turkse, Koerdische en Marokkaanse supermarkten goedkoper zijn wanneer het gaat om grote hoeveelheden kruiden, grote blikken tomatenpuree en tropische producten zoals kokosmelk. Bij de Oriëntaalse supermarkt kun je uitstekend diepvries gehakte knoflook kopen en tofu. Onze groenten en fruit komen bijna altijd van de Haagse markt.

Voor grote hoeveelheden eieren is de Haagse markt ook het goedkoopst, maar wanneer we eidooiers of eiwitten nodig hebben, gebruiken we liever kartonnen pakken van de horecagroothandel. Room en boter kopen we vaak ook in grote pakken bij de groothandel.

## Gerechten vervoeren

Je kunt grote hoeveelheden eten per auto vervoeren zonder morsen, zelfs soep en stoofschotels. Een vroegere militaire kok leerde ons het zo.

Als de soep nog warm is, maar niet te heet, dek je de pan af met een ruime laag plastic folie – wij gebruiken de grote horecamaat. Doe er daarna de deksel op en wikkel daar ook weer plastic folie om zodat de pan geheel is afgesloten. Wanneer de vloeistof (soep of stoofschotel) afkoelt, trekt het plastic folie samen zodat er een vacuüm gevormd wordt. Zo kun je veilig soep vervoeren, zelfs over de vele verkeersdrempels in de binnenstad van Den Haag.

Sommige kookteams maken thuis veel gerechten klaar en doen dat dan in grote aluminium folie schalen. Om die warm naar de keuken van het Stads klooster te vervoeren wikkelen ze ze in plastic folie en daarna in aluminiumfolie. Daarna wikkelen ze ze in kranten, die isoleren heel goed, dan zetten ze in grote kartonnen dozen van de supermarkt en klaar is kees.

## De voorraadkast

Het heeft nut om een standaardvoorraad aan te leggen in de keuken van basisingediënten zoals zout, peper, diverse soorten olie, maizena, bloem, enz. Omdat we met verschillende teams vrijwilligers werken, heb je al gauw een kast vol met al die dingen dubbel, dus het beste is om geregeld de kast te controleren en alle koks daarvan op de hoogte te houden. Twee keer per jaar moeten so wie so alle voorraden gecontroleerd worden en moet alles wat over datum is weggegooid worden.

## Keukenuitrusting

Als je voor grote groepen kookt, heb je grote spullen nodig en genoeg ruimte om te werken. Controleer of je genoeg grote pannen hebt, schalen, vergieten, houten lepels, snijplanken en goede messen. Je hebt ook anti-bacteriële handzeep nodig, afwasmiddel, vaatdoekjes, theedoeken, ovenwanten, enz. Denk niet dat het makkelijker is om alles in kleinere hoeveelheden te maken in gewone pannen, want dat is niet zo. Je zult merken dat je dan ruimte tekort komt, dat je meer rommel maakt dan nodig en dat het teveel tijd kost. Wij splitsen de hoeveelheden dus wel, bijvoorbeeld aardappels of groente, maar dat doen we wel in grote pannen.

Je hebt zeker een flinke blikopener nodig om de grote blikken te openen en een stevige keukenschaar. Wij gebruiken vaak grote gekleurde plastic bakken met twee hengsels die je met twee personen makkelijk kunt optillen, bijvoorbeeld om schoongemaakte groente naar de pan te vervoeren.

We gebruiken vaak stevige aluminiumfolie schalen van 38 x 27 x 7 centimeter als we buiten de keuken van het Stadsklooster werken. Acht van deze schalen leveren elk 15 porties op, ze zijn makkelijk schoon te maken en kunnen wel tien keer hergebruikt worden.

In onze keuken hebben we een grote gaskookplaat met 8 grote pitten en een horeca-oven met plek voor maximaal zes stalen gastronorm schalen van 32 x 52 centimeter.

In vier van deze schalen kun je 100 porties klaarmaken (bijvoorbeeld van paella, gehaktballen, visshotels, fruit crumbles, enz.). Wij gebruiken een elektrische oven en geven de temperaturen aan in graden Celcius. Check wat voor oven je hebt en reken in dien nodig de temperaturen om, zie: <http://kookidee.nl/kooktips-keukentips/welke-temperatuur-bij-welke-oven/>.

Als je de oven nodig hebt voor meer dan één gang, dan moet je goed plannen en bedenken hoe je de zaak warm houdt. Wij hebben een professionele bain marie, maar je kunt de schotels ook in aluminiumfolie wikkelen, dan blijven ze zeker een kwartier warm.

## NOODMAATREGELLEN

Zelfs de best geplande maaltijden kunnen in de soep lopen. Blijf kalm en wees creatief. Er is altijd wel een oplossing.

## Tijd tekort?

Improviseer. Wanneer de viskoekjes teveel werk zijn, maak er een grote vispie van die later in stukjes gesneden kan worden (dat deden wij, en hij was heerlijk!).

Als je geen tijd meer hebt voor het toetje, neem je fruit met een bolletje ijs of vla, of ijs met een kant-en-klare saus. We hebben meer dan eens bliksoep gebruikt, bijvoorbeeld champignonsoep en daar dan verse champignons, bieslook en peper bijgedaan.

## Niet genoeg?

Wij weten nooit van tevoren hoeveel gasten er komen. Houd dus in je achterhoofd hoe je meer kunt maken van je maaltijd. Met wat oefening kun je makkelijk leren hoe je meer kunt maken met dezelfde ingrediënten, zoals een blik tomatenpuree en meer water bij de pastasaus gooien of extra ingrediënten toe te voegen aan het hoofdgerecht. Trek je niet teveel aan van het recept, een goede kok kan altijd iets toevoegen zonder de smaak van een gerecht te bederven.

Als je vleesgerechten wilt uitbreiden, dan heb je wat aan aardappels en rijst. Die kun je bij curries of stoofschotels doen om er meer van te maken. Als je niet genoeg groente hebt, kun je het altijd meer laten lijken, bijvoorbeeld door ze kleiner te snijden. Gehakte groenten lijken altijd meer dan gesneden groenten

Gebruik alle onderdelen van de groenten. De stelen van broccoli zijn heerlijk als je ze in dunne stukjes snijdt en meekookt met de roosjes. Fijngesneden kosten de dezelfde tijd om te koken. En als alles uit de hand loopt, geven we kleinere porties met meer brood erbij.

## Soep of saus te dun?

Meng wat bouillonpoeder met maizena of allesbinder in een kommetje met zo'n 300 milliliter soep of saus en doe die bij de soep terwijl je steeds blijft roeren. Misschien is dat meermalen nodig om het gewenste resultaat te bereiken. Vergeet niet daarna te proeven of er nog zout of kruiden bij moeten. Kleine rode linzen zijn een uitstekend hulpmiddel om te dunne rode of bruine soepen en sauzen dikker te maken. Gooi ze in de soep, roer en kook nog een uurtje door.

## Soep of saus te zout?

Je kunt te zoute soepen en sauzen redden door er water of room door te doen. Begin met een beetje tot je de smaak goed hebt.

## Te flauw?

Zorg dat je altijd gedroogde kruiden in je keukenkast hebt, plus tomatenpuree, citroensap, bouillonblokjes, chilivlokken en zwarte peper. Met een van deze dingen, of een combinatie ervan, kun je de meeste gerechten oppeppen, blijf vooral wel proeven!

## Hygiëne

Eigenlijk moet je maar één ding weten: WAS JE HANDEN! In de meeste landen gelden de HACCP-regels, die inhouden dat je een systeem bijhoudt waarmee je kunt bewijzen dat je je aan de voorschriften houdt. In onze keuken gebeurt dat nog niet. Kook goed door: wanneer eten niet gaar is (speciaal vlees en kip), dan is er een verhoogd risico op bacteriën die voedselvergiftiging kunnen veroorzaken. Snijd bij twijfel kip, worstjes of burgers door om te kijken of ze van binnen ook gaar zijn.

Snijplanken die voor rauwe kip, vis of vlees zijn gebruikt moeten na gebruik heel zorgvuldig schoongemaakt worden.

## Bewaren

Op de juiste manier bewaren van eten is net zo belangrijk als op de juiste manier koken. Als je eten in koel- of vrieskasten doet, zorg er dan voor dat het eten op kamertemperatuur of lager is. Warm eten in de koelkast zetten veroorzaakt ongelijke koeling en kan daardoor voedselvergiftiging opleveren. Dek restjes goed af, open schalen of bakken vormen snel bacteriën.

Fruit en groenten wassen: als je vers fruit en groente hebt, kun je die het best eerst wassen voor je ze gebruikt. Zo was je bestrijdingsmiddelen en bacteriën eraf.

## Veiligheid

- Hitte: gebruik altijd de grootste en dikste ovenwanten die je kunt vinden om te voorkomen dat je jezelf brandt.
- Morsen van eten: dat levert gevaar op om uit te glijden. Zelfs een paar druppels olie op de vloer kunnen al genoeg zijn om ongelukken te veroorzaken. Schoonmaken kan ook lastig zijn: begin met keukenpapier te deppen om de olie te verwijderen. Haal de rest weg met een spons. Maak het af met een dweil met schoonmaakmiddel dat vet verwijdert. Wacht tot de plek geheel droog is voor je er weer op gaat lopen.
- Tillen: til grote pannen altijd met z'n tweeën zodat je je niet vertilt en niet morst.
- Eentonige bewegingen: probeer te voorkomen dat iemand

- meer dan 30 minuten dezelfde beweging moet uitvoeren (inclusief opscheppen), want daar kun je last van krijgen.
- Zorg dat je altijd een verbanddoos klaar hebt staan!

## ALGEMENE KOOKTIPS

### Rijst

Een elektrische rijstkoker helpt enorm. Als je grote pannen gebruikt, is het het best om er minstens twee, nog liever drie, te gebruiken om te voorkomen dat de rijst aanbrandt of aan de bodem vast gaat zitten. Een algemene regel is 2/3 water, 1/3 rijst. Tien minuten koken en dan laten staan werkt goed.

### Aardappels

Je kunt de aardappels in één grote pan koken, maar wij verdelen ze liever over twee of drie pannen. Neem kruimige aardappels voor puree of stampot, en steviger soorten als je ze in hun geheel serveert. Prik altijd met een vork om te kijken of ze gaar zijn.

### Pasta

De makkelijkste manier om pasta te koken in grote hoeveelheden gaat zo: Kook de pasta verdeeld over twee of drie pannen met zout en een eetlepel olie voor 2/3 van de kooktijd die op het pak staat. Giet gelijk af en spoel onder koud water, zodat de pasta niet doorgaart. Meng er een beetje olijfolie door zodat de pasta niet aan elkaar kleeft. Dat kan een paar uur van tevoren gebeuren. Doe de pasta tien minuten voor het serveren weer in de pan, meng goed met de saus op een laag vuur. Zo wordt je pasta precies al dente.

### Sla en dressing

We maken geregeld salades van wat er voorhanden is. Onze gasten hebben vaak niet zulke goede gebitten, dus rauwkost moet wel goed fijngeraspt zijn. Bladsla gaat altijd goed. Algemene tips voor bladsla: gebruik elk soort sla waar je aan kunt komen. Je kunt een schone theedoek gebruiken in plaats van een slacentrifuge: doe de slablaadjes in het midden vande theedoek, grijp hem vast in de vier hoeken en slinger hem in de rondte. Dat kun je beter buiten doen, anders zijn alle koks gelijk doorweekt!

Als de sla droog is, doe je hem in een vuilniszak. Giet de dressing erbij en schud de zak even op het allerlaatst, zodat de sla niet slap wordt.





30	50	100	
<b>Pea &amp; Mint Soup</b>			
3.6	6	12	kilos frozen peas
120	200	400	grams butter
4.8	8	16	litres veg bouillon
90	150	300	milliliters sunflower oil
1.5	2.5	5	kilos onions roughly chopped
0.3	0.5	1	bunch of thyme, chopped
1.5	2.5	5	bunches mint, stalks removed
-	-	-	salt/pepper to taste
<b>Chicken Ragout</b>			
3	5	10	kilos boneless chicken (thigh or breast)
6	10	20	mace flakes
7.5	13	26	veg bouillon blocks
7.5	13	26	litres water
1.7	2.5	5.5	kilos mushrooms, sliced
1.7	2.5	5.5	kilos onions, chopped
0.9	1.5	3	kilos butter
150	225	550	grams flour
3	5	10	lemons
0.9	1.5	3	litres double cream
1.5	2.5	5	big bunches of parsley
-	-	-	pepper
-	-	-	optional: bouquet garni
<b>Cheese Ragout</b>			
1			kilo halloumi cheese diced
<b>Carrot Salad</b>			
15	25	50	large carrots
3	5	10	apples
1.5	2.5	5	lemons
-	-	-	sugar, salt, oil, vinegar to taste
<b>Rice</b>			
4.5	7	15	kilos rice
<b>Apple Crumble</b>			
3.5	6	12	kilos large dessert apples peeled, cored and chopped
1.5	2.5	5	kilos cooking apples peeled, cored and chopped
1	1.5	3	lemons, juiced
0.75	1.25	2.5	litres water/apple juice/fresh orange juice, mixed
255	425	850	grams butter cold cut into small cubes
90	150	300	grams caster sugar
0.6	1	2	kilos plain flour
255	425	850	grams rolled oats
255	425	850	grams almond biscuits
0.5	0.85	1.7	kilos demerara sugar
1	1-2	2-3	tablespoons cinnamon

# Spring Chicken

Pea & Mint Soup → Chicken Ragout/Cheese → Carrot Salad → Apple Crumble



## Pea & Mint Soup

Using mint gives this soup a wonderfully sweet flavour which we balance by adding a pinch of snipped chives to each bowl. We serve it together with a few whole peas, the smaller the better. It is a soup that is delicious served piping hot or just warmed through.

- Sweat the chopped onions with the thyme in a mixture of oil and butter over medium-low heat until soft and translucent.
- Add the vegetable bouillon, peas (reserving half a pack to finish the soup if you wish) and mint. Season with salt and pepper, bring to a simmer and cook for no more than 10 minutes.

- Allow to cool, then pureé soup carefully in batches.
- Return soup to the pan, adjust seasoning and warm through on medium heat, STIRRING CONTINUALLY so that soup does not catch on the bottom of the pan. This is going to take you some time but it is really worthwhile as the lovely sweet flavour will be wrecked if this soup burns and the colour will change to an overcooked grey-green in place of the wonderful deep green it should be.
- Add some of the half pack of frozen peas and have your chopped mint and chives in a separate bowl ready for decoration.

**TIP:** If you are going to transport this soup, you can make it up to 24 hours ahead, add the minimum of bouillon and transport it as a concentrate, store it in the fridge until a couple of hours before and then slowly add the piping hot bouillon over a low/medium heat.

30	50	100	
<b>Custard</b>			
1.8	3	6	litres milk
7.2	12	24	egg yolks
225	375	750	grams sugar
54	90	180	grams cornflour
3.6	6	12	teaspoons vanilla extract

## Chicken Ragout

Chicken ragout combines the soft creamy taste of the ragout with a tangy flavor of lemon, parsley and black pepper. Usually it is made by boiling a broiler chicken for a few hours, but if you want to do it faster you can use chicken thigh or fillet. Mace gives the broth its distinctive flavour.

- ✓ Set aside 1/4 of the bouillon
- Boil the chicken gently with veg cubes and mace (and the bouquet garni).
  - Drain, let the chicken cool and dice it.
  - Dice the mushrooms.
  - Melt the butter, sweat the onions.
  - Add flour, stir, and carefully stir in the drained stock, little by little.
  - Add the diced chicken and mushrooms.
  - Add cream, parsley and lemon to taste, plus black pepper. Do not boil after the cream has been added.

**TIP:** How much meat? In this recipe the mushrooms give volume to the ragout, so that you do not need the usual 100 g per person.

**TIP:** Add the cooked chicken at the last minute, to prevent it from disintegrating.

## Cheese Ragout

- Boil the stock cubes in 6 litres water with mace and bouquet garni.
- Follow the chicken recipe from 3, but use cheese cubes instead of chicken.

**TIP:** The old fashioned Maggi cubes contain no meat whatsoever and are much cheaper than vegetable cubes. Stock powder seems easier to use as you do not have to unpack so many cubes, but stock powder tends to stick together into an useless block if you want to keep it.

## Carrot Salad

- Grate the carrots and the apples.
- Mix with lemon juice, a little sugar, salt, oil and vinegar to taste.

**TIP:** Without a food processor you'll need more time

## Rice

Boil according to instructions on page 25.

## Apple Crumble

- Preheat the oven to 200°C.
- Put the chopped apples into bowls, sprinkle with a mix of water and lemon juice to prevent them from turning brown.
- When all the apples are chopped, put them into a pan, taste a chunk for sweetness and add a sprinkling of sugar accordingly.
- Add the water, apple juice or orange juice and cook over a medium heat until the apples start to soften, stirring regularly.
- Transfer the apple mixture to baking dishes or oven dishes.

- Blend the flour, ground almonds and butter in a food processor for a few seconds, until the mixture resembles breadcrumbs.
- Stir in the oats and brown sugar and sprinkle over the cooked apples.
- Transfer to the oven and bake for 30 minutes or until crisp and golden brown on top.

**TIP:** Because of the quantities involved it is much easier to make the crumble topping in 2 batches. If a food processor is not available, divide the mixture in 3 or 4 batches and get your helpers to use their fingertips to work in the butter to make a crumbly mixture.

## Easy Vanilla Custard

- Heat milk until small bubbles form around the edge. Remove from heat.
- Beat egg yolks with sugar and cornflour until smooth. Whisk in hot milk.
- Transfer to a saucepan. Cook over medium heat, stirring constantly, until the sauce comes to a simmer.
- Cook 1 minute longer, then remove from heat and stir in vanilla.

**TIP:** If making ahead, keep crumble and fruit ingredients separate until ready to assemble and bake in oven.







30	50	100	
<b>Doperwten-muntsoep</b>			
3,6	6	12	kilo diepvriesdoperwten
120	200	400	gram boter
4,8	8	16	liter groentebouillon
90	150	300	milliliter zonnebloemolie
1,5	2,5	5	kilo uien grofgehakt
0,3	0,5	1	flinke bos tijm, fijngehakt
1,5	2,5	5	flinke bossen munt, alleen de blaadjes
-	-	-	zout en peper naar smaak
<b>Kipragout</b>			
3	5	10	kilo kipfilet of kippendij
6	10	20	blaadjes foelie
7,5	13	26	groentebouillonblokjes
7,5	13	26	liter water
1,7	2,5	5,5	kilo champignons in schijfjes
1,7	2,5	5,5	kilo uien, gesnipperd
0,9	1,5	3	kilo boter
150	225	550	gram bloem
3	5	10	citroenen
0,9	1,5	3	liter slagroom
1,5	2,5	5	grote bossen peterselie
-	-	-	zwarte peper
-	-	-	eventueel: bouquet garni
<b>Vegetarische variant</b>			
1			kilo halloumi kaas in blokjes
<b>Wortelsalade</b>			
15	25	50	grote wortels
3	5	10	appels
1,5	2,5	5	citroenen
-	-	-	suiker, zout, olie, azijn
<b>Rijst</b>			
4,5	7	15	kilo rijst
<b>Appelkruimeltaart</b>			
3,6	6	12	12 kilo grote frisse appels, geschild en klokhuis eruit
1,5	2,5	5	5 kg moesappels, geschild en klokhuis eruit
1	1,5	3	citroenen, geperst
0,75	1,25	2,5	2,5 liter water/appelsap/vers sinaasappelsap, gemixt
255	425	850	850 gram koude boter in kleine blokjes
90	150	300	300 gram basterdsuiker
0,6	1	2	2 kilo bloem
255	425	850	850 gram havermout
255	425	850	850 gram gemalen bitterkoekjes
0,5	0,85	1,7	1,7 kilo rietsuiker
120	200	400	400 gram kaneelsuiker

## Kipragout maaltijd

Doperwten-munt soep ➔ Kipragout ➔ Kaasragout ➔ Wortelsalade ➔ Appelkruimeltaart



### Doperwten-muntsoep

Munt geeft deze soep een frisse smaak, die we in evenwicht houden met een beetje bieslook dat op het laatst over de kom soep gestrooid wordt, met een paar doperwtjes, hoe kleiner hoe beter. Deze soep kan loeiheet geserveerd worden, of een beetje lauw.

1. Fruit de uien zachtjes in de olie en boter met de tijm tot ze zacht en doorzichtig zijn.

2. Voeg de bouillon van de blokjes en de doperwten toe. Houd 25 doperwtjes en een paar takjes munt apart zodat je elke kom soep kunt decoreren, en breng kort aan de kook, in ca. 10 minuten. Proef op peper en zout.
3. Laat de soep afkoelen, pureer hem in kleinere porties.
4. Doe de soep terug in de pan en verwarm hem al roerend. **BLIJF ROEREN**, anders gaat de soep aan de bodem zitten. Dit duurt even, maar is echt de moeite waard. Als deze soep aanbrandt wordt het een vies groen-grijs in plaats van de mooie diepgroene kleur die we willen.
5. Zorg dat je de gehakte bieslook, munt en een paar doperwtjes bij de hand hebt om over de kommen soep te strooien.

30	50	100	
<b>Custard</b>			
1,8	3	6	liter melk
7,2	12	24	eidooiers
225	375	750	gram suiker
54	90	180	milliliter maizena
3,6	6	12	theelepels vanille extract
3	5	10	alufolie schalen van 3 liter (41 x 27 cm) licht ingevet

**TIP:** Als je de soep wilt vervoeren, kun je de basis voor deze soep 24 uur van tevoren te maken met een minimum aan bouillon, die koel opslaan en dan de volgende dag afmaken met de hete bouillon.

### Kipragout

Kipragout combineert de romige smaak van de ragout met de frisse smaak van citroen, peterselie en zwarte peper. Meestal maak je die door een bouillon te trekken van een soepkip, daar hebben we in de daklozenkeuken geen tijd voor. Door de foelie (of een bouquet garni) krijg je toch die typerende bouillonsmaak.

✓ Houd 1/4 van de bouillon apart voor de vegetarische versie

1. Kook de kip zachtjes met de bouillonblokjes en de foelie (en eventueel het bouquet garni).
2. Zeef, laat afkoelen en snijd de kip in blokjes.
3. Smelt de boter, bak de uien zachtjes tot ze glazig zijn.
4. Voeg de champignons toe, roer.
5. Voeg de bloem toe en roer.
6. Voeg de kipblokjes toe, roer.
7. Voeg room, peterselie toe en citroen en zwarte peper naar smaak. Niet meer laten koken nadat de room is toegevoegd.

**TIP:** Hoeveel vlees? Om dit recept binnen het budget te houden, vervangen de champignons gedeeltelijk het vlees.

**TIP:** Voeg de kip zo laat mogelijk toe en laat niet meer koken, zodat de kipblokjes geen kipdraadjes worden.

### Kaasragout

1. Trek een bouillon van de blokjes met de foelie (en eventueel het bouquet garni).
2. Volg het kipragout recept vanaf stap 3, maar voeg kaasblokjes toe in plaats van kip.

**TIP:** In ouderwetse kleine maggiblokjes zit geen vlees en ze zijn veel goedkoper dan groentebouillonblokjes. Bouillonpoeder lijkt makkelijk omdat je niet zoveel blokjes hoeft uit te pakken, maar dat heeft de neiging om aan elkaar te kleven tot een hopeloos blok als je het bewaart.

### Wortelsalade

1. Rasp de wortels en de appels fijn.
2. Voeg citroensap en olie toe en zout, peper, azijn en suiker naar smaak.

**TIP:** zonder keukenmachine heb je meer tijd nodig.

### Rijst

Kook volgens de instructies op bladzij 29.

### Appelkruimeltaart

1. Verhit de oven tot 200°C.
2. Doe de appelstukjes in een schaal, besprenkel met een mengsel van water en citroensap tegen het bruin worden.
3. Als alle appels gesneden zijn, doe ze in een pan, proef een stukje om te kijken hoe zoet ze zijn, en voeg zoveel suiker toe als nodig.
4. Doe het water erbij met het appel- of sinaasappelsap, en laat zachtjes koken tot de appels zacht zijn terwijl je geregeld roert.

5. Doe het appelmengsel in de aluminium ovenschalen.
6. Meng bloem, bitterkoekjes en boter een paar seconden in de keukenmachine tot een kruimelig mengsel.
7. Roer de havermout en bruine suiker erdoor en strooi het mengsel over de appels.
8. Zet in de oven en bak 30 minuten tot de kruimels een mooie goudbruine korst zijn geworden.

**TIP:** Vanwege de grote hoeveelheden is het makkelijker om het kruimeldeeg in 2 keer te maken. Als je geen keukenmachine hebt, kun je het met de hand doen door de ingrediënten in 3 of 4 porties te verdelen en de koks ze met hun vingers tot kruimels te laten wrijven.

### Makkelijke vanille custard

1. Verhit de melk tot er belletjes vormen aan de zijkanten. Haal van het vuur.
2. Klop de eidooiers met suiker en maizena tot een gladde massa. Klop er een beetje warme melk door.
3. Doe het maizenamengsel bij de warme melk in de pan, blijf roeren tot de saus dikker wordt.
4. Kook nog 1 minuut door, haal van het vuur af en roer de vanille erdoor.

**TIP:** Als je dit van tevoren maakt, houd dan het fruit en het kruimeldeeg apart tot je gaat bakken.







30	50	100	
<b>Clear Vegetable Soup</b>			
1.5	2	4	kilos leeks, finely sliced
1.5	2	4	kilos carrots, thinly sliced
1.5	2.5	5	heads of celery, thinly sliced
6.6	11	22	liter veg bouillon
1.2	2	30	packages of vermicelli
0.6	1	2	bunches flat parsley
<b>Meatballs</b>			
3.6	6	12	kilos minced beef
1.2	2	4	sliced wholemeal loaves, left to stale, crust removed
6	9	18	eggs, whisked
1.2	2	4	tablespoons nutmeg
1.5	2.5	5	bay leaves
-	-	-	salt and pepper to taste
0.3	0.5	1	kilo margarine or butter
<b>Vegetarian Balls</b>			
3			litres tins brown beans
3			courgettes, grated
5			onions, finely chopped
3			eggs, whisked
275			grams grated cheese
-			salt and pepper to taste
1.5			teaspoons red chilli pepper flakes
2.5			teaspoons herbes de provence
0.75			sliced wholemeal loaf made into breadcrumbs
0.75			litres tomato sauce
350			grams margarine or butter
100			millilitres sunflower oil
1			bunch of flat parsley, finely chopped
<b>Potatoes</b>			
6	12	24	kilos potatoes
<b>Dutch Pointed Cabbage</b>			
9	15	30	cabbages sliced in 2 cm
4	6	12.5	litres sour cream
180	300	600	grams capers
<b>Dessert</b>			
6	10	20	litres vanilla/chocolate custard ('dubbelvla')
30	50	100	bananas

## Typically Dutch

.....  
 Clear Vegetable Soup ➔ Meatballs ➔ Vegetarian Balls ➔  
 Boiled Potatoes ➔ Cabbage in Sour Cream ➔ Double Custard & Bananas  
 .....



This meal was sponsored by Dutch grocer Jumbo De Stede, who wanted to offer a typical Dutch family meal. When asked for their preferences most of our Dutch homeless guests will answer: 'Potatoes, meat, gravy and vegetables'. As the cost of meat is the biggest item in our budget, these meatballs are made with a small amount of minced beef plus lots of bread, a good way to make the most of our resources.

### Clear Vegetable Soup

1. Fill one or two large pans with the vegetable bouillon. Add the celery and carrots, bring to boil and simmer for about 20 minutes, until beginning to soften.
2. Add the leeks and simmer for another 20 - 30 minutes. Season well with salt and pepper.
3. Add vermicelli and parsley 10 minutes before serving.

**TIP:** Herbs and spices can be added to this soup. For a traditional Dutch taste we add mace, nutmeg and bay leaves.

**TIP:** Divide all ingredients for the meatballs by four. This way it is easier to work out how many balls have to be made: each of the four batches should yield 40 balls.

### Meatballs and Gravy

1. Soak the bread in water, then squeeze out excess, mix with the minced beef, eggs, salt, pepper, and nutmeg using clean hands.
2. Roll out 100 balls, slightly bigger than a golf ball.
3. Liberally grease baking tins and

carefully place the meat balls in a single layer.

4. Bake in the oven at 170°C for 30 minutes.
5. Drain off the fluid excess and use this mix into a gravy in a separate pan, adding water plus salt, pepper and herbs to taste.

**TIP:** The balls can also be fried in large pans, but they need space to lie separately and must be turned with care as they break up when handled too much. Once browned and cooked, they are much easier to handle.

### Vegetarian Balls

1. Mix the grated courgette and the beans together with the brine in the tin. Add the eggs, cheese, salt, pepper, herbs and spices and shape into 30 balls.
2. Roll the balls in breadcrumbs and gently fry in a pan with a mixture of butter and sunflower oil.
3. Once browned and crusty on the outside, transfer to an oven dish and cook in the oven at 170°C for about 20 minutes.
4. Use the same frying pan, add the tomato sauce, a glass of water, salt, pepper and the chopped parsley to make a tasty sauce to spoon over the vegetable balls when serving.

**TIP:** To dry out the bread slices, lay them in the oven on a very low heat until they feel dry to touch (though not toasted) and then whizz them into bread-crumbs using a food processor.

### Potatoes

Boil the potatoes according to the general instructions on page 25.

### Dutch Pointed Cabbage

1. Fill a large pan a quarter full with salted water in order to steam the cabbage. Bring to the boil and add the cabbage.
2. Keep stirring the vegetables and cook until the whole quantity is hot but still quite crunchy.
3. Mix in the sour cream and capers and remove from heat.
4. This is a dish that is equally delicious served at room temperature or hot. However, if the cabbage is overcooked this dish is spoilt, so keep a close eye on it!

### Double Custard & Bananas

The typical Dutch 'vla' (readymade custard) is a quick and easy option to serve as dessert. To make it a little more healthy we add fruit, in this case a sliced banana per person.

**TIP:** If you have enough time and help, you can make a homemade custard, see page 31.

**TIP:** As we were in time, and the meatballs were safe in the bain marie, one cook decided to make croutons for the soup of the brown bread crusts.







30	50	100	
			<b>Heldere groentesoep</b>
1,5	2	4	kilo prei, fijngesneden
1,5	2	4	kilo wortels, in dunne plakjes
1,5	2,5	5	bossen bleekselderij, in dunne plakjes
6,6	11	22	liter groentebouillon
1,2	2	4	pakjes fijne vermicelli
0,6	1	2	bossen platte peterselie
			<b>Gehaktballen</b>
3,6	6	12	kilo rundergehakt
1,2	2	4	gesneden bruinbroden, oudbakken, in stukjes
6	9	18	eieren, losgeklopt
1,2	2	4	eetlepels nootmuskaat
1,5	2,5	5	laurierbladen
-	-	-	zout en peper naar smaak
0,3	0,5	1	kilo margarine of boter
			<b>Vegetarische ballen</b>
3			literblikken bruine bonen
3			courgettes, geraspt
5			uien, fijngehakt
5			eieren, losgeklopt
275			gram geraspte kaas
-			zout en peper naar smaak
1,5			theelepels rode chili vlokken
1,5			theelepels herbes de provence
0,75			gesneden witbrood, oudbakken, tot paneermeel gemalen
0,5			liter tomatenpuree
350			gram margarine of boter
1			flinke bos platte peterselie, fijngehakt
			<b>Aardappelen</b>
7,2	12	24	kilo aardappelen
			<b>Spitskool</b>
9	15	30	spitskolen in reepjes van 2 cm
4	6	12,5	liter zure room
180	300	600	gram kappertjes
			<b>Toetje</b>
6	10	20	literpakken dubbelvla
30	50	100	bananen

## Hollandse gehaktballen

Heldere groentesoep ➔ Gehaktballen ➔ Vegetarische ballen ➔ Gekookte aardappels ➔ Spitskool zure room en kappertjes ➔ Dubbelvla met banaan



De boodschappen voor deze maaltijd werden gesponsord door supermarkt Jumbo De Stede, die wilde graag een echt Hollandse maaltijd aanbieden.

Als wij onze Nederlandse gasten vragen wat ze het lekkerst vinden zeggen ze meestal: "aardappels, vlees, groente, en jus". Om de kosten van deze maaltijd binnen de perken te houden gebruikten we meer oud brood dan normaal, wat de smaak van de gehaktballen er niet minder om maakte.

### Heldere groentesoep

1. Zet een of twee grote pannen op met de groentebouillon. Doe de wortels en selderij erbij en kook zo'n 20 minuten tot die zacht zijn.
2. Voeg dan de prei toe. Laat nog eens 20-30 minuten zachtjes doorkoken.
3. Doe de vermicelli en peterselie er 10 minuten voor het opdienen bij.

**TIP:** Je kunt kruiden toevoegen aan deze soep. Echt Hollands zou foelie en laurier zijn.

**TIP:** Deel alle ingrediënten voor de gehaktballen in vieren. Zo kun je makkelijker het aantal ballen inschatten: vier ovenschalen van 25 ballen.

### Gehaktballen

1. Week het brood in water, knijp uit en meng met de hand met het gehakt, de eieren, zout, peper en nootmuskaat.
2. Vorm 100 ballen, iets groter dan een golfbal.
3. Vet de ovenschalen ruim in, leg klontjes margarine op de bodem en de ballen daarop in een enkele laag.
4. Bak 30 minuten in een oven op 170°C.

5. Vang het vlees/margarinevocht op dat in de schalen ligt en maak daar in een pan jus van door water, zout, peper toe te voegen en een laurierblaadje naar smaak.

**TIP:** Thuis zou je de ballen in een juspan braden, maar ze hebben ruimte nodig om niet aan elkaar te kleven, en je moet ze kunnen omdraaien zonder dat ze uit elkaar vallen. Daarom is het in grote hoeveelheden veel makkelijker in een ovenschaal. Als ze een keer gaar zijn, zijn ze veel makkelijker te hanteren.

### Vegetarische gehaktballen

1. Meng met de hand de geraspte courgettes met de bonen (waarbij je de bonen een beetje fijnknijpt), de eieren, kaas, zout en peper en kruiden en vorm er 20 ballen van.
2. Rol ze door het paneermeel van witbrood en bak ze voorzichtig in een pan met een royale hoeveelheid margarine en zonnebloemolie.
3. Als ze bruin en knapperig zijn doe je ze in een ovenschaal en bak ze twintig minuten op 170°C.
4. Haal ze uit de pan, voeg de tomatenpuree toe aan het bakvocht met een glas water, zout en peper naar smaak, samen met de gehakte peterselie. Zo krijg je een smakelijke saus om over de ballen te doen.

**TIP:** Je kunt de oude boterhammen laten opdrogen in de oven op 50°C tot ze droog zijn maar niet geroosterd, en ze dan tot broodkruim malen in een keukenmachine

### Aardappelen

Kook de aardappelen volgens de aanwijzingen op bladzij 29.

### Spitskool

1. Vul een grote pan tot op een kwart met heet water, doe de kool erbij als het water kookt.
2. Blijf omscheppen tot de hele hoeveelheid warm is, maar nog steeds knapperig
3. Voeg de zure room en de kappertjes toe en haal van het gas af.
4. Dit gerecht kan zowel warm als lauwwarm geserveerd worden, zolang de kool maar niet te gaar is. Met sledderige kool is dit gerecht geheel verpest.

### Dubbelvla met banaan

Vla is makkelijk als toetje. Om het wat gezonder te maken, voegen we meestal fruit toe, in dit geval een banaan per persoon.

**TIP:** Als je genoeg tijd en hulp hebt, kun je de custard ook zelf maken, zie bladzij 33.

**TIP:** Toen we tijd over hadden en de gehaktballen in de bain marie zaten, besloot één kok om nog even croutons voor de soep te maken van de bruinbroodkorsten.







30	50	100	
<b>Vegetable Soup</b>			
0.9	1.5	3	kilos red peppers, diced
1.8	3	6	heads of celery, sliced
0.6	1	2	kilos red lentils
0.6	1	2	litres tins of tomato paste
6.6	11	22	litres veg bouillon
1	2.5	5	tablespoons Herbes de Provence
<b>Mac &amp; Cheese</b>			
2.4	4	8	kilos macaroni
8.4	14	28	heads of broccoli, florets and stems finely chopped
1.5	2.5	5	kilos onions, diced
3	5	10	kilos grated cheese
0.9	1.5	3	litres double cream
-	-	-	salt and pepper to taste
<b>Lemon Drizzle Cake</b>			
0.75	1.25	2.5	kilos butter
0.75	1.25	2.5	kilos caster sugar
0.9	1.5	3	kilos self rising flour
18	30	60	grams baking powder
12.6	21	42	eggs or (1.5 kilos) pasteurised eggs in tetrapak
0.18	0.3	0.6	litre milk
0.75	1.25	2.5	kilos icing sugar
4.2	7	14	lemons - grated zest (and juice for sauce) baking parchment
<b>Sauce ingredients</b>			
0.6	1	2	x 3 litre tins of mandarin pieces in syrup
0.9	1.5	3	jars lemon curd of 250 grams
0.3	0.5	1	litre bottle of ginger syrup

## Travellers' Choice

Hearty Vegetable Soup ➔ Mac & Cheese ➔ Lemon Drizzle Cake



Employees of Travel agency Riksja Travel could take half a day off for a social activity at Christmas. The Riksja girls offered to cook a meal. As they also wanted to do the shopping, they took another half day at their own cost. They made a healthier version of an American Mac & Cheese, with lots of broccoli.

### Hearty Vegetable Soup

1. In a large heavy based pan boil the celery, peppers, tomato puree and lentils in the vegetable bouillon for a good 30 to 40 minutes.
2. Season well with salt and pepper and Herbes de Provence.
3. Turn the heat down low, stirring occasionally to prevent the soup from sticking to the bottom.

### Mac & Cheese

1. Fry the onions.
2. Boil the macaroni according to the packet.
3. Mix the fried onions and broccoli with the macaroni.
4. Heat the cream gently, stirring all the time so that it doesn't stick to the bottom of the pan, then stir the cheese into the cream until it has melted.
6. Combine the macaroni with the vegetables in 4 or 5 baking tins, pour the cheese sauce over the mixture and bake in the oven until golden brown and bubbling round the edges.

**TIP:** For ease of mixing, add smaller layers of macaroni with smaller layers of vegetables, mix and add more layers. This prevents the pasta and vegetables breaking up due to the large quantities involved.

**TIP:** Heating cream and cheese is very tricky. Stir continually so as not to burn the pan and stop before the cream curdles. We kept on the safe side, and poured the mix over the macaroni when it was not completely mixed. The oven melted the rest of the cheese.

### Lemon Drizzle Cake

This is a tasty lemon variation on a basic traybake. You will need 7 foil roasting tins (41 x 27 cm.) which provide 20 servings per tin. We always make one extra just in case as this is a very popular pud!

### Cake

1. Pre-heat the oven to 160°C. Grease the traybake tins and line the base with baking parchment.
2. Measure out all the cake ingredients (except the sauce ingredients) and lemon juice into a large bowl and beat until well blended. Because of the quantities involved, it is sensible to divide the ingredients between 3 bowls.
3. Separate pieces of mandarin from the juice.
4. Gently mix in the mandarin pieces, be careful not to break them.
5. Scrape out the mixture evenly into the 7 foil tins, making sure to level off the top surface.

6. Bake in the pre-heated oven for about 35-40 minutes or until the cake has shrunk from the sides of the tin and springs back when pressed in the centre with your fingertips. Leave to cool in the tin.

### Icing

1. Mix together the lemon juice and icing sugar to give pouring consistency.
2. Spread out evenly over the cakes and leave to set before cutting into 20 pieces.

### Drizzle

Mix the lemon curd, ginger syrup and mandarin syrup in a saucepan and serve warm as a sauce with the cake.







30	50	100	
<b>Groentesoep</b>			
0,9	1,5	3	kilo rode paprika in blokjes
1,8	3	6	struiken bleekselderij in plakjes
0,6	1	2	kilo rode linzen
0,6	1	2	literblikken tomatenpuree
6	11	22	liter groentebouillon
1	2,5	5	eetlepels Herbes de Provence
<b>Macaroni kaas</b>			
2,4	4	8	kilo macaroni
8,4	14	28	struikjes broccoli, in roosjes en stelen fijngehakt
1,5	2,5	5	kilo uien, fijngehakt
3	5	10	kilo geraspte kaas
0,9	1,5	3	liter slagroom
-	-	-	zout en peper naar smaak
<b>Lemon Drizzle Cake</b>			
0,75	1,25	2,5	kilo roomboter
0,75	1,25	2,5	kilo witte basterdsuiker
0,9	1,5	3	kilo zelfrijzend bakmeel
18	30	60	gram bakpoeder
12,6	21	42	eieren of (1,5 kilo ) gepasteuriseerde eieren in tetrapak
0,18	0,3	0,6	liter melk
0,75	1,25	2,5	kilo poedersuiker
4,2	7	14	citroenen (citroenrasp en sap voor de saus)
0,3	0,5	1	rol bakpapier
<b>Voor de saus:</b>			
0,6	1	2	3 literblikken mandarijntjes op sap
0,9	1,5	3	potten lemon curd van 250 gram
0,3	0,5	1	literfles gembersiroop

## Reizigersmacaroni

Stevige groentesoep ➔ Mac & Cheese ➔ Lemon Drizzle Cake



Bij reisbureau Riksja Travel uit Leiden kon het personeel als kerstgeschenk ook kiezen voor een halve dag vrij om iets nuttigs te doen. De Riksja meiden boden aan om een keer te koken. Omdat ze ook zelf boodschappen wilden doen, namen ze op eigen kosten daar nog een halve dag vakantie voor op. Ze maakten een gezonde versie van de Amerikaanse Mac & Cheese, met broccoli erin.

### Stevige groentesoep

1. Kook in een grote pan de bleekselderij en de paprika met de linzen en de bouillonblokjes zo'n 40 minuten tot alles gaar is.
2. Kruid naar smaak met Herbes de Provence, peper en zout.
2. Zet het vuur laag en roer af en toe om te voorkomen dat de soep aanbrandt.

### Macaroni kaas

1. Fruit de uien.
2. Kook de macaroni gaar volgens de kooktijd op het pakje.
3. Meng de gebakken uien en de broccoli met de macaroni.
4. Verhit de slagroom voorzichtig, blijf roeren zodat die niet aanbrandt, roer er daarna de kaas doorheen tot die gesmolten is.
5. Meng de macaroni met de groente in 4 of 5 ovenschalen, bedek ze met saus en bak in de oven tot ze goudbruin zijn en bubbelen aan de randen.

**TIP:** Meng de macaroni en de groenten laagje voor laagje. Zo voorkom je dat de macaroni en de broccoli stuk gaan doordat de grote hoeveelheid zo zwaar is.

**TIP:** Room en kaas verhitten is erg riskant. Blijf dus steeds roeren zodat het mengsel niet aanbrandt. Wij bleven aan de veilige kant, en goten het mengsel over de macaroni voordat de kaas geheel was gesmolten. De oven deed de rest.

### Lemon Drizzle Cake

Dit is een smakelijke variant van een eenvoudige cake. Je hebt 7 aluminiumfolie bakvormen nodig van 41 x 27 cm, waar je per vorm 20 porties uithaalt. We maken altijd een extra schaal, omdat dit een heel populair toetje is!

### De cake

1. Verwarm de oven voor op 160°C. Vet de vormen in en bedek de bodem met bakpapier.
2. Doe alle ingrediënten voor de cake (behalve die voor de saus) in een grote kom en mix tot een gladde massa. Omdat de hoeveelheid zo groot is, gaat dat het best als je het over 3 kommen verdeelt.
3. Zeef de blikken mandarijntjes, bewaar het sap.
4. Meng de mandarijntjes voorzichtig door het deeg zodat ze niet stuk gaan.
5. Doe het deeg in de schalen, strijk de bovenkant glad.
6. Bak 35 - 40 minuten in de voorverwarmde oven tot de cake heeft losgelaten van de zijkanten en terugveert als je erop drukt. Laat afkoelen in de vorm.

### Het glazuur

1. Meng citroensap en poedersuiker tot een half vloeibare massa.
2. Smeer gelijkmatig over de cake en laat dit glazuur hard worden voordat je de cake in 20 stukjes per vorm snijdt.

### De saus

Meng lemon curd, gembersiroop en het sap van de blikken mandarijn in een pan en giet die bij het serveren over de stukjes cake.







	30	50	100
<b>Tomato Soup</b>			
0.6	1	2	x 1 litre tins tomato puree
1.5	2.5	5	x 1 litre tins chopped tomatoes
6.6	11	22	litres veg bouillon
3	0.5	10	red bell peppers
0.3	0.25	1	kilo red lentils
0.15	0.25	0.5	kilo butter
0.15	20	0.5	kilo flour
			dried thyme & rosemary

<b>Tomato Salsa</b>			
2.1	2	7	kilos tomatoes, chopped
0.6	1	2	kilos onions, chopped
1.2	2	4	large bunches coriander
30	13	100	millilitres vinegar
8	13	26	grams cumin
8	13	26	grams red pepper flakes

<b>Guacamole</b>			
2.1	3.5	7	kilo avocados
9	15	30	limes, juiced
1.2	2	4	large bunches coriander
0.6	1	2	red peppers, deseeded, chopped.
-	-	-	salt to taste
-	-	-	mayonnaise if necessary

<b>Tortillas</b>			
18	30	60	tortillas halved
1.8	3	6	kilos minced beef
0.3	0.5	1	kilo garlic, chopped
0.9	1.5	3	kilos mushrooms, finely chopped
0.6	1	2	kilos onions, chopped
1.2	2	4	red peppers, deseeded and chopped
0.3	0.5	1	litre oil (sunflower or other neutral oil)
7.5	12.5	25	grams hot paprika powder
7.5	12.5	25	grams sweet paprika powder
7.5	12.5	25	grams cumin

<b>Vegetarian Tortillas</b>			
			Leave out the minced beef

<b>Beans</b>			
7.2	12	24	tins of 1 liter kidney beans

<b>To Serve</b>			
1.5	2.5	5	kilos grated cheese
0.6	1	2	litres Turkish yoghurt or sour cream
3	5	10	red onions
			as many taco chips as you can afford
36	60	120	coriander leaves

## Warming Mexican Meal

.....

Tomato Soup ➔ Tortillas with Minced Meat ➔ Vegan Tortillas ➔

Tomato Salsa & Guacamole ➔ Baked Rice Pudding

.....



Coming in from often wet, cold streets our homeless guests enjoy this heart warming meal that follows an authentic Mexican recipe. It is only affordable when the avocados are cheap. To save money, each portion has only 60 grams meat, stretched with mushrooms for more volume. The protein is also

provided by the kidney beans. We served half a tortilla instead of a whole one, in order to keep within our budget. Not all guests appreciated the guacamole – some asked what this strange green stuff was for.

### Tomato Soup

1. Melt the butter, add the flour.
2. Add tomato puree, stir well.
3. Slowly add the veg bouillon, keep stirring.
4. Add the chopped tomatoes.
5. Add herbs according to taste.
6. Add lentils.
7. Simmer for about 1 hour, stirring regularly.
8. Add the chopped bell peppers.
9. The soup is ready to serve once the peppers begin to soften.

**TIP:** First prepare the salads, before the hot tortilla and hot beans.

	30	50	100
<b>Baked Rice Pudding</b>			
2.4	4	8	kilos arborio or pudding rice
2.4	4	8	litres milk
2.4	4	8	litres cream
3	5	10	teaspoons vanilla extract
1.2	2	4	teaspoons grated nutmeg
3	5	10	oranges, zested
0.9	1.5	3	litres water
150	250	500	grams butter, diced
0.6	1	2	kilos caster sugar
<b>Mango coulis</b>			
1.2	2	4	kilos frozen mango chunks, defrosted
3	5	10	oranges, juiced
0.15	0.25	0.5	litres water
150	250	500	grams sugar

### Tomato Salsa

This salad can be made as a salsa or as a salad. For a salsa you mash the ingredients after having briefly boiled and skinned the tomatoes. A salad however, is less work and just as nice.

1. Mix chopped onions and coriander and add to the chopped tomatoes.
2. Add vinegar, salt and red chilli flakes.
3. Add cumin and stir the whole mixture together.

### Guacamole

Mix all ingredients with a blender. If necessary, you can make it to go further by adding mayonnaise.

**TIP:** If you do not have a blender, you can mash them first with a potato masher and after that with a fork.

### Tortillas

✓ Set aside 1/4 of the onions, garlic and mushrooms.

1. Sweat the chopped onions and garlic in oil.
2. Add minced meat and stir fry till browned.
3. Add spices, salt and red pepper to taste.
4. Add chopped mushrooms.
5. Heat the tortillas in the oven or in frying pans according to instructions on the packet.
6. Fill the tortillas and keep them warm or serve immediately.

### Vegan Tortillas

Fry the onions and garlic in oil, add mushrooms, spices, pepper and the salt.

### Beans

You can use kidney beans, red beans or black beans for this recipe.

1. Heat the beans in their own brine
2. Do not stir too much so as not to break them up.
3. Drain.
4. Keep warm or serve immediately.

**TIP:** Open all tins before putting them in the pan. Opening takes quite some time and you want them to heat evenly.

To serve: Put a hot tortilla and hot beans on each plate, sprinkle cheese over a warm portion to melt. Put the guacamole and tomato salsa next to these, garnish with a red onion ring, a coriander leaf and a dollop of yoghurt or sour cream.

**TIP:** Usually our serving crew does not need to put more than three things on a plate. This meal takes more effort in serving: it consists of 8 elements! So it is wise to have more hands for serving, or leave out the onion and the coriander.

### Baked Rice Pudding

Creamy rice pudding served with a dollop of mango coulis makes for a delicious and warming finale on a cold evening.

1. Preheat the oven to 150°C and generously grease 5 large ovenproof dishes with butter.
2. Rinse the rice under cold water and place in the ovenproof dish.
3. Place the cream, milk, caster sugar with the orange zest and vanilla essence and grated nutmeg in 2 large saucepans. Heat gently until almost

simmering, then remove from the heat and pour over the rice, stirring well.

4. Dot the butter over the top and place in the oven for 1,5 hours, stirring after the first 30 minutes (at this stage, you can add more grated nutmeg if liked). After this time if the pudding still seems very runny, return to the oven, checking every 10 minutes, until it is loosely creamy but not runny. The cooking time will vary, depending on the type or depth of the dish, so it is wise to prepare this dessert well in advance.
5. When the pudding is golden brown on top and has a soft, creamy texture, remove from the oven and allow to rest for 10 minutes before serving. Or turn the oven right down to 50°C and leave the dessert to warm gently until ready to serve.

### Mango Coulis

Blend the mangoes and orange juice until completely smooth. If the mixture is too thick, add water, a little at the time and taste for sweetness, adding more citrus or a little sugar as needed.

**TIP:** The secret of cooking a delicious rice pudding without burning the bottom of the pan is to stir the sugar and milk mixture continuously over a low heat to simmering point in two large saucepans, rather than trying to do it all in one.

**TIP:** Because the rice mixture is sticky, make sure you grease the baking tins generously so as to avoid any problems when it comes to washing up.





30	50	100	
<b>Tomatensoep</b>			
0,6	1	2	literblikken tomatenpuree
0,6	2	5	literblikken tomatenblokjes
6	10	20	rode paprika's
3	5	10	kilo rode linzen
0,3	0,5	1	kilo boter
0,15	0,25	0,5	kilo bloem
0,15	0,25	0,5	gedroogde tijm en rozemarijn
6.6	11	22	liter groentebouillon
<b>Tomatensalsa</b>			
2,1	3,5	7	kilo tomaten, in kleine blokjes
0,6	1	2	kilo uien, fijngehakt
1,2	2	4	grote bossen koriander
30	50	100	milliliter azijn
8	13	26	komijn
8	13	26	chilipepervlokken
<b>Guacamole</b>			
2,1	3,5	7	kilo avocado's
9	15	30	limoenen, geperst
1,2	2	4	grote bossen koriander
0,6	1	2	rode pepers, zaadjes eruit, fijngehakt
-	-	-	zout
-	-	-	(mayonaise indien nodig)
<b>Tortillas</b>			
18	30	60	tortillas gehalveerd
1,8	3	6	kilo rundergehakt
0,3	0,5	1	kilo knoflook fijngehakt
0,9	1,5	3	kilo champignons fijngehakt
0,6	1	2	kilo uien fijngehakt
1,2	2	4	rode pepers ontpit en fijngehakt
0,3	0,5	1	liter olie (zonnebloemolie of een andere neutrale olie)
7,5	12,5	25	gram hete paprikapoeder
7,5	12,5	25	gram zoete paprikapoeder
7,5	12,5	25	gram komijnpoeder
<b>Vegetarische Tortillas</b> Laat het gehakt weg			
<b>Bonen</b>			
7,2	12	24	literblikken kidneybonen
<b>Garnering</b>			
1,5	2,5	5	kg geraspte kaas
0,6	1	2	liter volle Turkse yoghurt (of zure room)
3	5	10	rode uien
-	-	-	tacochips zover je budget reikt
36	60	120	blaadjes koriander

## Pittig Mexicaans

Tomatensoep ➔ Tortilla met gehakt ➔ Vegetarische tortilla ➔ Tomatensalsa & guacamole ➔ Gebakken rijstpudding



Als ze van de koude straat komen, zijn onze dakloze gasten dol op dit hartverwarmende pittige maal volgens authentiek Mexicaans recept. Het kan alleen binnen het budget als de avocado's goedkoop zijn. Om het betaalbaar te houden, krijgen ze nu maar 60 gram gehakt, dat meer volume krijgt door de champignons. De bonen zijn ook eiwitrijk, dus dat is niet erg. Omdat tortilla's het ook duur maakten, gebruikten we een halve tortilla per persoon. Niet alle gasten waren trouwens

heel blij met de guacamole – sommigen wisten niet wat ze met dat rare groene spul aanmoesten.

### Tomatensoep

1. Smelt de boter, voeg de bloem toe.
2. Doe de tomatenpuree erbij, roer.
3. Voeg beetje bij beetje de groentebouillon erbij, blijf roeren.
4. Doe de tomatenblokjes erbij
5. Voeg de kruiden toe, proef.
6. Voeg de linzen toe.
7. Laat ca. een uur zachtjes koken.
8. Doe de blokjes paprika erbij.
9. Haal van het vuur als de paprika's zacht zijn.

**TIP:** Maak eerst de salades, voor je aan de warme tortilla's en bonen begint.

### Tomatensalsa

Deze salade kan als een salsa of als een salade gemaakt worden. Voor een salsa prut je de ingrediënten nadat je de

tomaten even hebt verwarmd en hebt ontveld. Een salade is minder werk, en net zo lekker.

1. Meng de gehakte uien en de koriander, doe die bij de tomaten.
2. Meng met azijn, zout, peper en chilipeper naar smaak.
3. Doe de komijn erbij en meng de salsa of salade goed.

### Guacamole

Meng alle ingrediënten met een staafmixer. Indien nodig, kun je er meer van maken door mayonaise toe te voegen.

**TIP:** Heb je geen staafmixer, dan kun je de avocado's met een stamper fijnstampen en daarna met een vork prakken.

### Tortilla's

- ✓ Houd 1/4 van de uien, knoflook en champignons apart voor de vegetarische versie.
1. Fruit de uien en de knoflook in olie.
  2. Voeg het gehakt toe en roerbak tot het bruin is.
  3. Voeg kruiden, zout en peper naar smaak toe.
  4. Doe de gehakte champignons erbij.
  5. Maak de tortilla's warm in de oven of in koekenpannen volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
  6. Vul de tortilla's en houd ze warm of serveer meteen.

### Vegetarische tortillas

Fruit uien en knoflook in de olie, doe de champignons, de kruiden en peper en zout erbij.

### Bonen

Je kunt kidneybonen, bruine bonen of zwarte bonen gebruiken voor dit recept.

1. Verhit de bonen in hun eigen sap.
2. Roer niet teveel, zodat je ze niet kapot maakt.
3. Giet af.
4. Houd warm of serveer meteen.

**TIP:** Maak alle blikken open voordat je ze in de pan doet. Dat duurt best een tijdje en je wilt dat ze gelijkmatig warm worden.

Serveren: Leg op elk bord een warme tortilla, een warme portie bonen, strooi de kaas over de warme bonen zodat die smelt. Leg daarnaast guacamole en tomatensalsa, garneer met een ringetje rode ui, een korianderblaadje en een toefje yoghurt of zure room.

**TIP:** Meestal hoeft onze serveerploeg niet meer drie elementen op een bordje te leggen, dit zijn er acht! Je kunt dus maar beter voor meer handjes zorgen bij de serveerploeg, of wat weglaten, bijvoorbeeld de ui en de koriander.

### Gebakken rijstpudding

Deze romige Engelse rijstpudding geserveerd met een scheutje frisse mangosaus vormt een heerlijk verwarmend slot op een koude avond.

1. Verwarm de oven op 150°C en vet vijf ovenschotels dik in met boter.
2. Spoel de rijst met koud water af en doe die in de ovenschotels.
3. Doe room, melk, basterdsuiker met de sinaasappelschil, vanille-essence en nootmuskaat in twee grote steel-

pannen. Verhit langzaam tot het mengsel bijna kookt, haal dan van het vuur af en giet over de rijst, roer goed door elkaar.

4. Leg klontjes boter op de rijst en zet 1,5 uur in de oven, roer daarna de eerste 30 minuten. Proef, in dit stadium kun je meer nootmuskaat toevoegen. Zet de schotels terug in de oven, en controleer elke 10 minuten, tot de pudding dikker en romiger is geworden, niet meer vloeibaar. De kooktijd varieert, afhankelijk van het soort en de diepte van de ovenschotels, dus het is goed om veel tijd te nemen voor dit dessert.
5. Haal de pudding uit de oven als hij bovenop goudbruin is en een zachte romige stevigheid heeft. Laat 10 minuten staan voordat hij geserveerd wordt. Of: zet de oven op 50°C en houd het toetje zo warm tot het geserveerd wordt.

### Mango Coulis

Mix mango's en sinaasappelsap met een staafmixer tot een gladde massa. Voeg water toe als het mengsel te dik is, en proef of het zoet genoeg is, voeg meer water of meer suiker toe naar smaak.

**TIP:** Het geheim om rijstpudding te maken zonder dat hij aan de bodem vast gaat zitten, is om de suiker en de melk voortdurend te roeren en tegen de kook aan te houden. In twee steelpotten gaat dat makkelijker dan in één, in deze grote hoeveelheid.

**TIP:** Omdat de rijst kleverig is, is het belangrijk de ovenschotels echt dik in te vetten, zodat de afwasploeg geen problemen krijgt met aangekoekte ovenschotels.



30	50	100	
<b>Garlic Soup</b>			
0.3	0.5	1	litre olive oil
7.5	12.5	25	heads of garlic, minced
1	1-2	2-3	loaves of stale bread, crusts removed, cubed
0.3	5	10	teaspoons smoked Spanish paprika
6.6	11	22	litres veg bouillon
-	-	-	salt and pepper to taste
6	10	20	bay leaves
18	30	60	eggs, beaten well
<b>Chickpeas with Merguez</b>			
1	1.5	3	heads of celery, chopped
9	15	30	red bell peppers, de-seeded and chopped
1.5	2.5	5	kilo smerguez (or chorizo)
3	5	10	teaspoons of red chili flakes
9	15	30	onions, finely chopped
10	17	33	x 400 gram tins of chickpeas
0.15	0.25	0.5	litres olive oil
-	-	-	salt and pepper to taste
<b>Vegetarian Chickpeas</b>			
1.5			kilos feta cheese
<b>Juicy Fruit Salad</b>			
1.5	2.5	5	kilos oranges, squeezed, pulp included
1.5	2.5	5	kilos strawberries, hulled and halved
18	30	60	bananas, sliced

## A Taste of Spain

.....

Garlic Soup ➔ Chickpeas with Merguez ➔ Chickpeas with Feta ➔ Juicy Fruit Salad

.....



### Garlic Soup

1. Boil the water with the bay leaves and 2 teaspoons salt. Once the water boils, keep it at a simmer.
2. Heat oil in a pot over low to medium-low heat. Add garlic and cook until fragrant but not brown (about 5 minutes) stirring continuously.
3. Add bread cubes, stirring frequently so the garlic doesn't burn for 2 to 3 more minutes. Add the paprika and stir to coat everything in oil.
4. Carefully add the boiling water and the bay leaves. Simmer for 20 minutes. Taste the broth and add salt as needed. Remove bay leaves.

5. Just before serving, stir the soup pot in wide circles, and slowly and carefully pour the beaten eggs into the pot. You want them to turn into wisps and ribbons, not clumps, so keep stirring for a few extra seconds after everything is added. Serve immediately.

**TIP:** Buy crushed garlic, this saves a lot of time and effort! We buy it deep frozen from a Chinese supermarket.

### Chickpeas with Merguez

This is a simple but hearty dish that involves a lot of chopping but not a lot of cooking.

1. Grill or fry the merguez until firm enough to be cut in 2 cm pieces.
2. Heat the olive oil and gently fry the onions and the celery.
3. Ten minutes later add the red bell peppers.
  - ✓ set 1/4 aside for the vegetarian option.
4. Add the merguez pieces and sizzle them till they start to turn a golden brown.
5. Last but not least, add the chickpeas.
6. Add salt and red chiliflakes to taste but go steady as the merguez may already be pretty spicy.

**TIP:** The original recipe is with chorizo but as we cook halal we substituted the chorizo with merguez – an equally strong-bodied beef sausage. If you use chorizo, it should be chopped a bit finer, about 0.5 cm.

### Chickpeas with Feta

First put in the chickpeas, add feta cheese at the last minute.

**TIP:** The cheapest feta-like cheese is often called 'white cheese', available in home-brands from your local supermarket chain.

### Juicy Fruit Salad

In Spain, fresh fruit is commonly served as dessert both in restaurants and at home.

Pour the fresh orange juice into a couple of large bowls and add the sliced bananas and strawberries and gently mix. Try not to leave the mixture standing too long before it is served, otherwise it can become too mushy.





30	50	100	
			<b>Knoflooksoep</b>
0,3	0,5	1	liter olijfolie
7,5	12,5	25	bollen knoflook, fijngehakt
1	1-2	2-3	oude witbroden, ontkorst en in blokjes
0,3	5	10	theelepels zoete paprikapoeder
9	11	22	liter groentebouillon
-	-	-	zout en peper naar smaak
6	10	20	laurierblaadjes
18	30	60	eieren, geklopt
			<b>Kikkererwten met merguez</b>
1	1,5	3	struiken bleekselderij, fijngesneden
1	15	30	rode paprika's, zaadjes eruit en aan blokjes
1,5	2,5	5	kilo merguez (of chorizo)
3	5	10	theelepels rode chilivlokken
18	30	60	uien, fijngehakt
10	17	33	blikken kikkererwten van 400 gram
0,15	0,25	0,5	liter olijfolie
-	-	-	zout en peper naar smaak
			<b>Vegetarische kikkererwten</b>
1,5			kilo feta
			<b>Sappige fruitsalade</b>
1,5	2,5	5	kilo sinaasappels, geperst, inclusief het pulp
1,5	2,5	5	kilo aardbeien, ontkroond en gehalveerd
18	30	60	bananen, in plakjes

## Kikkererwten op z'n Spaans

Knoflooksoep ➔ Kikkererwten met merguez ➔ Kikkererwten met feta ➔ Sappige fruitsalade



### Knoflooksoep

- Breng het water met de laurierbladen en 2 theelepels zout aan de kook in een soeppan. Als het kookt, draai het laag.
- Verhit de olie niet te heet in een braadpan. Doe de knoflook erbij en fruit tot die geurig is maar niet bruin, ongeveer 5 minuten, terwijl je steeds blijft roeren.
- Voeg de blokjes brood toe, blijf nog 2 of 3 minuten roeren zodat de knoflook niet aanbrandt. Doe de paprikapoeder erbij en roer tot die goed gemengd is met het brood en de knoflook.
- Voeg deze massa bij het kokende water met de laurierbladen. Laat 20 minuten zachtjes op staan. Verwijder

de laurierbladen. Proef op peper en zout.

5. Vlak voor het serveren: roer in grote cirkels door de soep en giet er langzaam en voorzichtig de geklutte eieren bij. De bedoeling is dat ze slierten vormen, geen klonten, dus blijf nog even roeren nadat de eieren toegevoegd zijn. Dien gelijk op.

**TIP:** Als je fijngehakte knoflook koopt bespaart dat veel tijd. Wij kopen die in de diepvries bij de Chinese supermarkt.



### Kikkererwten met merguez

Dit is een eenvoudig maar heerlijk gerecht. Er moet wel het een en ander gesneden worden, maar het koken is een fluitje van een cent.

- Grill of bak de merguez tot ze zo stevig zijn dat je ze kunt snijden.
- Verhit de olijfolie en fruit de uien en de bleekselderij.
- Doe de rode paprika's er 10 minuten later bij.
- ✓ Houd 1/4 apart voor de vegetarische versie.
- Doe de stukjes merguez erbij, bak door tot die goudbruin zijn.
- En voeg de kikkererwten toe.
- Proef op peper en zout, doe de chilivlokken erbij, maar wees voorzichtig, de merguez zijn al behoorlijk pittig.

**TIP:** In het originele Spaanse recept wordt chorizo gebruikt, maar omdat wij halal koken hebben we de chorizo vervangen door merguez – ook een pittig worstje, maar dan van lam of rund gemaakt. Als je chorizo gebruikt, snijd dan dünnere plakjes, zo'n 0,5 cm.

### Kikkererwten met feta

Voeg eerst de kikkererwten toe, en doe de feta er op het laatst bij.

**TIP:** De goedkoopste feta-achtige kaas heet vaak 'witte kaas' bij de huismerken in de supermarkt.

### Sappige fruit salade

In Spanje krijg je vaak vers fruit toe, zowel thuis als in restaurants.

Giet het sinaasappelsap met het pulp in een paar grote bakken, doe de plakjes banaan en de aardbeien erbij. Laat het mengsel niet te lang staan, want dan wordt het fruit slap.





30	50	100	
			<b>Cucumber Soup</b>
15	25	50	cucumbers, diced
0.75	1.5	3	large bunches of tarragon, chopped
0.75	1.5	3	heads of garlic
0.15	0.25	0.5	kilo onions, chopped
0.06	0.1	0.2	litre olive oil
9	11	22	litres veg bouillon
-	-	-	salt and pepper to taste
			<b>Stuffed Bell Peppers</b>
36	60	120	green bell peppers
2.1	3.5	7	kilos minced lamb (or beef)
1.8	3	6	kilos arborio or risotto rice
10	17	33	tomatoes, sliced
1.5	2.5	5	kilos onions, chopped
1.5	2.5	5	large bunches of parsley, chopped
1.5	2.5	5	large bunches of mint
1.5	2.5	5	tablespoons chilli flakes
150	250	500	grams butter
-	-	-	salt and pepper to taste
-	-	-	water
			<b>Vegetarian Stuffed Bell Peppers</b>
2			kilos feta, diced
			<b>Carrot Salad</b>
3	5	10	kilos carrots
3	5	10	lemons, squeezed
-	-	-	salt and sugar to taste
0.9	1.5	3	x 1 litre pot full fat Turkish Yoghurt
			<b>Bean Salad</b>
4.5	7.5	15	x 1 litre tins of white beans
60	100	200	milliliters vinegar
15	25	50	onions
0.9	1.5	3	x 1 litre tins of black olives
0.18	0.3	0.6	litre olive oil
-	-	-	salt and pepper to taste
-	-	-	optional: tomatoes, boiled eggs to garnish
			<b>Stewed Plums with Ice Cream</b>
3.6	6	12	kilos plums, halved and stones removed
0.6	1	2	kilos golden caster sugar
1.8	3	6	tablespoons vanilla essence
0.3	0.5	1	kilo oranges, juice and zest
0.6	1	2	x 3 kilo tubs of vanilla ice cream

# Turkish Market Meal

Cucumber Soup ➔ Stuffed Bell Peppers ➔ Vegetarian Stuffed Bell Peppers ➔ Bean Salad ➔ Carrot Salad ➔ Stewed Plums with Ice Cream



This is a real summer meal with a refreshing cucumber soup and the peppers cooked with mint. We found this recipe in a cookbook bought in the Aya Sofia in Istanbul. By using rice with the minced meat you reduce the amount of meat required which makes this meal cost effective as well as tasty.

## Cucumber Soup

1. In a large pan sweat the onions in olive oil until soft.
2. Add the diced cucumbers to the mixture together with the bouillon, crushed garlic and tarragon.
3. Bring to the boil and as soon the garlic begins to soften, liquidise the soup with a staff blender or in a liquidiser.

**TIP:** If fresh tarragon is not available, you can replace it with dill.

## Stuffed Bell Peppers

1. Sweat the onions in margarine, add the rice and stir.
- ✓ Set apart 1/4 of onions, peppers, rice, tomato and herbs for the vegetarian meal.
2. Add the minced meat and chopped parsley, salt and pepper. At this stage the mixture needs only to be well mixed. It is not necessary to be completely cooked through. Next, add 2 litres water and stir well.
3. Fill the peppers with the mixture and put them in large ovenproof dishes.
4. Cover each pepper with a slice of tomato.
5. Carefully fill the dishes with water to half the height of the peppers. Place mint sprigs in the water, cover with aluminium foil and cook for 35 - 40 minutes in a pre-heated oven at 170°C.

**TIP:** The peppers need not to be done in the oven. You could use a low wide pan on a low heat but it is not really practical for this quantity. However, you'll need quite lot of pans for 130 halves.

## Vegetarian Stuffed Peppers

Stir in feta, parsley, chiliflakes with the rice, fill the peppers and put them in a separate oven tin filled with water to half the height of the peppers and put a sprig of mint in the water.

## Bean Salad

1. Place the drained beans in a bowl and pour the vinegar over them. Leave for 2-3 hours depending on time. Drain.
2. Take the slices of onion and sprinkle with salt. Knead the onion and salt with your hands so that the bitter juices are released. Place in a sieve and rinse under cold running water. Then use your hands to squeeze out the remaining water.
3. Add the onion, olives, parsley, pepper to the drained beans and season with salt. Drizzle olive oil over the top.



**TIP:** You can decorate this salad with tomatoes and hard boiled eggs.

## Carrot Salad

Finely grate the carrots, mix with lemon juice, sugar and salt to taste. Mix in the yoghurt.

## Stewed Plums and Vanilla Ice Cream

When plums are in season, we often find there are excellent offers available at the Hague Market which make this a very cost-effective as well as a delicious dessert. This is a simple recipe idea but halving and pitting the plums can be time-consuming as is removing the zest of the oranges so make sure you have plenty of hands to help.

1. Place the halved and pitted plums in a big saucepan. Add the orange juice, the orange zest, the vanilla essence and the sugar together with up to a litre of water.
2. Add 500 ml water first and if the resulting syrup produced by the cooked plums is too thick, then add more water as needed.
3. Heat the mixture gently, stirring from time to time to ensure that the sugar dissolves and doesn't catch on the bottom of the pan. Once the plum mixture is at boiling point, reduce the heat and simmer for about ten minutes, stirring regularly.
4. Remove pan from the heat and leave to cool. This is delicious served warm or cool with a generous dollop of vanilla ice cream.

**TIP:** This recipe also works well with nectarines, peaches and apricots (or a mixture of these), depending on what is in season and can be bought within the budget.





30	50	100	
			<b>Komkomersoep</b>
15	25	50	komkommers, in blokjes
0,75	1,5	3	flinke bossen dragon, gehakt
0,75	1,5	3	bollen knoflook, gehakt
0,15	0,25	0,5	kilo uien, gehakt
0,06	0,1	0,2	liter olijfolie
6,6	11	22	liter groentebouillon
-	-	-	zout en peper naar smaak
			<b>Gevulde paprika's</b>
36	60	120	groene paprika's, gehalveerd en zaadjes eruit
2,1	3,5	7	kilo lamsgehakt (of rund)
1,8	3	6	kilo arborio of risotto rijst
10	17	33	tomaten, in plakjes
1,5	2,5	5	kilo uien, gehakt
1,5	2,5	5	flinke bossen peterselie, fijngehakt
1,5	2,5	5	flinke bossen munt
1,5	2,5	5	5 eetlepels chili vlokken
150	250	500	gram boter
-	-	-	zout en peper naar smaak
-	-	-	water
			<b>Vegetarische gevulde paprika's</b>
2			kilo feta aan blokjes
			<b>Wortelsalade</b>
3	5	10	kilo wortels, fijngeraspt
3	5	10	citroenen, geperst
-	-	-	zout, peper en suiker naar smaak
0,9	1,5	3	literpotten volvette Turkse yoghurt
			<b>Bonen salade</b>
4,5	7,5	15	literblikken witte bonen
60	100	200	milliliter azijn
15	25	50	uien, in ringen
0,9	1,5	3	literblikken zwarte olijven
0,18	0,3	0,6	liter olijfolie
-	-	-	zout, peper
-	-	-	eventueel: tomaten en hardgekookte eieren ter garnering
			<b>Ijs met pruimencompote</b>
3,6	6	12	kilo pruimen, gehalveerd en ontpit
0,6	1	2	kilo lichte basterdsuiker
1,8	3	6	eetlepels vanille-extract
0,3	0,5	1	kilo sinaasappels sap en schil
0,6	1	2	x 3 kilobakken vanille-ijs

## Turks van de markt

Komkomersoep ➔ Gevulde paprika's ➔ Vegetarische gevulde paprika's ➔ Bonensalade ➔ Wortelsalade ➔ Pruimencompote met ijs



Dit is een heel zomers maal, met verfrissende komkomersoep en gevulde paprika's die met munt gestoofd worden. We vonden het recept in een Turks kookboek dat we in de Aya Sofia in Istanboel kochten. De vulling bestaat uit gehakt gemengd met rijst, waardoor je weinig gehakt nodig hebt. Daardoor wordt het een echt goedkope maaltijd.

### Komkomersoep

1. Fruit de uien in olijfolie in een flinke pan tot ze glazig zijn.
2. Voeg de komkommerblokjes en de bouillon toe met knoflook en dragon.
3. Kook niet te lang door, pureer de soep met een staafmixer als de komkommer net gaar is.

**TIP:** Als je niet aan verse dragon kunt komen, kun je dille gebruiken.

### Gevulde paprika's

1. Fruit de uien in de margarine, doe de rijst erbij, roer.
- ✓ Houd 1/4 van de gebakken uien, paprika's, kruiden en tomaten apart voor de vegetarische versie.
2. Doe het gehakt, de peterselie en de chilivlokken erbij. De vulling hoeft alleen maar goed gemengd te worden, hij hoeft niet gaar te zijn. Voeg 2 liter water toe, roer goed door.
3. Vul de paprika's met het mengsel, doe ze in ovenschalen die tot aan de halve hoogte van de paprika's met water gevuld zijn. Leg de takjes munt in het water, bedek met aluminiumfolie en bak 35 - 40 minuten op een gematigde temperatuur van 170°C.

**TIP:** Eigenlijk heb je geen oven nodig, de paprika's kunnen heel goed in een lage wijde pan gaar worden. Alleen... dan heb je wel heel veel pannen nodig om 100 helften klaar te maken!

### Vegetarische gevulde paprika's

Voeg feta, peterselie en chilivlokken bij de rijst, meng. Vul de paprika's ermee en zet die in een aparte ovenschaal gevuld met water en een takje munt.

### Bonensalade

1. Doe de afgespoelde bonen in een kom, giet de azijn erover. Laat 2 of 3 uur staan of zolang je tijd hebt. Giet af.
2. Bestrooi de uienringen met zout. Kneed de gezouten ringen met de hand zodat de bittere smaak eraf gaat. Spoel af in een zeef onder koud water. Knijp met de hand het water uit de uien.
3. Doe uien, olijven, peterselie en peper bij de uitgelekte bonen en zout naar smaak. Giet er wat olijfolie over.

**TIP:** Je kunt deze salade versieren met tomaten en hardgekookt ei.

### Wortelsalade

Meng de fijngeraspte wortel met citroensap, suiker en zout naar smaak. Doe de yoghurt erdoor.

### Ijs met pruimencompote

Als de pruimen rijp zijn vinden we vaak heel goede aanbiedingen op de Haagse markt om dit heerlijke en voordelige toetje te maken. Het is een simpel recept, maar je hebt wel handjes nodig om de



pruimen te halveren en te ontpitten en de sinaasappels dun te schillen.

1. Doe de gehalveerde en ontpitte pruimen in een grote pan. Voeg sinaasappelsap en -schil toe, plus vanille en suiker.
2. Begin met 0,5 liter water erbij te schenken, voeg meer water toe als de massa te dik wordt.
3. Verhit het mengsel langzaam terwijl je geregeld roert om de suiker op te laten lossen. Zorg dat het niet aan de bodem

vast gaat zitten. Als de massa kookt, draai je het gas laag en laat het nog 10 minuten doorkoken terwijl je geregeld roert.

4. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen. De compote is heerlijk met een bolletje ijs.

**TIP:** Dit recept kan ook gemaakt worden met nectarines, perziken of abrikozen (of een combinatie daarvan), al naar het seizoen.





30	50	100
<b>Potato Soup (Zupa Ziemniaczana)</b>		
3	5	10
9	15	30
9	15	30
9	15	30
6.6	11	22
150	250	500
150	250	500
-	-	-
0.15	0.25	0.5
0.9	1.5	3
<b>Bigos</b>		
4	5.5	11
4	5.5	11
150	275	550
1.5	2.5	5
1.5	2.5	5
0.4	0.75	1.5
4	5.5	11
0.9	1.5	3
0.3	0.5	1
3	5	10
1	2	4
0.15	0.25	0.5
150	250	500
-	-	-
4.5	7	15
<b>Vegetarian Bigos</b>		
500		
350		
100		

## Polish Hunter's Stew

Potato Soup → Bigos → Vegetarian Bigos → Apple Cake with Meringue



As we have some Polish guests, we thought it would be nice to cook a Polish meal. The potato soup did not cause a problem, the Bigos, however, did.

There are many variations of this dish, the idea being that the hunters throw in whatever they have shot, and add fruit and mushrooms from the forest.

We cook without pork and veal, lamb and beef are expensive and take quite a while to cook. So we substituted the pork with turkey, which worked very well. There are quite a few Polish shops in The Hague, but the various sausages

they offered, contained all pork. So we settled for Dutch smoked beef sausage. When it came to the vegetarian option, we felt that as Bigos is made with fresh green cabbage, sauerkraut, onions and mushrooms, flavoured with juniper berries and caraway seeds, it would be equally delicious without anything added. However, to spice up the veggie version you could add extra paprika and some tomato puree and for extra substance add some crisped smoked tofu to top it off.

### Potato Soup

1. Place the potatoes, carrots, celery and onion in a large pan. Add the water and bouillon blocks, and cover the pan with a tight-fitting lid.
2. Cook the soup over a medium heat until the vegetables are tender.

30	50	100
<b>Apple Cake with Meringue</b>		
30	50	100
150	250	500
1.5	2.5	5
12	20	40
9	15	30
6	10	20

### Vegetarian Bigos

1. Leave out the turkey and the sausage, and continue as described above from  in a separate pan.
2. You can also add smoked tofu cubes fried in oil for about 5 minutes until crispy. If you can find tamari sauce you can drizzle it over the tofu for extra taste.

### Apple Cake with Meringue

1. Preheat the oven to 150°C. Melt the butter, add the diced apple and cinnamon to the pan and cook for about 3 minutes, stirring all the time until slightly softened.
2. Slice the cakes into 120 slices and divide between 10 large reinforced aluminium oven dishes. Cover with the apple.
3. Whip the eggwhites with a pinch of salt, add sugar bit by bit and keep whipping. Spoon the meringue over the apples and put the dishes in the oven. Bake until the meringue is crisp and golden brown.

3. Melt the butter in a smaller saucepan. Stir in the flour, salt, and pepper. Cook the mixture over medium-low heat, stirring constantly, until it bubbles.
4. Add a little bit of sour cream, stirring till smooth, then add the remaining sour cream and bring the mixture to a simmering point, stirring constantly. Stir the sour cream into the soup.
5. Bring it to a simmer over medium heat, then reduce the heat to low and simmer for 10 minutes. Garnish with chopped parsley.

### Bigos

1. Melt the butter in a large casserole. Add the onion and sweat them over a medium heat until they are softened and translucent.  Set aside 1/4 of this mixture and other ingredients for the vegetarian version.
2. Sprinkle the juniper berries and caraway seeds over the onions, then add the turkey. Sprinkle with brown sugar. Turn the heat up high for a couple of minutes and brown the meat on all sides.
3. Drain the sauerkraut slightly. You need to keep the vinegary taste. The easiest thing to do is squeeze it out with your hands. Add to the casserole with the cabbage and chopped prunes, then pour over hot water and veg cubes until the mixture is well covered. Simmer for about 30 minutes.
4. Soak the dried mushrooms in warm water. When they have softened, drain, adding their soaking liquor to the casserole. Chop the fresh mushrooms finely and add these to the casserole.
5. Add the sliced sausage and simmer for a further hour and a half at least.





30	50	100	
			<b>Aardappelsoep (Zupa Ziemniaczana)</b>
3	5	10	kilo aardappels, geschild en in blokjes van 1 - 2,5 cm
9	15	30	middenmaat wortelen, geschrapt en dun gesneden
9	15	30	stengels bleekselderij, dun gesneden
9	15	30	flinke uien, fijn gesneden water
6,6	11	22	liter groentebouillon
150	250	500	gram margarine
150	250	500	gram bloem
-	-	-	zout en gemalen zwarte peper naar smaak
0,15	0,25	0,5	liter zure room
0,9	1,5	3	grote bossen peterselie
			<b>Bigos</b>
3	5,5	11	kilo zuurkool
3	5,5	11	kleine savooiekooltjes, dun gesneden
150	275	550	gram gedroogde paddenstoelen (welk soort dan ook, Chinese of Italiaans)
1,5	2,5	5	theelepels karwijzaad
1,5	2,5	5	theelepels jeneverbessen, gestampt
-	-	-	bruine suiker naar smaak
0,4	0,75	1,5	kilo champignons of andere paddenstoelen, aan plakjes
4	5,5	11	kilo kalkoendij in blokjes van 2,5 cm
0,9	1,5	3	kilo runderrookworst of andere stevige pittige worst, in plakjes
0,3	0,5	1	kilo bloem
3	5	10	zonnebloemolie
1	2	4	middenmaat uien, fijn gesneden
1	2	4	kilo ontpitte gedroogde pruimen, in vier gesneden
0,15	0,25	0,5	doos groentebouillonblokjes
150	250	500	gram boter
-	-	-	zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
4,5	7	15	stevige donkere broden, gesneden, (lieft Pools of Russisch)
			<b>Vegetarische Bigos</b>
500			gram stevige grookte tofu in kleine blokjes
350			milliliter tamari (eventueel)
100			milliliter olie

## Poolse jachtzuurkool

Aardappelsoep → Bigos → Vegetarische bigos → Appelcake met meringue



Omdat we ook Poolse gasten hebben, leek het ons een goed idee ook eens Pools te koken. De aardappelsoep leverde geen problemen op, de Bigos wel!

Er bestaan veel varianten van dit gerecht, het idee is dat jagers alles wat ze maar geschoten hebben in een pot gooien, en er vruchten en paddenstoelen uit het bos bij gooien.

Omdat wij zonder varkensvlees koken, hebben we kalkoen gebruikt, en dat ging heel goed. Kalf, rund en lamsvlees zijn te duur of het duurt te lang voor ze gaar zijn. Er zijn veel Poolse winkels in Den Haag, maar alles wat zij aan worst hadden, bevatte varkensvlees. Dus hebben wij Nederlandse runderrookworst gebruikt. Voor de vegetarische variant kun je het vlees en de worst weglaten, er zit al zoveel smaak in deze stoofpot door de zuurkool, de groene kool, de ui, de champignons gekruid met jeneverbessen en karwijzaad. Maar je kunt de vegetarische variant nog lekkerder maken met extra paprikapoeder en tomatenpuree, en er knapperig gebakken gerookte tofu overheen doen in plaats van de rookworst.

30	50	100	
			<b>Appelcake met meringue</b>
30	50	100	appels, geschild, ontpit en in blokjes
150	250	500	gram boter
1,5	2,5	5	theelepels kaneel
12	20	40	goedkope cakes, aan plakken
9	15	30	eiwitten
6	10	20	eetlepels suiker

## Aardappelsoep

1. Doe de aardappels, wortels, bleekselderij en ui in een flinke pan. Doe er water bij en de bouillon, dekssel erop.
2. Kook totdat de groenten zacht zijn.
3. Smelt de boter in een kleine steelpan. Roer bloem, zout en peper erdoor. Blijf roeren tot het mengsel bubbelt.
4. Voeg beetje bij beetje de zure room toe, roer steeds tot het mengsel glad is, en breng het aan de kook. Roer het mengsel door de soep.
5. Laat de soep zachtjes doorkoken, zet het gas laag en kook nog 10 minuten door. Serveer met gehakte peterselie.

## Bigos

1. Smelt de boter in een grote pan. Fruit de ui zachtjes tot deze zacht en doorsichtig is.
- ✓ Houd 1/4 van dit mengsel en de andere ingrediënten apart voor de vegetarische versie.
2. Doe de jeneverbessen en karwijzaadjes erbij, en daarna de kalkoen. Strooi de bruine suiker erover. Draai een paar minuten het gas wat hoger, tot het vlees lekker bruin is.
3. Knijp de zuurkool een beetje uit. We willen wel de zure smaak houden. Het makkelijkst is om dit met de hand te doen. Doe de zuurkool met de savooiekool en de pruimen bij het vlees, giet water met de bouillonblokjes erover tot groente en vlees goed onder staan. Laat ca. 30 minuten stoven.

4. Week de gedroogde paddenstoelen in warm water, als ze zacht zijn, doe ze dan met weekvocht en al bij de zuurkool. Doe ook de verse champignons erbij.
5. Doe de plakjes worst erbij en laat nog zeker een half uur stoven.

## Vegetarische bigos

Ga vanaf ✓ verder in een aparte pan zoals boven beschreven, maar dan zonder vlees en worst. Je kunt er ook blokjes stevige gerookte tofu over strooien, vijf minuten knapperig gebakken in olie. En als je aan tamari kunt komen, kun je die nog op het laatst over de schotel druppelen.

## Appelcake met meringue

1. Verwarm de oven voor op 150°C. Smelt de boter in een pan, voeg de appelblokjes en kaneel toe, bak 3 minuten terwijl je steeds blijft roeren tot de appels een beetje zacht zijn geworden.
2. Snijd de cake in 120 plakken en verdeel over 10 grote stevige ovenschalen. Bedek met stukjes appel.
3. Klop de eiwitten stijf met een snufje zout, doe er beetje bij beetje de suiker bij terwijl je blijft kloppen. Verdeel deze meringue over de stukjes appel en bak in de oven tot de meringue stevig en licht bruin is.







30	50	100	
<b>Carrot Soup with an Asian twist</b>			
3	5	10	kilos carrots, washed and cut
1.5	2.5	5	tablespoons finely chopped ginger
0.9	1.5	3	tablespoons garam masala
225	375	750	grams solid creamed coconut
6.6	11	22	veg bouillon
0.6	1	2	tablespoons sunflower oil
<b>Herbaceous Fish</b>			
1	2	4	x 1 litre tins tomato purée
23	5	10	x 1 litre tins of peeled tomatoes
1	1.5	3	kilos onions, finely chopped
0.15	0.25	0.5	litres olive oil
6	10	20	kilos deep frozen pangasius or tilapia fish fillets
2	3.5	7	kilos brie, thinly sliced
0.3	0.5	1	kilo grated garlic (deep frozen)
45	75	150	grams dried tarragon
45	72	150	grams dried basil
-	-	-	pepper and salt to taste
0.3	0.75	1.5	litres double cream
<b>Potatoes</b>			
6	10	20	kilos of potatoes, diced and peeled
<b>Leek and carrots</b>			
9	15	30	kilos leeks, sliced into rings
9	15	30	kilos carrots, diced
0.3	0.5	1	kilogram butter
120	200	400	grams sugar
2.5	4	8	tablespoons herbes de Provence
<b>Herbaceous Tofu</b>			
6			kilos tofu, 1 centimeter slices
350			millilitres olive oil
<b>Creamy Date Mousse</b>			
0.9	1.5	3	kilos dried stoned dates, roughly chopped
0.6	1	2	tablespoons cinnamon
0.45	0.75	1.5	tablespoons cardamom
			corn starch if necessary
1.2	2	4	litres double cream

## Herbaceous Fish Dish

Carrot soup with an Asian twist ➔ Herbaceous Fish Dish ➔ Herbaceous Tofu Dish ➔ Potatoes ➔ Leek and Carrot ➔ Creamy Date Mousse



### Carrot soup with Asian twist

1. In a large pan, sweat the ginger in oil. Add carrots and garam masala and enough bouillon to cover all the ingredients.
2. Cook the carrots until softened, puree with a liquidizer and add the remaining bouillon.
3. Heat the mixture and when hot, add the chopped creamed coconut and cook until this is completely dissolved.

### Herbaceous Fish Dish

1. Sweat the onions in the oil, add tinned tomatoes and tomato puree and add the same amount of water

so that the mixture is doubled. Liquidize the tomato mixture and add pepper and salt. Leave to bubble gently for 30 minutes until the sauce is reduced to a custard-like thickness.

- ✓ Set aside 1/4 apart of the sauce, herbs, spices, brie and cream for the vegetarian version.
- 2. Spoon a layer of tomato sauce into the oven tins and place the fish fillets on top of that. Sprinkle with salt and pepper, crushed garlic, basil and tarragon. Add a thin layer of brie slices. Repeat a couple of layers ending with a top layer of brie. Pour cream over the layers.
- 3. Bake for 25 minutes in a preheated oven at 200°C.

**TIP:** Both tilapia and pangasius fish offer good value for money. Make sure that you have ample space to thaw the fish, if you spread it out on a workspace it will create huge amounts of water.

### Herbaceous Tofu

1. Fry the tofu slices in olive oil until golden brown.
2. Follow the recipe above from 2 but replace the fish with tofu.

### Potatoes

Boil the potatoes according to the description on page 25.

### Leek and Carrots

1. Boil the leek and the carrots for 15 to 20 minutes until just beginning to soften.
2. Add sugar and butter and let them caramelize, stirring from time to time.

### Creamy Date Mousse

1. Simmer the dates gently in about 6 litres of water with cinnamon and cardamom.
2. Puree the mixture. If the substance is too fluid, add as much cornstarch mixed with cold water as necessary. Continue to simmer until the mixture forms a thick smooth substance.
3. Beat the double cream in smaller amounts until it forms soft peaks which hold their shape.
4. Fold the date puree into the double cream with a large metal spoon. It may leave traces in the cream.

**TIP:** The date puree should be really cold before adding the cream. If it is possible, you could make the puree a day ahead.







30 50 100

**Wortelsoep met een Aziatisch tintje**

3	5	10	kilo wortelen, gewassen en in plakjes
1,5	2,5	5	eetlepels gember, fijngehakt
0,9	1,5	3	eetlepels garam masala kerrie
225	375	750	gram santen
6,6	11	22	liter groentebouillon
0,6	1	2	eetlepels zonnebloemolie

**Vis met geurige kruiden**

1	2	4	literblikken tomatenpuree
3	5	10	literblikken gepelde tomaten
1	1,5	3	kilo uien, fijngehakt
0,15	0,25	0,5	liter zonnebloemolie
6	10	20	kilo diepvries pangasius of tilapia visfilet
2	3,5	7	kilo brie, aan dunne plakjes
0,3	0,5	1	kilo gehakte knoflook (diepvries)
30	50	100	gram gedroogde dragon
30	50	100	gram gedroogde basilicum
			peper en zout naar smaak
0,5	0,75	1,5	liter slagroom

**Tofu met geurige kruiden**

6			kilo tofu aan plakken van 1 centimeter dik
350			milliliter olijfolie

**Aardappels**

6	10	20	kilo aardappels, geschild en in blokjes
---	----	----	---

**Prei met wortel**

9	15	30	kilo prei, in dunne ringen
9	15	30	kilo wortels, aan blokjes
0,3	0,5	1	kilo roomboter
120	200	400	gram suiker
2,4	4	8	eetlepels provencaalse kruiden

**Romige dadelmousse**

0,9	1,5	3	kilo gedroogde dadels, ontpit en kleingesneden
0,6	1	2	eetlepels kaneel
0,45	0,75	1,5	eetlepel kardamom
			maizena indien nodig
1,2	2	4	liter slagroom

## Vis met geurige kruiden

Wortelsoep met een Aziatisch tintje ➔ Vis met geurige kruiden ➔ Tofu met geurige kruiden ➔ Aardappels ➔ Prei met wortel ➔ Romige dadelmousse

**Wortelsoep met een Aziatisch tintje**

1. Fruit in een grote pan de gember in de olie, doe de wortels en garam masala erbij en zoveel bouillon dat de groente goed ondergedompeld is.
2. Kook tot de wortels goed gaar zijn, pureer ze met een staafmixer en voeg daarna de resterende bouillon toe.
3. Doe er de blokjes santen bij als de soep goed heet is en blijf verhitten tot alle santen is opgelost.

**Vis met geurige kruiden**

1. Fruit de uien in de olie, doe de tomaten uit blik en de tomatenpuree erbij en giet er zoveel water bij tot de

hoeveelheid verdubbeld is. Roer tot een gladde massa en voeg peper en zout toe. Laat het een halfuurtje zachtjes inkoken zonder deksel tot de saus zo dik is als vla.

- ✓ Houd 1/4 van de saus apart plus 1/4 van de kruiden, brie en de room voor de vegetarische versie.
2. Schep een laag tomatensaus in de ovenschalen en leg de visfilets erop. Bestrooi met zout en peper, knoflook, basilicum en dragon. Leg er een dun laagje plakjes brie op. Bouw zo laagje voor laagje door met vis, kruiden en brie. Eindig met een laag brie. Giet de room erover.
  3. Bak 25 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

**TIP:** Diepvries pangasius en tilapia zijn vaak in aanbiedingen van goedkope winkels. Zorg dat je ruimte hebt om de vis te ontdooien – als je ze uitspreidt over een aanrecht komt er best veel vocht af!

**Tofu met geurige kruiden**

1. Bak de tofu in de olijfolie tot hij goudbruin is.
2. Volg het recept op de vorige bladzijde vanaf 2, maar gebruik tofu in plaats van vis.

**Aardappels**

Kook de aardappels volgens de aanwijzingen op bladzij 29.

**Prei en wortels**

1. Kook de prei met de wortels 15 tot 20 minuten tot die net zacht zijn.
2. Voeg boter en suiker toe en laat die onder geregeld roeren caramelliseren.

**Romige dadelmousse**

1. Stoof de dadels zachtjes in 6 liter water met kaneel en kardamom. Pureer het mengsel. Als de massa te dun is, kun je er maizena aangemaakt met koud water bij doen. Blijf roeren tot het een dikke massa is.
2. Klop de slagroom in kleinere hoeveelheden tot die stevige punten vormt die niet inzakken.
3. Vouw de dadelmassa in de slagroom met een grote metalen schep. Je mag bruine sporen in de witte slagroom blijven zien.

**TIP:** De dadelpuree moet echt goed koud zijn voor je hem door de slagroom roert. Indien mogelijk kun je hem een dag van tevoren maken.





30	50	100	
<b>Celeriac Soup</b>			
0.3	0.5	1	kilo butter
7.5	12.5	25	celeriacs, peeled and cubed
1.2	2	4	kilos potatoes, peeled and cubed
2.5	4	8	kilos leeks, trimmed, washed and roughly sliced
2.5	4	8	kilos onions, peeled and roughly chopped
7.5	12.5	25	garlic cloves, sliced
-	-	-	salt, pepper to taste
6	10	20	litres veg bouillon
<b>Sweet Potato Mash</b>			
6	10	20	kilos potatoes, peeled and diced
6	10	20	kilos sweet potatoes, peeled and diced
225	375	750	grams butter
0.6	1	2	litres sour cream
-	-	-	salt and pepper to taste
<b>Spicy Chicken Thighs</b>			
30	50	100	chicken thighs legs
3	5	10	tablespoons hot paprika powder
90	150	300	millilitres olive oil
1.5	2.5	5	tablespoons chilipowder
-	-	-	salt and pepper to taste
<b>Spicy Halloumi</b>			
3			kilos halloumi cheese in 1 cm slices
3			tablespoons hot paprika powder
5			teaspoons chilli powder
300			millilitres olive oil
<b>Chocolate Hazelnut Budino</b>			
3	5	10	litres cooking cream in tetrapaks
3	5	10	x 500 gram jars Nutella
1	1.5	3	x 700 grams cannisters spray cream
-	-	-	cocoa powder to dust lightly over cream
150	250	500	grams roasted hazelnuts to sprinkle

## Sweet'n Spicy

Celeriac Soup ➔ Sweet Potato Mash ➔ Spicy Chicken Thighs ➔ Spicy Halloumi ➔ Chocolate Hazelnut Budino



This is a hearty budget meal. Celeriacs are a very economic vegetable, and chicken thighs are a good buy, juicier and cheaper than chicken breast. Budino is the Italian name for custard, this is our Italian volunteer recipe.

### Celeriac Soup

1. In a large pan sweat the vegetables in butter, stirring continuously until they are coated in butter.
2. Add enough bouillon to just cover the vegetables, bring to boil and simmer until they are really soft.
3. Liquidize and then add the remaining bouillon and season well with salt and pepper.

**TIP:** Liquidizing soup is easier to do in smaller quantities, so we generally liquidize first and then add more fluid.

### Sweet Potato Mash

1. Boil both types of potatoes separately in salted water until softened.
2. Drain, mix and mash all the potatoes together before stirring in the butter, sour cream salt and pepper.

**TIP:** Potatoes should be mashed by hand and not in a food processor which turns the mash into a sticky purée.

### Chicken Thighs

1. Season the chicken thighs with salt, paprika powder and chilli powder.
2. Put them into large oven tins, sprinkle some oil over them and bake at 160°C very slowly until they are done.

### Halloumi Cheese

1. Season the sliced cheese with paprika powder and chili powder.
2. Sprinkle some olive oil over the slices and put them in a separate tin and bake at 160°C until slightly browned.

### Chocolate Hazelnut Budino

1. Stir cream and Nutella in a large saucepan over medium heat for 3-4 minutes or until smooth.
2. Divide the mixture evenly between small plastic glasses (about 150ml capacity). Place in the fridge for about 4 hours or until set.
4. Top with a dollop of spray cream, dust with cocoa powder and serve with roasted hazelnuts.







30	50	100	
<b>Knolselderijsoep</b>			
0,3	0,5	1	kilo boter
7,5	12,5	25	selderijknollen, geschild en aan blokjes
1,2	2	4	kilo aardappels, geschild en aan blokjes
2,5	4	8	kilo preien, in flinke stukjes
2,5	4	8	kilo uien, grof gehakt
7,5	12,5	25	knoflookteentjes aan plakjes
6	10	20	groentebouillon
-	-	-	zout en peper naar smaak
<b>Puree van zoete aardappelen</b>			
6	10	20	kilo aardappels
6	10	20	kilo zoete aardappels
225	375	750	gram boter
0,6	1	1	liter zure room
-	-	-	zout en peper naar smaak
0,3	0,5	-	
-	-	-	
<b>Pittige Kippedijen</b>			
6	10	20	kippedijen
3	5	10	eetlepels hete paprika poeder
1,5	2,5	5	eetlepels chilipoeder
90	150	300	milliliter olijfolie
30	50	100	zout en peper naar smaak
3	5	10	
<b>Pittige Halloumi</b>			
3			kilo halloumi kaas in plakken van 1 cm
3			eetlepels hete paprika poeder
5			theelepels chilipoeder
300			milliliter olijfolie
<b>Chocolade Hazelnoot Budino</b>			
3	5	10	literpakken kookroom
3	5	10	potten Nutella van 500 gram
1	1,5	3	spruitbussen slagroom van 700 gram
-	-	-	cacao poeder ter decoratie
150	250	500	gram geroosterde hazelnoten ter decoratie

## Pittige kip

Knolselderijsoep ➔ Puree van zoete aardappels ➔ Pittige kippedijen ➔ Pittige halloumi ➔ Chocolade hazelnoot budino



Dit is een stevige budgetmaaltijd. Knolselderij is het hele jaar door een goedkope groente. Kippedij is een goede keus, die zijn sappiger en goedkoper dan kipfilet. Het toetje is een budino, dat is de Italiaanse naam voor de vla die onze Italiaanse vrijwilligster maakte.

### Knolselderijsoep

1. Fruit de groenten in boter in een grote pan. Blijf roeren tot ze bedekt zijn met boter.
2. Doe er zoveel bouillon bij tot de groenten net onder staan, breng aan de kook en kook zachtjes tot de groenten heel zacht zijn.
3. Pureer. En doe er daarna de rest van de bouillon bij. Maak af op smaak met zout en peper

**TIP:** Soep pureren gaat het best in kleinere hoeveelheden. Daarom doen we dat meestal eerst, en voegen daarna meer bouillon toe.

### Puree van zoete aardappelen

1. Kook de twee soorten aardappelen apart in water met zout tot ze gaar zijn.
2. Giet af, doe ze bij elkaar en stamp de aardappels samen voordat je er de boter en zure room door roert.

**TIP:** Aardappels moeten met de hand gestampt worden, als je ze in de keukenmachine doet worden ze lijmachtig.

### Pittige kippedijen

1. Kruid de kippedijen met zout, paprikapoeder en chilipoeder.
2. Doe ze in een ovenschaal, sprenkel er wat olie over en bak ze op 160°C heel zachtjes tot ze gaar zijn.

### Halloumi

1. Kruid de plakken halloumi met paprikapoeder en chilipoeder.
2. Doe ze in een aparte ovenschaal en bak op 160°C tot ze lichtbruin zijn.

### Chocolade hazelnoot budino

1. Verhit room en Nutella in een grote pan op matig vuur en roer 3 - 4 minuten of totdat ze goed gemengd zijn.
2. Verdeel het mengsel over 120 kleine plastic glazen (ca. 150 milliliter) en laat 4 - 5 uur opstijven in de koelkast.
3. Spuit er wat slagroom op, bestrooi met cacao poeder en garneer met geroosterde hazelnoten.





30	50	100	
			<b>Corn Soup</b>
3	5	10	kilos sweetcorn (tinned)
6	10	20	centimetres of fresh ginger, grated
0.9	1.5	3	large bunches of celery, finely sliced
9	15	30	eggs, well beaten
6.6	11	22	litres veg bouillon
			<b>Tjap Tjoi</b>
7.5	12.5	25	kilos chicken thighs cut into small chunks
4.5	7.5	15	kilos mixed firm vegetables diced or sliced (e.g. green beans, mushrooms, red peppers, broccoli)
0.6	1	2	kilos bean sprouts
1.2	2	4	x 1 litre tins of bamboo shoots
0.45	0.75	1.5	litres sweet soy sauce
90	150	300	grams monosodium glutamate
0.45	0.75	1.5	litres dry sherry or rice wine, (optional)
0.3	0.5	1	packet of veg bouillon blocks
150	250	500	grams potato starch
0.15	0.25	0.5	litres vegetable oil
			<b>Rice</b>
4	6	12	kilos rice
			<b>Summer Fruit Custard</b>
1.5	2.5	5	kilos strawberries, hulled, halved or quartered, depending on size
1.8	3	6	mangos, peeled and chopped into small chunks
1.2	2	4	x 1 litre tins of pineapple chunks
1.8	3	6	litres vanilla yoghurt
0.9	1.5	3	litres plain yoghurt

## Tjap Tjoi Meal

Chinese Corn Soup ➔ Tjap Tjoi ➔ Vegetable Tjap Tjoi ➔ Summer Fruit Custard



This is our take on a popular meal served in Dutch-Chinese restaurants. The corn soup derives its Chinese character through the use of the egg strands that cook in the hot soup at the last minute. The mixture of soy sauce and sherry gives the special flavour to the vegetable mix, whilst the corn starch produces the glazed texture that is a characteristic of this dish.

**TIP:** To economize, we use only 50 grams of chicken per person in this dish, as the vegetables provide most of the flavour. For the vegetarians simply omit the chicken, as the vegetable mix is delicious by itself.

### Corn soup

1. In a large pan heat the tinned sweetcorn together with the grated ginger without adding more fluid. When soft, blend in the liquidizer.
2. Add bouillon and stir well, season with salt and pepper.
3. Just before serving, slowly pour the beaten eggs through a sieve or colander into the boiling soup in a steady stream in order to form swirling strands. Decorate with the finely sliced celery.

### Tjap Tjoi

- ✓ Set 1/4 of the mixed vegetables aside for te vegetarian dish.
1. Gently fry the chicken until nearly done.
  2. Add the mixed vegetables, bamboo sprouts and monosodium glutamate and stir fry for a few minutes. Add the soy sauce (sherry) and as much water as required to cover the vegetables. Leave to simmer gently until the vegetables are almost but not quite cooked, no more than 10 minutes.
  3. Thicken the mixture with potato starch mixed with cold water. Finally, add the bean sprouts just before serving.

### Vegetable Tjap Tjoi

Start frying the mixed vegetables in a separate pan and continue as in the recipe above from 2.

### Rice

Boil the rice according to instructions on page 25.

### Summer Fruit Custard

1. Make sure that the fruit used is not overripe. It should be firm to the touch.
2. Mix the strawberries and mango chunks together. Drain the pineapple chunks, keep the juice and add to the fruit mixture. Cling wrap the mixture and refrigerate until ready to serve.
3. Mix the two types of yoghurt together and mix in some of the pineapple juice to sweeten and thin the mixture. Just before serving gently mix the fruit into the yoghurt mixture.





30	50	100	
<b>Maissoep</b>			
3	5	10	kilo mais uit blik
6	10	20	centimeter verse gember, geraspt
0,9	1,5	3	flinke bossen selderij, fijngesneden
9	15	30	eieren, geklopt
0,6	1	2	pakjes groentebouillonblokjes
<b>Tjap tjoy</b>			
7,5	12,5	25	kilo kippendij in blokjes
4,5	7,5	15	kilo gemengde stevige groente in blokjes of plakjes, (bijvoorbeeld: sperziebonen, champignons, rode paprika, broccoli)
0,6	1	2	kilo taugé
1,2	2	4	literblikken bamboescheuten
0,45	0,75	1,5	liter zoete ketjap
90	150	300	gram ve tsin
0,45	0,75	1,5	liter droge sherry (of rijstwijn)
0,3	0,5	1	pakje groentebouillonblokjes
150	250	500	gram aardappelmeel
0,15	0,25	0,5	liter neutrale olie
-	-	-	peper en zout naar smaak
<b>Rijst</b>			
4	6	12	kilo rijst
<b>Dessert</b>			
1,5	2,5	5	kilo aardbeien, ontkroond en gehalveerd of in vieren, afhankelijk van het formaat
1,8	3	6	mango's, geschild en in blokjes
1,2	2	4	literblikken ananasstukjes
1,8	3	6	liter vanilleyoghurt
0,9	1,5	3	liter magere yoghurt

## Tjap Tjoy maaltijd

Chinese maissoep ➔ Tjap Tjoy ➔ Groente Tjap Tjoy ➔  
Yoghurt met zomerfruit



Dit is onze versie van een favoriet bij de Nederlandse Chinees. De maissoep wordt Chinees door de slierten ei die op het laatst aan de soep worden toegevoegd. Het mengsel van soja en sherry geeft de speciale smaak aan de groente, die door het aardappelmeel mooi gaat glanzen zoals het hoort bij Tjap Tjoy.

**TIP:** Om het gerecht betaalbaar te houden gebruiken we 50 gram kip per persoon, omdat de groenten toch de meeste smaak geven. Voor de vegetariërs laten we gewoon de kip weg, de groenten op zich zijn lekker genoeg.

### Maissoep

1. Zet de inhoud van de blikken mais op, samen met de geraspte gember, zonder er meer vocht aan toe te voegen. Pureer als de mais zacht is.
2. Voeg 28 liter bouillon toe, roer.
3. Voeg vlak voor het opdienen de geklopte eieren toe. Je maakt mooie slierten door het ei heel langzaam door een zeef te gieten. Garneer met de fijngesneden selderij.

### Tjap tjoy

- ✓ Houd 1/4 van het groentemengsel apart voor de vegetarische versie.
1. Bak de stukjes kip langzaam tot ze bijna gaar zijn.
  2. Voeg het groentemengsel toe, de bamboespruiten en de ve tsin en roerbak gedurende enkele minuten. Doe de ketjap en sherry erbij en zoveel water tot alles onder staat. Laat zachtjes op staan totdat de groenten bijna gaar zijn.
  3. Bind het mengsel met aardappelmeel dat je aangemaakt hebt met koud water in een klein kommetje. Doe de taugé er op het laatste moment bij.

### Rijst

Kook de rijst volgens de instructie op bladzij 29.

### Vegetarische tjap tjoy

Bak het groentemengsel in een aparte pan en ga door met het recept vanaf 2.

### Yoghurt met fruit

1. Zorg dat het fruit niet overrijp en zacht is. Het moet nog stevig aanvoelen.
2. Meng de aardbeien en mangoblokjes. Giet het vocht van de ananas, bewaar het sap en meng de ananas door het fruitmengsel. Dek de kom af en zet hem in de koelkast tot verder gebruik.
3. Meng de twee soorten yoghurt en doe er wat ananassap bij om het mengsel zoeter te maken en te verdunnen. Voeg het fruit bij de yoghurt vlak voor het serveren.





30	50	100	
<b>Onion Soup</b>			
1.5	2.5	5	kilos onions, cut into rings
22.5	37.5	75	grams curry powder
150	250	500	grams flour
7.5	12.5	25	litres veg bouillon
3	5	10	lemons, squeezed
1.5	2.5	5	large bunches of mint, finely cut
22.5	37.5	75	grams cinnamon
-	-	-	salt and pepper to taste
4.5	7.5	15	egg yolks
150	250	500	grams dried fried onions
<b>Iranian rice</b>			
3.6	6	12	kilos chicken thighs
1.2	2	4	onions cut into four
0.6	1	2	lemons cut into chunks
1.5	2.5	5	laurel leaves
-	-	-	salt, pepper
3	5	10	kilos parboiled rice
3.6	6	12	kilos frozen broad beans, thawed
0.3	0.5	1	packet of veg cubes
0.3	0.5	1	kilo butter or margarine
2	3.5	7	large bunches of dill, finely cut
<b>Vegetarian</b>			
4	6	12	eggs, boiled
<b>Pumpkin Mousse</b>			
2.4	4	8	kilos pumpkins skinned and diced
150	250	500	grams sugar
3	5	10	sachets of vanillasugar
7.5	12.5	25	grams powdered cloves
15	25	50	grams powdered nutmeg
15	25	50	grams powdered ginger
30	50	100	grams powdered cinnamon
5	7.5	15	egg whites
0.6	1	2	liters double cream

## Persian Kitchen Meal

.....  
 Onion Soup ➔ Iranian Rice with Chicken ➔ Iranian Rice with Eggs ➔  
 Pumpkin Mousse  
 .....



Saskia's Iranian foster children taught her this recipe. It has a surprising taste because of the slightly bitter flavour of the beans, combined with the chicken and the fresh taste of lemon and dill. In this menu the egg yolks are used in the soup and the whites in the pumpkin mousse dessert, while hard boiled eggs are used for the vegetarian dish.

### Onion Soup

1. Gently fry the onions and curry powder in the oil. Stir in flour. Add water bit by bit. Add the veg bouillon and boil for about 30 minutes or until the onions are soft.
2. Add the lemon juice, mint and cinnamon and cook for another 7 minutes. Add salt and pepper to taste.
3. In a separate bowl whisk the egg yolks and add some spoonfuls of hot soup. Gently pour this mixture into the soup, which after this point must not be allowed to boil.

4. Sprinkle with dried fried onions to serve.

### Iranian Rice with Chicken

- ✓ Keep 2 kilos of the rice and 1/4 of the lemon, onions and laurel leaves apart for the vegetarian version.
1. Simmer the chicken thighs with onions, lemon, salt, pepper and laurel leaves for a good 30 minutes until done. Sieve and save the bouillon.
  2. Cut the meat into smaller pieces, discard the onions, laurel leaves and lemon.
  3. Boil the rice in the bouillon with extra bouillon blocks for 15 minutes, then leave it for another 15 minutes without heating.
  4. In the meantime, boil the broad beans for 10 minutes in salted water and drain.
  5. Gently combine the rice, chicken and beans, add the butter and dill.



**TIP:** Buy parboiled rice for this recipe as this does not desintegrate.

### Iranian Rice with eggs

1. Make a broth of maggi cubes with onions, laurel leaves, lemon, salt and pepper. Sieve and discard the lemon and laurel leaves after cooking for 30 minutes.
2. Add cooked broad beans, butter and dill to the rice. Decorate with hard boiled eggs.

### Pumpkin Mousse

1. Boil the diced pumpkins until tender, drain, mash and cool. Mix with sugar and spices.
2. Beat the eggwhites and the cream in two separate bowls. Then fold in the whipped cream and the eggwhites to the mashed pumpkin.

**TIP:** How to skin a pumpkin

1. Wash the skin.
2. Cut (or hack) the pumpkin into quarters.
3. Scoop out the seeds including the strings.
4. Put the pumpkin pieces face down in a casserole and cover
5. Microwave the pieces for 15 minutes
6. Let the pumpkin cool
7. Now it will slide easily off its hardened skin.



30	50	100	
			<b>Uiensoep</b>
1,5	2,5	5	kilo uien in ringen
22,5	37,5	75	gram kerriepoeder
150	250	500	gram bloem
7,5	12,5	25	liter groentebouillon
3	5	10	citroenen, geperst
1,5	2,5	5	flinke bossen munt, fijngesneden
22,5	37,5	75	gram kaneel
-	-	-	zout en peper naar smaak
4,5	7,5	15	eidooiers
150	250	500	gram gedroogde gefruite uitjes
			<b>Iraanse rijst</b>
3,6	6	12	kilo kippendijen
1,2	2	4	uien in vieren
0,6	1	2	citroenen in partjes
1,5	2,5	5	laurierbladen
-	-	-	zout, peper
3	5	10	kilo parboiled rijst
3,6	6	12	kilo diepvries tuinbonen, ontdooid
0,3	0,5	1	doosje groentebouillonblokjes
0,3	0,5	1	kilo boter of margarine
2	3,5	7	flinke bossen dille, fijngesneden
			<b>Vegetarisch</b>
4	6	12	hardgekookte eieren
			<b>Pompoenmousse</b>
2,4	4	8	kilo pompoen, geschild en in blokjes
150	250	500	gram suiker
3	5	10	zakjes vanillesuiker
7,5	12,5	25	gram kruidnagelpoeder
15	25	50	gram nootmuskaatpoeder
15	25	50	gram gemberpoeder
30	50	100	gram kaneel
5	7,5	15	eiwitten
0,6	1	2	liter slagroom

## Uit de Perzische keuken

Uiensoep ➔ Iraanse rijst met kip ➔ Iraanse rijst met ei ➔ Pompoenmousse



Saskia's Iraanse pleegkinderen leerden haar dit recept. Het is een verrassende combinatie vanwege de licht bittere smaak van de tuinbonen gecombineerd met kip en een frisse toets door de citroen en de dille. De eidooiers worden in de soep gebruikt, de eiwitten in het pompoentoetje. In de vegetarische versie zitten hardgekookte eieren.

### Uiensoep

1. Fruit de uien met de kerrie in de olie. Roer de bloem er doorheen. Voeg beetje bij beetje het water met de bouillon toe. Kook ca. 30 minuten tot de uien zacht zijn.
2. Voeg citroensap, munt en kaneel toe en kook nog eens 7 minuten. Proef en maak op smaak met zout en peper.
3. Klop de eidooiers en meng die met een paar lepels hete soep. Giet het mengsel voorzichtig in de soep om hem te binden. Hierna mag de soep niet meer koken.
4. Garneer elke kom met gefrituurde uitjes.

### Iraanse rijst met kip

✓ Houd 2 kilo rijst en 1/4 van de uien, citroen en laurier apart voor de vegetarische versie.

1. Kook de kippendijen zachtjes met de uien, citroen, zout en peper en laurierblad tot ze gaar zijn. Zeef en bewaar de bouillon.
2. Snijd het vlees in kleinere stukjes, gooi de uien, de citroen en de laurierbladen weg.
3. Kook de rijst 15 minuten in de bouillon met extra blokjes, draai het gas uit en laat hem nog eens 15 minuten staan.
4. Kook intussen de tuinbonen gaar met zout, en giet die af.
5. Meng de kip en de bonen voorzichtig door de rijst, roer de boter en de dille erdoor.

**TIP:** Gebruik voor dit recept parboiled rijst, die valt niet uit elkaar als je hem roert en mengt.



### Vegetarische Iraanse rijst

1. Maak een bouillon van groentebouillonblokjes met ui, laurier, citroen, peper en zout. Zeef en gooi de citroen, de ui en de laurierbladen weg.
2. Doe de gekookte tuinbonen bij de rijst, met boter en dille. Versier met hardgekookte eieren.

### Pompoenmousse

1. Kook de pompoen tot die zacht is, giet af, stamp tot een puree en laat afkoelen. Meng met de suiker en kruiden.
2. Klop de eiwitten en de slagroom afzonderlijk stijf en meng door de pompoenpuree.

**TIP:** Zo schil je een pompoen

1. Was de schil.
2. Snijd of hak de pompoen in kwarten.
3. Schep de zaadjes en de draadjes eruit.
4. Doe de stukken pompoen ondersteboven in een ovenschaal en dek die af.
5. Zet de stukken 15 minuten in de magnetron.
6. Laat de pompoen afkoelen.
7. Nu glijdt die makkelijk uit de hard geworden schil.



30	50	100	
			<b>Turkish 'Bride' Soup</b>
0.4	0.7	1.4	kilos butter
3	5	10	kilos onions, finely chopped
16.5	27.5	55	grams paprika
1.35	2.25	4.5	kilos red lentils
0.54	0.9	1.8	kilos fine bulgur
243	405	810	grams tomato purée
6.6	11	22	litres vegetable bouillion
1.8	3	6	grams cayenne pepper
12	20	40	grams dried mint leaves
3	5	10	lemons finely sliced
0.3	0.5	1	bunch fresh mint leaves to decorate
			<b>Guayanan Chicken Potato Curry</b>
4.8	8	16	kilos chicken breasts, cut into small pieces
6	10	20	kilos medium-sized potatoes, peeled and halved
0.9	1.5	3	heads garlic, cloves peeled and minced
1.5	2.5	5	kilos onions, finely sliced
115	190	380	millilitres olive oil
90	150	300	grams mild curry powder
			tablespoons garam masala
2	3.25	6.5	litres water
1.5	2.5	5	chilli peppers, de-seeded and finely chopped
3.6	6	12	kilos long grain rice
3.6	6	12	
			<b>Vegetarian</b>
6	10	20	hard boiled eggs,peeled and halved
			<b>Bora Bean Stew</b>
1.2	2	4	onions, finely chopped
0.3	0.5	1	head of garlic, cloves peeled and finely chopped
2.4	4	8	tablespoons (280 millilitres) sunflower oil
0.6	1	2	kilos bora beans (Chinese long beans) chopped in 2.5 centimetres
2.4	4	8	tomatoes, chopped
2.4	4	8	teaspoons tomato purée
0.3	0.5	1	teaspoon salt
0.6	1	2	teaspoons black pepper
0.3	0.5	1	teaspoon curry powder
			<b>Chilled Rice Pudding with Orange, Honey and Cardamom Syrup</b>
0.9	1.5	3	kilos short grain rice
6	10	20	litres full milk
210	350	700	grams caster sugar
0.6	1	2	litres thick cooking cream
0.6	1	2	litres Greek yoghurt
1.5	2.5	5	tablespoons vanilla extract

## West Indian Remembrance Meal

Turkish 'Bride' Soup ➔ Guayanan Chicken Potato Curry ➔ Guyanan Potato Curry ➔ Bora Long Bean Stew ➔ Chilled Rice Pudding



Carol and her family and friends from Guyana volunteered to come and cook a very special curry meal for our guests in memory of Carol's father, for whom this was a favourite. Apparently this was a family tradition. In Guyana Carol's mother would spread a sheet on the floor and invite poor people in from the street to join them. Spicy and delicious, this meal was a real family effort with the homemade curry powder being provided by Carol's aunt from Canada. Her Turkish friend also joined the group, so it was a very international meal!

**TIP:** Bora beans, also known as Chinese long beans can be found fresh in markets but also come frozen and chopped in good supermarkets. If you can't find them, you can also use ordinary green beans.

30	50	100	
			<b>Syrup</b>
0.6	1	2	340 gram jars clear honey
0.3	0.5	1	litre water
12	20	40	40 oranges - finely grated zest from 20, juice from all of them
0.9	1.5	3	3 tablespoons crushed cardamom seeds

### Turkish 'Bride' Soup

1. Melt the butter in a large saucepan over a low heat. Sweat the onions in the hot butter until they are golden brown. With such a large quantity, it may be easier to do this in batches.
2. Add the tomato purée, vegetable bouillon and cayenne pepper, lentils and bulgur; bring to a boil and cook until soft and creamy, stirring at regular intervals for about 1 hour.
3. Crumble the dried mint leaves into the soup. Stir the soup well and remove from heat.
- 4 Garnish with lemon slices and fresh mint to serve.

### Guayanan Chicken Potato Curry

1. Place the chopped chicken into a large saucepan, cover with water and bring to the boil. Depending on the quantities being prepared, it is often easier to do this in 2 batches. Reduce heat to medium and simmer until chicken is no longer pink in the center, (about 20 minutes).  
 ✓ Set aside 1/4 of onions, garlic, curry powder and garam massala.



2. Meanwhile, heat vegetable oil in a large pan over medium heat. Stir in onion and garlic and cook until the onion is softened, in about 10 minutes. Stir the curry powder, garam masala, black pepper and salt into onion mixture and continue to cook for 5 more minutes, then transfer mixture to the chickenbroth.
3. Stir the chopped potatoes into the chicken mixture and simmer until they are tender, about 20 minutes more.

### Guayanan Potato Curry

1. Heat vegetable oil in a large pan over medium heat. Add onion and garlic and cook until the onion is tender, in about 10 minutes. Stir in the mild curry powder, garam masala, black pepper, and salt, continue to cook and stir for 5 another minutes.
2. Stir potatoes into the onion mixture, add vegetable bouillon until the mixture is well covered. Simmer until the potatoes are tender.
3. Decorate with halved boiled eggs.



### Bora Long Bean Stew

1. Heat the oil in the pan, add the onions and sauté them. Add the garlic and the ginger and stir this together for a little while, but be sure not to let it burn.
2. Add the tomatoes, the tomato purée and all the bora. Keep stirring, then add salt and pepper. Continue to stir regularly so that the mixture does not stick to the pan and until the bora is cooked to your liking, but be careful not to overcook it.

### Rice

Cook the the rice according to the insructions on page .25.

### Chilled Rice Pudding with Orange, Honey and Cardamom Syrup

**TIP:** This is an easy dessert to make and can be made the day before if necessary and stored in the fridge. Remember to take the dessert out of the fridge a good hour before you start serving and don't forget to add the remaining cream and yoghurt just before you serve it.

1. Put the rice in a saucepan and cover it with water. Boil for 4 minutes, then drain.
2. Return the rice to the pan with the milk and sugar and bring to the boil. Turn down the heat and simmer for 20-30 minutes or until all the liquid has been absorbed and the rice is soft. Stir at regular intervals and add a little more milk if it is becoming too sticky.
3. Take the pan off the heat. Stir in half the cream and yoghurt and all of the vanilla into the rice. Taste to check the sweetness, but don't forget that the syrup is also sweet. Leave to cool and then chill in the fridge. When cold, the pudding will be very firm, so before serving, loosen it by stirring in the rest of the cream and yoghurt and maybe even a little more milk if necessary.
4. Place all the syrup ingredients (except the zest) into a saucepan and bring to the boil. Continue boiling the mixture until it is reduced to a syrup (don't forget that it will get thicker as it cools). Strain to remove the cardamom seeds, then add the zest and cook for a few more minutes.
5. Leave to cool and serve with the rice pudding.



30	50	100
<b>Turkse bruidsoep</b>		
0,4	0,7	1,4
3	5	10
16,5	27,5	55
1,35	2,25	4,5
0,54	0,9	1,8
243	405	810
6,6	11	22
1,8	3	6
12	20	40
3	5	10
2,1	3,5	7
<b>Kip/aardappelcurry uit Guayana</b>		
4,8	8	16
6	10	20
0,9	1,5	3
1,5	2,5	5
115	190	380
90	150	300
2	3,25	6,5
1,5	2,5	5
3,6	6	12
3,6	6	12
<b>Vegetarisch</b>		
6	10	20
<b>Kouseband</b>		
1,2	2	4
0,3	0,5	1
2,4	4	8
0,6	1	2
2,4	4	8
2,4	4	8
0,3	0,5	1
0,6	1	2
0,3	0,5	1
<b>Rijstpudding met sinaasappelsaus</b>		
0,9	1,5	3
6	10	20
210	350	700
0,6	1	2
0,6	1	2
1,5	2,5	5

## Herdenkingsmaaltijd uit Guyana

Turkse Bruidsoep ➔ Kip-aardappelcurry uit Guyana ➔  
Aardappelcurry uit Guyana ➔ Gestoofde kouseband ➔  
Rijstpudding met sinaasappelsaus



Carol en haar familieleden en vrienden uit Brits Guyana wilden graag een keer een heel speciale maaltijd voor onze gasten komen koken, ter herdenking van Carols vader. Dit was een familietraditie, haar moeder deed dat altijd in Guyana. Dan legde ze een laken op de grond en nodigde wat arme mensen van de straat uit. Carols Turkse vriendin kwam ook mee koken, dus het werd een echt internationale maaltijd, waarbij de zelfgemaakte kerriepoeder dan weer door een tante uit Canada was geleverd.

**TIP:** Kouseband zie je steeds vaker in Nederlandse supermarkten, je kunt ze ook in de diepvries kopen bij de Chinese supermarkt. Als je er niet aan kunt komen kun je gewone sperziebonen gebruiken.

30	50	100
<b>Saus</b>		
0,6	1	2
0,3	0,5	1
12	20	40
0,9	1,5	3

### Turkse bruidsoep

1. Smelt de boter in een grote pan op zacht vuur. Fruit de uien in de hete boter tot ze goudbruin zijn. Met zo'n grote hoeveelheid kun je dat het beste beetje bij beetje doen.
2. Voeg de tomatenpuree toe, de bouillon en de cayennepeper, de linzen en de bulgur; breng aan de kook en kook 1 uur door tot het mengsel zacht en romig is. Roer geregeld door.
3. Verkruimel de gedroogde muntblaadjes over de soep; roer erdoor en haal de soep van het vuur.
4. Garneer de soep met een plakje citroen en verse muntblaadjes.

### Kip/aardappelcurry uit Guyana

1. Doe de kip in een grote pan, voeg water toe tot die onderstaat; breng aan de kook. Dat gaat vaak makkelijker in meer porties, afhankelijk van de hoeveelheid. Draai het vuur laag en laat zachtjes sudderen tot de kip binnenin niet meer roze is, zo'n 20 minuten.



- ✓ Houd 1/4 van de uien, knoflook, curry poeder en garam massala en peper apart.
- 2. Verhit ondertussen de olie in een grote pan op een middelmatig vuur. Fruit de uien en de knoflook tot die zacht zijn, in ongeveer 10 minuten. Roer de kerrie, garam massala, zwarte peper en zout erdoor, laat 5 minuten doorbakken terwijl je blijft roeren. Voeg het mengsel dan bij de kip en de bouillon.
- 3. Roer de aardappels door het kip-mengsel. Laat zachtjes stoven tot de aardappels zacht zijn, nog zo'n 20 minuten.

### Aardappelcurry uit Guyana

1. Verhit de olie in een grote pan op een middelmatig vuur. Fruit de uien en de knoflook tot die zacht zijn, in ongeveer 10 minuten. Roer de kerrie, garam massala, zwarte peper en zout erdoor, laat 5 minuten doorbakken terwijl je blijft roeren.
2. Roer de aardappels door het uienmengsel, voeg groentebouillon toe tot de aardappels ruim onderstaan, stooft tot de aardappels zacht zijn.
3. Serveer met gehalveerde harde eieren.



### Gestoofde kouseband

1. Doe de olie in een pan en verhit. Doe de uien erbij en fruit die. Voeg daarna de knoflook en de gember toe en roer dit een tijdje door elkaar. Laat het niet aanbranden!
2. Voeg de tomaten, de tomatenpuree en alle kouseband toe. Roer goed door. Voeg peper en zout naar smaak toe, roer af en toe zodat het niet aanbrandt. Blijf roeren tot de kouseband naar je smaak is. Kook hem vooral niet te ver door.

### Rijst

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op bladzij 29.

### Rijstpudding met sinaasappelsaus

**TIP:** Dit is een makkelijk toetje. Je kunt het eventueel een dag van tevoren maken en in de koelkast bewaren. Haal het er dan we bijtijds eruit, een uur van tevoren, en vergeet niet om de rest van de room en de yoghurt erdoor te roeren vlak voor het opdienen.

1. Doe de rijst in een pan, doe er zoveel water bij tot die onder staat. Kook 4 minuten, giet af.
2. Doe de rijst terug in de pan met melk en suiker en breng aan de kook, zet hem daarna laag. Laat 20-30 minuten doorkoken, tot alle vocht is opgenomen en de rijst zacht is. Roer geregeld door en voeg melk toe als je denkt dat alle vocht is opgenomen en de rijst nog niet gaar is.
3. Haal de pan van het vuur. Roer de helft van de room en de yoghurt erdoor en alle vanille. Proef of hij zoet genoeg is, maar vergeet niet dat er nog een zoete saus overheen gaat. Laat afkoelen in de koelkast. Als hij koud is, is de pudding heel erg stijf, dus je maakt hem luchtiger door voor het serveren de rest van de room en de yoghurt door te roeren, en zelfs misschien nog wat melk als dat nodig is.
4. Doe alle ingrediënten (behalve de sinaasappelschil) in een pan en breng aan de kook. Laat doorkoken tot sausdikte (houd wel in de gaten dat de saus sowieso dikker wordt als hij afkoelt). Zeef om de kardamompeulen eruit te halen, voeg de sinaasappelschil toe en kook nog een paar minuten door.
5. Laat afkoelen en serveer bij de rijstpudding.





30	50	100
<b>Corn Soup with Red Peppers</b>		
3	5	10
150	250	500
0.75	1.25	2.5
0.6	1	2
3	5	10
6	10	20
6.6	10	20
0.6	1	2
4.5	7.5	15
-	-	-
<b>Beef &amp; Spinach Lasagne</b>		
0.3	0.5	1
2.1	3.5	7
0.6	1	2
1.4	2	4
0.6	1	2
1.2	2	4
3	5	10
6	10	20
120	200	400
30	50	100
0.3	0.5	1
0.5	0.75	1.5
<b>White Sauce (bechamel)</b>		
0.3	0.5	1
3.15	5.25	10.5
195	325	650
0.3	0.5	1
0.6	1	2
-	-	-

## Colourful Comfort Food

Corn Soup with Red Peppers ➔ Beef & Spinach Lasagne ➔ Spinach Lasagne ➔ Lemon Yoghurt Cake



30	50	100
<b>Vegetarian Spinach lasagne</b>		
4		
900		
750		
450		
30		
525		
-		
<b>Lemon Yoghurt Cake with Tangy Lemon Sauce</b>		
0.54	0.9	1.8
6	10	20
3	5	10
180	300	600
0.75	1.25	2.5
1.15	1.9	3.8
0.9	1.5	3
<b>Lemon Sauce</b>		
0.3	0.5	1
60	100	200
0.6	1	2
3	5	10
75	150	250
0.3	0.5	1

### Corn Soup with Roasted Red Peppers

- Melt the butter and sweat the chopped onions over medium heat. Cook until translucent and golden.
- Add garlic and jalapeño and cook for an additional 2-3 minutes or until the garlic becomes fragrant.
- Add diced roasted red peppers, sweetcorn, potatoes, and half the vegetable bouillon. Let the mixture cook together for about 5 minutes, seasoning with salt and pepper to taste.
- Slowly, while continually stirring, add the cream. Let the mixture come to a boil and continue to bubble for an additional 5 minutes, stirring all the time.
- Slowly add the remaining vegetable bouillon while continually stirring. Let this cook for about 20 minutes and then reduce to a simmer. Cook for at least 20 more minutes, but ideally 40 more minutes really brings all your flavours together and enable your potatoes to break down and thicken your soup.
- Before serving, season with more salt and pepper and add some tabasco sauce for extra spiciness if wished.

### Beef and Spinach Lasagne

- Preheat the oven to 180°C.
- In a large bowl, mix together the lightly cooked chopped spinach with the ricotta cheese. Set aside.
- For the ragu sauce: In a large pan over

medium heat, warm oil and saute ground beef. Cook until meat is evenly browned and crumbly. (Depending on your equipment, you may find this easier to do in batches). Set mixture aside into a large container and drain the fat back into the pan. Add the onion and garlic and cook until softened. Return the meat to the pan, add tomato purée and dried herbs and stir well.

- Stir in the canned tomatoes and the beef stock. Bring to the boil again, cover and simmer for a good hour or until the beef is tender.
- While the ragu is simmering away, make the white sauce. Melt the butter in a saucepan. Add the flour and cook over the heat for one minute. Gradually whisk in the hot milk, whisking until thickened. Remove sauce from the heat and leave to cool for a few minutes. In a steady stream, pour the beaten egg yolks into the white sauce, whisking constantly and stir in the grated nutmeg. Season well with salt and pepper.
- Set aside 2 litres white sauce for the spinach lasagne.
- For the lasagne, put a layer of ragu sauce in the base of the ovenproof dish. Next, place a layer of the spinach ricotta mixture on top followed by a layer of lasagne sheets. Season with salt and pepper. Now spoon a layer of white sauce over the lasagne sheets. Repeat this layering process once more so that you have two layers of lasagne, finishing with the pasta layer topped with white sauce. Season with freshly ground black pepper. Scatter with grated parmesan to finish.
- Cook in the middle of the oven for about 45 minutes – or until golden brown on top, bubbling around the edges and the pasta is soft.



### Spinach Lasagne

- Preheat the oven to 180°C.
- In a large bowl, mix together the lightly cooked chopped spinach with the ricotta cheese and season well. Set aside.
- In a baking dish, layer the lasagne sheets, white sauce, spinach mixture, mozzarella, tomato sauce and a grating of parmesan. Finish with a layer of pasta topped with white sauce and more parmesan.
- Bake for 30 minutes, or till golden.

### Lemon Yoghurt Cake

- Preheat oven to 160°C. Grease 10 large loaf tins or use aluminium roasting trays and prepare as a traybake.
- Place the oil, eggs, lemon rind, lemon juice, yoghurt and sugar in a large bowl and whisk to combine. Sift over the flour and stir until smooth.

- Divide the mixture into the well greased tins and bake for 50-55 minutes or until a skewer inserted comes out clean. Allow the cakes to stand in the tin for at least 5 minutes.
- Carefully turn the cakes out onto a wire rack and leave to cool before slicing. If using the roasting trays, it is easier to divide the cake up in the tins and leave them to cool completely before turning them out.

### Tangy Lemon Sauce

- Mix sugar and cornstarch in a medium saucepan.
- Stir in boiling water and lemon juice.
- Bring to a boil, stirring constantly.
- Boil 3 minutes until clear and thick.
- Remove from heat and stir in butter and lemon chopped lemon zest. To serve, slice the cakes and pour over the warm lemon sauce.





30	50	100
<b>Maissoep met rode paprika</b>		
3	5	10
kilo maiskorrels, uit blik of vers		
150	250	500
0,75	1,25	2,5
gram boter		
0,6	1	2
kilo uien, fijngehakt		
3	5	10
6	10	20
bollen knoflook, in teentjes, ontveld en fijngehakt		
3	5	10
6	10	20
jalapeño pepers, in blokjes		
4,8	8	16
0,6	1	2
4,5	7,5	15
liter hete groentebouillon		
liter dikke kookroom		
geroosterde rode paprika's, in vieren en met de zaadjes eruit		
-	-	-
zout, peper en tabasco naar smaak		
<b>Gehakt-spinazielasagne</b>		
0,3	0,5	1
2,1	3,5	7
0,6	1	2
liter olijfolie		
1,4	2	4
0,6	1	2
kilo rundergehakt		
1,2	2	4
3	5	10
liter runderbouillon (4-5 runderbouillonblokjes)		
kilo uien, fijngehakt		
bollen knoflook, de teentjes ontveld en fijngehakt		
x 3 liter blikken gepelde tomaten, grofgehakt		
kilo verse spinazie, even gekookt, uitgelekt en grofgesneden		
6	10	20
gram gedroogde provençaalse kruiden		
120	200	400
30	50	100
0,3	0,5	1
0,5	0,75	1,5
gram tomatenpuree		
voorgekookte lasagnevellen		
kilo ricotta		
kilo parmezaanse kaas, gemalen		
<b>Witte saus (bechamel)</b>		
0,3	0,5	1
liter gepasteuriseerde eidooiers (van ca. 35 eieren) losgeklopt		
3,15	5,25	10,5
195	325	650
0,3	0,5	1
0,6	1	2
-	-	-
liter warme melk		
gram bloem		
kilo boter		
nootmuskaatnoten, gemalen		
zout en peper naar smaak		

## Kleurig comfort food

Maissoep met rode paprika ➔ Gehakt-spinazielasagne ➔ Spinazielasagne ➔ Citroen Yoghurt Cake



30	50	100
<b>Vegetarische spinazielasagne</b>		
4		
kilo verse spinazie, kortgekookt, uitgelekt en grofgehakt		
900		
750		
gram ricotta		
450		
gram mozzarella, aan plakjes en fijngesneden		
30		
525		
gram gemalen parmezaanse kaas		
vellen voorgekookte lasagne		
milliliter tomaten pastasaus (zelfgemaakt of kant-en-klaar)		
zout en peper naar smaak		
<b>Citroenyoghurtcake</b>		
0,54	0,9	1,8
6	10	20
3	5	10
liter zonnebloemolie		
eieren		
eetlepels fijngehakte citroenschil		
180	300	600
0,75	1,25	2,5
1,14	1,9	3,8
0,9	1,5	3
milliliter citroensap		
kilo Griekse yoghurt		
kilo basterdsuiker		
kilo zelfrijzend bakmeel		
<b>Citroensaus</b>		
0,3	0,5	1
60	100	200
0,6	1	2
3	5	10
75	150	250
0,3	0,5	1
kilo basterdsuiker		
gram maizena		
liter kokend water		
citroenen, sap en schil		
gram boter		
liter kookroom		

### Maissoep met rode paprika

1. Fruit de uien in de boter in een pan met dikke bodem tot ze zacht, doorschijnend en goudbruin zijn.
2. Voeg knoflook en jalapeño pepers toe en fruit nog 2 - 3 minuten tot de knoflook geurig wordt.
3. Doe de geroosterde rode paprika's erbij, de maiskorrels, de aardappels en de helft van de bouillon. Laat het mengsel zo'n 5 minuten koken, roer, voeg zout en peper naar smaak toe.
4. Roer er beetje bij beetje de room door terwijl je steeds blijft roeren. Breng de soep aan de kook, laat hem nog 5 minuten doorkoken, blijf roeren.
5. Voeg dan de rest van de bouillon toe, blijf roeren. Laat de soep zo'n 20 minuten koken en zet hem daarna laag. Laat hem nog minstens 20 minuten opstaan, 40 minuten is nog beter, dan zijn alle smaken echt gemengd en zijn de aardappels uit elkaar gevallen om de soep te binden.
6. Proef voor het opdienen op peper en zout, en doe er wat tabasco in om hem nog pittiger te maken als je dat wilt.

### Gehakt-spinazielasagne

1. Verhit de oven voor op 180°C.
2. Meng de kort gekookte grofgehakte spinazie met de ricotta in een grote kom. Zet weg.
3. Voor de gehaktsaus: verhit de olie op een matig vuur en bak het gehakt zolang tot het gelijkmatig bruin en losgeroerd is. (Afhankelijk van de maat van je pannen kan het makkelijker zijn

om dat in meer porties te doen.) Zet dit mengsel weg in een grote pan of schaal en giet het vet eraf terug in de pan. Bak de ui en knoflook in dat vet tot die zacht zijn. Doe het gehakt terug in de pan, meng met de tomatenpuree en de gedroogde kruiden, roer goed door.

4. Voeg de tomaten in blik toe en de vleesbouillon. Breng aan de kook en laat de massa een goed uur koken tot het vlees gaar is.
5. Terwijl de gehaktsaus staat te pruttelen, maak je de witte saus. Smelt de boter in een steelpan. Doe de bloem erbij en laat een minuut doorkoken. Klop er beetje bij beetje de hete melk door tot de saus dik wordt. Haal de saus van het vuur, laat een paar minuten afkoelen en meng de geklopte eidooiers erdoor terwijl je steeds roert. Doe er dan de nootmuskaat door en zout en peper naar smaak.
- ✓ Reserveer 2 liter witte saus voor de vegetariërs.
6. Om de lasagne op te bouwen doe je een laag vleessaus op de bodem van een vuurvaste schaal of bakvorm. Daarop gaat een laag spinazie/ricottamengsel, gevolgd door een laag lasagnebladen. Herhaal dit proces tot je twee lagen lasagne hebt, met bovenop lasagnebladen. Giet daar de witte saus overheen. Verspreid de stukjes mozzarella erover en maak af met versgemalen zwarte peper. Strooi er op het laatst nog Parmezaanse kaas over.
7. Bak in het midden van de oven voor ca. 45 minuten of tot hij goudbruin is, bubbelt aan de randen en de pasta zacht geworden is.



### Vegetarische spinazielasagne

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de kortgekookte spinazie met de ricotta in een grote kom en doe er goed peper en zout over. Zet dit weg.
3. Bouw de lasagne op in een vuurvaste schaal of bakvorm door eerst een laag spinazie en tomatensaus, mozzarella en parmezaanse kaas, dan een laag lasagnevellen, dit herhalen, en bovenop eindigen met een laagje lasagnebladen. Strooi er parmezaanse kaas over
4. Bak 30 minuten in de oven, of tot hij goudbruin is.

### Citroenyoghurtcake

1. Verhit de oven voor op 160°C. Vet 10 grote cakevormen in of gebruik aluminiumfolie bakvormen.
2. Doe de olie, de eieren, de citroenschil, citroensap, yoghurt en suiker in een grote kom en klop goed door tot een samenhangend mengsel. Zeef de bloem en roer die erdoor tot een glad mengsel.

3. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de ingevette bakvormen en bak 50-55 minuten of zo lang tot je er een satépen (of breinaald) in kunt steken die er schoon weer uitkomt. Laat de cake minstens 5 minuten in de vorm staan.
4. Stort de cakes voorzichtig op een rooster en laat ze afkoelen tot ze koud zijn voor je ze gaat snijden. Als je aluminium vormen gebruikt kun je ze beter in de vorm snijden voor ze afgekoeld zijn.

### Frisse citroensaus

1. Meng suiker en maizena in een pan.
2. Roer er kokend water en citroensap door.
3. Breng aan de kook terwijl je blijft roeren.
4. Kook 3 minuten door tot de massa helder en lobbig is
5. Haal van het vuur af en roer de boter en de citroenschil door. Serveer de plakken cake met een scheutje citroensaus erover.





30	50	100
<b>Curry Soup</b>		
6	10	20
1.5	2.5	5
1.5	2.5	5
1.5	2.5	5
3	5	10
0.6	1	2
1.5	2.5	5
75	125	250
0,1	0,15	0,3
<b>Frikadel Pan</b>		
3	5	10
0.3	0.5	1
0.6	1	2
0.6	1	2
0.6	1	2
0.6	1	2
0.6	1	2
0.6	1	2
75	125	250
0.3	0.5	1
-	-	-
1.5	2.5	5
12	20	40
1	2	4
100	175	350
<b>Spicy beans</b>		
4.5	7.5	15
0.6	1	2
30	50	100
15	25	50
0.6	1	2
75	125	250
1.5	2.5	5
0.07	0.12	0.25
100	175	350
<b>Vegetarian Spicy Beans</b>		
3		
1.5		
1,5		

## Indonesian Frikadel Pan

.....  
 Curry Soup ➔ Frikadel Pan ➔ Spicy Green Beans ➔  
 Spicy eggs ➔ Icecream with Lychee and Ginger-Lemongrass Syrup  
 .....

Edith inherited this recipe for Frikadel Pan from her Indonesian mother-in-law. It is a spicy mincemeat dish, which is covered in milk and baked in the oven. The spicy green bean dish is an Indonesian classic which is quite easy to make. On of the special flavours in this bean dish comes from the use of trassi, a paste made of dried shrimps which smells quite awful when just opened, but gives

a truly delicious taste. For the vegetarian version we recommend a mixture of light and dark soy sauce instead.

### Curry Soup

1. In a large pan gently fry onions and carrots in oil, add curry massala, stir.
2. Add the bouillon, stir, cook until the vegetables are soft.
3. Add cabbage and cocosmilk and cook for another 10 minutes.
4. Meanwhile, fry the temphe cubes in oil until golden brown and crisp looking. You may need to do so in batches. Once they are all done, tip them carefully into the soup.
5. Lastly, add the sliced leek rings, season well with salt and pepper and bring back up to a good heat before serving .

### Frikadel Pan

1. Preheat the oven to 150°C.
2. Combine all the ingredients for each batch apart from the soy sauce and milk and mix well. Taste for salt.
3. Transfer each batch into a large roasting tin. Pour soy sauce and milk over the mixture.
4. Bake in the oven for about 30 minutes or until brown and bubbling. The mixture will cook together to form a solid meatloaf which can be easily cut up into portions and served warm.

### Rice

Boil the rice according to page 25.

30	50	100
<b>Spicy Eggs</b>		
30		
3		
3		
2		
2		
2		
2		
6		
5		
0.5		
5		
0.25		
<b>Rice</b>		
4	6	12
<b>To decorate beans and eggs</b>		
01.2	2	4
<b>Icecream wich Lychee and Ginger- Lemongrass syrup</b>		
3	5	10
1.5	2.5	5
1.5	1-2	2-3
0,6	1	2
90	150	300
6	10	20
6	10	20



**TIP:** For ease of working we normally divide the ingredients for this dish into four batches. Mixing 10 kilos is too heavy when done by hand.

### Spicy Green Beans

1. Boil the beans in a large pan filled with 2/3 of salted water until nearly done (about 10 minutes). Drain and rinse with cold water to stop them cooking further.
- ✓Set aside 1/4 of the beans and the spices for the vegetarian version which will use all the same ingredients apart from the shrimp paste (trassi) which will be substituted with soy sauce.
2. In a separate large pan heat the oil and add the shrimp paste, onions and finely chopped salam and lime leaves. Cook for about 20 minutes or until the onions are soft and translucent.

3. Add the tomato purée, stirring all the time and then pour in the coconut milk and mix well.
4. Now add the cooked beans to the sauce and heat through, stirring gently all the time. Serve with fried onions.

**TIP:** Normally the beans are stewed with the spices in creamed coconut (santen), but with large quantities it is better to preboil the beans and use coconut milk as this is easier to mix.

### Spicy eggs

1. Gently sweat onions and garlic in oil
2. Add spices and chilipaste, tomato purée, lemon juice and sugar.
3. Mix in coconut milk and take out the lime leaves.
4. Put the peeled eggs in a pan or dish in which they just fit.
5. Pour the sauce over the eggs, add warm water until they are just covered.

**TIP:** Fried dried onions are NOT the same as French fried onions and can be bought at oriental shops.

### Ice cream with lychees and ginger, lime and lemon grass syrup

1. Drain the lychees and reserve the syrup.
2. In a large saucepan add the water, caster sugar, fruit syrup, grated ginger, lime juice and the chopped lemon grass. Bring the mixture to the boil, stirring well to help the sugar dissolve.
3. Simmer for a good 15 minutes before removing from the heat. Leave the syrup to cool and infuse for at least 40 minutes. Then strain the mixture through a sieve into a large bowl, add the finely chopped lime zest and leave in the fridge to chill until required.
4. Divide the ice cream and the lychees into bowls and pour the syrup over the top and pour over the syrup.





30	50	100	
<b>Sajoer kerrie</b>			
6	10	20	liter groentebouillon
1,5	2,5	5	kilo wortels in blokjes
1,5	2,5	5	kilo witte kool in plakjes van 0,5 cm
1,5	2,5	5	kilo uien, gesnipperd
3	5	10	preien in ringetjes van 1 cm
0,6	1	2	kilo tempeh, aan blokjes
1,5	2,5	5	liter blikken kokosmelk
75	125	250	gram kerrie massala
0,1	0,15	0,3	liter neutrale olie
<b>Frikadel pan</b>			
3	5	10	kilo mager rundergehakt
0,3	0,5	1	liter ketjap manis
0,6	1	2	eetlepels gemalen kruidnagel
0,6	1	2	eetlepels gemalen nootmuskaat
0,6	1	2	eetlepels gemalen komijn
0,6	1	2	eetlepels gemberpoeder
0,6	1	2	eetlepels gemalen koriander
75	125	250	gram knoflook, gehakt
0,3	0,5	1	kilo paneermeel
-	-	-	zout
1,5	2,5	5	liter halfvolle melk
12	20	40	eieren
1	2	4	rode pepers, zaadjes eruit en fijngesneden
110	175	350	milliliter olie
<b>Sambal goreng boontjes</b>			
4,5	7,5	15	kilo sperziebonen, indien nodig gehalveerd
0,6	1	2	eetlepels trassi
30	50	100	gram limoenblaadjes fijngesneden
15	25	50	gram salam blaadjes
0,6	1	2	liter blikken kokosmelk
75	125	250	gram knoflook, fijngehakt
1,5	2,5	5	kilo uien, gesnipperd
0,07	0,12	0,25	liter tomatenpuree
<b>Vegetarische sambal goreng boontjes</b>			
3			kilo sperziebonen, gehalveerd
1,5			lepel zoete ketjap
1,5			lepel zoute ketjap

## Indische Frikadel pan

Sajoer kerrie ➔ Frikandelpan ➔ Sambal Goreng Boontjes ➔ Sambal Goreng Telor ➔ Rijst ➔ Ijs met lychee-gember siroop

Edith kreeg dit recept voor frikadel pan van haar Indonesische schoonmoeder. Het is een pittig gehakt, dat in oven-schalen wordt gebakken, bedekt met melk en ketjap. Sambal goreng boontjes is een klassiek Indonesisch gerecht, dat heel makkelijk te maken is. Een van de typerende smaakjes is de trassi, een garnalenpasta die enorm stinkt als je het pakje openmaakt, maar die een hele speciale smaak geeft aan de sperzieboontjes. Voor de vegetariërs vervangen we die door ketjap

30	50	100	
<b>Vegetarisch: Sambal goreng telor</b>			
3			eieren, hardgekookt en gepeld
3			eetlepels olie
3			uien, gesnipperd
2			tenen knoflook, fijngehakt
2			theelepels laos
2			limoenblaadjes
6			theelepels sambal oelek
5			theelepels suiker
0,5			liter tomatenpuree
5			theelepels citroensap
0,25			liter kokosmelk
<b>Rijst</b>			
4	6	12	kilo rijst
<b>Versiering boontjes en eieren</b>			
1	2	4	zakken gefruite uitjes van 400 gram
<b>Dessert</b>			
3	5	10	liter vanille ijs
1,5	2,5	5	liter blikken lychees
1	1-2	2-3	liter water
0,6	1	2	kilo basterdsuiker
90	150	300	gram gemberwortel, geschild en fijngeraspt
6	10	20	limoenen, schil en sap
6	10	20	sereh-stengels, gekneusd en fijngehakt

### Sajoer kerrie

1. Fruit in een grote pan de uien en de wortels in de olie, voeg kerrie massala toe, roer.
2. Doe de bouillon erbij, roer, kook tot de groenten zacht zijn, in zo'n 10 minuten.
3. Voeg de kool toe en kook nog 10 minuten door.
4. Bak intussen de tempehblokjes goudbruin in de olie. Dat moet in waarschijnlijk in een paar porties. Gooi ze voorzichtig in de soep.
5. Proef op zout en peper, verhit de soep en maak hem af met preiringetjes.

### Frikadel pan

1. Verhit de oven tot 150°C.
2. Knead het gehakt met alle andere ingrediënten. Proef op zout.
3. Doe de vier porties in een ovenschotel. Bedek de laag gehakt met ketjap en melk.
4. Bak ca. 30 minuten tot ze mooi bruin zijn.
5. Snijd er 25 vierkante frikadellen uit per bakblik en serveer die warm.

**TIP:** Wij verdelen alle ingrediënten in vieren, dat is makkelijker werken. 10 kilo is te zwaar om met de hand te kneden.

### Rijst

Kook de rijst volgens bladzij 29.



### Sambal goreng boontjes

1. Kook de boontjes in een pan met 2/3 zout water tot ze bijna gaar zijn in ca. 10 minuten. Giet af en spoel met koud water om doorgaren te voorkomen.
- ✓ Houd 1/4 van de bonen en de kruiden apart voor de vegetarische versie, waarin de trassi vervangen wordt door ketjap.
2. Fruit in een aparte pan de uien en de knoflook met de trassi en de fijngesneden salam en limoenblaadjes. Bak 20 minuten door tot de uien zacht zijn, blijf roeren.
3. Voeg de kokosmelk toe en de tomatenpuree, roer goed door.
4. Doe de bonen erbij en warm ze door in de saus. Strooi gefruite uitjes erover op de borden.

**TIP:** Normaal stook je de boontjes met de kruiden gaar in santen, voor deze grote hoeveelheid kookten we ze voor en gebruikten we kokosmelk, omdat dat makkelijker mengt.

### Sambal goreng telor

1. Fruit ui en knoflook in de olie, doe kruiden, sambal, tomatenpuree, citroensap en suiker erbij.
2. Meng de kokosmelk er door en verhit zachtjes.
3. Leg de eieren in een pan of schaal waar ze net in passen.
4. Doe de saus erover, vul aan met warm water tot ze net onder staan.
5. Laat nog 5 minuten doorwarmen, haal de limoenblaadjes eruit.

### Ijs met lychee-gembersiroop

1. Laat de lychees uitlekken in een zeef en bewaar het sap.
2. Doe het water, de basterdsuiker, het sap van de lychees, geraspte gember, limoensap en de sereh in een pan, breng aan de kook en roer zodat de suiker goed oplost.
3. Kook nog 15 minuten door, laat de siroop afkoelen in ruim 40 minuten. Zeef, voeg de gehakte limoenschil toe en zet in de koelkast tot je hem nodig hebt.
4. Verdeel het ijs in porties en giet de siroop erover.





30	50	100	
<b>Cauliflower Soup</b>			
3	5	10	cauliflowers, chopped into 5 cm pieces
0.6	1	2	liters thick cooking cream
6	11	22	liter veg bouillon
4.5	7	15	teaspoons powdered mace
0.6	1	2	packets of cornstarch
<b>Stewed Beef</b>			
			kilos stewing beef, cubed
3	5	10	kilos onions, cut into rings
3	5	10	bay leaves
7.5	12.5	25	tablespoons chili powder
150	250	500	grams margarine or butter
0.6	1	2	large gingerbreads
0.3	0.5	1	litre natural vinegar
-	-	-	salt, pepper and sugar to taste
<b>Vegetarian hachee</b>			
0.6	1	2	tins of 1 litre brown beans
<b>Red Cabbage</b>			
4.5	7.5	15	kilos red cabbage, shredded
3	5	10	kilos cooking apples, peeled, cored and diced
2.1	3.5	7	tablespoons ground cloves
2.1	3.5	7	tablespoons ground cinnamon
-	-	-	salt, pepper and sugar to taste
10	15	30	millilitres vinegar
<b>Potatoes</b>			
7.5	12.5	25	kilos floury potatoes, peeled and chopped
<b>Dutch pancakes</b>			
0.75	1.25	2.5	kilos self raising flour
0.75	1.25	2.5	litres milk
0.3	0.5	1	kilo raisins
3	5	10	dessert apples peeled, cored and diced
3	5	10	eggs
75	125	250	grams butter
80	135	275	millilitres olive oil
0.6	1	2	teaspoons salt
0.6	1	2	kilos golden caster sugar to serve

## Hacheemeal: a Dutch Treat

Cauliflower Soup ➔ Stewed Beef with Gingerbread ➔ Bean Stew ➔ Red Cabbage ➔ Boiled Potatoes ➔ Dutch Pancakes



Stews and casseroles are known in kitchens the world over. A typical Dutch version is hachee, with its distinctive sweet 'n sour taste. The onions add sweetness, as does the gingerbread. The vinegar balances the taste and helps to make the meat tender. There are a lot of regional variations to this recipe; you can add cloves or juniper berries or stew the meat in beer, but with our homeless guests we have a no alcohol policy. The red cabbage also has a similar seasoning mix, so to give each dish a distinct flavour we only use bay leaves in the hachee and add cloves and cinnamon to the cabbage.

### Cauliflower Soup

1. Put the cauliflower and the mace in a large pan and add enough bouillon to cover the florets.
2. Bring to the boil and cook for approximately 15 minutes or until soft. Liquidize.
3. Add the rest of the bouillon and bring to the boil. Just before serving, thicken with cornstarch and add double cream, salt and pepper to taste. Do not boil after adding the cream.

**TIP:** Boiling a small quantity first makes it possible to liquidize the soup with a household blender. If you have more fluid, you will need a larger professional one.



### Dutch Beef Stew

✓ Set aside 1/4 of the margarine, onions, laurel leaves and gingerbread for the vegetarian version.

1. Heat the margarine and brown the meat.
2. Add onions, water, vinegar, bay leaves and gingerbread.
3. Add enough water to just cover the meat.
4. Leave to stew on a low heat for at least three hours.
5. Stir until the gingerbread has completely broken up.
6. Add salt, pepper vinegar and a little sugar to taste.

### Vegetarian Bean Stew

1. In a large pan melt the margarine, sweat the onions.
2. Add vinegar, laurel and gingerbread. Heat slowly for 10 minutes.
3. Stir until the gingerbread is dissolved.

4. Add the beans and bring back to simmering point.
5. Finish by flavouring with salt, pepper vinegar and a little sugar.

**TIP:** Dicing the meat a bit smaller than usual makes the meat tender within the available time. At home one would stew this for longer.

### Potatoes

Boil and steam the potatoes, see page 25.

### Red Cabbage

1. Boil the cabbage with the apples, cloves, cinnamon and a little water.
2. When the cabbage is soft (after about 15 minutes) drain, then stir the apples and the cabbage until thoroughly mixed. Add vinegar and a little sugar to taste.

**TIP:** As shredding a large quantity of cabbage is quite a job, we ordered ready shredded at the market. You can also use a food processor to speed up the process.

### Dutch pancakes

This traditional recipe allows for three thick pancakes in a 24 centimeter diameter frying pan. If you use larger frying pans, you can fit more.

1. Mix the flour with the salt, make a well in the middle and pour in part of the milk. Carefully stir from the middle until you have a consistent mass. Add more milk bit by bit.
2. Stir in the eggs.
3. Mix in the apples and raisins. The pancake batter should be quite firm.
4. Use a tiny splash of oil and a tiny amount of butter to lightly grease the frying pan (about half a teaspoon) between each batch of 3 pancakes and use a gentle to medium heat.
5. Ladle 3 (or more) large tablespoons of pancake batter into the pan and brown on both sides.
6. Once the top is nearly dry and you see little bubbles on the top, you can flip them over and cook the other side, which takes less time.
7. Serve with golden caster sugar sprinkled on top.

**TIP:** To keep this quantity of pancakes warm, wrap them in aluminium foil in stacks of 10 - 15 and keep them in an oven at 50°C or in a bain marie. They don't need to be served piping hot as they taste equally delicious lukewarm.





30	50	100	
<b>Bloemkoolsoep</b>			
3	5	10	bloemkolen in stukken van 5 centimeter gehakt
0,6	1	2	liter slagroom of kookroom
6	11	22	liter groentebouillon
4,5	7	15	theelepels foelie
0,6	1	2	pakjes maizena of allesbinder
<b>Hachee</b>			
3	5	10	kilo runderstoofvlees in blokjes
3	5	10	kilo uien in ringen gesneden
7,5	12,5	25	laurierbladen
0,6	1	2	eetlepels chilivlokken
150	250	500	gram margarine of boter
0,6	1	2	grote ontbijtkoeken
-	-	-	zout, peper en suiker naar smaak
0,3	0,5	1	liter natuuraazijn
<b>Bruine bonenhachee</b>			
0,6	1	2	literblikken bruine bonen
<b>Rode kool</b>			
4,5	7,5	15	kilo rode kool, geschaafd
3	5	10	kilo goudreinetten, in blokjes
2,1	3,5	7	eetlepels gemalen kruidnagel
2,1	3,5	7	eetlepels gemalen kaneel
-	-	-	zout, peper en suiker naar smaak
10	15	30	milliliter azijn
<b>Aardappels</b>			
7,5	12,5	25	kilo kruimige aardappels, geschild en aan blokjes
<b>Drie in de pan (voor 125 stuks)</b>			
0,75	1,25	2,5	kilo zelfrijzend bakmeel
0,75	1,25	2,5	liter melk
300	500	1000	gram rozijnen, gewassen
3	5	10	appels in kleine blokjes
3	5	10	eieren
75	125	250	gram boter
80	135	275	milliliter olijfolie
0,6	1	2	theelepels zout
0,6	1	2	kilo bruine basterdsuiker om te bestrooien

## Oerhollandse hachee

Bloemkoolsoep ➔ Hachee met ontbijtkoek ➔ Bruine bonenhachee ➔ Rode kool ➔ Drie in de pan



Stoofpotten bestaan in de keukens van alle nationaliteiten. Een echt Hollandse stoofpot is hachee, met de typerende zoet-zure smaak. Zoetheid komt zowel van de uien als van de ontbijtkoek, azijn zorgt voor de balans en voor het sneller zacht worden van het vlees. Er bestaan vele variaties van dit recept: je kunt er kruidnagel in doen, of jeneverbessen. En je kunt hem in bier stoven, maar we vermijden het gebruik van alcohol zoveel mogelijk in onze daklozenkeuken. De rode kool heeft een dergelijk smaakpalet qua kruiderij. Om verschil te maken gebruiken we dit keer alleen laurierbladen in de hachee, en kruidnagel en kaneel in de rode kool.

### Bloemkoolsoep

1. Doe de bloemkool met de foelie in een pan, voeg zoveel bouillon toe tot de roosjes net onderstaan.
2. Kook tot de bloemkool ca. 15 minuten of tot hij zacht is. Pureer hem met de staafmixer.
3. Voeg de rest van de bouillon toe, kook nog even door. Bind vlak voor het opdienen met maizena of allesbinder, en doe de slagroom erbij. Laat daarna niet meer koken.

**TIP:** Als je eerst een kleinere hoeveelheid kookt, kun je een gewone huishoud staafmixer gebruiken. Bij een grotere hoeveelheid heb je een horeca-formaat nodig.



### Hachee

- ✓ Houd 1/4 van de margarine, uien, laurier en ontbijtkoek apart.
1. Smelt de margarine, bak de blokjes vlees aan alle kanten bruin.
  2. Doe de uien erbij met de azijn, laurierblad en ontbijtkoek.
  3. Voeg zoveel water toe tot het vlees net onder staat.
  4. Laat dit tenminste 3 uur zachtjes stoven.
  5. Roer tot de ontbijtkoek is opgelost
  6. Maak af op smaak met zout, peper, azijn en een beetje suiker.

### Bruine bonen hachee

1. Smelt in een grote pan de margarine, en fruit de uien.
2. Voeg de azijn, het laurierblad en de ontbijtkoek toe, stoof 10 minuten door.
3. Roer tot de ontbijtkoek is opgelost.
4. Doe de bonen erbij, laat die alleen maar warmen.
5. Maak af op smaak met zout, peper, azijn en een beetje suiker.

**TIP:** Als je het vlees wat kleiner laat snijden dan normaal, krijg je de hachee gaar binnen de tijd die je hebt. Thuis zou je dit gerecht langer doorstoven.

### Aardappels

Kook de aardappels volgens de aanwijzing op bladzij 29.

### Rode kool

1. Kook de kool met de appels, kruidnagelpoeder en kaneel in weinig water.
2. Als de kool zacht is (na ca. 15 minuten) giet je hem af en roer je de appels goed door de kool. Maak af met zout, peper, suiker en azijn naar smaak.

**TIP:** Zo'n grote hoeveelheid rode kool met de hand schaven is heel wat werk. Wij bestelden de kool versgeschaafd op de markt. Met een keukenmachine gaat het ook een stuk vlugger!

### Drie in de pan

Het traditionele recept voor drie in de pan gaat uit van drie dikke pannenkoekjes in een koekenpan van 24 cm doorsnede. Wanneer je grotere koekenpannen hebt, kun je er natuurlijk meer tegelijk maken.

1. Vermeng het meel met het zout, maak in het midden een kuiltje, giet hierin een gedeelte van de melk en roer er vanuit het midden tot een glad beslag voeg langzaam de rest van de melk toe.
2. Doe nu de eieren erbij en mix die erdoor.
3. Schep nu de appel en rozijnen door het beslag, het beslag moet stevig deeg zijn.
4. Vet de koekenpan per serie pannenkoekjes in met een beetje olijfolie en boter (samen ongeveer een halve theelepel).
5. Schep nu 3 flinke lepels deeg in de pan (het heet ook drie in de pan) en laat ze zachtjes gaar en bruin worden, als ze bijna droog zijn van boven en je belletjes ziet kan je ze keren en de andere kant bakken. Dat duurt korter dan de eerste kant.
6. Serveer bestrooid met basterdsuiker.

**TIP:** Om zo'n grote hoeveelheid pannenkoekjes warm te houden kun je ze in stapeltjes van 5 - 10 in aluminiumfolie wikkelen en ze in een oven doen op 50°C of in een bain marie. Ze hoeven niet gloeiend heet te zijn, lauw zijn ze net zo lekker.



30	50	100	
<b>Dal (Lentil soup)</b>			
1.2	2	4	kilos red lentils
24	40	80	grams turmeric
12	20	40	grams cayenne pepper
24	40	80	grams ground cumin
6	10	20	grams ground cardamom
18	30	60	curry leaves
6.6	11	22	litres veg bouillon
18	30	60	garlic cloves finely chopped
6	10	20	lemons, juiced
100	250	300	grams ghee or butter
4.5	7.5	15	teaspoons mustard seeds
<b>Cauliflower curry</b>			
9	15	30	cauliflowers, cut into small florets, stems into chunks of about 4 centimetres.
135	225	450	grams fresh ginger, finely grated
150	250	500	grams onions
18	30	60	garlic cloves finely chopped
24	40	80	grams ground cumin
1.2	2	4	large bunches of coriander
1.8	3	6	litres coconut cream
-	-	-	water to dilute if necessary
-	-	-	salt and pepper to taste
<b>Rice</b>			
4	6	12	kilos rice
<b>Tomato Bharta</b>			
4.5	7.5	15	kilos tomatoes sliced into quarters
1.5	2.5	5	kilos onions, chopped
60	100	200	millilitres sunflower oil
1.5	2.5	5	teaspoons chilli flakes
0.9	1.5	3	large bunches of coriander
<b>Carrot Kheer Dessert</b>			
2.4	4	8	kilos medium sized carrots, grated
150	250	500	grams ghee
9	15	30	litres milk
3	5	10	tins of condensed milk
0.3	0.5	1	kilo of raisins
-	-	-	sugar to taste
15	25	50	grams cardamom powder

## Easy Curry

Dal ➔ Cauliflower Curry ➔ Tomato Bharta ➔ Carrot Kheer Dessert



The Indian kitchen offers all sorts of possibilities for preparing a tasty, nourishing meal without meat, which makes this food both very cost-effective and healthy. More importantly, the meal went down a treat with our guests.

**TIP:** Ghee is made by boiling down a large quantity of butter until all the water in it evaporates and the milk sours turn hard and nutty-tasting. We buy ghee tinned in an oriental shop. You could replace the ghee with butter or sun flower oil if wished, but for the dessert butter could be used.

### Dal soup

1. In a large pan gently fry the spices with the chopped garlic. Add lentils, water and vegetable bouillon and cook until the lentils are soft or falling apart, stirring regularly.
2. Add lemon juice, salt and pepper to taste.

**TIP:** There are various types of lentils. Red lentils are quick to cook, without having to be soaked beforehand..In fact, we always have red lentils at hand for thickening red soups. e.g. tomato or pepper or carrot soups.

### Cauliflower curry

1. Heat the oil, gently fry the onions and garlic with the grated ginger and cumin. Add the coconut milk and the chopped cauliflower and more water if necessary (the cauliflower should be just covered in liquid).
2. Heat until the cauliflower is just beginning to soften. Add salt and pepper to taste.

**TIP:** This is supposed to be a very mild curry, so guests need not worry about burning their mouths.

### Tomato Bharta

1. In a large pan gently fry the onions, add tomatoes, stir over a medium heat until the tomatoes are soft and forming a loose sauce.
2. Add chilli, salt and pepper to taste. The mixture reduces to a thick sauce consistency. Leave to cool and sprinkle with chopped coriander.

### Rice

Boil the rice according to the recipe on page 25.

**TIP:** As the carrot kheer is served cold it is a good idea to prepare this dessert ahead. Sugar is not required as the condensed milk and the raisins contain enough sweetness.

### Carrot Kheer

1. Stir-fry the finely grated carrots in the ghee or butter.
2. Pour in milk, and stir continually while cooking for approx 30 minutes. The grated carrots should be dissolved completely.
3. Add condensed milk, cardamom and raisins, transfer to serving dishes and allow to cool.

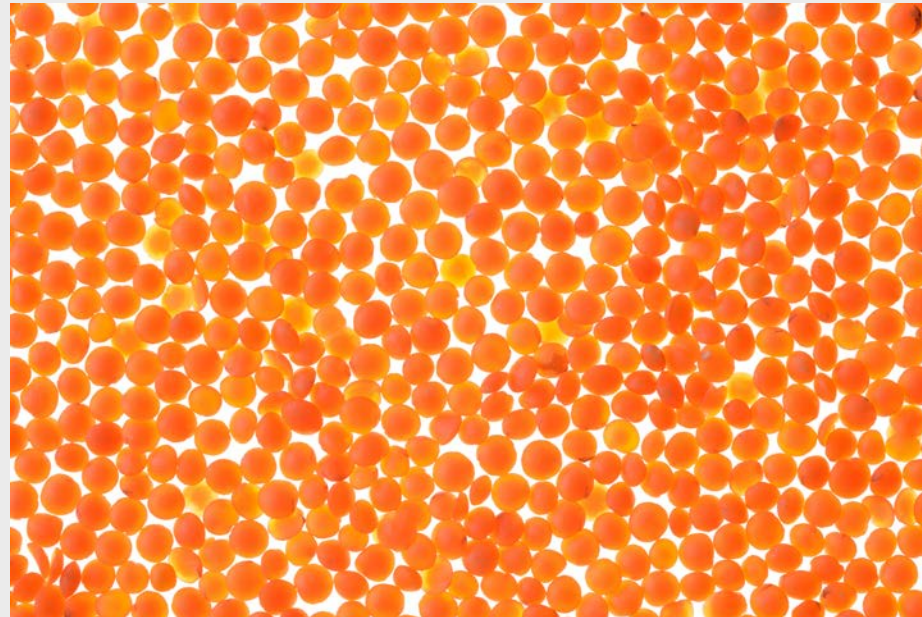




30	50	100	
			<b>Dal (linzensoep)</b>
1,2	2	4	kilo rode linzen
24	40	80	gram kurkuma
12	20	40	gram cayenne peper
24	40	80	gram komijn
6	10	20	gram kardamompoeier
18	30	60	kerrieblaadjes
6,6	11	22	liter groentebouillon
18	30	60	tenen knoflook, fijnggehakt
6	10	20	citroenen
100	150	300	gram ghee of boter
4,5	7,5	15	theelepels mosterdzaad
			<b>Bloemkoolcurry</b>
9	15	30	bloemkolen in roosjes en de stelen in plakjes van ca. 4 cm
4,5	7,5	15	plakjes gember van 1 cm, fijngeraspt
150	250	500	gram uien
18	30	60	tenen knoflook, fijnggehakt
24	40	80	gram komijn
1,2	2	4	flinke bossen koriander
1,8	3	6	liter kokosmelk
-	-	-	zoveel water als nodig
-	-	-	zout, peper
			<b>Rijst</b>
4	6	12	kilo rijst
			<b>Tomaten bharta</b>
4,5	7,5	15	kilo tomaten in vieren
1,5	2,5	5	kilo uien, gehakt
60	100	200	milliliter zonnebloemolie
1,5	2,5	5	theelepels chilivlokken
0,9	1,5	3	flinke bossen koriander
			<b>Wortel kheer toetje</b>
2,5	4	8	kilo middelmaat wortels, geraspt
150	250	500	gram ghee of boter
9	15	30	liter melk
3	5	10	blikjes gecondenseerde melk
0,3	0,5	1	kilo rozijnen
			suiker indien nodig
15	25	50	gram gemalen kardamom poeder

## Makkelijke curry

Dal ➔ Bloemkoolcurry ➔ Tomaten bharta ➔ Wortel kheer toetje



De Indiase keuken biedt veel mogelijkheden om een lekkere voedzame maaltijd klaar te maken zonder vlees. Daardoor zijn ze goedkoop en gezond! En het belangrijkste: onze gasten genoten van deze maaltijd.

**TIP:** Ghee wordt gemaakt door een grote hoeveelheid boter te verhitten tot al het water verdampft is en de melkeiwitten hard worden en een nootachtige smaak krijgen. Wij kopen ghee in blik in de Oosterse winkel. Je kunt ghee wel vervangen door boter of olie, maar in dit toetje is boter wel gewenst.

### Dal soep

1. Bak in een grote pan de kruiden zachtjes met de gehakte knoflook, doe de linzen en de groentebouillon erbij en kook tot de linzen zacht zijn of uit elkaar vallen. Blijf geregeld roeren.
2. Maak de soep af met citroensap, zout en peper naar smaak.

**TIP:** Er zijn diverse soorten linzen. Rode linzen zijn snel gaar zonder dat je ze vooraf hoeft te weken. Wij hebben eigenlijk altijd rode linzen bij de hand in de keuken, je kunt ze ook makkelijk door rode soepen gooien als die te dun zijn, bijvoorbeeld door tomatensoep, paprikasoep of wortelsoep.

### Bloemkoolcurry

1. Verhit de olie, bak de uitjes en de knoflook langzaam met de geraspte gember en komijn, doe de kokosmelk erbij, de bloemkool, en vul indien nodig aan met water. De bloemkool moet net onder staan.
2. Verhit tot de bloemkool zacht is, maar niet uit elkaar valt. Maak af met zout en peper naar smaak.

**TIP:** Dit is een heel milde curry waar de gasten de mond niet aan zullen branden.

### Tomaten Bharta

1. Bak in een grote pan de uien zachtjes, doe de tomaten erbij, roer terwijl je ze langzaam verwarmt op een matig vuur tot de tomaten zacht zijn.
2. Voeg chilivlokken, zout en peper naar smaak toe. Het moet tot een dikke saus worden.
3. Laat afkoelen en bestrooi met gehakte koriander.

### Rijst

Kook de rijst volgens het recept op bladzij 29.

**TIP:** Omdat de wortel kheer koud geserveerd wordt, begin je dit keer met het toetje. De gecondenseerde melk en de rozijnen maken het meestal zoet genoeg.

### Carrot Kheer

1. Roerbak de geraspte wortels in de ghee.
2. Doe de melk erbij, blij voortdurend roeren terwijl je zo'n 30 minuten doorkookt tot de geraspte wortels geheel zijn opgelost.
3. Voeg de gecondenseerde melk, de kardamom en de rozijnen erbij. Verdeel de massa over kommetjes en laat hem daarin afkoelen.







	30	50	100	
				<b>Carrot &amp; Coriander Soup with Ricotta Dumplings</b>
240	400	800		grams butter
2.4	4	8		kilos diced carrots
0.6	1	2		kilos diced celery
3	5	10		red onions, finely diced
60	100	200		grams freshly ground coriander seeds
30	50	100		grams freshly ground cumin
6	10	20		litres vegetable bouillon
1.5	2-2.5	4-5		big bunches finely chopped coriander
				salt and freshly ground black pepper to taste
				<b>Paella</b>
0.96	1.6	3.2		kilos shrimps frozen
0.15	0.25	0.5		kilos dry salted shrimps
1.5	2.5	5		kilos chicken thighs, diced
1.5	2.5	5		kilos paella or arborio rice
0.6	1	2		kilos onions, finely cut
150	250	500		grams garlic, chopped
0.3	0.5	1		kilo tomato puree
30	50	100		grams turmeric
1.2	2	4		large bunches of parsley, finely cut
6	10	20		litres veg bouillon
1.5	2.5	5		kilos frozen peas
1.5	2.5	5		kilos green beans, cut
4.5	7.5	15		red bell peppers, diced
0.3	0.5	1		litre olive oil
-	-	-		salt and black pepper to taste
7.5	12.5	25		lemons, quarered
				<b>Tomato Salad</b>
3	5	10		tomatoes, sliced
0.3	0.5	1		kilo red onions, thinly sliced
-	-	-		olive oil, vinegar, salt and pepper
				<b>Vanilla Pear Cake</b>
0.45	0.75	1.5		kilos softened butter
0.45	0.75	1.5		kilos caster sugar
10.8	18	36		large eggs, beaten
53	87.5	175		millilitres vanilla extract
0.45	0.75	1.5		kilos self raising flour
120	200	400		millilitres full milk
2.1	3.5	7		kilos ready-to-eat pears, cored and roughly chopped. sprinkle with lemon water
45	75	150		grams vanilla sugar for the fruit
0.6	1	2		lemons squeezed, added to a little water to stop pears from browning

## Paella Fiesta

.....

Carrot & Coriander Soup ➔ Chicken Paella ➔ Veggie Paella ➔  
Tomato Salad ➔ Vanilla Pear Cake

.....

### Carrot & Coriander Soup with Ricotta Dumplings

1. Melt the butter in a large, heavy-based pan but do not let it brown. Sauté the carrots and celery and onion over a gentle heat for a good 10 minutes, stirring and turning until the vegetable mixture is well coated in butter and just beginning to soften.
2. Add the ground coriander and cumin, turn the heat up a little and fry for another 5 minutes or so, stirring well to prevent the mixture from catching on the bottom.
3. Pour in half the vegetable bouillon, bring to the boil and simmer, covered, for a good 30 minutes. Leave to cool a little.
4. Meanwhile, liquidize the soup in batches and return it to a clean pan. Add the other half of the bouillon, season to taste and reheat gently. Add the chopped coriander leaves and serve hot.

**TIP:** These quantities of herbs and spices give a distinctive, spicy flavour that really complements the carrots. If you are catering for very sensitive palates, then use a little less.

### Paella

Set 1 bunch of parsley aside to decorate the plates.

1. Boil the green beans until nearly done (10 minutes).  
✓ Set 1/4 of the vegetables and the rice aside.
2. Gently sweat the garlic and onion in the oil.
3. Sauté the chicken in the fragrant oil until nearly done (15 minutes for 1 cm cubes).
4. Heat ample water, pre-boil the rice for 10 minutes, then drain.
5. Mix the rice with the chicken, the beans, the raw shrimps, the salted shrimps, the raw peas, the red peppers and the chopped parsley in oven dishes.
6. Heat the bouillon with the tomato purée and turmeric and pour over the mixture. The fluid should be one third more than the rice mixture, so add more water if necessary.
7. Bake in the oven at 180°C for 30 minutes, regularly checking the amount of fluid and adding more if needed..

**TIP:** Normally one would use saffron, but that exceeds our budget so we use turmeric instead to obtain a nice yellow colour.

**TIP:** Using dry salted shrimps from a Chinese supermarket is very cost effective. They are shredded very finely, smell very strong but provide a great flavour.

### Veggie Paella

1. Mix the rice with the cooked beans, the raw peas, the red peppers and chopped parsley in a separate oven dish.
2. Pour 1/4 of the bouillon mixture over the rice. The fluid should be one third more than the rice.
3. Bake in the oven at 180°C for 30 minutes, regularly checking the amount of fluid. Add more if needed.
4. Serve with chopped parsley and a slice of lemon.

### Pear-topped Vanilla Cake

1. Line greased rectangular traybake tins with baking parchment.
2. Beat the butter and sugar together until pale and fluffy. Add the eggs, a little at a time, beating well after each addition. If the mixture starts to curdle, add a tablespoon of flour. Add the vanilla, then fold the flour into the mixture with a large metal spoon, adding enough of the milk to give the cake batter a soft dropping consistency when you tip up the spoon. Divide the mixture and spread evenly between the tins.
3. Toss the chopped fruit with the vanilla sugar and spread it over the top of the cake mixture. Bake for about 40 minutes in an oven preheated to 190°C.
4. The fruit may be a little singed round the edges but don't worry. The cake is ready when the sponge is golden and firm and when a skewer inserted into the middle comes out clean.
5. Leave the cake to cool in the tin. Divide and serve warm or at room temperature with either vanilla ice cream or a splash of ready bought vanilla sauce.



**TIP:** This is a great formula to use for various fresh fruit-topped cakes. Instead of pears, you could try rhubarb (if you can find it at a reasonable price), sliced peaches, nectarines, plums or apricots. You just need to make sure the fruit you choose is tender and ripe. Hard, unripe fruit won't soften in the 30 minutes it takes the cake batter to cook.







30	50	100	
			<b>Wortel-koriandersoep</b>
240	400	800	gram boter
2,4	4	8	kilo wortels in blokjes
0,6	1	2	kilo bleekselderij in maantjes
3	5	10	rode uien, fijngehakt
60	100	200	gram versgemalen korianderzaadjes
30	50	100	gram versgemalen komijn
6	10	20	liter groentebouillon
1,5	2-2,5	4-5	flinke bossen koriander
-	-	-	zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
			<b>Paella</b>
0,96	1,6	3,2	kilo diepvries garnalen
0,15	0,25	0,5	kilo gedroogde gezouten garnalen
1,5	2,5	5	kilo kippedijen, aan blokjes
1,5	2,5	5	kilo paella rijst of risotto rijst
0,6	1	2	kilo uien, gesnipperd
150	250	500	gram knoflook, gehakt
0,3	0,5	1	kilo tomatenpuree
30	50	100	gram kurkuma
1,2	2	4	flinke bossen peterselle, fijngehakt
6	10	20	liter groentebouillon
1,5	2,5	5	kilo diepvriesdoperwten
1,5	2,5	5	kilo sperziebonen, aan stukjes
4,5	7,5	15	rode paprika's, in blokjes
0,3	0,5	1	liter olijfolie
-	-	-	zout
-	-	-	versgemalen zwarte peper
7,5	12,5	25	citroenen, in 4 partjes
			<b>Tomatensalade</b>
3	5	10	kilo tomaten, in plakjes
0,3	0,5	1	kilo rode uien, dun gesneden
-	-	-	olijfolie, azijn, zout en peper naar smaak
			<b>Vanille perencake</b>
0,45	0,75	1,5	kilo zachte boter
0,45	0,75	1,5	kilo basterdsuiker
10,8	18	36	grote eieren, geklopt
53	87,5	175	milliliter vanille extract
0,45	0,75	1,5	kilo zelfrijzend bakmeel
120	200	400	milliliter volle melk
2,1	3,5	7	kilo rijpe peren, geschild, klokhuis eruit en grofgeneden. besprenkel met citroenwater
45	75	150	gram vanillesuiker voor het fruit
0,6	1	2	citroenen geperst met een beetje water om te voorkomen dat de peren bruin worden

## Paella fiesta

Wortel-koriandersoep ➔ Kippaella ➔ Vegetarische paella ➔ Tomatensalade ➔ Vanille perencake

### Wortel-koriandersoep

- Smelt de boter in een pan met dikke bodem, laat hem niet bruin worden. Bak de wortels en bleekselderij en uien op een laag vuur zo'n 10 minuten, blijf roeren totdat alle groente bedekt is met boter en net zacht begint te worden.
- Doe de gemalen koriander en komijn erbij, draai het gas wat hoger en bak nog 5 minuten, blijf goed roeren om te voorkomen dat de zaak aan de bodem vast blijft zitten.
- Giet de helft van de groentebouillon erbij, breng aan de kook en laat de soep nog een half uurtje doorkoken met de deksel erop. Laat een beetje afkoelen.
- Pureer de soep in porties en doe hem terug in de pan. Voeg de andere helft van de bouillon erbij, proef op zout en peper en verhit zachtjes. Doe de korianderblaadjes erdoor en serveer warm.

**TIP:** Deze hoeveelheden kruiden geven een zeer uitgesproken smaak die het weeïge van de wortels compenseert. Als je bang bent dat dit te heftig is, gebruik je wat minder kruiden.

### Paella

Houd 1 bosje peterselie apart om de borden mee te garneren.

- Kook de sperziebonen tot ze bijna gaar zijn (10 minuten)
- ✓ Houd 1/4 van de groenten en de rijst apart.
- Bak de knoflook zachtjes in de olie.
- Bak de kippakjes in de geurige olie tot ze bijna gaar zijn (15 minuten voor blokjes van 1 cm).
- Zet ruim water op, kook de rijst 10 minuten voor, giet af.
- Meng de rijst met de kip, sperziebonen, rauwe garnalen, gezouten garnalen, doperwten, rode paprika's en gehakte peterselie in de ovenschalen.
- Verhit de bouillon met tomatenpuree en kurkuma en giet die over de paella. De vloeistof moet 1/3 hoger staan dan het rijstmengsel, doe er zo nodig water bij.
- Bak 30 minuten in de oven op 180°C, controleer geregeld of er nog genoeg vocht in zit.

**TIP:** In paella zo je normaal saffraan gebruiken, dat gaat boven ons budget. Dus gebruiken we kurkuma om een mooie gele kleur te krijgen.

**TIP:** Gedroogde gezouten garnalen zijn erg de moeite waard qua budget. Ze zijn heel fijngeschaafd en geven daardoor heel veel smaak! Je koopt ze bij de Chinese supermarkt.

### Vegetarische paella

- Meng de rijst met de gekookte sperziebonen, de doperwten, paprika en gehakte peterselie in een aparte ovenschotel.
- Giet 1/4 van de bouillon met tomatenpuree en kurkuma erover. De vloeistof moet 1/3 hoger staan dan het rijstmengsel.
- Bak 30 minuten in de oven op 180°C, controleer geregeld of er nog genoeg vocht in zit.
- Versier elk bord met wat gehakte peterselie en een schijfje citroen.

### Perencake

- Bekleed rechthoekige bakblikken met bakpapier.
- Roer de boter en suiker samen tot een witte luchtige massa. Voeg een voor een de eieren toe, klop goed na elk ei. Als het mengsel gaat schiften, doe je er een lepel bloem bij. Voeg de vanille toe, vouw dan voorzichtig de bloem in het mengsel met een grote metalen lepel en zoveel melk dat het cakedeeg langzaam van de lepel druipt. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de vormen.
- Meng het fruit met de vanillesuiker en verspreid het over het deeg. Bak 40 minuten in een oven voorverwarmd op 190°C.



- Het fruit kan wat bruine randjes krijgen van het bakken, maar dat geeft niet. De cake is klaar als de goudbruin en stevig is, en wanneer een satépen (of breinaald) er schoon uitkomt als je die er middenin steekt.
- Laat de cake afkoelen in de vorm. Verdeel hem in porties en serveer hem warm of op kamertemperatuur, hetzij met vanille-ijs of met een beetje kant en klare vanillevla.

**TIP:** Dit is een fantastische cake die je kunt maken met allerlei soorten fruit. In plaats van peren kun je ook rabarber gebruiken als die in het seizoen is, plakken perziken, nectarines, pruimen of abrikozen. Het belangrijkste is dat het fruit goed rijp is. Hard onrijp fruit krijg je niet gaar in de dertig minuten dat de cake bakt.





30	50	100	
<b>Peanut Soup</b>			
1.5	2.5	5	heads of celery, chopped
2.1	3.5	7	medium onions, chopped
150	250	500	grams butter
150	250	500	grams flour
6.6	11	22	litres veg bouillon
3	5	10	pots of 350 grams crunchy peanut butter
0.9	1.5	3	litres milk
0.9	1.5	3	large bunches celery leaves
<b>Corned Beef Hash</b>			
7.5	12.5	25	340 gramstins corned beef
1.5	2.5	5	kilos tomatoes, chopped
1.5	2.5	5	kilos onions, finely cut
2.4	4	8	green bell peppers, finely cut
2.4	4	8	garlic bulbs,peeled and finely cut
2.1	3.5	7	teaspoons cumin powder
-	-	-	light soy sauce to taste
0.6	1	2	335 grams pots of piccalilly
0.3	0.5	1	750 millilitre bottle of tomato ketchup
0.06	0.5	1	ketchup
0.06	0.1	0.2	litres of sunflower oil
<b>Egg Hash</b>			
30			eggs
1			jar piccalilly
0.5			jar of tomato ketchup
<b>Spicy Cucumbers</b>			
7.5	12.5	25	cucumbers, de-seeded and cut into 1 cm slices
0.75	1.25	2.5	litres vinegar
2.1	3.5	7	litres water
9	15	30	all spice berries
4.5	7.5	15	cloves
4.5	7.5	15	madame jeanette peppers
<b>Rice</b>			
4	6	12	kilos rice
<b>Banana Bake</b>			
18	30	60	plantains, halved lengthways
0.45	0.75	1.5	kilos butter
0.3	0.5	1	kilo brown sugar
36	60	120	grams cinnamon

## Happy Caribbean Meal

Peanut Soup ➔ Corned Beef Hash ➔ Egg Hash ➔ Spicy Cucumbers ➔ Banana Bake



A group from the Dutch Caribbean offered to make a soup that is a favourite in the Antilles, so we then decided to go all out and adapt our main course and dessert to follow the Antillian cuisine. We have to be honest here and say that whilst there is no way a soup made from jars of melted peanut butter can be really considered wholesome and whilst we also found the use of piccalilly in the main course rather strange, everyone agreed that the end result was amazingly tasty. The Caribbean cooks tasted it and gave us the thumbs up, but advised us to put more pepper in the corned beef hash.

### Peanut Butter Soup

1. In a large pan sweat the onions and celery in butter. Add flour and stir to make a roux. Stir for a couple of minutes over a gentle heat then add veg bouillon, peanut butter and milk, continuously stirring.
2. This soup is ready when the peanut butter is dissolved and everything is mixed. It does not need to cook for a long time. Before serving, sprinkle with finely cut celery leaves.

### Corned Beef Hash

Another quick and easy dish that is ready once all the ingredients are well mixed and hot.

1. Sweat the onions, tomatoes and chopped green bell peppers in oil until soft. Add garlic and cumin and soy sauce.
- ✓ Set aside 1/4 of this mixture apart for the vegetarian version.
2. Add corned beef, piccalilly and tomato ketchup, breaking the corned beef apart with forks.

**TIP:** The Caribbean cooks mentioned that tinned Hereford corned beef is the best quality, but that cheaper varieties are just as good. We found a ‘halal’ variety at our Turkish supermarket. If you use a less known brand, this meal will be really economic.

### Rice

Cook the rice according to page 25.



### Egg Hash

1. Start with the onion/tomato/pepper mixture in a separate pan, then add beaten eggs, piccalilly and tomato ketchup, keep stirring until the eggs are set.

**TIP:** Allspice berries are also known as Jamaican pepper, pimentberries, pimento or myrtle pepper. It tastes like a mixture of cloves, pepper, cinnamon and nutmeg. The flavour is less hot than black or white pepper.

### Spicy Cucumber

1. Heat the water with the allspice berries and cloves. Add the vinegar. Pour the mixture over the cucumbers and add finely chopped Madame Jeanettes chilli peppers.

**TIP:** These Madame Jeanette chilli peppers are *very* hot so it is wise to start with a smaller amount and add to taste (but don't burn your tastebuds).

### Banana Bake

1. Melt half of the butter and divide between 10 oven dishes. Place the banana halves in the dishes and sprinkle with cinnamon and sugar.
2. Pour over the other half of the melted butter. Bake for 20 minutes in a pre-heated oven at 150°C or until soft and golden-brown.

**TIP:** Use plantains (the large brown or black-skinned) instead of bananas, as they will stay firm. The plantains can also be fried but it is much more time consuming.





30	50	100	
			<b>Pindasoep</b>
1,5	2,5	5	bossen bleekselderij, fijngesneden
2,1	3,5	7	middelmaat uien, fijngehakt
150	250	500	gram boter
150	250	500	gram bloem
6,6	11	22	liter groentebouillon
3	5	10	potten van 350 gram pindakaas met stukjes noot
0,9	1,5	3	liter melk
0,9	1,5	3	finke bossen selderij
			<b>Corned beef hash</b>
7,5	12,5	25	blikken corned beef van 340 gram
1,5	2,5	5	kilo tomaten, fijngesneden
1,5	2,5	5	kilo uien, fijngehakt
2,4	4	8	groene paprika's, fijngesneden
2,4	4	8	bollen knoflook, ontveld en teentjes fijngesneden
2,1	3,5	7	theelepels komijn
-	-	-	ketjap asin naar smaak
0,6	1	2	potten piccalilly van 335 gram
0,3	0,5	1	fles tomatenketchup van 750 milliliter
0,06	0,1	0,2	liter zonnebloemolie
			<b>Ei hash</b>
30			eieren
1			pot piccalilly van 335 gram
0,5			fles tomaten ketchup van 750 milliliter
			<b>Konkomber den zuur</b>
0,75	12,5	25	komkommers, geschild, zaadjes eruit en in plakken van 1 cm
0,75	1,25	2,5	liter azijn
2,1	3,5	7	liter water
9	15	30	piment bessen
4,5	7,5	15	kruidnagels
4,5	7,5	15	madame jeanette pepers
			<b>Rijst</b>
4	6	12	kilo rijst
			<b>Banana na binja</b>
18	30	60	bakbananen, verticaal gehalveerd
0,45	0,75	1,5	kilo boter
0,3	0,5	1	kilo bruine suiker
36	60	120	gram kaneel

## Relaxed Antilliaans

Pindasoep ➔ Corned beef hash ➔ Ei hash ➔ Konkomber den zuur ➔ Banana na binja



Een Antilliaanse groep bood aan hun favoriete pindasoep te maken, dus wij pasten ons aan en voegden een hoofdgerecht een toetje toe in stijl. Eerlijk gezegd vonden we de soep niet zo heel erg gezond, met al die pindakaas, en leek de piccalilly in het hoofdgerecht ons erg vreemd. Maar... toegegeven, het werd een heel smakelijke maaltijd! De Antilliaanse koks zeiden dat onze corned beef hash precies de juiste smaak had, alleen wilden zij hem nog wel een tikje pittiger!

### Pindasoep

1. Bak in een grote pan de uien en de bleekselderij zachtjes in de boter. Voeg de bloem toe om een roux te maken. Roer enkele minuten door op zacht vuur, doe er daarna de pindakaas bij, de bouillon en de melk terwijl je steeds blijft roeren.
2. De soep is klaar als de pindakaas is opgelost en alles goed gemengd is. Hij hoeft niet lang te koken. Serveer bestrooid met gehakte selderij.

### Corned beef hash

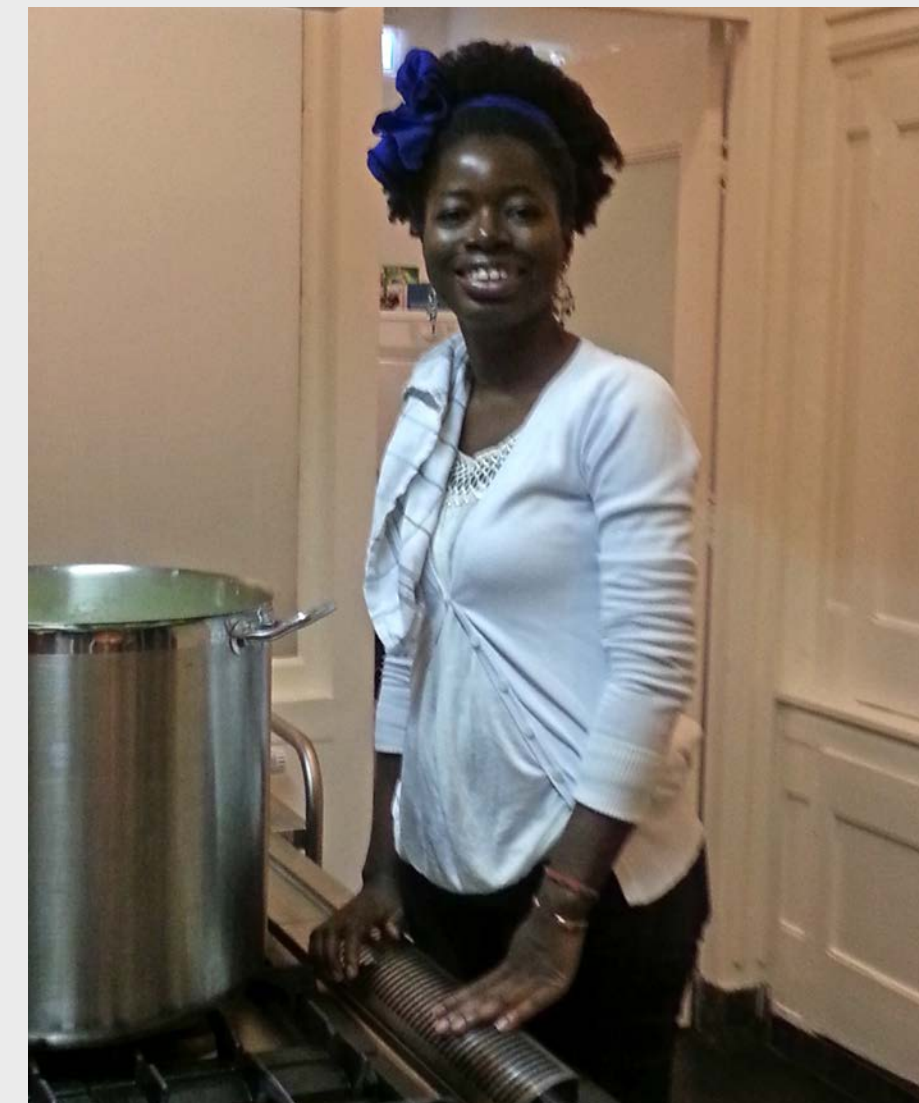
Hiermee serveer je in een wip een makkelijk gerecht.

1. Bak de gehakte uien, tomaten en groene paprika's zachtjes in de olie tot ze zacht zijn. Doe er de knoflook, komijn en ketjap door.
- ✓ Houd 1/4 van dit mengsel apart voor de vegetarische versie.
2. Doe de corned beef, piccalilly en tomatenketchup erbij, haal de corned beef uit elkaar met twee vorken.

**TIP:** De Antilliaanse koks zwoeren bij Hereford corned beef, maar goedkopere merken zijn net zo goed. We vonden blikken 'halal' corned beef bij onze Turkse supermarkt. Met zo'n blik wordt de maaltijd echt heel goedkoop.

### Rijst

Kook de rijst volgens bladzij 29.



### Ei hash

1. Begin met het ui/tomaten/paprikamengsel in een aparte pan, doe er de geklopte eieren bij, met piccalilly en tomatenketchup. Blijf roeren tot de eieren gestold zijn.

**TIP:** Piment is ook wel bekend onder de naam Jamaicapeper, pimentbes, pimento, allspice, nagelpeper of nagelgruis. Piment heeft een aroma van kruidnagel, peper, kaneel en nootmuskaat. De smaak is vrij zacht en minder heet dan zwarte of witte peper.

### Konkomber den zuur

1. Verhit het water met de pimentkorrels en de kruidnagel. Doe de azijn erbij. Giet het mengsel over de komkommer en voeg zeer fijngesneden Madame Jeannettes toe naar smaak.

**TIP:** Deze Madame Jeanette pepertjes zijn erg heet, dus begin met een klein beetje en blijf proeven (maar verbrand daarbij je mond niet!).

### Banana na binja

1. Smelt de helft van de boter en verdeel die over 10 ovenschalen. Doe de halve bananen in de schalen en besprenkel met kaneel en suiker
2. Giet de andere helft van de gesmolten boter erover. Bak 20 minuten in een oven die op 150°C is voorverwarmd (of tot ze zacht en goudbruin zijn).

**TIP:** Gebruik bakbananen (de grote met een bruine of zwarte schil) want die vallen niet uit elkaar bij het bakken. Je kunt de bananen ook in de koekenpan bakken, maar dat is veel meer werk.





30	50	100	
			<b>Leek-Cauliflower Soup</b>
3	5	10	cauliflowers, roughly cut
3.6	6	12	kilos young leeks, washed and cut into small rings
150	250	500	grams butter
6.6	11	22	litres vegetable bouillon
0.6	1	2	litres milk
0.3	0.5	1	litre double cream
0.6	1	2	tablespoons grated nutmeg
-	-	-	salt and pepper to taste
-	-	-	optional: chives to garnish
			<b>Cottage Pie</b>
0.9	1.5	3	kilos minced lamb mixed with
2.1	3.5	7	kilos minced beef
60	100	200	millilitres vegetable oil
6	10	20	kilos potatoes, peeled and diced
150	250	500	grams butter
0.9	1.5	3	kilos onions finely cut
0.9	1.5	3	kilos carrots finely sliced
1.8	3	6	heads of celery finely diced
0.3	0.5	1	bunch of thyme leaves, chopped
0.45	0.75	1.5	kilos grated cheese
			<b>Cottage Garden Pie</b>
1			head of garlic cloves, peeled and finely chopped
600			grams of chestnut mushrooms, sliced
4			bay leaves
3			tablespoons dried thyme
1.5			kilos dried geen lentils
5			litres veg bouillon
180			grams tomato purée
			<b>Peas</b>
3	5	10	kilos frozen peas
			<b>Bread &amp; Butter Pudding</b>
0.36	0.6	1.2	kilos butter
0.9	1.5	3	kilos mix of dried fruit eg. sultanas, raisins, cranberries,
0.3	0.5	1	kilo golden caster sugar or light brown sugar
4	6	12	lemons, juiced and zested
1.5	3	6	teaspoons mixed spice
1.5	3	6	teaspoons ground cinnamon
3.5	6	12	loaves sliced fruit bread (crusts removed) or equivalent of currant buns or mix of both
11	18	36	eggs
0.37	0.63	1.25	litres full milk
1.2	2	4	jars marmalade
90	150	300	grams demerara sugar to sprinkle

## British Countryside Meal

Leek-Cauliflower Soup ➔ Cottage Pie ➔ Cottage Garden Pie ➔ Green Peas ➔ Bread and Butter Pudding



Cottage Pie and Shepherds Pie are both real English classics, consisting of minced meat and vegetables covered with a layer of creamy mashed potatoes. The difference between them is the type of meat used. Shepherds Pie contains lamb, but our budget cannot cover the quantity required so we take the Cottage Pie route and order a mixture of lamb and beef mince from our Moroccan butcher.

Apart from traditional green peas we once served a very un-English apple sauce with the pie as a local supermarket had a stock of apple sauce in jars labelled 'red beet' which they gave to us, which was much appreciated.

Bread and Butter Pudding is a true English classic and very popular with our guests when it is cold and damp outside.

### Leek and Cauliflower soup

1. Place the cauliflower in a large pan just covered with salted hot water. Bring to the boil and simmer for about 10 - 15 minutes until just beginning to soften.
2. Carefully purée the cauliflower and the water in a liquidizer, adding milk, half the bouillon and a little more water if necessary until the 25 litres pan is 3/5 filled.
3. In a separate pan, melt the butter and add the leeks, stirring frequently to prevent them from catching on the bottom of the pan. Add the remaining bouillon and simmer for about 10 minutes. Season with black pepper and grated nutmeg, liquidize and add to the cauliflower mixture.
4. Add more water to bring the soup up to 22 litres. Thicken with cream to finish and adjust the seasoning to taste. Gently heat the soup, stirring continuously. Serve with a sprinkle of chopped chives.

### Cottage Pie

1. Boil the potatoes, mash them with butter and milk, mix in half of the grated cheese and season well with salt and pepper.  
✔ Set aside 1/4 of this for the Cottage Garden Pie.
2. Heat the oil in a large pan, tip in the minced meat and fry over a high heat - in batches if necessary - until brown and sealed. Transfer to a large bowl and set aside.
3. In a separate pan, add the chopped onion, carrots, celery and herbs plus extra oil if needed, and fry over a high heat, stirring continuously, until starting to brown.  
✔ Set apart 1/4 of this mixture for the Cottage Garden Pie.
4. Return the minced meat and juices to the pan, mix well together and season with salt and pepper to taste.
5. Ladle the meat and vegetable mix into 5 large oven dishes, cover with the mashed potatoes, sprinkle with the remaining cheese (leaving some aside for the vegetarian dish).
6. Bake at 180°C for about 30 minutes or until bubbling and golden brown.

**TIP:** At home all the vegetables would be fried, but this can take time with large quantities, so if necessary the celery and carrots can be pre-cooked for a few minutes in salted boiling water.

### Cottage Garden Pie

1. Place the onion and vegetable mixture in a pan over medium heat and add the chopped garlic and cook, stirring regularly, for 15 minutes.
2. Turn up the heat, add mushrooms, then cook for 4 minutes more. Stir in the herbs, then add the lentils.



3. Pour over the bouillon and simmer for about an hour until the lentils are very soft. Now season to taste, take off heat, then stir in the tomato purée.
4. Ladle the mix into a large ovenproof dish and cover with the mashed potato and sprinkle with the remaining cheese.

### Peas

Boil the peas for 5 minutes, then rinse quickly with cold water.

### Bread and Butter Pudding

**TIP:** You can prepare the pudding ahead of time and keep it covered in the fridge or a cool place for up to 6 hours before baking. Don't sprinkle over the demerara sugar until 1 hour before you are ready to bake.

1. Generously grease 8 rectangular tray bake tins with butter. Measure the dried fruit, sugar, lemon rind, juice

- and spice into a bowl and toss well. Cut all bread slices into 4 triangles and roughly divide them into three piles.
2. Take enough bread triangles to cover the base of each dish, using a pastry brush, coat them with half of the melted butter and lay them buttered side down. Sprinkle with half of the dried fruit mixture. Repeat the layering, this time laying the bread triangles buttered side up and sprinkle with the remaining dried fruit mixture. Now lay the third and final layer of bread and spread it with marmalade and lay it on the top, marmalade side up.
3. Beat together the eggs, milk and cinnamon and pour over the top of each marmalade-topped pudding. Sprinkle with demerara sugar, then leave to stand for about 1 hour if time allows. Meanwhile, pre-heat the oven to 180°C.
4. Bake in the pre-heated oven for about 40 minutes or until the top is golden brown and crisp, and the pudding slightly puffed up. Serve hot.





30	50	100	
			<b>Prei/bloemkoolsoep</b>
3	5	10	bloemkolen, grof gehakt
3,6	6	12	kilo jonge preien in dunne ringetjes gesneden
150	250	500	gram boter
6,6	11	22	liter groentebouillon
0,6	1	2	liter melk
0,3	0,5	1	liter slagroom
0,6	1	2	eetlepels gemalen nootmuskaat
-	-	-	bieslook ter garnering
			<b>Cottage Pie</b>
0,9	1,5	3	kilo lamsgehakt gemengd met
2,1	3,5	7	kilo rundergehakt
60	100	200	milliliter neutrale olie
6	10	20	kilo aardappels, geschild en in blokjes
150	250	500	gram boter
0,9	1,5	3	kilo uien gesnipperd
0,9	1,5	3	kilo wortels in dunne plakjes
1,8	3	6	struiken bleekselderij in maantjes
0,3	0,5	1	bosje thijm, alleen de blaadjes, gehakt
0,45	0,75	1,5	kilo geraspte kaas
			<b>Cottage Garden Pie</b>
1			bol knoflook, teentjes geschild en gehakt
600			gram kastanjechampignons
4			laurierbladen
3			eetlepels gedroogde tijm
1,5			kilo groene linzen
5			liter groentebouillon
180			gram tomatenpuree
			<b>Doperwten</b>
3	5	10	kilo diepvriesdoperwten
			<b>Bread &amp; Butter Pudding</b>
0,36	0,6	1,2	kilo boter, gesmolten
0,9	1,5	3	kilo Zuidvruchten, zoals sultana's, rozijnen, cranberries
0,3	0,5	1	kilo lichtbruine basterdsuiker of rietsuiker
4	6	12	citroenen, sap en schilletjes fijngesneden
1,5	3	6	theelepels koekkruiden of speculaaskruiden
1,5	3	6	theelepels gemalen kaneel
3,5	6	12	krenten- of rozijnenbroden (ontkorst) of dezelfde hoeveelheid krentenbollen
11	18	36	eieren
0,4	0,60	1,25	liter volle melk
1,2	2	4	potten marmelade
90	150	300	gram rietsuiker om te bestrooien

## Op z'n Engels

Prei-bloemkoolsoep ➔ Cottage Pie ➔ Cottage Garden Pie ➔ Doperwten ➔ Bread and Butter Pudding

Cottage Pie en Shepherd's Pie zijn beide echte Engelse klassiekers en bestaan uit vlees en groenten, afgedekt met een laagje romige aardappelpuree. Het verschil tussen de twee pies is dat er lamsvlees zit in de Shepherd's Pie. Dat gaat boven ons budget, dus bestelden we bij de Marokkaanse slager een mengsel van lam en rund – zo krijg je toch de lamssmaak.

Behalve de traditionele doperwten serveerden we er appelmoes bij. Dat is niet zo'n gebruikelijke combinatie in Engeland, maar een supermarkt schonk ons een voorraad waar een verkeerd etiket opgeplakt zat – het etiket van rode bieten.

Het toetje, de bread and butter pudding, was wel weer helemaal klassiek en heerlijk wanneer je in de koude en vochtige lucht buiten gelopen hebt.

### Prei/bloemkoolsoep

1. Zet de bloemkool op met heet water tot hij net onder staat, kook tot die gaar is, 10 - 15 minuten.
2. Pureer met een staafmixer, voeg daarna melk, de helft van de bouillon toe tot de pan van 25 liter voor 3/4 vol is.
3. Smelt de boter in een andere pan, doe de prei erbij en roer geregeld zodat ze niet aanbakken. Doe de rest van de bouillon erbij en laat 10 minuten zachtjes doorkoken.

Breng op smaak met nootmuskaat en zwarte peper, pureer de massa daarna en meng het met de bloemkoolmassa.

4. Voeg nu meer water toe zodat de soep totaal zo'n 22 liter wordt. Maak af met room (laat de soep daarna niet meer koken), serveer met een beetje gesneden bieslook.

### Cottage Pie

1. Kook de aardappels, maak een puree met boter en melk, meng er de helft van de geraspte kaas doorheen.
- ✓ Houd 1/4 van de puree apart voor de Cottage Garden Pie.
2. Verhit de olie in een grote pan, doe het gehakt erbij en bak op een hoog vuur – indien nodig in vier porties – tot het gaar is en korrelig. Doe over in een kom en zet apart.
3. Bak in een andere pan de gehakte ui, wortels, selderij en kruiden met wat extra olie indien nodig, bak tot ze bruin beginnen te worden.
- ✓ Houd 1/4 van het groentemengsel apart voor de Cottage Garden Pie.
4. Doe gehakt en groente bij elkaar in de pan, meng goed en proef op zout en peper.
5. Schep het mengsel in 5 ovenschalen, dek af met puree, bestrooi met de rest van de kaas (houd wat apart voor de vegetarische pie). Bak op 180°C tot ze bruin zijn.



### Cottage Garden Pie (vega)

1. Doe het uit en groentemengsel in een pan op matig vuur en doe de gehakte knoflook erbij, en fruit 15 minuten terwijl je geregeld doorroert.
2. Draai het vuur hoger, doe de paddestoelen erbij, en bak nog 4 minuten door. Roer de kruiden erdoor en daarna de linzen.
3. Giet de bouillon erover en stook een uurtje door tot de linzen zacht zijn. Haal van het vuur, proef op peper en zout, en roer er daarna de tomatenpuree door.
4. Schep het mengsel in een grote ovenschaal en bedek met aardappelpuree, bestrooid met de rest van de kaas.

**TIP:** Thuis zou je altijd alle groenten roerbakken met het gehakt, in deze grote hoeveelheden kun je ze ook even paar minuten voorkoken in heet water met zout.



### Doperwten

Kook de doperwten 5 minuten, spoel ze snel af met koud water.

### Bread and Butter Pudding

**TIP:** Je kunt deze pudding van tevoren maken en hem afgedekt bewaren in de koelkast of op een koele plek, 6 uur voordat je hem gaat bakken. Strooi de suiker er pas over een uur voordat je gaat bakken.

1. Vet 8 rechthoekige bakblikken in met ruim boter. Doe de Zuidvruchten, suiker, citroensap en -schil en kruiden in een grote kom en meng die goed. Snijd de boterhammen in 4 driehoekjes en verdeel ze op het oog in drie stapels.
2. Neem genoeg brood-driehoekjes om de bodem van elk bakblik te bedekken. Smeer ze in met de helft van de

gesmolten boter en leg ze met de beboterde kant naar beneden in de bakblikken. Strooi de helft van de Zuidvruchten erover. Herhaal deze laag, maar leg de broodjes nu met de beboterde kant naar boven en strooi er de rest van het Zuidvruchtenmengsel over. Leg er daarna de derde en laatste laag op, besmeer de broodjes met marmelade en leg ze met de marmeladelag naar boven.

3. Klop de eieren met melk en kaneel en verdeel dat mengsel over de volle bakblikken. Bestrooi met rietsuiker, en laat de blikken zo'n uur staan.
4. Verhit de oven intussen voor op 180°C.
4. Bak de pudding 40 minuten in de voorverwarmde oven tot hij goudbruin en knapperig is, en de bovenkant een beetje gerezen. Serveer warm.





30	50	100	
<b>Vegetarian Tom Kha</b>			
6.6	11	22	litres veg bouillon
0.06	0.1	0.2	litres vegetable oil
75	125	250	grams fresh ginger, grated
0.3	0.5	1	kilo onions
2.4	4	8	lime leaves
0.6	1	2	kilos mushrooms, sliced
0.6	1	2	kilos carrots, diced
1.2	2	4	red peppers, deseeded and finely chopped
30	50	100	grams garlic, finely chopped
1.8	3	6	kilos cherry tomatoes, halved
1.2	2	4	litres coconut milk
0.3	0.5	1	litre bottle Thai fish sauce
3	5	10	limes, juiced
1	1.5	3	large bunches of coriander, finely chopped
<b>Vegetable Curry</b>			
2.4	4	8	kilos tempeh diced into 2 cm blocks
0.3	0.5	1	litre vegetable oil
0.3	0.5	1	kilo onions, finely chopped
75	125	250	grams ginger, grated
0.6	2	4	red peppers, de-seeded and chopped
0.6	1	2	180 grams pots of green Thai curry paste
0.3	0.5	1	litre bottle Thai fish sauce
0.9	1.5	3	egg plants, diced
0.6	1	2	kilos peppers red, green and yellow mixed, diced
0.6	1	2	kilos broccoli, chopped in small florets, stems diced
0.9	1.5	3	cauliflowers, chopped in small florets, stems diced
0.6	1	2	kilos green beans, sliced into 2cm pieces
0.6	1	2	cabbages, thinly shredded
1.2	2	4	x 250 grams creamed coconut (santen)
<b>Rice</b>			
4	6	12	kilos rice
<b>Fresh Mango Mousse</b>			
15	25	50	ripe mangoes, puréed
1.5	2.5	5	mangoes cut into small pieces for decoration
0.6	1	2	litres thick cooking cream
0.3	0.5	1	litres coconut cream
0.3	0.5	1	litre pack egg sterilized whites, whipped
0.3	0.5	1	liter orange juice
0.3	0.5	1	kilo caster sugar

## Traditional Thai Meal

Vegetarian Tom Kha ➔ Vegetable Curry ➔ Fresh Mango Mousse



Thai cuisine has become increasingly popular in Holland. This menu is very much like one you might find in any number of small Thai restaurants in and around The Hague. It is not very difficult to make, even in these large quantities. A lot of fresh vegetables are used and the trick is not to over cook them, otherwise they lose their flavour and goodness.

Ingredients like Thai curry paste, fish sauce, coconut milk and coconut butter can nowadays be bought at any large supermarket.

The challenge is to find the right taste balance between the creamy coconut, the salty fish sauce and the fresh lime juice.

### Vegetarian Tom Kha

1. In a large pan gently fry the garlic and the onion in the oil.
2. Add the mushrooms, carrots and peppers, fry for another 10 minutes.
3. Add the coconut milk and lime leaves plus enough bouillon to cover the vegetables.
4. When done, in about 20 minutes, liquidize the vegetables and add the remaining bouillon.
5. Next tip into the soup the cherry tomatoes.
6. Add fish sauce and lime juice to taste.
7. Add the chopped coriander and serve immediately.

**TIP:** Be careful with the fish sauce, as it is very salty!



### Vegetable Curry

1. Divide all vegetables into 4 batches. Gently fry the onions, ginger, garlic and curry paste in 4 pans.
2. Add all vegetables apart from the cabbage and stir-fry until nearly done.
3. Add the coconut butter and stir until this has been dissolved.
4. Use 2 separate pans to fry the tempeh in the oil until it is just crispy and golden.
5. Add the tempeh to the vegetables and stir gently so as not to break up the tempeh. Add fish sauce to taste.
6. Add the shredded cabbage and stir until hot. Serve immediately.

**TIP:** You can make this curry from any vegetable that is in season. Make sure you use vegetables that take about the same time to cook. In this case we used only firm vegetables.

**TIP:** You can replace the cabbage with bean sprouts if preferred

### Rice

Boil the rice according to the instruction on page 25.

### Fresh Mango Mousse

1. Blend thick cooking cream, coconut cream, sugar, orange juice and

- mangoes and beat until smooth. If the batter is not sweet enough, add a little more sugar.
2. Using a large metal spoon, carefully fold whipped egg whites into the mixture and then using a smaller spoon, scoop into small bowls and refrigerate for several hours to set. Top with whipped cream or coconut whipped cream and fresh mango pieces if desired before serving.

**TIP:** This is a recipe to use when mangoes are on offer at the market. A friend lent us her mango 'cutter' a wonderful device which neatly removes the large stone in the middle and saves enormously on time, energy and mess!





30	50	100	
			<b>Vegetarische Tom Kha</b>
6,6	11	22	liter groentebouillon
0,06	0,1	0,2	liter neutrale olie
75	125	250	gram verse gember, geraspt
0,3	0,5	1	kilo uien
2,4	4	8	limoenblaadjes
0,6	1	2	kilo champignons, in plakjes
0,6	1	2	kilo wortelen, in plakjes
1,2	2	4	rode paprika's, zaadjes eruit, fijngesneden
30	50	100	gram knoflook, fijngehakt
1,8	3	6	kilo cherrytomaatjes, gehalveerd
1,2	2	4	liter kokosmelk
0,3	0,5	1	liter Thaise vissaus
3	5	10	10 limoenen, geperst
1	1,5	3	flinke bossen koriander, fijngesneden
			<b>Groentecurry</b>
2,4	4	8	kilo tempeh in blokjes van 2 cm
0,3	0,5	1	liter neutrale olie
0,3	0,5	1	kilo uien, fijngehakt
75	125	250	gram gember, geraspt
0,6	2	4	rode paprika's, zaadjes eruit, in blokjes
0,6	1	2	potjes groene Thaise curry pasta (van 180 gram)
0,3	0,5	1	liter Thaise vissaus
0,9	1,5	3	aubergines, aan blokjes
0,6	1	2	kilo rode, groene en gele paprika's, aan blokjes
0,6	1	2	kilo broccoli, in roosjes, steeltjes in blokjes
0,9	1,5	3	bloemkolen, in roosjes, steeltjes in blokjes
0,6	1	2	kilo sperziebonen in stukjes van 2 cm
0,6	1	2	spitskolen, zeer dun gesneden
1,2	2	4	4 x 250 gram santen
			<b>Rijst</b>
4	6	12	kilo rijst
			<b>Verse mangomousse</b>
15	25	50	rijpe mango's, gepureerd
1,5	2,5	5	mango's in kleine schijfjes ter garnering
0,6	1	2	liter slagroom
0,3	0,5	1	liter kokosmelk
0,3	0,5	1	1 literpak gesteriliseerde eiwitten (50 eieren), stijfgeslagen
0,15	0,25	0,5	liter sinaasappelsap
0,3	0,5	1	kilo witte basterdsuiker

## Traditioneel Thai

Vegetarische Tom Kha ➔ Groentecurry ➔ Verse mango mousse



Thais eten wordt steeds populairder in Nederland. Dit menu is zo iets als je krijgt bij een van de vele kleine Thaise tentjes in Den Haag. Het is niet moeilijk te maken in grote hoeveelheden. Er worden flinke hoeveelheden verse groenten gebruikt, en de truc is om die vooral niet te gaar te maken, dan verliezen ze hun smaak en vitaminen.

Ingredienten zoals Thaise currypasta, vissaus, kokosmelk en santen kun je tegenwoordig bij elke grote supermarkt krijgen.

De kunst is om een smaak te krijgen die een evenwicht vormt tussen de romige kokosmelk, de zoute vissaus en het frisse limoensap.

### Vegetarische Tom Kha

1. Bak in een grote pan de knoflook en de uien zachtjes in de olie.
2. Doe de champignons, de wortels en de paprika's erbij, en bak nog een minuut of 10.
3. Doe de kokosmelk en de limoenblaadjes erbij, en zoveel bouillon dat de groenten net onder staan.
4. Als ze gaar zijn, in zo'n 20 minuten, maak je ze fijn met de staafmixer en doe je er de rest van de bouillon erbij.
5. Maak de soep af met gehalveerde cherrytomaatjes.
6. Voeg vissaus en limoensap naar smaak toe.
7. Garneer met gehakte koriander en dien onmiddellijk op.

**TIP:** Wees voorzichtig met de vissaus, die is behoorlijk zout.



### Groentecurry

1. Verdeel alle groenten in vier porties. Bak de gember, knoflook en currypasta zachtjes in 4 pannen.
2. Doe alle groenten, behalve de kool, erbij en roerbak tot ze bijna gaar zijn maar nog wel knapperig.
3. Voeg de santen toe en roer tot die opgelost is.
4. Gebruik 2 andere pannen om de tempeh te frituren tot die knapperig en goudbruin is.
5. Doe de tempeh bij de groenten, roer die er voorzichtig door, zodat de tempeh niet kapot gaat. Maak af op smaak met de vissaus.
6. Doe de fijngesneden kool erbij, roer door tot die ook warm is en serveer onmiddellijk.

**TIP:** Je kunt deze curry van allerlei seizoensgroenten maken. Zorg ervoor dat je een combinatie maakt van groenten die even lang nodig hebben tot ze gaar zijn. Voor deze curry gebruikten we een combinatie van harde groenten.

**TIP:** in plaats van kool kun je ook taugé gebruiken.

### Rijst

Kook de rijst volgens het recept op bladzijde 29.

### Verse mangomousse

1. Meng de slagroom, kokosroom, suiker, sinaasappelsap en gepureerde mango's en klop tot een gladde massa. Als dit

mengsel niet zoet genoeg is, kun je er nog wat suiker bij doen.

2. Vouw de stijfgeklopte eiwitten voorzichtig door de vruchtenmassa met een grote metalen lepel. Verdeel de mousse daarna met kleinere lepels in eenpersoonsbakjes en zet die een paar uur in de koelkast om op te stijven. Versier eventueel voor het serveren met een toefje slagroom en een stukje mango.

**TIP:** Dit is een recept dat betaalbaar wordt wanneer de mango's in de aanbieding zijn op de markt. Wij leenden hiervoor een 'mangosnijder' van een vriendin, een fantastisch apparaatje dat de grote pit middenin er makkelijk uithaalt, dat scheelt heel veel tijd, energie en rommel!





30	50	100
210	350	700
4.5	7.5	15
0.9	1.5	3
0.9	1.5	3
1.8	3	6
6.6	11	22
2.4	4	8
2	3	6
3	5	10
1.5	2.5	5
1.5	2.5	5
4.5	7.5	15
-	-	-
6	10	20
1	2	4
0.5	1	2
0.15	0.25	0.5
60	100	200
-	-	-
0.3	0.5	1
14	23	45
4	6	12
6	10	20
1.2	2	4
150	250	500
60	100	200
3	5	10
0.5	1	2
-	-	-
4.5	7.5	15
3	5	10
1	2	4

**Italian Orzo Spinach Soup**

millilitres olive oil  
 large sweet white onions, peeled and diced  
 kilos diced carrots  
 kilos diced celery  
 heads of garlic, cloves peeled and minced  
 litres vegetable bouillon  
 x 1 litre can diced tomatoes  
 kilos whole wheat orzo pasta (looks a bit like rice) or other whole wheat pasta  
 teaspoons dried thyme  
 teaspoons dried oregano  
 teaspoons dried rosemary  
 kilos loosely-packed small leaf spinach, rinsed and drained  
 salt and black pepper

**Citrus Chicken with Fennel**

oranges, finely grated zest and juice  
 450 gram pots of runny honey  
 450 gram pots of wholegrain mustard  
 litre of olive oil  
 small chicken pieces, eg. thighs, drumsticks, with skin removed or not as preferred  
 flaky sea salt and black pepper  
 large bunch of fresh thyme, leaves removed  
 fennel bulbs

**Rice or Potatoes**

kilos rice or  
 kilos potatoes

**Citrus Tofu with Fennel**

tablespoons olive oil for marinating  
 millilitres orange juice plus finely grated zest of half an orange  
 grams wholegrain mustard  
 tablespoons olive oil  
 kilos firm tofu (large loaf shapes, cut into 20 substantial slices)  
 flaky sea salt and black pepper  
 sprigs of thyme  
 fennel bulbs  
 red onions, in thick chunks

**Oranges and Lemons**

.....  
 Italian Orzo Spinach Soup ➔ Citrus Chicken with Fennel ➔  
 Citrus Tofu with Fennel ➔ Lemon Posset with Forest Fruits  
 .....

**Italian Orzo Spinach Soup**

1. Heat oil in a large stock pot over medium heat. Add onion and sauté until soft. Add carrots, celery and garlic and sauté until soft and golden, stirring frequently to avoid the mixture catching on the bottom of the pan.
2. Add vegetable bouillon, tinned tomatoes, orzo (pasta), thyme, oregano, rosemary and stir to combine. Bring soup to a simmer, stirring frequently.
3. Reduce heat to medium-low and simmer, stirring regularly, until the pasta is al dente.
4. Stir in the spinach about 15 minutes before serving and bring the soup back up to heat, stirring continually. The spinach should be bright green and wilted. Taste, and season with plenty of salt and black pepper as needed.

Serve warm, garnished with your desired toppings.

**Citrus Chicken with Fennel**

1. Preheat the oven to 200°C. Mix the orange juice, zest, honey, mustard, and oil.
2. Put the chicken in large shallow ovenproof dishes in which both chicken and fennel can lie together in a single layer. Pour two-thirds of the orange mixture over the chicken, sprinkle with salt, and sprinkle with the thyme. Bake for 15 minutes.
3. Trim the tips of the fennel bulbs, retaining any feathery leaves, and remove the tough outer leaves. Quarter the bulbs and remove the core (don't take away too much, or the wedges will fall apart).
4. Take the chicken out of the oven, baste it with its juices, then tuck in the fennel and spoon the rest of the orange mixture over. Season, return to the oven and cook for about 30 minutes, basting every so often. The chicken should be dark gold and cooked through and the fennel tender and glazed.

**Rice or potatoes**

Cook rice or potatoes according to the instructions on page 25.

30	50	100
3	5	10
3	5	10
1	1.65	3.3
6	10	20
3	5	10
1	1.5	3
30	50	100

**Lemon Posset**

litres cooking cream  
 sprigs of fresh rosemary  
 kilos caster sugar  
 lemons, juiced  
 oranges, juiced  
 kilo bag frozen raspberries, blueberries, or forest fruits  
 small plastic serving bowls



**Citrus Tofu with Fennel**

1. Marinate the tofu slices for about 30 minutes in the orange juice, zest, honey, mustard and oil.
2. Heat the oil in a large frying pan over medium heat and add the tofu slices in batches. Cook for about 5 minutes until brown and sizzling and then carefully turn over and do the same for the other side.
3. Carefully place the browned tofu slices in an ovenproof dish and tuck the fennel and red onion chunks in between and spoon the orange mustard mixture over the dish, then sprinkle with salt, black pepper and fresh thyme.
4. Place the dish in the oven and cook for about 30 minutes, basting ever so often. Both tofu and vegetables should have a golden glazed look.



**Lemon Posset**

1. Empty the bags of frozen fruits into a large bowl and allow to defrost. Sprinkle with 300 grams of sugar.
2. Put the cream, rosemary and the rest of the sugar into a large, heavy-based saucepan and slowly bring to the boil, stirring from time to time to help the sugar dissolve. Take the pan off the heat and leave to infuse for a good hour, then remove the rosemary.
3. Bring the pan back over the heat and let it come up to boiling point. Now reduce the heat slightly and let the cream bubble away for a good 10 minutes, but you need to keep a close eye on it so as not to let it boil over.
4. Pour the mixture into a large bowl and whisk in the citrus juices. Then divide the mixture into small plastic bowls (or glasses if you have enough). Place

- the bowls/glasses on a tray and cover with a clean teatowel or a sheet of clingfilm and refrigerate for about 3 hours.
5. Just before serving, spoon some of the fruit mixture on top of each posset.

**TIP:** Posset is the name for a really old-fashioned dessert that is incredibly easy to make as long as you leave enough time for it to chill in the fridge. All that's needed is to heat the cream, add citrus juice and leave to cool...and you end up with a silky, creamy dessert which you can top with any fruit.



30	50	100
210	350	700
4,5	7,5	15
0,9	1,5	3
0,9	1,5	3
2	3	6
6,6	11	22
2,4	4	8
1,8	3	6
3	5	10
1,5	2,5	5
1,5	2,5	5
4,5	7,5	15
-	-	-
6	10	20
1	2	4
0,5	1	2
0,15	0,25	0,5
60	100	200
0,3	0,5	1
14	23	45
4	6	12
6	10	20
1,2	2	4
150	250	500
128	212	425
60	100	200
3	5	10
0,5	1	2
-	-	-
4,5	7,5	15
3	5	10
1,2	2	4

### Italiaanse orzo spinazie soep

milliliter	olijfolie
grote zoete witte uien, in blokjes	
kilo wortels, in blokjes	
kilo bleekselderij, kleingesneden	
bollen knoflook, de teentjes geschild en fijngesneden	
liter groentebouillon	
x 1 literblikken	
tomatenblokjes	
kilo volkoren orzo pasta of een andere volkoren pasta	
theelepels gedroogde thijm	
theelepels gedroogde oregano	
theelepels gedroogde rozemarijn	
kilo bladspinazie, gewassen en afgegoten	
zout en zwarte peper naar smaak	

### Citruskip met venkel

sinaasappels, geperst en fijngesneden schil	
450 gram potten vloeibare honing	
450 gram potten grove mosterd	
liter olijfolie	
stukken kip, bijvoorbeeld dijnen, drumsticks al dan niet ontveld	
zeezout en zwarte peper	
flinke bos verse thijm, alleen de blaadjes	
venkelknollen	

### Rijst of aardappels

kilo rijst of	
kilo aardappels	

### Citrus tofu met venkel

milliliter	sinaasappelsap, fijngesneden schil van een halve sinaasappel
gram	vloeibare honing
gram	grote mosterd
eetlepels	olijfolie
kilo	stevige tofu (groot stuk in 20 dikke plakken gesneden)
grof	zeezout en zwarte peper
takjes	tijm
venkelknollen	
rode uien in dikke plakken	

## Citrus in de hoofdrol

Italiaanse orzo spinaziesoep ➔ Citruskip met venkel ➔ Citrus tofu met venkel ➔ Citroen posset met bosvruchten

### Italiaanse orzo spinazie soep

- Verhit de olie, niet te heet. Doe de uien erbij bak voorzichtig tot ze zacht zijn. Daarna de wortels, bleekselderij, knoflook erbij. Bak zachtjes en blijf roeren zodat ze niet aan de bodem vast gaan zitten.
- Voeg de groentebouillon erbij, en de tomaten in blik, de orzo, oregano en rozemarijn en roer goed door elkaar. Beng de soep aan de kook en blijf steeds roeren.
- Draai het vuur laag en laat zachtjes koken, blijf roeren, tot de pasta al dente is.
- Doe de spinazie er 15 minuten voor het opdienen bij en breng de soep weer aan de kook terwijl je blijft roeren. De spinazie moet groen blijven, maar wel zacht zijn. Proef en breng op smaak met flink wat zout en peper naar smaak. Serveer heet, met een topping naar smaak.

### Citruskip met venkel

- Verwarm de oven voor op 200°C. Meng sinaasappelsap, sinaasappelschil, honing, mosterd en olie.
- Doe de kip in ondiepe ovenschalen zodat de kip en de venkel samen in één laag liggen. Giet tweederde van het sinaasappelmengsel erover, bestrooi met zout en tijm. Bak 15 minuten.
- Haal de topjes van de venkel eraf, houd wat mooie verenachtige topjes apart en haal de taaie buitenbladen eraf. Snijd ze in vieren en verwijder de binnenkant (niet teveel, anders vallen de kwarten uit elkaar).
- Haal de kip uit de oven, giet het sap dat ervan afgekomen is erover, stop de venkel ertussen en giet er de rest van het sinaasappelmengsel over. Zet de schalen terug in de oven en bak nog een minuut of 30, bestrijk geregeld met het vocht. De kip moet goudbruin zijn en goed gaar, de venkel zacht en glanzend.

### Rijst of aardappels

Kook de rijst of de aardappels volgens de instructie op bladzijde 29.

30	50	100
3	5	10
3	5	10
1	1,65	3,3
6	10	20
3	5	10
1	1,5	3
30	50	100

### Citroen posset

liter	kookroom
takjes	verse rozemarijn
kilo	basterdsuiker
citroenen, geperst	
sinaasappels, geperst	
kilozakken	diepvries frambozen, blauwe bessen of bosvruchten
kleine plastic bakjes om te serveren	



### Citrus Tofu met venkel

- Marineer de plakken tofu een half uurtje in het sinaasappelsap, de sinaasappelschil, de honing, de mosterd en de olie.
- Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de tofu portie voor portie. Bak ze zo'n 5 minuten per kant tot ze mooi bruin zijn.
- Leg de plakken voorzichtig, zodat ze niet breken, in een grote ovenschaal en stop de venkel en rode uien ertussen. Lepel het sinaasappelmosterdmengsel erover, bestrooi met zout, peper en verse tijmblaadjes.
- Zet de schaal in de oven en bak ca. 30 minuten terwijl je de schotel zeer geregeld bedruipt met het vocht. Tofu en groenten moeten er goudglanzend uitzien.

### Citroen posset

- Leeg de zakken diepvriesfruit in een grote schaal om te ontdooien. Bestrooi met 300 gram suiker.
- Doe de room, de rozemarijn en de rest van de suiker in een grote steelpan met dikke bodem en breng die langzaam aan de kook, terwijl je geregeld roert om de suiker op te lossen. Neem de pan van het vuur en laat hem een uurtje staan om de smaak goed in te laten trekken, haal daarna de rozemarijn eruit.
- Zet de pan weer op het vuur en breng de room aan de kook. Draai het gas laag en laat de room ruim 10 minuten doorkoken, houd het wel goed in de gaten dat die niet overkookt.
- Giet het mengsel in een grote kom en klop het citrussap erdoor. Verdeel het mengsel daarna over kleine schaalpjes

- of glazen. Bedek ze met een schone theedoek of met plasticfolie en zet de toetjes 3 uur in de koelkast.
- Doe er vlak voor het serveren een schepje fruit op elk schaalpje.

**TIP:** Posset is de naam van een echt ouderwets Engels toetje, dat heel makkelijk te maken is, zolang je het maar lang genoeg in de koelkast laat staan. Alles wat je moet doen is de room verwarmen, het citrussap toe te voegen en laten afkoelen. Dan krijg je een zijdezacht romig dessert, dat je kunt serveren met allerlei soorten fruit erop.



30	50	100	
			<b>Roast Pepper Tomato Soup</b>
4.5	7.5	15	kilos tomatoes halved horizontally
9	15	30	red peppers, bell or long sweet, halved vertically and de-seeded
6	10	20	red onions peeled and quartered
1.5	2.5	5	heads of garlic, outer skin removed
54	90	180	millilitres olive oil
0.3	0.5	1	bunch of fresh thyme, stalks removed
6	10	20	litres veg bouillon
-	-	-	salt and pepper to taste
0.6	1	2	lemons - juiced
0.6	1	2	teaspoons chilli flakes (optional)
			<b>Chicken Pot Pie</b>
54	90	180	millilitres olive oil
3.6	6	12	large onions, chopped
1.2	2	4	heads of celery, sliced
1.8	3	6	kilos large carrots, sliced
0.75	1.25	2.5	kilos mushrooms sliced
-	-	-	salt and pepper to taste
0.3	0.5	1	kilo plain flour
3.6	6	12	litres chicken stock
2.1	3.5	7	kilos cooked chicken
0.9	1.5	3	kilos frozen peas
			<b>Spinach Pot Pie (vegetarian option)</b>
1.2			kilos fresh or frozen spinach, roughly chopped
0.6			large tubs of ricotta cheese
			<b>Pie Crust</b>
9	15	30	packs of ready roll shortcrust pastry (expensive option!) or kilos plain flour (plus additional for dusting)
7.2	12	24	tablespoons baking powder
20	35	70	grams salt
0.9	1.5	3	kilos butter, cold, diced
1.2	2	4	litres milk
3	5	10	lemons, zest
			<b>Fruit Pavlova</b>
22	36	72	egg whites -best buy caterer's tetrapak of sterilised egg whites available from wholesalers
1.35	2.25	4.5	kilos caster sugar
36	60	120	millilitres white wine vinegar
1.5	2.5	5	large canisters spray cream
3.6	6	12	kilos seasonal fruit e.g. strawberries, raspberries, blueberries, peaches etc.

## American Chicken Pot Pie

.....  
 Roast Pepper Tomato Soup ➔ Chicken Pot Pie ➔ Spinach Pot Pie ➔  
 Seasonal Mini Fruit Pavlova  
 .....



A soup from the Anglican Church of St John & St Philip and a main course and dessert from the Church of Our Saviour. Both churches are very much involved in preparing meals on a regular basis and the recipes featured here are firm favourites with our homeless guests.

### Roast Pepper Tomato Soup

1. Preheat oven to 200°C. Cover oven trays/baking sheets with silver foil and arrange tomatoes, cut side up together with peppers, onions and garlic heads. Season well with salt and pepper, sprinkle thyme leaves and drizzle generously with olive oil.
2. Roast the vegetables until just beginning to char (slightly blackened round the edges) - about 30-40 minutes. Remove from the oven and leave to cool.
3. Transfer vegetables and any accumulated juices to processor. Purée

soup in batches, and pour into one or two large saucepans, gradually adding enough water and bouillon to thin soup to desired consistency (and saltiness).

4. This soup can be served hot or lukewarm as desired. It can be prepared a day ahead as long as you can keep it refrigerated.

**TIP:** How to transfer large quantities of soup by car without disaster! As the soup starts to cool take a roll of clingfilm and create a plastic cover round the top of the saucepan so that the liquid is completely sealed in. Then add the saucepan lid and clingfilm that on too. As the soup continues to cool it creates a vacuum, so ensuring that the soup remains in the pan, despite the vibrations of driving over humps and bumps in the road!

### Chicken Pot Pie

#### Filling

1. Sauté onions in 2 batches in olive oil in a large saucepan until lightly browned. Add the sliced celery, carrots and mushrooms and cook for an additional 5-10 minutes, stirring and allowing the mushrooms to turn golden brown. Season to taste with salt and pepper.
2. Add the flour carefully, stirring with a whisk for 2-3 minutes.
3. Pour in the stock and bring to a boil, whisking continually. Simmer until the mixture is very thick, about 10-20 minutes.
4. Add peas, bring back to simmering point and then remove from heat.
- ✓ Set aside 1/4 for the vegetarian dish.
5. Add the cooked chicken and return to the boil.
6. Check the seasonings and add just salt and pepper as needed.
7. Place in deep baking dishes.

#### Crust

In a large bowl make up batches of dough as follows:

1. Whisk flour, baking powder and salt until combined.
2. Cut the diced butter into the flour, a bit at a time, until it is evenly distributed and about the size of a pea.
3. Add the lemon zest to the milk and gently stir into the flour to make a loose dough. Chill for at least 30 minutes.

#### Assembly

1. Preheat the oven to 230°C.
2. Lightly dust a clean work surface with flour and turn the dough (either ready-made or homemade) onto it. Pat the dough by hand into 5cm sections, fold into thirds and then pat or roll it out to cover the foil tins.
3. Place dough over hot filling. Make



a small hole in the centre of the dough cover with a knife tip.

4. Use a pastry brush to lightly coat the top of the dough with milk. Bake for about 20-30 minutes until golden brown. Let the pies rest at room temperature for about 5 minutes before serving.

### Spinach Pot Pie

1. Heat the olive oil over a low heat and add the chopped spinach in batches. Once the spinach has wilted, mix in the ricotta and season with salt and pepper.
2. Add the reserved filling from the chicken pot pie, then add the spinach-ricotta mixture in place of the cooked chicken.

### Seasonal Mini Fruit Pavlova

1. Preheat the oven to 170°C.
2. Whisk the egg whites until stiff.

3. Beat in half the sugar and continue beating with remaining sugar, cornflour and vinegar. The meringue should be glossy and stiff. Take baking sheets and cover with baking paper. Spread meringue in 100 circles of approximately 7 cm diameter with a slight dip in the middle.

4. Sprinkle with caster sugar and bake in the oven for about 30 minutes until baking paper peels away easily from the base of the meringue. Turn the oven off and leave the meringues to cool inside.
5. Leave to cool, remove paper and put meringue on serving dish, cover with lightly whipped cream and plenty of fruit in season.

**TIP:** These meringues can be made up to a week in advance and stored in airtight tins. As this menu uses the oven for the main course, it is probably wise to do this.



30	50	100
4,5	7,5	15
9	15	30
6	10	20
1,5	2,5	5
54	90	180
0,3	0,5	1
6	10	20
-	-	-
0,6	1	2
0,6	1	2
54	90	180
3,6	6	12
1,2	2	4
1,8	3	6
0,75	1,25	2,5
-	-	-
0,3	0,5	1
3,6	6	12
2,1	3,5	7
0,9	1,5	3
1,2		
0,6		
9	15	30
3	5	10
7,2	12	24
20	35	70
0,9	1,5	3
1,2	2	4
3	5	10

### Geroosterde paprikatomatensoep

kilo tomaten horizontaal gehalveerd  
rode paprika's, of Turkse paprika's, verticaal gehalveerd en zaadjes eruit  
rode uien, geschild en in kwarten  
bollen knoflook, velletjes verwijderd  
milliliter olijfolie  
bosje verse thijm, steeltjes eraf  
liter groentebouillon  
zout en peper naar smaak  
citroenen, geperst  
theelepels chilivlokken (voor de liefhebber)

### Chicken Pot Pie

milliliter olijfolie  
grote uien, gesnipperd  
struiken bleekselderij, aan plakjes  
kilo grote wortels, aan plakjes  
kilo champignons aan plakjes  
zout en peper naar smaak  
kilo bloem  
liter kippenbouillon  
kilo gekookt kipvlees  
kilo diepvriesdoperwtten

### Spinazie Pot Pie (vegetarisch)

kilo verse of diepvries-spinazie, grofgesneden  
grote doosjes ricotta (van 250 gram)

### Piedeeg

pakjes kant en klaar hartige taartdeeg (de dure versie), of kilo bloem (en wat meer om te bestuiven)  
eetlepels bakpoeder  
gram zout  
kilo boter, koud, in blokjes  
liter melk  
citroenen, geperst

## Amerikaanse Chicken Pot Pie

Geroosterde paprikatomatensoep ➔ Chicken pot pie ➔ Spinazie pot pie ➔ Mini pavlova met vers fruit

Hier is dan het recept van een soep van de Anglicaanse kerk van St John & St Philip en het recept van een hoofdgerecht en toetje van de rooms-katholieke Church of Our Saviour. Beide kerken koken geregeld voor het Straatpastoraat en deze recepten zijn absolute favorieten van onze dakloze gasten.

### Geroosterde paprika tomatensoep

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Bedek bakblikken of bakplaten met aluminiumfolie en leg de gehalveerde tomaten met de bolle kant naar onder erop, samen met de paprika's, uien en tenen knoflook. Bestrooi lekker met zout, peper en thijmblaadjes en besprenkel er royaal olijfolie overheen.
- Rooster de groenten tot de net zwart beginnen te blakeren aan de randjes zo'n 30-40 minuten. Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Doe de groenten en alle vocht dat er vanaf gekomen is in een keukenmachine. Pureer de soep in porties, en giet hem in een of twee grote soeppannen. Doe er water en bouillon bij om de soep zo ver te verdunnen en



- zo zout te maken als je wilt.
- Deze soep kan zowel heet als lauw geserveerd worden. Je kunt hem een dag van tevoren maken, als je hem maar gekoeld bewaart.

**TIP:** Hoe vervoer je grote hoeveelheden soep zonder dat je auto onder komt te zitten! Als de soep begint af te koelen, neem je een rol plastic folie en rek je die over de soep zodat het vocht geheel bedekt is. Daarna doe je de deksel erop, die je ook weer afdekt met plastic folie. Wanneer de soep afkoelt ontstaat er een vacuum, en zo blijft de soep in de pan ondanks verkeersdrempels en andere hobbels in de weg.

30	50	100
22	36	72
1,35	2,25	4,5
36	60	120
1,5	2,5	5
3,6	6	12

### Vers fruit pavlova

eiwitten (het voordeligst is een kartonnen pak eiwitten van de groothandel te kopen)  
kilo basterdsuiker  
milliliter witte wijn azijn  
grote spuitbussen slagroom  
kilo fruit van het seizoen, bijvoorbeeld aardbeien, frambozen, blauwe bessen, perziken, enz.

### Chicken Pot Pie

#### Vulling

- Bak de uien zachtjes in 2 porties in olijfolie in een grote pan tot ze lichtbruin zijn. Doe de gesneden bleekselderij, wortels en champignons erbij en laat nog 5 - 10 minuten zachtjes bakken, tot de champignons ook lichtbruin zijn. Breng op smaak met zout en peper.
- Doe voorzichtig de bloem erbij terwijl je 2 - 3 minuten met een garde roert.
- Giet de bouillon erbij en breng aan de kook, terwijl je steeds blijft roeren. Laat zachtjes stoven tot het mengsel goed dik is, zo'n 10-20 minuten.
- Voeg de doperwtten toe, kook even heel zachtjes door en haal daarna van het vuur.
- ✓ Houd 1/4 deel apart voor de vegetariërs.
- Doe de gekookte kip erbij en breng weer aan de kook.
- Proef, en doe er kruiden en zout en peper naar smaak bij.
- Doe de massa in een aantal diepe ovenschalen.

#### De korst

Piedeeg maken is niet moeilijk! Maak het deeg in een grote kom, eventueel in diverse porties:

- Meng bloem, bakpoeder en zout goed door elkaar.
- Snijd de boter in blokjes in het bloemmengsel, beetje bij beetje, tot die er allemaal inzit in blokjes zo groot als een doperwtje.
- Doe de citroenschil door de melk en roer deze vloeistof door het bloem/botermengsel om een los deeg te maken. Zet minstens 30 minuten in de koelkast.



#### De pie

- Verwarm de oven voor op 230°C.
- Bestuif een schoon werkvlak met bloem en leg het deeg (je ontdooide diepvriesdeeg of je zelfgemaakte deeg) erop. Druk het deeg met de hand tot stukjes van 5 centimeter, vouw die in drieën en druk of rol het weer uit in deeglappen die groot genoeg zijn om de bakvormen te bedekken.
- Bedek de vulling met het deeg. Maak een klein gaatje in het midden met de punt van je mes.
- Bestrijk het deeg met een deegkwastje met een beetje melk. Bak zo'n 20-30 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat de pies bij kamertemperatuur zo'n 5 minuten rusten voor je ze serveert.

### Spinazie Pot Pie

- Verwarm de olijfolie zachtjes en doe de gesneden spinazie er in porties bij. Als de spinazie slap geworden is, meng je hem met ricotta en breng je het mengsel op smaak met zout en peper.
- Doe het spinazie-ricottamengsel erbij in plaats van de gekookte kip.

### Mini pavlova met vers fruit

- Verwarm de oven voor tot 170°C.
- Klop de eiwitten stijf.
- Doe de helft van de suiker erbij, klop, en voeg daarna de rest van de suiker erbij met de maizena en de azijn. De meringue moet stijf en glanzend zijn. Bedek bakplaten met bakpapier. Smeer de meringue in 100 cirkels van ca. 7cm diameter op de bakplaten met een klein kuiltje in het midden.
- Bestrooi met basterdsuiker en bak zo'n 30 minuten in de oven totdat het bakpapier makkelijk loslaat van de onderkant van de meringue. Zet de oven uit en laat de meringues in een gesloten oven afkoelen.
- Haal ze daarna van het bakpapier af en doe ze op een schoteltje, spuit er half stijfgeslagen slagroom op en bedek met lekker veel fruit van het seizoen.

**TIP:** Deze meringues kun je wel een week van tevoren maken, als je ze bewaart in luchtdichte blikken of koelkastdozen. Omdat bij dit menu de oven al bezet is door het hoofdgerecht, lijkt dit wel een goed idee.





30	50	100	
			<b>Cucumber Vichyssoise</b>
240	400	800	grams butter
1.5	2.5	5	kilos potatoes
12	20	40	leeks, cut into 10 centimeter rings
12	20	40	cucumbers, cut into 10 centimeter pieces
3	5	10	heads of butter salad, roughly cut
0.21	0.35	0.7	litres cream fraiche
6	-	20	littes veg bouillon
-	-	-	salt, pepper
0.9	1.5	3	large bunches of chives
			<b>Potato Tortilla</b>
0.6	1	2	litres olive oil
3	5	10	kilos medium starch potatoes, sliced
6	10	20	grams salt
1.5	2.5	5	kilos onions
36	60	120	eggs
-	-	-	black pepper to taste
			<b>Tuna Salad</b>
1.2	2	4	kilos tuna in oil, tinned = 25 tins of 160 grs, preferably olive oil
0.6	1	2	kilos green beans, cut
0.6	1	2	kilos red onions, diced
0.6	1	2	kilos tomatoes, diced
0.3	0.5	1	kilo deseeded black olives, cut (in jar or tin)
1.5	2.5	5	tablespoons chili flakes
0.15	0.25	0.5	litre vinegar
-	-	-	salt, pepper
			<b>Ensaladilla Rusa</b>
0.6	1	2	kilos frozen peas
0.6	1	2	kilos carrots, diced
0.3	0.5	1	kilo onions, diced
0.6	1	2	kilos red pepper, diced
0.9	1.5	3	large bunches of parsley
0.3	0.5	1	kilo chopped garlic
0.9	1.5	3	half litre jars mayonnaise
-	-	-	salt, pepper
30	50	100	cherry tomatoes to decorate
			<b>Ice Cream with Fruit Coulis</b>
5.4	9	18	kilos vanilla icecream
6	10	20	kilos mixed soft fruit (strawberries, raspberries, blackberries, peaches)
0.6	1	2	litres water
0.3	0.5	1	bunch of mint
1.5	2.5	5	lemons, juiced
1.5	2.5	5	oranges, juiced
-	-	-	sugar to taste

## Tasty Tapas

Cucumber Vichyssoise ➔ Potato Tortilla ➔ Tuna Salad ➔ Vegetable Salad  
➔ Ensaladilla Rusa ➔ Ice Cream with Fresh Fruit Coulis



This tapas meal is very popular with our guests, especially in hot weather. The cucumber Vichyssoise is easy and economical to make in the summer months when cucumbers are sold in abundance.

The tortilla is quite filling, and we made the tuna salad without garlic, so as to stress the garlicky quality of the Ensaladilla Russa.

You can vary these tapas by adding potatoes to one of the salads, and/or serving a roast chicken drumstick or a tinned sardine as well, if your budget allows this.

We plate up the tapas as buffets do not work for our guests.

### Cucumber Vichyssoise

1. Sweat the leeks in the butter.
2. Add the potato and stock and bring to the boil. Cook until the potatoe is cooked, in about 20 minutes.
3. Add the cucumber and lettuce and the bouillon, heat. Liquidize with the liquidizer, add sour cream, stir.
4. Decorate with chives, preferably a pinch per bowl.

### Tortilla

**TIP:** When tortilla is made in smaller quantities, the potatoes are fried and the eggs added later. A real tortilla is then turned over in the frying pan to make a nice crust on both sides. This is too complicated to perform in a large quantity, therefore we preboil the potatoes first, and leave the whole mixture to cook through in an oven tray.



1. Boil the sliced potatoes for ten minutes, until half done.
2. In the meantime sweat the onions in 3/4 of the oil. Drain the potatoes.
3. Whip the eggs with salt and pepper. Add potatoes and onions, taste for salt and pepper.
4. Grease the oven tins with the remaining oil, put the mixture in. Be careful not to overfill the tins, as the tortilla may rise slightly. Bake for 30 minutes on 150°C.

**TIP:** Start counting the cooking time of the potatoes from the moment the water really boils.

### Tuna salad

1. Boil the green beans until they are done but still crisp.
2. Mix with all other ingredients when the beans are still hot.



- ✓ Set aside 1/4 for the vegetarian dish
3. Use the tuna with the oil from the tin. Leave to cool.
4. Mix in vinegar, salt and pepper to taste.

### Vegetable Salad

Let the bean mixture cool and mix in salt, pepper and vinegar to taste.

### Ensaladilla Rusa

1. Boil the peas until nearly done but still crisp.
2. Keep one bunch of parsley apart. Mix all ingredients with the mayonnaise when the peas are still hot. Leave to cool.
3. Mix in salt and pepper to taste. Decorate with parsley.



*To serve*  
Each plate contains a slice of tortilla, a scoop of both salads and a cherry tomato.

### Icecream with Fresh Fruit Coulis

1. Heat the water with the orange and lemonjuice. Do not let it boil.
2. Add the fresh fruit and the mint leaves.
3. Heat to a simmering point and then liquidise to a purée, adding a little sugar if necessary.
4. To serve: scoop 2 dollops of ice cream and top with the fruit coulis.

**TIP:** If soft fresh fruit is not in season, you can use frozen soft fruit, but this will be more expensive!





30	50	100	
			<b>Komkommersoep</b>
240	400	800	gram boter
1,5	2,5	5	kilo kruimige aardappels
12	20	40	preien in ringetjes van 10 centimeter
12	20	40	komkommers in stukjes van 10 centimeter
3	5	10	kroppen botersla, grof gesneden
0,21	0,35	0,7	liter crème fraîche
6	10	20	liter groentebouillon
-	-	-	zout, peper
0,9	1,5	3	flinke bossen bieslook
			<b>Aardappeltortilla</b>
0,6	1	2	liter olijfolie
3	5	10	kilo half kruimige aardappels in plakjes
6	10	20	gram zout
1,5	2,5	5	kilo uien
36	60	120	eieren
-	-	-	zwarte peper naar smaak
			<b>Tonijnsalade</b>
1,2	2	4	kilo tonijn in blik = 25 blikjes van 160 gram liefst in olijfolie
0,6	1	2	kilo sperziebonen, gesneden
0,6	1	2	kilo rode uien, gesnipperd
0,6	1	2	kilo tomaten in blokjes
0,3	0,5	1	kilo ontpitte zwarte olijven, gesneden
1,5	2,5	5	eetlepels chilivlokken
0,15	0,25	0,5	liter azijn
-	-	-	zout, peper
			<b>Ensaladilla Rusa</b>
0,6	1	2	kilo diepvriesdoperwtjes
0,6	1	2	kilo wortelen, aan blokjes
0,3	0,5	1	kilo uien, gesnipperd
0,6	1	2	kilo rode paprika, in kleine blokjes
0,9	1,5	3	flinke bossen peterselie
0,3	0,5	1	kilo gesneden knoflook
0,9	1,5	3	halve liter potten mayonaise
-	-	-	zout, peper
30	50	100	cherry tomaatjes om te versieren
			<b>Ijs met vruchtencoulis</b>
5,4	9	18	kilo vanille-ijs
6	10	20	kilo gemengd zacht fruit (aardbeien, frambozen, zwarte bessen, perziken, enz.)
0,6	1	2	liter water
0,3	0,5	1	bosje munt
1,5	2,5	5	citroenen, geperst
1,5	2,5	5	sinaasappels, geperst
-	-	-	suiker naar smaak

## Te gekke Tapas

Komkommersoep ➔ Aardappeltortilla ➔ Tonijnsalade ➔ Groentesalade ➔ Ensaladilla Russa ➔ Ijs met coulis van vers fruit



Deze tapas maaltijd vinden onze gasten heerlijk, vooral bij warm weer. De komkommersoep is 's zomers makkelijk en goedkoop te maken, als er veel komkommers op de markt zijn.

De tortilla vult behoorlijk goed, en we maakten de tonijnsalade zonder knoflook, omdat de Ensaladilla Russa al erg knoflookerig is.

Je kunt deze tapas variëren door aardappels door een van de salades te doen, of door er kippendrumsticks bij te doen, of een sardientje uit blik als je budget dat toelaat.

Wij serveren de tapas uit op bordjes. Bufetten zijn niet zo geschikt voor onze gasten.

### Komkommersoep

1. Bak de preien zachtjes in de boter.
2. Doe de aardappels erbij en de bouillon, kook tot de aardappels gaar zijn, in zo'n 20 minuten.
3. Voeg de komkommer en de sla

toe en de bouillon, maak even warm. Pureer met de staafmixer, doe de zure room erbij, roer goed door.

4. Serveer met bieslook, een plukje per kom.

### Tortilla

**TIP:** Wanneer je tortilla in kleinere hoeveelheden maakt, bak je de aardappels en doe je later de eieren erbij. Een echte tortilla wordt daarna gekeerd in de koekenpan zodat hij een lekker korstje heeft aan twee kanten. Dat is te moeilijk in grote hoeveelheden, vandaar dat wij de aardappels voorkoken, en daarna de omelet in een bakblik verder garen.

1. Kook de aardappelplakjes tien minuten tot ze half gaar zijn.
2. Bak ondertussen de uien zachtjes aan in  $\frac{3}{4}$  van de olie. Giet de aardappels af.



3. Klop de eieren met zout en peper. Meng ze met de aardappelplakjes en de uien, proef op zout en peper.
4. Vet de bakblikken in met de rest van de olie, doe het ei-aardappel-uimengsel erin. Maak de bakken niet te vol, want tortilla's kunnen een beetje rijzen. Bak ze 30 minuten op 150°C.

**TIP:** Begin de kooktijd van de aardappels te tellen vanaf het moment dat het water echt kookt.

### Tonijnsalade

1. Kook de sperziebonen tot ze gaar zijn maar nog wel knapperig.
2. Meng met de andere ingrediënten als de bonen nog warm zijn.
- ✓ Houd  $\frac{1}{4}$  van dit mengsel apart voor de vegetarische versie.
3. Gebruik de tonijn met de (olijf)olie uit het blikje. Laat afkoelen.

4. Meng met azijn, zout en peper naar smaak.

### Groentesalade

Laat het bonenmengsel afkoelen en meng met azijn, zout en peper naar smaak.

### Ensaladilla Rusa

1. Kook de doperwtjes heel kort zodat ze nog knapperig zijn.
2. Houd een bosje peterselie apart. Meng alle andere ingrediënten met de mayonaise als de doperwtjes nog warm zijn. Laat afkoelen.
3. Maak op smaak af met zout en peper. Serveer versierd met gehakte peterselie.

### Hoe serveren

Op elk bord ligt een stuk tortilla, een portie van beide salades en een cherry tomaatje.

### Ijs met coulis van vers fruit

1. Verhit het water met citroensap en sinaasappelsap, laat het niet koken.
2. Doe het verse fruit en de fijngeknipte muntblaadjes erbij.
3. Verhit de massa maar laat hem niet koken en pureer hem met een staafmixer, voeg een beetje suiker toe als dat nodig is.
6. Serveer elke portie van twee bolletjes ijs met een schep coulis.

**TIP:** als je geen zacht fruit kunt krijgen, kun je diepvriesfruit gebruiken. Daar wordt het toetje wel duurder door!





30	50	100	
			<b>Lodeh Soup</b>
1.8	3	6	kilos cauliflower, cut into small pieces
1.8	3	6	kilos carrots, thinly sliced
1.8	3	6	kilos cabbage, roughly sliced
0.6	1	2	litres coconut milk
75	125	250	grams crushed garlic cloves
0.3	0.5	1	piece of terassi
0.3	0.5	1	pot kemiri paste (250 grams)
1.8	3	6	tablespoons laos powder
7.2	12	24	lime leaves, tied in muslin
3.6	6	12	salam leaves, tied in muslin
0.05	0.08	0.15	litres vegetable oil
6	10	20	litres veg bouillon
-	-	-	sugar and salt to taste
			<b>Rijst</b>
4	6	12	kilos rice
			<b>Chicken Ketjap</b>
3	5	10	kilos chicken thighs, diced
60	100	200	grams fresh ginger, grated
0.9	1.5	3	pots crystallised ginger of 375 grams
0.6	1	2	kilos onions, in rings
45	75	150	grams crushed garlic
0.6	1	2	litres sweet soy sauce
0.08	0.2	0.25	litres vegetable oil
-	-	-	natural vinegar to taste
			<b>Vegetarian: Tempeh Ketjap</b>
0.6	1	2	kilos tempeh
0.15	0.08	0.15	litres vegetable oil
			<b>Rojak</b>
6	10	20	cucumbers, sliced
1	1.5	3	litres tinned pineapple chunks
1	1.5	3	melons, diced
0.3	0.5	1	kilos red onions in rings
1.5	2.5	5	red chili peppers, de-seeded, finely cut
0.9	1.5	3	litres vinegar
0.6	1	2	litres water
-	-	-	sugar to taste
-	-	-	salt to taste
			<b>Stuffed Baked Peaches</b>
30	50	100	wild peaches (the flat variety) halved and stoned
0.6	1	2	kilos jam sugar
1.5	2.5	5	kilos oranges, squeezed, half of them zested
150	250	500	grams dessicated coconut
75	125	250	grams butter
3	5	10	x 270g packs of coconut macaroons, crumbled
60	100	200	millilitres milk

## Indonesian Special

Lodeh Soup ➔ Chicken Ketjap ➔ Tempeh Ketjap ➔ Rojak Salad ➔ Stuffed Baked Peaches

The ingredients of this meal might look rather complicated, but you will find them in any Chinese or oriental supermarket. And if certain ingredients are not available, you can either skip these or use a replacement, for example:

*Coconut milk/creamed coconut:* these are interchangeable.  
*Terassi:* this is dried shrimp cake, you can also use shrimp paste.  
*Kemiri paste:* this is made of kemiri nuts, you can substitute it with another nutpaste such as almond paste or simply omit it.

*Kaffir lime leaves:* you are more likely to find these deep frozen. If not, use fresh lime zest or lemongrass, but lime zest is easier to work with.  
*Salam leaves:* can be replaced by bay leaves, but use fewer as they have a stronger flavour.

### Lodeh Soup

- Sweat onions, garlic and terassi, add the rest of the ingredients, bring to boil. Boil until vegetables are tender but not overcooked.
- Remove the lime leaves and salam leaves, adjust the taste with a little sugar and salt. Do not boil any further.

**TIP:** We had quite a job scooping the leaves out with a sieve the first time we made this. It is much easier to put the leaves in a piece of muslin tied with kitchen string, or in a clean thin (knee high) sock, so that they can be easily removed.

### Chicken Ketjap

- In a large pan sweat onions, garlic and fresh ginger. Add soy sauce and crystallised ginger.   
 ✓ Set aside 1/4 of this mixture for the vegetarian tempeh.
- Add chicken and as much water as is needed to cover the chicken. Simmer until the chicken is tender. Add salt to taste, and if necessary a few tablespoons of vinegar.

**TIP:** The chicken can be fried before adding it to the sauce. However, if you add it without frying then the dish is much healthier. The tempeh however, has to be fried before cooking it.

### Vegetarian Tempeh Ketjap

- Fry the tempeh in oil and add the cooked pieces to the sauce.
- Simmer for a few minutes and add salt to taste and if necessary one or two teaspoons of vinegar.

### Rojak Salad

- Boil the water and vinegar with the sliced chilli pepper and sugar.
- Pour this over the diced and sliced fruit. Taste and add more vinegar, more chilli or more sugar to taste.



**TIP:** Apart from cucumber, any sort of tropical fruit will do for this dish. So feel free to replace the pineapple with mango, papaya, etc.

**TIP:** Spicy Green Beans from page 82 taste super with this meal.

### Rice

Cook the rice according to the instructions on page 25.

### Stuffed Baked Peaches

This is a delicious and easy dessert to prepare using either peaches or

nectarines. One of our cooks had just come back from France with big carrier bags full of fresh oranges which we used to make a delicious syrup to pour over the peaches.

- Preheat the oven to 200°C. Butter the ovenproof foil dishes and place the peaches, cut side up in a single layer.
- Crumble the coconut macaroons in a bowl and add milk. Mix into a thick paste and add half of the dessicated coconut. Roll the mixture into small balls and fill the holes in the centre of the peaches where the stone used to be.
- Put juice and zest in a saucepan and add the jam sugar, stirring the mixture over a moderate heat. Bring the mixture to boiling point, reduce heat

- and simmer for 4 minutes until the liquid forms a syrup.
- Pour a little of the syrup over the peaches and reserve the rest for serving. Sprinkle the remainder of the dessicated coconut over the peaches. Place foil dishes in the oven and cook for about 15 minutes or until the coconut stuffing is golden. Reduce the oven temperature to 160°C and bake for a further 15 minutes until soft and tender.
- Serve warm with reserved syrup. A dollop of crème fraiche is a lovely optional extra if the budget allows.





30	50	100	
			<b>Sajoer Lodeh</b>
1,8	3	6	kilo bloemkool, in kleine stukjes
1,8	3	6	kilo uien, gesnipperd
1,8	3	6	kilo kool, grof gesneden
0,6	1	2	liter kokosmelk
75	125	250	gram fijngehakte knoflook
0,3	0,5	1	blokje trassi
0,3	0,5	1	pot kemiri (250 gram)
1,8	3	6	eetlepels laos poeder
7,2	12	24	limoenblaadjes in een zakje
3,6	6	12	salam blaadjes in een zakje
0,05	0,08	0,15	liter neutrale olie
6	10	20	liter groentebouillon
-	-	-	zout en suiker naar smaak
			<b>Rijst</b>
4,5	7	15	kilo rijst
			<b>Kip Ketjap</b>
3	5	10	kilo kippendij, in blokjes
60	100	200	gram verse gember, geraspt
0,9	1,5	3	potten gember op siroop (potten van 375 gram)
0,6	1	2	kilo uien, in ringen
45	75	150	gram gesnipperde knoflook
0,6	1	2	liter zoete ketjap
0,08	0,2	0,25	liter neutrale olie
-	-	-	azijn naar smaak
			<b>Vegetarisch Tempeh Ketjap</b>
0,6	1	2	kilo tempeh
0,15	0,08	0,15	liter neutrale olie
			<b>Roedjak</b>
0,6	10	20	komkommers, in plakjes
1	1,5	3	literblikken ananasstukjes
1	1,5	3	meloenen, in blokjes
0,3	0,5	1	kilo rode uien, in ringen
1,5	2,5	5	rode pepers, zaadjes eruit en kleingesneden
0,9	1,5	3	liter azijn
0,6	1	2	liter water
-	-	-	suiker en zout naar smaak
			<b>Gevulde gebakken perziken</b>
30	50	100	wilde perziken (het platte soort), gehalveerd en ontpit
0,6	1	2	kilo geleisuiker
1,5	2,5	5	kilo sinaasappels, geperst, schilletjes van de helft ervan
150	250	500	gram kokos geraspt
75	125	250	gram boter
3	5	10	x pakjes kokosmacaronen van 270 gram, verkruimeld
60	100	200	milliliter melk

## Indisch speciaal

Sajoer Lodeh ➔ Kip Ketjap ➔ Sambal Goreng Boontjes ➔ Roedjak ➔  
Gevulde gebakken perziken

De ingrediënten van deze maaltijd zien er misschien moeilijk uit, maar je kunt ze vinden in elke toko of een Chinese supermarkt. En als je sommige ingrediënten niet kunt krijgen, kun je ze vervangen, bijvoorbeeld:

*Kokosmelk en santen:* deze zijn uitwisselbaar.

*Trassi:* dit zijn blokjes gedroogde garnalen, je kunt ook garnalenpasta gebruiken.

*Kemiri pasta:* die is gemaakt van kemirnoten, je kunt ook een andere notenpasta gebruiken, zoals amandelpasta, of hem weglaten.

*Limoenblaadjes:* als je die niet vers kunt krijgen, zijn ze prima uit de diepvries. Ze kunnen eventueel vervangen worden door limoensap of -schil.

*Salamblaadjes:* kunnen vervangen worden door laurierblad, gebruik dan wel minder want die zijn sterker van smaak.

### Sajoer lodeh

1. Fruit de uien zachtjes met de knoflook en de trassi, doe de andere ingrediënten erbij en kook tot de groenten zacht zijn maar niet te gaar.
2. Haal de limoen- en de salambaadjes eruit, proef op smaak met suiker en zout, laat niet meer koken.

**TIP:** Het kostte ons de eerste keer heel wat werk om de blaadjes eruit te vissen. Je kunt de blaadjes beter in een stukje dunne katoen doen, dichtgebonden met keukentouw, of bijvoorbeeld in een schoon kniekousje, zodat je ze makkelijk kunt verwijderen.

### Kip ketjap

1. Fruit in een grote pan de uien met de knoflook en de gember. Doe de ketjap en de gember op siroop erbij.
- ✓ Houd 1/4 van dit mengsel apart voor de vegetarische tempeh.
2. Doe de kip erbij en zoveel water tot de kip onderstaat. Stoof tot de kip gaar en zacht is. Maak af op smaak met zout, en indien nodig wat azijn.

**TIP:** Je kunt de kip ook bakken voor je hem in de saus doet. Zonder bakken is hij gezonder, want minder vet. De tempeh moet wel echt gebakken worden voor je hem verder stooft.

### Vegetarische tempeh ketjap

1. Bak de tempeh goudbruin in olie en doe de blokjes in de saus.
2. Stoof nog een paar minuten door, maak af op smaak met zout en indien nodig wat azijn.



### Roedjak

1. Kook het water met de azijn met de gesneden pepertjes en suiker.
2. Giet dit over het fruit en de komkommer. Proef en doe er meer azijn, suiker of chili bij.

**TIP:** Je kunt elk soort tropisch fruit gebruiken bij de komkommer, dus vervang de ananas naar smaak met mango, papaya, enz.

**TIP:** De sambal Goreng Boontjes van bladzij 84 smaken hier heerlijk bij!

### Rijst

Kook de rijst volgens het recept op bladzijde 29.

### Gevulde gebakken perziken

Dit is een heerlijk en makkelijk toetje dat je met perziken of nectarines kunt maken. Een van onze koks kwam net terug uit Frankrijk met grote tassen verse sinaasappels, daarmee maakten we een heerlijke siroop om over de perziken te gieten.

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de aluminiumschalen in met boter en leg de perziken er in een enkele laag in, met de ronde kant naar beneden.
2. Verkruimel de kokosmacaronen in een kom met melk. Meng tot een dikke pasta en doe de helft van de kokos

- erdoor. Rol daar kleine balletjes van en vul de gaten waar de pit gezeten heeft met deze balletjes.
3. Doe sinaasappelsap en -schil in een pan en doe de geleisuiker erbij, roer het mengsel goed door op middelmatig gas. Breng het mengsel aan de kook, draai het gas laag en kook 4 minuten zachtjes door totdat het mengsel een siroop vormt.
4. Giet een beetje siroop over de perziken, bewaar de rest voor het serveren. Strooi de rest van de kokos over de perziken. Draai de oven laag tot 60°C en zet de aluminiumschalen erin en bak zo'n 15 minuten tot de perziken zacht zijn en de kokosvulling goudkleurig.
5. Serveer warm met de rest van de siroop. Een likje crème fraiche smaakt hier heerlijk op, als het budget dat toelaat.





30	50	100
240	400	800
1.5	2.5	5
0.9	1.5	3
1.5	2.5	5
0.6	1	2
12	20	40
6	10	20
6	10	20
0.6	1	2
6	10	20
0.45	0.75	1.5
0.6	1	2
6	10	20
0.6	1	2
1.2	2	4
1.2	2	4
1.2	2	4
0.3	0.5	1
3.3	5.5	11
1.2	2	4
150	250	500
105	175	350
0.9	1.5	3
3	5	10
3	5	10
1.5	2.5	5
-	-	-

# Mediterranean Vegetable Meal

Lemon Couscous Soup ➔ Roast Vegetable Pasta in Rich Tomato Sauce ➔ Cherry Choc Brownies

## Lemon Couscous Soup

1. Divide the oil between two large saucepans and heat gently. Add the onion and fennel and fry over a low heat until softened. Add the garlic, turmeric, cumin and lemongrass and fry for several minutes, stirring continually to prevent the ingredients from burning and spoiling the flavour.
2. Tip all the softened vegetables into one pan and stir in the lemon juice and the zest, chilli flakes and bouillon. Season with salt and simmer for a good 30-40 minutes. Puree in batches.
3. Add the couscous and simmer for 15 - 20 minutes or until cooked. Check the seasoning and stir in the coriander just before serving.

**TIP:** This is a tasty summer soup which, if the budget allows, is delicious served with warm pitta bread and hummus. But be careful with the amount of lemon juice added, depending on the group you are cooking for.

## Roast Vegetable Pasta in Rich Tomato Sauce

1. For the sauce, heat the oil in a pan. Add the onions and fry until soft but not browned. Add the garlic and dried herbs and cook gently for a couple of minutes, being careful not to let the garlic brown otherwise you will be left with a bitter taste.
2. Add the remaining sauce ingredients and bring to the boil. Reduce the heat and simmer for about 30 minutes. Check for seasoning and add more water, salt and freshly ground black pepper, if needed.
3. For the vegetables, preheat the oven to 180°C. Chop the aubergine, courgettes, red onions, peppers and carrots into 2.5cm pieces and place in a roasting tin with the whole garlic cloves. Chop the tomatoes in half and lay them cut side up with the other vegetables. Drizzle with the olive oil and season to taste with salt and freshly ground black pepper. Mix the vegetables, coat in the olive oil and sprinkle with the dried herbs and chilli flakes. Roast in the oven, stirring occasionally, for 45 minutes, or until soft turning golden and a little bit charred on the edges.
4. While the vegetables are roasting, take 2 large pans and fill 2/3 full with water. Add salt and a couple of tablespoons of oil and bring to the boil. Add the pasta and cook for precisely three quarters of the time specified on the packet. Drain immediately and rinse with cold



water to stop the pasta from cooking. Tip into the largest container you have, add plenty of olive oil and mix well to stop the pasta pieces from sticking to each other. (The easiest way to do this with large quantities is to roll up your sleeves and use your hands!)

5. Twenty minutes before serving, tip the roasted vegetables into the pasta (be sure to scrape all the delicious oily juices in as well, even adding a bit of hot water to ensure that you get as much as possible out).
6. Tip the pasta into one or two large pans and add the hot tomato sauce and bring the whole mixture up to boiling point at which point the pasta should be perfectly al dente and ready to serve.

## Cherry Choc Brownies

1. Preheat oven to 180°C. Grease with butter or margarine and line the traybake tins with baking parchment, making sure that the paper covers the sides as well.
2. Melt the butter and chocolate together in a large heavy-based pan. In a large bowl, beat the eggs with the sugar and vanilla. Measure the flour into another bowl and add the salt.
3. When the chocolate mixture has melted, let it cool a bit before beating in the eggs, cherry juice and sugar and then the flour and lastly stir in the cherries and chocolate chips.
4. Pour the mixture into the prepared tins. Bake until brownies are lighter in colour and start cracking around the edges, but are still slightly soft and gooey in the middle. However, with such a big batch filling every shelf of

the oven you do need to keep a close eye on them as they may not cook evenly, so be prepared to move the baking tins and swap shelves so that they all cook through, usually about 30 minutes or so (some tins may need a little longer). Remember they will continue to cook as they cool. Leave to cool on a rack and serve with a little chocolate or cherry sauce.

**TIP:** Using the cherry water makes these brownies extra gooey and more of a dessert. We have also experimented using a ready-made chocolate cake mix which comes in 1 kilo bags (we used 6) and we simply added the cherries, the cherry water, 2 tablespoons sunflower oil per bag and the chocolate chips, and this also worked well.

30	50	100
0.45	0.75	1.5
0.45	0.75	1.5
0.9	1.5	3
0.45	0.75	1.5
0.45	0.75	1.5
150	250	500
7	12	24
1.2	2	4
0.45	0.75	1.5
1.2	2	4
0.9	1.5	3

## Cherry Choc Brownies

- 1.5 kilos unsalted butter or litres sunflower oil
- 3 x 1 kilo jars or tins of pitted cherries, drained and juice reserved
- 1.5 litres cherry juice (topped up with water if necessary)
- 1.5 kilos dark chocolate
- 500 grams chocolate chips
- 24 eggs
- 4 tablespoons vanilla extract
- 1.5 kilos plain flour
- 4 teaspoons salt
- 3 x 1 kilo bottle cherry or chocolate sauce





30	50	100	
			<b>Citroen-couscousoep</b>
240	400	800	milliliter olijfolie
1,5	2,5	5	kilo flinke uien, gehakt
0,9	1,5	3	bollen knoflook, teentjes gehakt
1,5	2,5	5	kilo venkel, aan plakjes
0,6	1	2	eetlepels kurkuma (koenjit)
12	20	40	gram gemalen komijn
6	10	20	stuks sereh (taae buitenste blaadjes verwijderd), gehakt
6	10	20	citroenen, sap en schil geraspt
0,6	1	2	eetlepels chilivlokken
6	10	20	liter groentebouillon
-	-	-	zout en versgemalen zwarte peper
0,45	0,75	1,5	kilo couscous
0,6	1	2	fiene bossen koriander, gehakt
			<b>Geroosterde groenten pasta met geurige tomatensaus</b>
6	10	20	kilo gemengde groente, sommige of alle van onderstaande lijst, grofgesneden en zaadjes eruit indien nodig
			courgettes
			aubergines
			rode uien
			rode en gele paprika's
			wortels
			tomaten, gehalveerd
0,6	1	2	bollen knoflook
1,2	2	4	eetlepels chilivlokken
1,2	2	4	eetlepels provençaalse kruiden
1,2	2	4	citroenen, geperst
0,3	0,5	1	liter olijfolie
3,3	5,5	11	kilo penne pasta
-	-	-	zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak
			<b>Tomatensaus</b>
1,2	2	4	x 1 literblikken tomatenblokjes
150	250	500	milliliter gedroogde tomaatjes of tomatenpuree
105	175	350	milliliter olijfolie
0,9	1,5	3	bollen knoflook, de teentjes gepeld en fijngehakt
3	5	10	theelepels gemengde gedroogde kruiden
3	5	10	theelepels gedroogde oregano
1,5	2,5	5	eetlepels bruine suiker
-	-	-	zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak

## Mediterraanse groentemaaltijd

Citroen-couscousoep ➔ Geroosterde groentepasta met geurige tomatensaus ➔ Chocolade-kersenbrownies

### Citroen-couscousoep

- Verdeel de olie over twee grote pannen en verhit zachtjes. Doe de ui en de venkel erbij en fruit zachtjes tot die zacht zijn. Voeg venkel, knoflook, kurkuma, komijn en sereh erbij en fruit nog een paar minuten terwijl je steeds blijft roeren zodat de ingrediënten niet aanbranden waardoor ze bitter worden.
- Gooi alle zacht geworden groenten in één pan en roer citroensap, citroenschil, chilivlokken en bouillon erdoor. Breng op smaak met zout en peper en kook 30 - 40 minuten zachtjes door. Pureer in porties.
- Doe de couscous erbij en stook nog 15 - 20 minuten door of totdat de couscous gaar is. Proef op peper en zout en roer de koriander erdoor vlak voor het serveren.
- Strooi voor het serveren wat losse doperwtjes, munt en peterselie over de soep.

**TIP:** Dit is een heerlijke zomersoep die, als het budget het toelaat, lekker is met warme pitabroodjes met humus erbij. Kijk uit met de hoeveelheid citroensap, afhankelijk van de smaak van de groep waarvoor je kookt.

### Geroosterde groenten pasta met geurige tomatensaus

- Voor de saus: verhit de olie in een pan. Bak de uien zachtjes tot ze zacht zijn maar nog niet bruin. Doe de knoflook en de gedroogde kruiden erbij en laat dat nog even zachtjes fruiten. Laat de knoflook vooral niet bruin worden, dan wordt hij bitter.
- Doe de overige ingrediënten erbij en breng aan de kook. Zet het vuur laag en stook nog zo'n 30 minuten. Proef op peper en zout, voeg meer water, zout of peper toe als dat nodig is.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de aubergines, courgettes, rode uien, paprika's en wortels op een bakplaat met de hele knoflooktenen. Leg de gehalveerde tomaatjes ertussen met de platte kant naar boven. Besprenkel met olijfolie en doe er naar smaak zout en peper over. Meng de groenten goed met de olijfolie tot ze allemaal ingevet zijn, en strooi de gedroogde kruiden en chilivlokken erover. Rooster zo'n 45 minuten in de oven, of totdat de groenten zacht zijn, goudbruin met wat zwarte randjes.

30	50	100	
			<b>Chocolade-kersenbrownies</b>
0,45	0,75	1,5	kilo ongezoeten boter of
0,45	0,75	1,5	liter zonnebloemolie
0,9	1,5	3	literblikken ontpitte kersen, uitgelekt, sap bewaren
0,45	0,75	1,5	liter kersensap (indien nodig aangelengd met water)
0,45	0,75	1,5	kilo bittere chocolade
150	250	500	gram chocoladevlokken
7	12	24	eieren
1,2	2	4	eetlepels vanille extract
0,45	0,75	1,5	kilo bloem
1,2	2	4	theelepels zout
0,9	1,5	3	x 1 kilofles kersen- of chocoladepuddingsaus



- Terwijl de groenten aan het roosteren zijn, neem je 2 grote pannen die je voor 2/3 vult met water. Doe er een paar eetlepels olie en zout in en breng aan de kook. Voeg de pasta toe en kook die driekwart van de tijd die op het pak staat aangegeven. Laat daarna gelijk uitlekken in een zeef en spoel met koud water om te voorkomen dat de pasta nog gaarder wordt. Stort de pasta in de grootste pan die je hebt, meng met flink wat olijfolie om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat plakken. (dat gaat het makkelijkst door je mouwen op te rollen en de olie met je handen door de pasta te werken!)
- Twintig minuten voor het serveren meng je de geroosterde groenten door de pasta (neem vooral de heerlijk geurige sappen en olie mee, gooi wat heet water op de bakplaat en schraap dan de restjes eraf, zodat je zoveel mogelijk smaak meeneemt).
- Doe de pasta in één of twee grote pannen, giet de warme tomatensaus

erbij en breng het mengsel aan de kook. Zo wordt de pasta precies al dente gaar in de saus voordat je hem gaat serveren.

### Chocolade-kersenbrownies

- Verwarm de oven voor op 180°C. Vet de bakvormpjes in en bekleed ze met bakpapier, ook aan de zijkanten.
- Smelt de boter en de chocolade samen in een pan met dikke bodem. Klop de eieren met suiker en vanille in een grote kom. Doe de bloem in een andere kom met het zout.
- Als het chocolademengsel gesmolten is, laat je het een beetje afkoelen voor je de eieren, het kersensap en de suiker erdoor klopt. Daarna doe je de bloem erbij, en uiteindelijk de kersen en de chocoladevlokken.
- Giet het deeg in de met papier beklede bakvormpjes. Bak de brownies tot ze lichter van kleur zijn en knapperig aan de kanten, maar nog lekker zacht en smeuijg in het midden. Met zulke

grote hoeveelheden op diverse hoogtes in de oven moet je ze scherp in de gaten houden, want ze kunnen onregelmatig gaar worden. Dus misschien moet je ze tijdens het bakken wel ruilen van positie in de oven om ze allemaal even gaar te krijgen, dat duurt meestal zo'n 30 minuten, sommige hebben wat langer nodig. Bedenk wel dat ze nog doorgaren tijdens het afkoelen. Stort ze op roosters om af te koelen en serveer met een likje chocoladesaus of kersensaus.

**TIP:** Doordat je het kersensap gebruikt worden deze brownies extra smeuijg, waardoor ze meer een echt toetje zijn. We hebben ook geëxperimenteerd met kant-en-klare mix voor chocoladecake, die je in kilozakken kunt kopen. (We namen er 6 en deden daar gewoon de kersen bij, het kersensap, 2 eetlepels zonnebloemolie per per zak en de chocoladechips, dat ging ook heel goed.





30	50	100	
			<b>Carrot Cumin soup</b>
3	5	10	kilos carrots, diced
6	10	20	medium potatoes, peeled and diced
6	10	20	medium onions, peeled and sliced
48	80	160	grams ground cumin
150	250	500	millilitres olive oil
6	11	22	litres veg bouillon
0.3	0.5	1	jar tahini paste (250 grams)
-	-	-	salt and freshly ground black pepper to taste
			<b>Sumac salad</b>
18	30	60	large cucumbers, sliced
9	15	30	large tomatoes, diced
3	5	10	medium onions, sliced
24	40	80	grams sumac
-	-	-	salt
0.3	0.5	1	litre olive oil
			<b>Baharat Minced Lamb</b>
6	10	700	grams fesh ginger, peeled and finely chopped
3	5	10	onions, finely chopped
1.8	3	6	kilos minced lamb
1	1.5	3	litres diced tomato, tinned
24	40	80	grams baharat spice mix (ready made or see tip how to make one)
1.5	2.5	5	large bunches of fresh coriander
			<b>Baharat Cheese Dish</b>
1.5			kilos halloumi cheese, sliced
2			kilos cooked grains (such as spelt or barley)
4			lemons, juiced
1			bunch of coriander, finely chopped
1			bunch of spring onions, chopped
1			kilo diced tomato
4			tablespoons olive oil
130			grams capers, chopped
2			red chillis, finely chopped
3			cloves garlic, crushed
			<b>Rice</b>
4	6	12	kilos rice
			<b>Apple Date Dessert</b>
9	15	30	large apples, peeled, cored, sliced
1.5	2.5	5	pots of 359 grams date syrup
3	5	10	packages of vanilla sugar
1.5	2	4	tablespoons cinnamon
0.5	1	2	lemons, juiced
1.5	2	4	litres water
150	250	500	grams butter
15	25	50	stoned dates halved to decorate

## Menu from Mesopotamia

.....  
 Carrot Cumin Soup ➔ Baharat Minced Lamb ➔ Baharat Cheese Dish ➔  
 Sumac Salad ➔ Apples in Date Sauce  
 .....



When a group of Iraqi asylum seekers were given temporary refuge in a nearby church, we decided to try our hand at Iraqi cuisine with its distinctive blend of spices or baharat. Our Iraqi guests were very enthusiastic in their response to our efforts.

### Carrot cumin soup

This soup, based on a traditional Middle Eastern soup, has become a firm favorite with everyone who tastes it. It is also unbelievably healthy with virtually no fat and so easy to make as it has relatively few ingredients. The finished soup has a wonderful creamy texture, despite containing no dairy products whatsoever.

1. Heat the oil and gently cook the onion for 15 minutes or so until golden and soft.

2. Add the potato and the carrots together with the cumin and cook for a further 15 minutes, stirring to prevent the contents from sticking to the bottom.
3. Add the tahini paste and 10 litres of the bouillon and simmer until the carrots are tender.
4. Cool slightly and then blend in batches until smooth
5. Return to the pan, add the rest of the bouillon and season well with salt and freshly ground black pepper. If the soup is too thick, additional water may be added.

### Baharat minced lamb

1. Divide the onions and ginger between two pans and gently fry until softened and translucent.  
 ✓ Set 1/4 of the mixture apart, plus 1/4 of the diced tomatoes and baharat for the vegetarian dish.



2. Increase the heat and add the lamb mince, stirring until browned.
3. Add diced tomato, baharat spice and salt and pepper to taste and cook over a gentle heat for a good 30 minutes.
4. When ready to serve, spoon this mixture onto the prepared rice and top with finely chopped coriander.

**TIP:** To stir-fry large quantities of minced meat, preferably use several wide pans with a thick bottom, or stir-fry smaller quantities at the time and mix these later.

**TIP:** If minced lamb is too expensive, use turkey.

### Baharat Cheese Dish

1. Cook the grains according to the instructions on the packet, drain

- and set aside to cool in a large bowl.  
 Add half the lemon juice, some seasoning and mix the coriander through with the tomato, spring onion and tomato-ginger mixture.
2. Whisk the olive oil with the remaining lemon juice, capers, chilli and garlic to make a dressing.
  3. Dry-fry the halloumi in a non stick frying pan until golden.
  4. Put the grain salad on plats. Top with halloumi slices and spoon over the dressing.

**TIP:** Make your own baharat spice mix as follows:  
 4 teaspoons smoked paprika  
 4 teaspoons ground cumin  
 2 teaspoons freshly ground black pepper  
 2 teaspoons ground coriander  
 1 teaspoon ground cinnamon  
 1 teaspoon ground nutmeg  
 0.5 teaspoon ground cardamom  
 0.5 teaspoon ground cloves

### Rice

Cook the rice according to the instructions on page 25.

### Sumac salad

1. Halve the cucumbers lengthwise, then thinly cut then into slices of 1 centimeter thick and place in large salad bowls.
2. Chop the tomato into small pieces that can be easily managed with a fork and add to the cucumber.
3. Finely slice the onion and add to the tomato and cucumber.
3. Pour the olive oil over the salad and add the sumac and salt to taste and mix everything together.

**TIP:** Sumac is a tangy, lemony spice often used in Mediterranean and Middle Eastern cooking. Delicious in salads and on grilled meat or fish.

### Apple date dessert

1. Sprinkle the apples with mix of water and lemon juice to stop them from going brown.
2. In a large pan, bring the water to the boil and add the butter, date syrup and spices, to make a thick glossy sauce.
2. To serve: Portion out the apple slices and pour over the warm date sauce. Decorate each serving with a halved date.

**TIP:** Date syrup is available at all Turkish or Moroccan shops at a much more competitive price than in health food outlets.





30 50 100

**Wortel komijn soep**

3	5	10
6	10	20
6	10	20
48	80	160
0,15	0,25	0,5
4,5	11	22
0,3	0,5	1
-	-	-

**Sumak salade**

18	30	60
9	15	30
3	5	10
3	5	10
-	-	-
0,3	0,5	1

**Baharat lamsgehakt**

6	10	700
3	5	10
1,8	3	6
1	1,5	3
24	40	80
1,5	2,5	5

**Baharat kaasgerecht**

1,5		
2		
4		
1		
1		
1		
4		
130		
2		
3		

**Rijst**

4	6	12
---	---	----

**Appel dadel toetje**

9	15	30
1,5	2,5	5
24	40	80
1	2	4
0,5	1	2
1,5	2	4
150	250	500
15	25	50

## Menu uit Mesopotamië

.....

Wortel komijn soep ➔ Rijst met baharat lamsgehakt ➔

Baharatkaasschotel ➔ Sumak salade ➔ Appels in dadelsaus

.....



Toen een groep Iraakse asielzoekers tijdelijk onderdak vond in een kerk in de buurt, gingen we de Iraakse keuken eens uitproberen, met de kenmerkende smaak van baharat, een kruidenmengsel. Onze Iraakse gasten vonden het heerlijk!

**Wortel komijn soep**

Deze soep, gebaseerd op een klassiek recept uit het Midden-Oosten, wordt al snel de favoriet van iedereen die er kennis mee maakt. Hij is ook heel gezond, bevat vrijwel geen vet en is heel makkelijk te maken, er zitten maar een paar ingrediënten in. De soep heeft een verwonderlijk romig karakter, zeker als je weet dat er geen zuivel in zit.

1. Fruit de uien in de olijfolie zo'n 15 minuten of tot ze goudbruin en zacht zijn.

2. Voeg de aardappels en de wortels erbij met de komijn en kook nog 15 minuten door.
3. Doe de tahin erbij, 10 liter bouillon en zout en peper naar smaak.
4. Laat een beetje afkoelen en pureer met een staafmixer tot een gladde massa.
5. Voeg de rest van de bouillon toe en proef op zout en peper. Als de soep te dik is, kun je er water bij doen.

**Baharat lamsgehakt**

1. Verdeel de uien en de gember over twee pannen en fruit in de olie tot ze zacht zijn.
- ✓ Houd 1/4 van het ui/gembermengsel, de tomatenblokjes en baharat kruiden apart voor de vegetarische versie.
2. Draai het vuur hoger, doe het lamsgehakt erbij, roer los en bak door tot het bruin is.

3. Voeg de tomatenblokjes, de baharat en het zout toe en stook nog 30 minuten door.
4. Serveer het gehakt op de rijst. Garneer met fijngehakte koriander.

**TIP:** Als je grote hoeveelheden gehakt moet roerbakken, kun je dat het makkelijkst in kleinere porties doen, in braad- of koekenpannen met een dikke bodem. Of je roerbakt kleinere hoeveelheden en mengt ze later tot een geheel.

**TIP:** Als lamsgehakt te duur is, kun je kalkoen gebruiken.

**Baharat kaasschotel**

1. Kook de granen volgens de instructie op het pak, giet af en laat afkoelen in een grote schaal.
2. Klop de olijfolie met de rest van het citroensap, de kappertjes, de peper en de knoflook tot een dressing.
3. Bak de halloumi zonder vet in een non stick koekenpan tot hij goudbruin is.
4. Verdeel het graan over de borden. Leg de halloumi erop en lepel de dressing erover.

**TIP:** Zo maak je je eigen baharat kruidenmix:

- 4 theelepels paprikapoeder
- 4 theelepels gemalen komijn
- 2 theelepels versgemalen zwarte peper
- 2 theelepels gemalen koriander
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel notmuskaat
- 0,5 theelepel gemalen kardamom
- 0,5 theelepel gemalen kruidnagel

**Rijst**

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op bladzij 29.

**Sumak salade**

1. Halveer de komkommers in de lengte en snijd die in plakjes van niet meer dan 1 centimeter dik. Doe de komkommers in een schaal.
2. Voeg de tomatenblokjes en uienringen eraan toe.
3. Giet de olijfolie over de salade, doe de sumak erbij en zout en peper naar smaak.

**TIP:** Sumak is een friszure kruiden die vaak gebruikt wordt in de mediterrane keuken en die uit het Nabije Oosten. Hij is lekker in salades en op gegrild vlees of gegrilde vis.

**Appels in dadelsaus**

1. Besprenkel de stukjes appel met een mengsel van citroensap en water tegen het bruin worden.
2. Kook het water met de boter, doe de dadelsiroop en de kruiden erbij, roer, tot een dikke glanzende saus.
2. Giet de saus over de porties appels en versier met een halve dadel.

**TIP:** Dadelsiroop kun je makkelijk kopen in Turkse of Marokkaanse winkels. Bij biologische supermarkten is deze gezonde fruitsiroop veel duurder.





30	50	100	
			<b>Curried Cauliflower Soup</b>
4	6	12	heads of cauliflower, cut into florets, stalks chopped small
1.2	2	4	kilos onions, roughly chopped
0.9	1.5	3	heads of garlic, cloves peeled and halved
6	10	20	litres vegetable bouillon
1.2	2	4	x 1 litre tins coconut milk
120	200	400	grams red Thai curry paste
0.6	1	2	large pieces ginger, peeled and grated
0.6	1	2	large bunches coriander, finely chopped
-	-	-	salt and pepper to taste
0.15	0.25	0.5	litres olive oil
			<b>Beef Goulash</b>
4.5	7.5	15	kilos stewing beef, cubed
3.6	6	12	kilos onions, sliced
60	100	200	grams Hungarian sweet paprika powder
1.2	2	4	tablespoons cayenne pepper
1.2	2	4	tablespoons dried marjoram
0.3	0.5	1	litre sunflower oil
4.5	7.5	15	litres strong beef bouillon
0.6	1	2	litres red cooking wine (optional)
7.5	12.5	25	tablespoons tomato purée
6	10	20	kilos potatoes, peeled and chopped into large chunks
3.75	6.25	12.5	teaspoons mustard
7.5	12.5	25	carrots peeled and sliced
3.75	6.25	12.5	teaspoons crushed garlic
0.6	1	2	litres sour cream or crème fraîche
1.2	2	4	bunches flat parsley, chopped
-	-	-	plenty of salt and pepper to taste
			<b>Mixed Bean Goulash</b>
3	5	10	tablespoons olive oil
1.2	2	4	large onions finely chopped
0.6	1	2	tablespoons Hungarian sweet paprika powder
0.6	1	2	teaspoons dried marjoram
0.9	1.5	3	400 grams tins of tomatoes
1.2	2	4	400 grams tins mixed beans, drained and rinsed
0.9	1.5	3	cloves garlic, peeled and chopped
0.3	0.5	1	bunch coriander, finely chopped
0.6	1	2	baguettes or ciabattas

## Winter Warmers

.....  
 Curried Cauliflower Soup ➔ Beef Goulash with Crushed Potatoes ➔  
 Mixed Bean Goulash ➔ Chocolate Pear Pudding  
 .....

### Curried Cauliflower Soup

1. Preheat the oven to 175°C. Divide the cauliflower, onion and garlic on baking sheets, drizzle with olive oil, sprinkle with salt and bake for about 30 minutes or until golden brown.
2. Using a large saucepan, whisk curry paste, grated ginger and coconut milk together over a moderate heat. Add vegetable stock and bring to the boil. Carefully add the roasted vegetables and coriander. Reduce the heat to medium-low, cover and simmer gently for 15 minutes or so.
3. Ladle the soup into a blender and blend in batches to the desired creamy consistency. If you wish, you can reserve the equivalent of 2 heads of cauliflower florets and chopped stalks and mix into the creamed soup just before serving. Check salt and pepper to taste.

**TIP:** To make this soup go further, simply thin it by adding more water and vegetable stock, but be sure to check levels of salt and freshly ground black pepper and adjust to taste.

### Beef Goulash

This is a firm favourite with our homeless guests and every team has their own particular recipe. This is from Sylvia who has based it on a recipe handed down from her grandmother who lived in Eastern Germany.

1. Using a large saucepan, mix up the beef bouillon blocks or powder with the water, add the chopped potatoes and leave to heat gently while you prepare the onions and meat. Heat 4-5 tablespoons oil in a saucepan over a medium heat. Add half the sliced onions and cook until soft, stirring frequently. With the amount involved you may find this easier to do in two batches. Once the onions are soft and golden coloured, add half the crushed garlic and continue stirring for another 5 minutes before removing pan from the heat and leaving to one side. Once all the onions and garlic are cooked, remove from the heat and set aside while you prepare the meat of the beans.

30	50	100	
			<b>Chocolate Pear Pudding</b>
3	5	10	1 litre tins of pears in juice
0.38	0.64	1.25	kilos flour
75	125	250	grams cocoa powder
0.38	0.64	1.25	kilos caster sugar
0.45	0.75	1.5	kilos softened butter
3	5	10	teaspoons baking powder
0.75	1.25	2.5	teaspoons bicarbonate of soda
6	10	20	large eggs
30	50	100	millilitres vanilla extract
			chocolate sauce to serve (2 x 1 litre ready-made)



2. In 2 large bowls, combine the paprika, cayenne powder, dried marjoram, salt and pepper.
- ✓ Set aside 1/4 of the onion and garlic mixture and do the same with the dried spices for the bean goulash.
3. Coat the chopped beef cubes in the spice mixture. Brown the meat in batches by heating 5 tablespoons oil at a time and adding beef, stirring frequently until cooked on all sides. Once all the beef is browned, add the onions and garlic together with the tomato paste, mustard and carefully add the hot beef stock. Stir well and add the red wine (this is optional!) and vegetables.
4. Bring the mixture to simmering point, stirring regularly so to ensure that the contents do not stick to the bottom of the pan. Reduce the heat to low, cover and simmer, stirring at regular intervals for 1.5 - 2 hours, or until meat is tender and the liquid reduced to a thick consistency.

5. Check salt and pepper and just before serving, stir in the sour cream or crème fraîche and chopped parsley.

**TIP:** Always make sure you add hot beef stock to the meat and onions. It helps to tenderise the meat. Using cold water can make the meat tough.

### Mixed Bean Goulash

1. Add the paprika to the cooked onion and garlic mixture and stir over moderate heat before adding tinned tomatoes and dried marjoram plus 2 tomato cans of water. Stir well and bring the mixture to boiling point before lowering heat and cooking gently for 10 minutes until the contents form a thick, glossy sauce.
2. Tip in the mixed beans and continue to cook for a further 5 minutes. Check levels of salt and pepper. Sprinkle

chopped coriander over the mixture and serve with sour cream or crème fraîche and a couple of slices of French bread or ciabatta.

### Chocolate Pear Pudding

1. Preheat the oven to 200°C. Grease 8 large foil dishes with butter. Drain the pears and arrange them on the base of the dishes.
2. Put all the remaining ingredients in a food processor and pulse until you have a batter with a soft dropping consistency.
3. Spread the chocolate batter over the pears and bake in the oven for 30 minutes. Let the dishes cool for 4 to 10 minutes and then cut into slabs. Serve with ready-made chocolate sauce.





30	50	100	
4	6	12	<b>Bloemkool-kerriesoep</b> bloemkolen, in roosjes, steeltjes fijngesneden
1,2	2	4	kilo uien, grofgesneden
0,9	1,5	3	bollen knoflook, teentjes gepeld en gehalveerd
6	10	20	liter groentebouillon
1,2	2	4	1 literblikken kokosmelk
120	200	400	gram rode Thai curry pasta
0,6	1	2	flinke stukken verse gember, geschild en geraspt
0,6	1	2	flinke bossen koriander
0,15	0,25	0,5	liter olijfolie
-	-	-	zout en peper
<b>Rundergoulash</b>			
4,5	7,5	15	kilo runderstoofvlees, in kleine blokjes
3,6	6	12	kilo uien, in ringen
60	100	200	gram zoete paprika poeder
1,2	2	4	eetlepels cayenne peper
1,2	2	4	eetlepels gedroogde marjolein
0,3	0,5	1	liter zonnebloemolie
4,5	7,5	15	liter sterke runderbouillon
0,6	1	2	liter rode wijn (eventueel)
7,5	12,5	25	eetlepels tomatenpuree
6	10	20	kilo aardappels, geschild en in grote stukken
3,75	6,25	12,5	theelepels mosterd
7,5	12,5	25	wortels, geschild en in plakjes
3,75	6,25	12,5	theelepels geplette knoflook
0,6	1	2	liter sour cream of crème fraîche
1,2	2	4	bossen platte peterselie, fijngehakt
-	-	-	flink wat zout en peper naar smaak
<b>Bonengoulash</b>			
3	5	10	eetlepels olijfolie
1,2	2	4	flinke uien, fijngehakt
0,6	1	2	eetlepels zoete paprikapoeder
0,6	1	2	theelepels gedroogde marjolein
0,9	1,5	3	blikken tomaten van 400 gram
1,2	2	4	blikken gemengde bonen van 400 gram, uitgelekt en afgespoeld
0,9	1,5	3	3 tenen knoflook, geschild en fijngehakt
0,3	0,5	1	bosje koriander, gehakt
0,6	1	2	2 x stokbroden of ciabattas

## Tegen de kou

Bloemkool-kerriesoep ➔ Rundergoulash met geplette aardappels ➔ Bonengoulash ➔ Chocoladeperenpudding

### Bloemkool-kerriesoep

- Verwarm de oven voor op 175°C. Spreid de bloemkool, ui en knoflook uit op bakplaten, besprenkel met olijfolie, bestrooi met zout en bak ca.30 minutes of tot ze goudbruin zijn.
- Meng kokosmelk met de kerriepasta en geraspte gember in een grote pan op een zacht vuur. Voeg er voorzichtig de geroosterde groenten en de koriander bij. Draai het vuur laag, en stooft zo'n 15 minuten zachtjes door.
- Schep de soep portie voor portie in een keukenmachine en draai tot de soep de gewenste romige substantie heeft. Je kunt ook de roosjes en stelen van 2 bloemkolen apart houden en die op het laatst door de soep doen als vulling. Proef op peper en zout.

**TIP:** Om de hoeveelheid te vergroten, kun je deze soep gewoon verdunnen met meer water en bouillonblokjes, wanneer je maar blijft proeven of er nog genoeg zout en versgemalen peper in zit.

### Rundergoulash

Zo'n stevig gerecht scoort hoog bij onze dakloze gasten en elk kookteam heeft zo weer zijn eigen recept voor goulash. Deze versie is afkomstig van Sylvia, die hem baseerde op een recept van haar grootmoeder uit Oost-Duitsland.

- Los de bouillonblokjes op in heet water, doe de aardappels erbij en laat die zachtjes koken terwijl je het vlees opzet. Verhit 4-5 eetlepels olie zachtjes in een flinke pan. Voeg de helft van de uien toe en fruit die tot ze zacht zijn terwijl je goed blijft roeren. Vanwege de grote hoeveelheid kun je dit makkelijker in twee pannen doen. Als de uien zacht en goudbruin zijn, doe je de helft van de knoflook erbij en blijf je 5 minuten goed roeren. Wanneer alle uien en knoflook klaar zijn, zet je de pan apart terwijl je het vlees of de bonen klaarmaakt.

30	50	100	
3	5	10	<b>Chocoladeperenpudding</b> blikken peren op sap van 1 liter
0,38	0,64	1,25	kilo bloem
75	125	250	gram cacao
0,38	0,64	1,25	kilo basterdsuiker
0,45	0,75	1,5	kilo zachte boter
3	5	10	theelepels bakpoeder
0,75	1,25	2,5	theelepel natrium bicarbonaat
6	10	20	grote eieren
30	50	100	milliliter vanille extract chocolade saus ter decoratie (2 x 1 liter kant-en-klaar)



- Meng de paprikapoeder, cayennepeper, gedroogde marjolein, zout en peper in 2 aparte kommen.
- ✓ Houd 1/4 van het ui-knoflookmengsel en van het droge kruidenmengsel apart voor de vegetarische bonengoulash.
- Meng het vlees met het droge kruidenmengsel tot de blokjes goed bedekt zijn. Bak het vlees in diverse porties aan in 5 eetlepels olie tegelijk, terwijl je goed roert zodat het aan alle kanten gebakken is. Zodra al het vlees aangebraden is, doe je de uien en de knoflook erbij samen met de tomatenpuree, mosterd en de warme bouillon. Goed roeren, en de rode wijn (hoeft niet!) en groenten en aardappels erbij doen.
- Breng het mengsel langzaam aan de kook, stooft zachtjes door terwijl je geregeld doorroert om te voorkomen dat het aan de bodem van de pan vast gaat zitten. Draai het gas laag, deksel erop en stooft zo lang mogelijk door, 1,5

### Bonengoulash

- Doe het gedroogde kruidenmengsel bij het ui/paprikamengsel, roer op een matig vuur voordat je er de tomaten uit blik en twee tomatenblikken water bij doet. Goed roeren, aan de kook brengen en dan 10 minuten door laten koken tot je een dikke glanzende saus krijgt.

tot 2 uur of langer, tot het vlees zacht is en de vloeistof een dikke saus is geworden

- Proef op zout en peper, en roer er vlak voor het opdienen de sour cream of crème fraîche en de gehakte peterselie door.

**TIP:** Gebruik warme bouillon en warm water, dat helpt om het vlees zacht te maken. Doe nooit koud water of koude bouillon bij stoofvlees, dan wordt het vlees taai!

- Gooi de gemengde bonen erbij en kook nog 5 minuten door. Proef op zout en peper. Strooi koriander over het gerecht en serveer met sour cream of crème fraîche en wat sneedjes stokbrood of ciabatta.

### Chocoladeperenpudding

- Verhit de oven voor op 200°C. Vet 8 grote aluminiumfolie bakvormen in met boter. Leg de uitgelekte peren op de bodem van de bakvormen.
- Doe alle overige ingredienten in een keukenmachine en draai tot je een zacht deeg hebt.
- Doe het chocoladedeeg over de peren en bak 30 minuten in de oven. Laat de pudding in de vorm 4 - 10 minuten afkoelen voor je hem in porties snijdt. Serveer chocoladesaus uit een flesje.





30	50	100
4.5	7.5	15
0.3	0.5	1
6	10	20
12	20	40
6	10	20
6	10	20
0.6	1	2
6	10	20
1	1.5	3
1	1.5	3
0.6	1	2
2.1	3.5	7
1	1.75	3.5
225	350	750
42	70	140
1.2	2	4
4.8	8	16
0.3	0.5	1
4.5	7.5	15
60	100	200
1.5	2.5	5
-	-	-
2.7	4.5	9

**Pumpkin Soup**

kilos edible pumpkin or butternut squash, seeds removed and cut into large chunks  
litre olive oil  
grams dried chilli flakes  
grams coriander seeds  
grams turmeric powder  
grams ground ginger  
litres fresh orange juice  
litres veg bouillon  
bulbs garlic, whole and unpeeled  
kilos onions, unpeeled and halved  
litres cooking cream to serve as garnish (optional)

**Boston Beans**

kilos dried white haricot beans  
kilos merguez sausages fried and cut into small chunks  
millilitres black treacle (about 2 tins)  
grams tomato puree (1 tube)  
bay leaves  
onions, peeled and finely sliced  
head of garlic, peeled and crushed  
grams English mustard powder  
millilitres Worcestershire sauce (optional)  
teaspoon ground cloves  
salt to taste  
grams freshly ground black pepper

**Homebaked American Classics**

Pumpkin Soup → Boston Beans → Boston Vegetarian Beans → Super Fudgy Choc Chip Brownies

This meal is a real favourite with our guests and comes courtesy of the team from the Church of Our Saviour and their wonderful cookbook full of delicious recipes and special prayers from all over the world.

**Roast Pumpkin Soup**

- Preheat oven to 200°C. Place the pumpkin, onion, cut-side up, and the garlic on lightly greased large oven trays lined with non-stick baking paper. Drizzle with the oil and sprinkle with salt, pepper and chilli flakes.
- Cook for a good hour or until onion is caramelised and pumpkin is soft. Set aside until cool enough to handle. Scoop out the flesh of the pumpkin into a large saucepan. Remove the onion and garlic from their skins and add to the pan.
- Add half of the hot vegetable stock and orange juice together with the remaining spices and stir together before blending in batches to form a smooth purée. When all the mixture has been blended, return to the pan, add the remaining stock and bring slowly to the boil to warm through, stirring very regularly to prevent this thick soup from catching on the bottom of the pan. Adjust seasoning and drizzle with cream (if using) to serve.

**Boston Beans**

**TIP:** Ideally it's best to leave the white haricot beans to soak overnight but sometimes that is not possible so this recipe works on the principle that you are preparing the dish on the same day that you will be serving it.

30	50	100
0.45	0.75	1.5
1.2	2	4
0.6	1	2
7.5	12.5	25
0.3	0.5	1
0.6	1	2
1.2	2	4
0.3	0.5	1
45	75	150
0.6	1	2
150	250	500
-	-	-
-	-	-
0.3	0.5	1
2.4	4	8
0.6	1	2
7.2	12	24
18	30	60
204	340	680
96	160	320
0.45	0.75	1.5
240	400	800

**Vegetarian Boston Beans**

kilos dried white haricot beans  
green peppers, de-seeded and diced  
yellow peppers, de-seeded and diced  
grams tomato purée  
bay leaf  
onions, peeled and finely sliced  
garlic cloves, peeled and crushed  
teaspoon ground cloves  
millilitres black treacle  
teaspoons smoked paprika  
millilitres veg bouillon  
several splashes of tabasco sauce  
salt and freshly ground black pepper

**Super Fudgy Choc Chip Brownies**

kilo unsalted butter, melted  
tablespoons sunflower oil  
kilos caster sugar or light brown sugar (fine)  
eggs  
millilitres pure vanilla extract  
grams plain flour sifted  
grams unsweetened cocoa powder  
kilos dark chocolate, broken into cubes  
grams chocolate chips (milk or plain as preferred) or use sharp knife to break up chocolate into tiny pieces

**TIP:** Merguez come in more varieties, some are quite spicy, others are not. Check this before deciding how much mustard powder, pepper or chilli flakes you add.

- Fill 2 large saucepans each with 10.5 litres of water. Divide the beans in half and add 3.5 kilos each to both saucepans. Bring the water to the boil and let it bubble gently for about 2-3 minutes before removing pans from the heat and leaving them on one side for a good hour, until the water has cooled.
- Now return the beans to the heat and simmer uncovered until the bean skins burst when you lift them out of the water (which will take around 45 minutes).
- Still working with the 2 saucepans, drain the beans, taking care to reserve the liquid from each and top each up to about 3 litres per pan with more water if necessary.
- Pre-heat the oven to 165°C. Transfer the beans to 4 large oven dishes.
- Blend the mustard powder and ground cloves with a little of the cooked bean liquor, then add the black treacle, sugar, tomato puree and crushed garlic, and pour the mixture over the beans, along with the measured bean liquor, the salt and pepper, Worcestershire sauce if you are using it and the bay leaves.
- Set 1/4 of the beans aside for the vegetarian version.
- Add the merguez chunks and mix it into the bean mixture. Cover tightly with aluminium foil and cook very slowly in the oven for 3-4 hours until the beans are tender. Remove the foil lid for the last hour or so of the cooking, adding a little more water if

necessary to prevent the bean mixture from drying out and stirring regularly.  
7. Check seasoning and serve very hot.

**Vegetarian Boston Beans**

- Pre-heat the oven to 165°C. Add the chopped peppers, vegetable stock and seasonings to the bean mixture, then place in an oven dish, cover tightly with aluminum foil and cook slowly in the oven for 3-4 hours until the beans are tender. Remove the lid about halfway through cooking and top up with more liquid if necessary to prevent the bean mixture from drying out. Check the seasoning before serving.

**TIP:** Both bean recipes can be made with cooked tinned beans. This is a lot easier and quicker, but obviously the spices and the taste of meat and vegetables have less opportunity then to flavour the beans.

**Super Fudgy Choc Chip Brownies**

- Preheat oven to 175°C. Lightly grease baking pans and line with baking paper.
- Cut butter into small cubes and tip into a medium bowl. Break dark chocolate into small pieces and drop into the bowl. Fill a saucepan about a quarter full with hot water, then sit the bowl on top so it rests on the rim of the pan, not touching the water and place over a low heat until the butter and chocolate have melted, stirring occasionally to mix them. Now remove the bowl from the pan. Depending on the size of bowl and pan, you may need to repeat this step a couple of times.
- Combine melted butter and chocolate with oil and sugar together in a large



bowl. Whisk really well for at least a couple of minutes. Add the eggs and vanilla, beating well for another few minutes. Add flour and cocoa powder, gently stirring the dry ingredients through the wet, until JUST combined (do NOT over beat as doing so will affect the texture of your brownies).  
4. Finally, stir in the chocolate chips until they're dotted throughout. Now your mixing is done and the oven can take over. Pour batter into prepared pan, smoothing the top out evenly.  
5. Bake for 20-25 minutes, or until the centre of the brownies in the pan no longer jiggles and is just set to the touch (the brownies will keep baking in the hot pan out of the oven). If testing with a toothpick, the toothpick should come out sticky for fudge-textured brownies.

**TIP:** Beat in your eggs for at least a couple of minutes. This step is crucial for that crackly top. Do NOT over beat your batter once the flour and cocoa powder are added otherwise air pockets will occur in the batter which will give you cake-like textured brownies. And do NOT overbake them!





30	50	100
4,5	7,5	15
0,3	0,5	1
6	10	20
12	20	40
6	10	20
6	10	20
0,6	1	2
6	10	20
1	1,5	3
1	1,5	3
0,6	1	2
2,1	3,5	7
1,05	1,75	3,5
225	350	750
42	70	140
1,2	2	4
4,8	8	16
0,3	0,5	1
4,5	7,5	15
60	100	200
1,5	2,5	5
-	-	-
2,7	4,5	9

**Pompoensoep**

kilo eetbare pompoen of flespompoen, zaadjes eruit en in stukken  
liter olijfolie  
gram chilivlokken  
gram korianderzaadjes  
gram kurkuma  
gram gemberpoeder  
liter vers sinaasappelsap  
liter groentebouillon  
bollen knoflook, heel en ongeschild  
kilo uien, gehalveerd en ongeschild  
liter kookroom ter versiering (eventueel)

**Boston Beans**

kilo gedroogde witte bonen  
kilo merguez worstjes, gebakken en in stukjes  
milliliter rietsuikerstroop  
gram tomaten puree (1 tube)  
laurierbladen  
uien, geschild en fijngesneden  
bol knoflook, gepeld en fijngehakt  
gram Engelse mosterd poeder  
milliliter Worcestershire Sauce (eventueel)  
theelepels gemalen kruidnagel  
zout naar smaak  
gram versgemalen zwarte peper

**Amerikaanse klassiekers**

Pompoensoep ➔ Boston Beans ➔ Vegetarische Boston Beans ➔ Super Fudgy Choc Chip Brownies

Dit is een heel populaire maaltijd bij onze gasten; we hebben hem dankzij het team van de Church of Our Saviour, die een prachtig kookboek hebben gemaakt met heerlijke recepten gecombineerd met gebeden uit de hele wereld.

30	50	100
0,45	0,75	1,5
1,2	2	4
0,6	1	2
7,5	12,5	25
0,3	0,5	1
0,6	1	2
1,2	2	4
0,3	0,5	1
45	75	150
0,6	1	2
150	250	500
-	-	-
-	-	-

**Vegetarische Boston Beans**

kilo gedroogde witte bonen  
groene paprika's, zaadjes eruit, in blokjes  
gele paprika's, zaadjes eruit, in blokjes  
gram tomatenpuree  
laurierblad  
uien, fijngesneden  
tenen knoflook, gepeld en fijngehakt  
theelepels gemalen kruidnagel  
milliliter rietsuikerstroop  
theelepels gerookt paprikapoeder  
milliliter groentebouillon  
paar scheutjes tabasco  
zout en versgemalen zwarte peper

**Super Fudgy Choc Chip Brownies**

kilo ongezoeten boter, gesmolten  
eetlepels zonnebloemolie  
kilo basterdsuiker of fijne lichtbruine suiker  
eieren  
milliliter vanille extract  
gram bloem, gezeefd  
gram cacao  
kilo pure chocola, in blokjes gebroken  
gram chocolate chips (melk of puur, wat je wilt) of hak met een scherp mes  
chocolade in kleine stukjes

**Geroosterde pompoensoep**

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de pompoen, de uien met de snijkant boven en de knoflook op licht ingevette bakplaten bedekt met bakpapier. Bedruip met olie en bestrooi met zout, peper en chilivlokken.
2. Bak een dik halfuur of tot de ui is gekaramelliseerd en de pompoen zacht is. Laat afkoelen tot je de groenten kunt hanteren. Schep het vruchtvlees uit de pompoen in een grote steelpan. Pel het vel van de uien en de knoflook en doe die erbij.
3. Voeg de helft van de hete groentebouillon toe en het sinaasappelsap samen met de rest van de kruiden en roer goed door voordat je de massa in porties tot een gladde massa pureert met een staafmixer. Als alles gepureerd is, doe je de massa terug in de pan, giet je de rest van de bouillon erbij en breng je de soep langzaam aan de kook terwijl je geregeld roert om te voorkomen dat hij aanbrandt. Proef op peper en zout en serveer desgewenst met een sliertje room per kom.

**Boston Beans**

**TIP:** In het ideale geval laat je de witte bonen een nachtje weken, maar dat kan niet altijd, dus dit recept gaat ervan uit dat je het gerecht op dezelfde dag kookt als het geserveerd wordt.

**TIP:** Merguez heb je in vele soorten, sommige zijn erg pittig, andere juist weer helemaal niet. Proef dus een stukje voordat je het gerecht heet maakt met mosterdpoeder, peper of chilivlokken.

1. Vul twee grote pannen met elk 10,5 liter water. Verdeel de bonen in tweeën en doe 3,5 kilo in elke pan. Breng het water aan de kook en laat het 2 tot 3 minuten zachtjes doorkoken voor je de pannen van het vuur haalt en ze laat staan tot het water afgekoeld is.
2. Doe de bonen nu terug in de pan en kook ze zachtjes door tot ze openbarsten als je ze uit het water haalt (dat duurt dan zo'n 45 minuten).
3. Terwijl je nog steeds met 2 pannen werkt, giet je het vocht af, waarbij je het vocht bewaart. Indien nodig vul je dat aan met water tot 3 liter vocht per pan.
4. Doe de bonen over in vier grote ovenschalen. Verhit de oven voor op 165°C.
5. Meng het mosterdpoeder met de gemalen kruidnagel en een beetje van het kookvocht van de bonen, doe er daarna de stroop door, de tomatenpuree en de knoflook en giet dat mengsel over de bonen, evenals de rest van het kookvocht, zout, peper en Worcestershire sauce en de laurierbladen.
- ✓ Houd 1/4 deel van de bonen apart voor de vegetarisch versie.
6. Meng de stukjes merguez door het bonenmengsel. Bedek met aluminiumfolie en bak 3-4 uur tot de bonen zacht zijn. Haal het laatste uur de folie eraf en doe er meer water bij indien nodig, zodat de bonen niet uitdrogen. Roer geregeld door.
7. Proef op peper en zout en serveer heet.

**Vegetarische Boston Beans**

1. Meng de gehakte paprika's, de groentebouillon en de kruiden door de bonen, stort ze in een ovenschaal, bedek met aluminiumfolie en bak zachtjes 3 - 4 uur in de oven tot de bonen zacht zijn. Haal de folie er het laatste uur af en doe er meer vocht bij indien nodig, zodat de bonen niet uitdrogen. Roer geregeld door. Proef op zout en peper en serveer heet.

**TIP:** Alletwee de bonenrecepten kunnen ook met witte bonen uit pot of blik gemaakt worden, dat is veel makkelijker en veel sneller. Maar dan is er wel minder tijd om de smaak van vlees, groenten en kruiden in de bonen te laten trekken.

**Super Fudgy Choc Chip Brownies**

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de bakvormen licht in en bedek met bakpapier.
2. Snijd de boter in kleine blokjes en doe die in een kom. Doe de gebroken chocolade erbij. Vul een steelpan tot een kwart met heet water en zet de kom met boter en chocolade erin, zodat de kom zelf het water niet raakt. Zet de pan op een laag vuur tot boter en chocola gesmolten zijn. Roer geregeld door om ze goed te mengen. Haal de pan daarna van het vuur. Afhankelijk van de maat van de kom en de maat van de pan, moet je dit misschien in meerdere porties doen.
3. Meng het chocolade/botermengsel met de olie en suiker in een grote kom. Klop enkele minuten goed door. Voeg eieren en vanille toe, en klop weer goed door. Schep er daarna voorzichtig de bloem en de cacao door,



- de droge ingrediënten moeten zo snel mogelijk door de natte geschept worden, klopt vooral NIET meer in dit stadium, dan wordt de textuur van de brownies verpest.
4. Roer er op het laatst de chocolate chips door tot het mengsel geheel gestippeld is. Nu is je deeg klaar en neemt de oven het over. Giet het in een bakvorm en strijk de bovenkant glad.
  5. Bak 20-25 minuten, of totdat de middelste brownies niet meer vloeibaar zijn en van boven net vast zijn worden als je ze aanraakt (de brownies garen buiten de oven nog na in de vorm). Als je er een prikker insteekt, moet die er uitkomen met deeg eraan gekleefd, zo krijg je de typische fudge (toffee-achtige) brownies.

**TIP:** Wanneer je de eieren erin klopt, moet je minstens een paar minuten blijven doorkloppen. Deze stap is cruciaal voor de typerende gebarsten bovenkant van de brownies. Als je het deeg nog klopt nadat je de bloem en de cacao erbij gedaan hebt, krijg je lucht in het deeg, waardoor de brownies cake-achtig worden. Dus: bak ze vooral niet te lang!





30	50	100
<b>Roast Beetroot Soup with Horseradish Cream</b>		
0.3	0.5	1
0.45	0.75	1.5
1.2	2	4
3	5	10
0.3	0.5	1
3	5	10
6	10	20
1.2	2	4
1.2	2	4
-	-	-
0.3	0.5	1
<b>Fab fishcakes</b>		
3.6	6	12
3.6	6	12
6	10	20
0.3	0.5	1
45	75	150
0.6	1	2
1.2	2	4
90	150	300
0.6	1	2
90	150	300
90	150	300
-	-	-
<b>Salsa</b>		
3	5	10
1.2	2	4
90	150	300
0.3	0.5	1
0.6	1	2
<b>Beans</b>		
3	5	10

## Catch of the Day

- .....
- Roast Beetroot Soup with Horseradish Cream** ➔
- Fab Fishcakes with Tomato Salsa** ➔ **Courgette Potato Cakes** ➔
- Green Beans** ➔ **Ice Cream with Hot Apples, Honey and Spices**
- .....

### Roast beetroot soup with horseradish cream

1. Preheat the oven to 200°C. Place the whole beetroot in large roasting tins and scatter around the garlic, halved

shallots, cut side up, thyme and bay leaves. Trickle on the oil and season well with salt and pepper. Mix everything together with your hands so that it is well coated. Pour about 500 millilitres of water into each tin and cover tightly with foil.

2. Roast until the beetroot are tender when pierced with a knife – a good hour.
3. Make the horseradish cream: in a bowl, mix the grated (or creamed) horseradish with the sour cream, crème fraîche or yoghurt.
4. Remove the foil from the roasting tin and leave the beetroot until they are cool enough to handle. Top and tail them and peel or rub off the skins – they should slip off easily. Roughly chop the beetroot.
5. Squeeze the soft garlic and shallots from the skins and place in a blender with the beetroot. Process in batches with enough of the stock to make a smooth purée, then transfer to a saucepan and thin further with stock to get the texture you like.
6. Heat through, over a medium heat, till thoroughly hot but not boiling. Adjust the seasoning to taste. Serve the soup with a dollop of the horseradish cream and the dill scattered on top.

**TIP:** If beetroots are proving too much for your budget, halve the amount add the remaining kilos in carrots. The colour will still be amazing. Both vegetables have a sweet flavour that complement one another.

30	50	100
<b>Courgette (zucchini) potato cakes</b>		
8		
8		
4		
2		
1		
250		
4		
2		
250		
4		
0.1		
100		
-	-	-
3.6	6	12
0.3	0.5	1
0.45	0.75	1.5
1.5	2.5	5
1.5	2.5	5
0.9	1.5	3
3	5	10
1.4	2.5	5

### Ice Cream with Hot Apples, Honey and Spices

### Fab Fishcakes

This is a meal that needn't exceed a tight budget if you use frozen fish fillets such as tilapia or pangia but you do need to make sure they are properly defrosted and the excess moisture drained before cooking. Best is to defrost them the day before. And you do need a team of dedicated helpers in order to get a production line going to roll out the fishcakes.

**TIP:** The fishcakes can be kept in the fridge for up to a day before frying.

1. Preheat the oven to 180°C.
2. Put the potatoes in one or two large saucepans of salted water and bring to the boil. Boil for about 15 minutes, or until tender. Drain well and mash. Season with salt and pepper and set aside to cool.
3. Grease sheets of foil with the butter and put the tilapia fillets in the centre, season with salt and pepper and wrap in the foil. Place on baking trays and cook for 20 minutes, or until just cooked through. Set aside to cool. When completely cool, carefully flake the fish into large pieces. Reserve the cooking juices.
3. Spoon the cold mash into a large bowl, mix in the spring onions, capers, mayonnaise and mustard. Add 600 millilitres of the fish cooking juice, then carefully stir in the flaked fish, add the parsley and tabasco sauce and stir until combined. Season to taste.
4. Shape the mixture into 100 fishcakes, roughly 9cm diameter - this is easiest to do with damp hands (hopefully several pairs!). Place on a tray and chill in the fridge for at least 15 minutes. Sprinkle the breadcrumbs on a plate and coat each fishcake. Return to the

- tray and chill again in the fridge for 30 minutes.
5. Once the fishcakes are chilled and firm, heat a wide, heavy-based frying pan, add the butter and oil and fry the fishcakes over a medium to high heat for 4 minutes on each side, or until golden-brown. When frying, it's best not to overcrowd the pan, cook in several batches, adding more oil and butter as necessary. Serve hot with the tomato salsa and lightly cooked green beans.

### Beans

1. Cook the green beans in plenty of salted boiling water for no more than 5 minutes and then tip them into a colander and run cold water over them for a good 30 seconds so that they keep their lovely deep green colour and don't go mushy.
2. To keep them warm until you are ready to serve, stand the colander on top of the pan you've just cooked them in and place a lid on top to retain the heat.

### Courgette Potato Cakes

1. Boil the potatoes in a medium pot of salted water until just soft. While the potato is cooking grate courgettes and squeeze out as much water as you can. Beat egg in a separate bowl and set aside.
2. Once potato is cooked, drain, and then mash up, adding a little butter if desired and season with salt and pepper.
3. In a large bowl combine mashed potatoes, egg, courgettes sour cream, spring onions, garlic, herbs, chopped chillis, capers and herbs. Adjust seasoning.
4. Shape the mixture into 40 little cakes, roughly 9 centimetres diameter, same as the fishcakes. Place on a tray and

- chill in the fridge for at least 15 minutes.
5. Sprinkle the breadcrumbs on a plate and coat each courgette cake. Return to the tray and chill again in the fridge for a few minutes if possible.
  6. Once the courgette cakes are chilled and firm, heat a wide, heavy-based frying pan, add the butter and oil and fry them over a medium to high heat for 4 minutes on each side. Drain on paper towels and place in oven dish and keep warm in the oven till ready to serve. Serve hot with the tomato salsa and lightly cooked green beans.

### Salsa

1. Lightly fry the onions in the oil, add tomatoes and parsley.
2. Add vinegar and water if needed.
3. Sweat until the tomatoes are soft.
4. Mash roughly until a lumpy salsa .

### Ice Cream with Hot Apples, Honey and Spices

1. Sprinkle the chunks of apple with lemon juice and water to stop them from going brown.
2. Divide the butter and honey between 2 large shallow pans, place over a low heat and melt the mixture. Add the spices and increase the heat a little so that the sauce bubbles for a minute or so. Stir at regular intervals.
3. Add the apples and chopped dried fruits and let the mixture simmer for about 10 minutes until the fruit is tender, stirring regularly. Turn the heat to its lowest setting and leave while you organise the ice cream.
4. Place a scoop of ice cream in each bowl, then add a spoonful of hot fruit round it. Pour a little bubbling over the ice cream and serve immediately to make the most of the wonderful contrast between hot and cold.





30	50	100
<b>Geroosterde bietensoep met mierikswortelroom</b>		
0,3	0,5	1
liter olijfolie of zonnebloemolie		
0,45	0,75	1,5
kilo grote sjalotjes, gehalveerd		
1,2	2	4
bollen knoflook		
3	5	10
kilo bietjes, schoongeboend		
0,3	0,5	1
bosje tijm, de blaadjes		
3	5	10
laurierbladen		
6	10	20
liter groentebouillon		
1,2	2	4
potten geraspte mierikswortel		
1,2	2	4
literpakken crème fraîche, sour cream of yoghurt 10% zeezout en versgemalen zwarte peper		
-	-	-
0,3	0,5	1
bosje dille, blaadjes fijngehakt		
<b>Viskoekjes</b>		
3,6	6	12
kilo kruimige aardappels, geschild en aan blokjes		
3,6	6	12
kilo diepvries tilapia of pangasius, ontdooid		
6	10	20
bossen bosuitjes, fijngehakt		
0,3	0,5	1
liter mayonaise		
45	75	150
milliliter Dijon mosterd		
0,6	1	2
grote bossen platte peterselie fijngehakt		
1,2	2	4
eetlepels tabasco		
90	150	300
gram kappertjes, fijngehakt		
0,6	1	2
kilo paneermeel		
90	150	300
gram boter		
90	150	300
milliliter zonnebloemolie		
-	-	-
zout en versgemalen zwarte peper		
<b>Salsa</b>		
3	5	10
kilo tomaten, in blokjes		
1,2	2	4
kilo rode uien, fijngehakt		
90	150	300
milliliter witte wijnazijn		
0,3	0,5	1
liter olijfolie		
0,6	1	2
grote bossen platte peterselie, fijngehakt		
<b>Sperziebonen</b>		
3	5	10
kilo sperziebonen, schoongemaakt en gehalveerd		

## Viskoekjes zo uit zee

Geroosterde bietensoep met mierikswortelroom ➔

Viskoekjes met tomatensalsa ➔ Sperziebonen ➔ Courgettekoekjes ➔

IJs met warme appels en kruiden

### Geroosterde bietensoep met mierikswortelroom

1. Verwarm de oven voor tot 200°C. Zet de hele bietjes in een grote ovenschaal en strooi de knoflook, gehalveerde

sjalotjes met de bolle kant naar beneden, de tijm en de laurierbladen erover. Bedruip met olie en doe er goed zout en peper over. Meng alles door elkaar met je handen zodat alles goed met olie bedekt is. Giet ca. 500 milliliter water in elke schaal en dek strak af met aluminiumfolie.

2. Laat roosteren tot de bietjes zacht zijn als je er in prikt, ongeveer een uur.
3. Terwijl de bietjes roosteren, maak je de mierikswortelroom: meng de mierikswortel met de zure room, crème fraîche of yoghurt
4. Haal de folie van de bietjes af en laat ze afkoelen tot je ze kunt hanteren. Haal de boven- en onderkant eraf en pel of wrijf het vel eraf – dat gaat nu makkelijk. Hak ze in flinke stukken.
5. Knijp de zacht geworden knoflook en sjalotjes uit hun vel en doe ze in een keukenmachine met de bietjes. Pureer ze met genoeg bouillon tot een gladde puree, doe die over in en grote pan en verdun die met zoveel bouillon tot een dikkere of dunnere soep, al naar je smaak.
6. Verwarm goed door tot de soep heet is maar niet kookt. Proef op zout en peper. Serveer de soep met een schepje mierikswortelroom en dille.

**TIP:** Als bieten te duur zijn, kun je de hoeveelheid halveren en aanvullen met wortels. Je krijgt dan nog steeds de fantastische kleur, en de groentes hebben allebei die zoete smaak die elkaar goed aanvult.

30	50	100
<b>Courgettekoekjes</b>		
8		
grote kruimige aardappels, geschild en aan blokjes		
8		
middelmaat courgettes, geschild en geraspt		
4		
tenen knoflook, geraspt		
2		
rode pepers, zaadjes eruit en fijngehakt		
1		
bosje bosuien, fijngehakt		
250		
gram zure room		
4		
eieren, losgeklopt		
2		
eetlepels kappertjes, uitgelekt en fijngehakt		
250		
gram paneermeel		
4		
eetlepels verse groene kruiden zoals koriander, oregano, platte peterselie, tijm, fijngehakt		
0,1		
liter zonnebloemolie om te bakken		
100		
gram boter om in te bakken		
-	-	-
zout en versgemalen peper naar smaak		
<b>IJs met warme appels, honing en kruiden</b>		
3,6	6	12
kilo moesappels, geschild en klokhuis eruit, in blokjes		
0,3	0,5	1
kilo ongezouten boter		
0,45	0,75	1,5
kilo vloeibare honing		
1,5	2,5	5
eetlepels gemalen kaneel		
1,5	2,5	5
eetlepels koekkruiden		
0,9	1,5	3
kilo gemengd gedroogd fruit: grote rozijnen, cranberries, abrikozen (of tutti frutti), fijngehakt		
3	5	10
x 1 liter pakken vanille of praline ijs		
1,4	2,5	5
citroenen, geperst en ieder vermengd met 100 milliliter water		

### Viskoekjes

Deze maaltijd hoeft niet duur te worden als je diepvriesvis zoals tilapia of pangasius gebruikt, maar die moet dan wel goed ontdooid en uitgelekt zijn. Het beste is om dat de dag van tevoren te doen. En je hebt wel wat handjes nodig om al de viskoekjes te kneden.

**TIP:** De viskoekjes kunnen een dag van tevoren gemaakt worden en in de koelkast bewaard tot je ze gaat bakken.

1. Verhit de oven voor op 180°C.
2. Kook de aardappels in een of twee grote pannen in een kwartier of langer gaar. Giet af en pureer. Maak op smaak met zout en peper en laat afkoelen.
3. Vet stukken aluminiumfolie in met boter, doe de vis erin, zout en peper erbij, en vouw de vellen dicht. Leg op bakblikken en laat 20 minuten bakken, of tot ze gaar zijn. Laat afkoelen. Als ze koud zijn, haal je de vis uit elkaar in niet al te kleine stukken. Bewaar het kookvocht.
3. Doe de koude aardappelpuree in een grote kom, meng de bosuitjes, kappertjes, mayonaise en mosterd erdoor. Voeg 6 milliliter viskookvocht toe, roer er dan de stukjes vis, de peterselie en de tabasco door. Proef op zout en peper.
4. Vorm 100 viskoekjes van dit mengsel, zo'n 9 cm in doorsnee. Je kunt dat het beste doen met vochtige handen (hopelijk heel wat handjes!). Leg ze op een rooster of een schaal en laat ze tenminste 15 minuten koelen. Doe het paneermeel op borden en haal elk viskoekje erdoor. Doe terug op het rooster of de schaal en koel nog eens 30 minuten.
5. Als de viskoekjes koel en goed stevig zijn, verhit je olie in een koekenpan

met dikke bodem, en bak je ze op middel tot hoog vuur 4 minuten aan elke kant, tot ze goudbruin zijn. Je kunt de koekenpannen beter niet te vol maken, bak in etappes en doe er meer olie en boter bij indien nodig. Serveer warm met de tomatensalsa en kort gekookte sperziebonen.

### Sperziebonen

1. Kook de sperziebonen in ruim water met zout niet meer dan 5 minuten, gooi ze dan in een vergiet en spoel ze af onder koud water, zodat ze hun mooie groene kleur houden en niet sledderig worden.
2. Om ze warm te houden kun je het vergiet op de pan met heet water zetten waarin je ze net gekookt hebt, met en deksel erop.

### Courgettekoekjes

1. Kook de aardappels in ruim water tot ze gaar zijn. Terwijl de aardappels koken rasp je de courgettes en pers je er zoveel water uit als je kunt. Klop het ei los in een aparte kom en zet apart.
2. Als de aardappels gaar zijn giet je ze af, stamp je er pureer je ze, eventueel met wat boter en met zout en peper.
3. Meng de aardappelpuree met ei, courgettes, zure room, bosuitjes, kruiden, knoflook, gehakte pepers, kappertjes en kruiden. Proef op zout en peper.
4. Vorm 40 kleine koekjes, van zo'n 9 centimeter doorsnede, net als de viskoekjes. Leg ze op een rooster en koel tenminste 15 minuten.
5. Strooi paneermeel op een bord en haal elk courgettekoekje erdoor. Leg terug op het rooster en koel nog een paar minuten indien nodig.
6. Als de courgettekoekjes koud en stevig zijn verhit je boter en olie in een koekenpan en bak je ze 4 minuten

op elke kant tot ze goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en houd ze warm in de oven op 50°C tot ze geserveerd worden. Serveer warm met de tomaten salsa en kort gekookte sperziebonen.

### Salsa

1. Fruit de uien zachtjes in de olie, doe de tomaten en de peterselie.
2. Voeg de azijn toe en wat water indien nodig.
3. Stoof tot de tomaten een beetje zacht geworden.
4. Stamp een beetje tot je een salsa hebt met stukjes tomaat erin.

### IJs met warme appels en kruiden

1. Doe de appelblokjes in een paar grote kommen en bedruip ze met citroensap tegen het bruin worden.
2. Verdeel boter en honing over 2 grote ondiepe pannen en smelt ze samen. Voeg de kruiden toe, verhit nog meer, laat de saus een minuut of zo doorkoken. Roer geregeld.
3. Voeg de appels en het gehakte gedroogde fruit toe, en kook het mengsel 10 minuten zachtjes door tot het fruit zacht is, terwijl je geregeld roert. Draai het gas laag en laat het mengsel opstaan terwijl je bezig bent met het ijs.
4. Doe een bolletje ijs in elk schaalje, en doe er een lepel warm fruit op. Giet een beetje van het sap erover en serveer onmiddellijk, zodat de combinatie warm/koud maximaal is.



30	50	100	
<b>Straciatella a la Romana</b>			
6.6	11	22	litres veg bouillon
3	5	10	carrots
1.5	2.5	5	onions
0.3	0.5	1	head celery
1.5	2.5	5	bay leaves
0.9	1.5	3	leaves of mace
0.6	1	2	bunches flat parsley
0.6	1	2	big heads of endive, finely cut
18	30	60	eggs
0.6	1	2	kilos grated Parmezan cheese
<b>Tuna/Fennelpasta</b>			
3	5	10	kilos medium pasta, e.g. farfalle
1.5	2.5	5	kilos tinned tuna in olive oil
1.5	2.5	5	kilos fennel cut into 1 centimeter slices
1.5	2.5	5	lemons
75	125	250	grams capers
<b>Vegetarian Feta/Fennelpasta</b>			
0.6	1	2	kilos medium pasta, e.g. farfalle
0.3	0.5	1	kilo firm feta, diced
0.3	0.5	1	kilo fennel cut into 1 centimeter slices
0.3	0.5	1	lemon
15	25	50	grams capers
<b>Nectarines in raspberry tea with rosemary</b>			
6	10	20	raspberry tea bags (or any fruit tea)
0.45	0.75	1.5	kilos caster sugar
3	5	10	sprigs of rosemary
7.8	13	26	lemons, squeezed
4.5	7.5	15	generous strips of lemon zest
30	50	100	firm nectarines, halved and pitted
0.75	1.25	2.5	kilos little strawberries, hulled (if using larger ones then halve them)

## Italian Kitchen Meal

Straciatella a la Romana ➔ Tuna-Fennelpasta ➔ Feta-Fennelpasta ➔ Nectarines in tea



### Straciatella a la Romana

1. Fill a large pan with carrots, onions, celery, bay leaves, mace and parsley. Add 5 litres water vegetable bouillon and bring to the boil. Cook for 30 minutes.
2. Put the soup through a colander so that you end up with a fragrant bouillon. Add the rest of the bouillon to make 22 litres.
3. In a separate bowl beat the eggs with the Parmesan cheese.
4. Trickle the egg and cheese mix into the hot soup so that it makes stringy trails. Check for salt and pepper.
5. Add the finely cut escarole and serve.

**TIP:** This soup can be made with all sorts of leafy vegetables or herbs, e.g. endive, spinach, chervil or parsley. Endive is most economic in Holland, but chervil is a delicious choice if you can get hold of it.

**TIP:** Opening many tins takes time. So open all tins before starting to prepare the pasta.

### Tuna/Fennelpasta

1. In a large pan boil the fennel pieces in about 5 minutes until done but still with a 'bite'.
2. Boil the pasta according to the packet instructions, al dente.
3. Carefully heat the tuna in its own oil over a low heat so that it does not fall apart too much.
4. Just before serving, mix the warm tuna, the warm fennel together with the capers into the pasta.
5. Finish to taste with lemon juice, salt and pepper.

### Vegetarian Feta/Fennelpasta

1. Just before serving mix the warm fennel, feta and the capers into the pasta.
2. Finish to taste with lemon juice, salt and pepper.

### Nectarines in raspberry tea with rosemary

1. Preheat the oven to 180°C.
2. Put the teabags in a large pan, fill it with 10 litres water and bring to the boil. Turn the heat down low and leave to brew. Discard the teabags and stir in half the sugar, add the rosemary sprigs and the lemon strips and let it all simmer together for 15 minutes before turning off the heat and leaving to infuse while you deal with the fruit.
3. Cut the fruit in half and remove the stones (you can also cut them in half again if you wish). Arrange the fruit in a single layer in large ovenproof dishes and sprinkle over the other half of the sugar. Strain half of the infused tea over the fruit, cover with kitchen foil and bake in the preheated oven for about 30 minutes or until the fruit is tender. Keep checking by sticking the tip of a sharp knife into the fruit. Remove the foil and leave the fruit to cool.
4. Remove any lemon strips and rosemary from the remaining 5 litres of infused tea. Place the saucepan back on a high heat and boil until the liquid is reduced to a thin syrup. You should end up with about 2 litres to which you can add any remaining juice from the cooked fruit. Set aside to cool completely.
5. Before serving dot the strawberries around the nectarines and pour a little syrup into each bowl.



**TIP:** Depending on the price of the fruit in season, you can experiment with peaches, apricots, plums and pears and omit the strawberries but don't use fruit that's too ripe or else you will end up with a mush. If your budget allows, serve with a scoop of vanilla ice cream.



30	50	100	
6.6	11	22	<b>Straciatella a la Romana</b>
		10	liter vegetarische bouillon
		10	worteltjes
3	5	5	uien
1.5	2,5	1	bos bleekselderij
0.3	0,5	5	laurierbladen
1.5	2,5	3	plukken foelie
0.9	1,5	2	bossen platte peterselie
0.6	1	2	grote kroppen andijvie, fijngesneden
18	30	60	eieren
0.6	1	2	kilo geraspte Parmezaanse kaas
			<b>Tonijn/venkelpasta</b>
3	5	10	kilo middelfijne pasta, bijvoorbeeld farfalle
1.5	2,5	5	kilo tonijn in olijfolie in blik
1.5	2,5	5	kilo venkel in plakken van 1 centimeter
1.5	2,5	5	citroenen
75	125	250	gram kappertjes
			<b>Vegetarische feta/venkelpasta</b>
0.6	1	2	kilo middelfijne pasta, bijvoorbeeld strikjes
0.3	0,5	1	kilo stevige feta, in blokjes
0.3	0,5	1	kilo venkel in plakken van 1 centimeter
0.3	0,5	1	citroen
15	25	50	gram kappertjes
			<b>Nectarines in frambozethee met rozemarijn</b>
6	10	20	theezakjes frambozethee (of andere vruchtenthee)
0,45	0,75	1,5	kilo basterdsuiker
3	5	10	takjes rozemarijn
7,8	13	26	citroenen, geperst
4,5	7,5	15	royale krullen citroenschil
30	50	100	stevige nectarines, gehalveerd en ontpit
0,75	1,25	2,5	kilo kleine aardbeien, ontvroond (of gehalveerd wanneer je grotere gebruikt)

## Uit de Italiaanse keuken

Straciatella a la Romana ➔ Tonijn-venkelpasta ➔ Feta-venkelpasta ➔ Perziken in thee



### Straciatella a la Romana

1. Doe de worteltjes, uien, bleekselderij, laurier, foelie, en peterselie in een grote pan, vul met 5 liter bouillon en laat 30 minuten trekken.
2. Zeef de soep zodat je een heldere geurige bouillon overhoudt. Vul aan met bouillon tot 22 liter.
3. Klop in een andere kom de eieren los met de Parmezaanse kaas.
4. Giet vlak voor het opdienen het ei/kaasmengsel in straaltjes in de hete soep. Die moet onregelmatige slierten vormen. Proef op zout en peper.
5. Doe er daarna de fijngesneden andijvie door.

**TIP:** deze soep kan met allerlei soorten groente of groene kruiden gemaakt worden: andijvie, spinazie, kervel, peterselie. In Nederland is andijvie een goede keus als je het niet te duur wilt maken. Kervel is wel heel lekker, maar hier meestal niet zo makkelijk in grote hoeveelheden te krijgen.

**TIP:** Het openen van vele blikjes kost tijd: open alle blikjes voordat je de pasta gaat klaarmaken.



### Venkel-tonijnpasta

1. Kook de venkel ca. 5 minuten tot die gaar is maar nog wel knapperig.
2. Kook de pasta volgens voorschrift op het pak, al dente.
- ✓ Houd 1/4 van venkel en pasta apart.
3. Verwarm de tonijn in zijn eigen olie voorzichtig op een zacht vuur, laat hem niet teveel uit elkaar vallen.
4. Meng vlak voor het opdienen de warme tonijn, de warme venkel en de kappertjes door de pasta.
5. Maak af op smaak met citroensap, peper en zout.

### Venkel-fetapasta

1. Meng vlak voor het opdienen de warme venkel, de feta en de kappertjes door de pasta.
2. Maak af op smaak met citroensap, peper en zout.

### Nectarines in frambozethee met rozemarijn

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe de theezakjes in een grote pan, vul die met 10 liter water en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat trekken. Haal de theezakjes eruit, roer de helft van de suiker erdoor, doe de rozemarijn en de citroenschil erbij en laat nog 15 minuten trekken terwijl jij met het fruit bezig bent.
3. Snijd het fruit in tweeën en verwijder de pitten. Desgewenst kun je ze nog een keer doorsnijden. Leg het fruit in een enkele laag in een grote ovenschaal en strooi de rest van de suiker erover. Zeef de helft van de gekruide thee over het fruit, dek af met aluminiumfolie en bak zo'n 30 minuten in de voorverwarmde oven of totdat het fruit zacht is. Blijf controleren door er met een scherp mesje in te prikken.

4. Haal de citroenschil en de rozemarijn uit de 5 liter gekruide thee die over is. Zet de pan op een hoog vuur en kook door tot het vocht ingekookt is tot een dunne siroop. Je moet zo'n 2 liter overhouden, waaraan je het sap kunt toevoegen dat uit het fruit in de oven gekomen is. Laat geheel afkoelen.
5. Schik de aardbeien rond de nectarines en giet een beetje siroop over elke portie.

**TIP:** Afhankelijk van de prijs van het fruit kun je in dit recept experimenteren met perziken, abrikozen pruimen en peren, je kunt ook de aardbeien weglaten. Gebruik geen fruit dat al te rijp is, dan eindig je met een prut. Als je budget het toelaat, kun je dit toetje met een bolletje ijs serveren.



# Index

## Main with Fish, Chicken or Beef

Baharat Minced Lamb 130  
Beef Goulash 134  
Beef & Spinach Lasagne 78  
Beef Stew 87  
Bigos 55  
Boston Beans 138  
Chicken Ketjap 122  
Chicken Paella 94  
Chicken Pot Pie 115  
Chicken Ragout 31  
Chickpeas with Merguez 47  
Citrus Chicken with Fennel 110  
Corned Beef Hash 98  
Cottage Pie 103  
Fishcakes 143  
Frikadel Pan 82  
Guyanan Chicken Potato Curry 74  
Herbacious Fish 58  
Iranian Rice with Chicken 70  
Meatballs 34  
Potato Tortilla 119  
Spicy Chicken Thighs 63  
Stuffed Bell Peppers 50  
Tjap Tjoy 67  
Tortilla 43  
Tuna Fennel Pasta 146  
Tuna Salad 119

## Vegetarian

### Soups

Beetroot Soup 142  
Carrot & Coriander Soup 94  
Carrot Cumin soup 130  
Carrot Soup with Asian Twist 58  
Cauliflower soup 86  
Celeriac Soup 62  
Chinese Corn Soup 66  
Clear Vegetable Soup 34  
Corn Soup with Red Peppers 78  
Cucumber Soup 50  
Cucumber Vichysoisse 118  
Curried Cauliflower Soup 134  
Curry soup 82  
Dal Soup 90  
Garlic Soup 46  
Hearty Vegetable Soup 38  
Itaian Orzo Spinach Soup 110  
Leek-Cauliflower Soup 102

Lemon Couscous Soup 126  
Lodeh Soup 122  
Onion Soup 70  
Pea & Mint Soup 30  
Peanut Soup 98  
Potato Soup 54  
Roast Pepper Tomato Soup 114  
Roast Pumpkin Soup 138  
Straciatella a la Romana 146  
Tomato Soup 42  
Turkish Bride Soup 74  
Vegetarian Tom Kha 106

### Main

Baharat Cheese 131  
Bean Goulash 135  
Bean Stew 87  
Bigos 55  
Boston Beans 139  
Cauliflower Curry 91  
Cheese Ragout 31  
Chick Peas with Feta 47  
Citrus Tofu with Fennel 111  
Cottage Farden Pie 103  
Courgette Cakes 143  
Egg Hash 99  
Feta Fennel Pasta 147  
Guyanan Potato Curry 75  
Iranian Rice with Eggs 71  
Macaroni Cheese 38  
Paella 95  
Potato Tortilla 118  
Roast Vegetable Pasta 126  
Spicy Eggs 83  
Spicy Halloumi 63  
Spinach Lasagne 79  
Spinach Pot Pie 115  
Stuffed Bell Peppers 51  
Tempeh Ketjap 122  
Tjap Tjoy 67  
Tortilla 43  
Vegetarian Balls 35

### Salads & Veg

Bean Salad 51  
Bora Long BeanStew 74  
Cabbage in Sour Cream 35  
Carrot Salad 31  
Ensaladilla Rusa 119  
Green Peas 103

Guacamole 43  
Leek and Carrot 59  
Red Cabbage 87  
Roedjak Salad 122  
Spicy Green Beans 83  
Spicy Cucumbers 99  
Sumac Salad 131  
Sweet Potato Mash 62  
Tomato Bharta 91  
Tomato Salad 43, 94  
Tomato Salsa 143  
Turkish Carrot Salad 51  
Vegetable Salad 119

### Desserts

Apple Crumble 31  
Apple Cake with Meringue 55  
Apples in Date Sauce 131  
Baked Rice Pudding 43  
Banana Bake 99  
Bread & Butter Pudding 103  
Carrot Kheer dessert 91  
Cherry Choc Brownies 127  
Chilled Rice Pudding 75  
Chocolate Chip Brownies 139  
Chocolate Hazelnut Budino 63  
Chocolate Pear Pudding 135  
Creamy Date Mousse 59  
Double Custard & Bananas 35  
Dutch Pancakes 87  
Fresh Mango Mousse 107  
Ice Cream with Fresh Fruit Coulis 119  
Ice Cream with Hot Apples 143  
Ice Cream with Lychee-Gingersauce 83  
Juicy Fruit Salad 47  
Lemon Drizzle Cake 39  
Lemon Posset 111  
Lemon Yoghurt Cake 79  
Mango Coulis 43  
Mini Fruit Pavlova 115  
Nectarines in Tea 147  
Pear Topped Cake 95  
Pumpkin Mousse 71  
Stewed Plums with Ice Cream 51  
Stuffed Baked Peaches 123  
Summer Fruit Yoghurt 67  
Vanilla Custard 31

# Index

## Hoofdgerecht met vis, kip of rundvlees

Baharat lamsgehakt 132  
Bigos 57  
Boston Beans 140  
Chicken Pot Pie 115  
Citruskip met venkel 112  
Corned Beef Hash 100  
Cottage Pie 104  
Frikadel Pan 84  
Gehaktballen 36  
Gehakt-spinazie lasagne 80  
Gevulde paprika's 52  
Guyanaanse kip aardappelcurry 76  
Hachee 89  
Iraanse rijst 72  
Kikkererwten met merguez 49  
Kip Ketjap 124  
Kipragout 33  
Paella 96  
Pittige kippendijen 65  
Rundergoulash 136  
Tjap Tjoy 69  
Tonijnsalade 121  
Tonijn-venkelpasta 149  
Vis met geurige kruiden 60  
Viskoekjes 145

## Vegetarisch

### Soep

Aardappelsoep 57  
Bietensoep 144  
Bloemkoolsoep 88  
Bloemkool-kerriesoep 136  
Chinese maissoep 68  
Citroen-couscousoep 128  
Dal (linzensoep) 92  
Doperwten-muntsoep 32  
Geroosterde paprika-tomatensoep 116  
Heldere groentesoep 36  
Italiaanse orzo-spinaziesoep 112  
Knoflooksoep 48  
Knolselderijsoep 64  
Komkommer Vichychoise 120  
Komkommersoep 52  
Maissoep met rode paprika 80  
Pindasoep 100  
Pompoensoep 140  
Prei-bloemkoolsoep 104  
Sajoer Kerrie 84

Sajoer Lodeh 124  
Stevige groentesoep 40  
Straciatella a la romana 148  
Tomatensoep 44  
Turkse bruidsoep 76  
Uiensoep 72  
Vegetarische Tom Kha 108  
Wortel-komijnsoep 132  
Wortel-koriandersoep 96  
Wortelsoep Aziatisch 60

### Hoofdgerechten

Aardappeltortilla 120  
Baharat kaas 132  
Bigos 57  
Bloemkoolcurry 94  
Bonenhachee 89  
Bonengoulash 137  
Boston Beans 141  
Citrus Tofu met venkel 113  
Cottage Garden Pie 105  
Courgettekoekjes 145  
Ei-hash 101  
Feta-venkelpasta 149  
Guyaanse aardappelcurry 77  
Gevulde paprika's 53  
Groentencurry 109  
Iraanse rijst 73  
Kaasragout 33  
Macaroni Cheese 38  
Kikkererwten met feta 49  
Pasta met geroosterde groenten 128  
Pittige halloumi 65  
Sambal Goreng Telor 85  
Spinazie lasagne 81  
Spinazie pot pie 117  
Tempeh Ketjap 124  
Tjap Tjoy 69  
Tofu met geurige kruiden 61  
Vegetarische ballen 37

### Salades & groentegerechten

Bonensalade 53  
Doperwten 105  
Ensaladilla Rusa 121  
Guacamole 45  
Konkonber den zuur 101  
Kouseband 77  
Prei en wortel 61  
Rode kool 89

Roedjak 125  
Sambal goreng boontjes 85  
Spitskool in zure room 37  
Sumak salade 133  
Tomaten bharta 93  
Tomatensalade 44, 96  
Tomatensalsa 145  
Turkse wortelsalade 53  
Wortelsalade 33  
Zoete aardappelpuree 64

### Toetjes

Appelkruieltaart 33  
Appelcake met meringue 57  
Appels in dadelsaus 137  
Banana da binja 101  
Bread & Butter Pudding 105  
Chocolade hazelnoot budino 65  
Chocolade chip brownies 141  
Chocolade kersenbrownies 129  
Chcolade perenpudding 137  
Citroen drizzle cake41  
Citroen yoghurt cake 81  
Citroen posset 113  
Drie-in-de-pan 89  
Dubbelvla met banaan 37  
Gebakken rijstpudding 45  
Gevulde gebakken perziken 125  
IJs met lychee-gembersiroop 85  
IJs met coulis van vers fruit 121  
IJs met warme appels 145  
Koude rijstpudding 77  
Mini pavlova met fruit 117  
Nectarines in thee 149  
Perencake 97  
Pompoenmousse 73  
Pruimencompote met ijs 53  
Romige dadelmousse 61  
Sappige fruitsalade 49  
Vanillecustard 33  
Verse mango mousse 109  
Wortel kheer toetje 93  
Yoghurt met zomerfruit 69



# Colofon

---

Recipes *Recepten*  
Mariët Herlé  
Carolyn Wiersum

Design *Ontwerp*  
Jelle Hellinga

Snapshots *Actiefoto's*  
Mariët Herlé  
Carolyn Wiersum  
Straatpastoraat  
Volunteers Straatpastoraat  
Jelle Hellinga

Still life and product photos *Stilleven en productfoto's*  
Jelle Hellinga

Publisher *Uitgever*  
Stichting Straatpastoraat Den Haag  
([www.straatpastoraatdenhaag.nl](http://www.straatpastoraatdenhaag.nl))  
DATO ([www.uitgeverijdato.nl](http://www.uitgeverijdato.nl))

Print *Druk*  
Graphius

Comments? Suggestions? Get in touch with us at  
*Opmerkingen? Ideeën? Neem contact met ons op via*  
[www.facebook.com/cookingforcrowdsdenhaag/](https://www.facebook.com/cookingforcrowdsdenhaag/)

ISBN 078-94-6226-196-9  
NUR 441

© 2017 Stichting Straatpastoraat Den Haag, uitgeverij Lecturis bv

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means without prior written permission of the publisher.

The following funds and organisations donated generously to this book:

*De volgende fondsen en organisaties leverden een royale financiële bijdrage aan dit boek:*

- Anglican Church of St. John and St. Philip
- Fonds voor Ontwikkeling en Vernieuwing van de Protestantse Gemeente te 's-Gravenhage
- Geloof in je project
- Gemeente Den Haag
- Goodwillwerk Leger des Heils regio Den Haag
- Haella Stichting
- Stichting Rotterdam
- Vincentiusvereniging Den Haag
- Zinzoekers | StekJong

Moreover the publication of this book was made possible by individual donations from:

*Bovendien werd de uitgave van dit boek mede mogelijk gemaakt door de volgende personen die op individuele basis bij hebben gedragen:*

Harry Bruintjes  
Wim Deetman  
Marina Herlé  
Rola Hulsbergen  
Sabine Klok  
Gerda de Lange  
Mej. G. H. Louis  
Anton van Oostende  
Erna Roosdorp  
Will van Sebille  
G. Selter  
Marieke Sillevius  
Barbera Sterk  
Mariette Timmer  
Kerst en Annelies Troost  
J.W. Wattel  
Jeroen Zonneveld

and more than a hundred other individual donations  
*en nog ruim honderd andere particuliere gevers!*







**Healthy  
Tasty  
Low Cost  
Simple**

- Household recipes for three course meals from all over the world
- Complete shopping lists for 100, 50, 30 people
- Handy tips for organising and cooking on a big scale
- Easy step-by-step instructions
- Wide choice of vegetarian meals

**Gezond  
Smakelijk  
Voordelig  
Eenvoudig**

- Huiselijke recepten voor driegangen maaltijden uit alle windstreken
- Complete boodschappenlijstjes voor 100, 50 of 30 personen
- Makkelijke stap voor stap recepten
- Talrijke tips voor organiseren en koken in het groot
- Grote keus in vegetarische maaltijden

