

OVERBODIGE RECLAMETEKST

crisiskoken nummer 2

ZELFDE SLOGAN: KOOP, KOOK, EET



voorwoord

DOOR DE COPYWRITER DIE IK NIET
HEB

VAN DE BESTSELLER; VINK KEI VEGAN

hippe fonts, zachte kleurtjes en niet bijpassende foto's. Het lijkt wel een slechte variant van de Libelle. Hier begint mijn tweede kookboekje.

Aangezien we de komende tijd geen festivals meer hebben, kun je met dit boekje een waardig 4 bonnen diner bouwen. Flikker op het einde altijd een berg koriander, bosui of ander vers kruid op. Zo haal je snel die 4 tot misschien wel 5 bonnen status.

Maar beloof me nooit zon figuur te worden met met krulsnor, zwarte handschoentjes en een leren schort die dan vervolgens over een heel terrein BACON! schreeuwt. Of rock n roll roept bij vuur. pfff vermoeiende houding vind ik dat. Dit vind ook echt niemand leuk.

Dank voor het lezen, dank voor het koken.

Dingen die je echt vast in je keukenkastjes moet hebben van mij:

- limoenblad
- Goede olijfolie
- Sesamzaadjes
- limoenblad
- cheese onion chips van lays
- limoenblad
- weet eigenlijk even niks meer, maar koop vooral limoenblad



een pan vol met bruine pindasaus en vegetarische sate-komt op de tv

DOOR EEN OMA VAN DE KOOKCURSUS IN
INDONESIE

Volgens Wikipedia is pindasaus een saus gemaakt van onder andere pinda's. Ok dan weten we dat.

De ingredienten:

- pinda's (liefst ongezouten)
- gebakken uitjes
- Limoenblad (essentieel)
- Chili peper
- Kurkuma
- suiker
- gember
- knoflook
- komijn
- soyasaus
- ketjap

Voor de Sate

- Seitan
- sateprikkers
- ketjap
- sesamolie

WTF MOET IK DOEN RUUD?

Gooi alle ingredienten in de blender of keukenmachine.

doe wat zonnebloemolie in een pannetje en bak je pindamengel aan. voor een kleine minuut

voeg water toe (heh? maar ik doe toch altijd met melk? Nee in Indonesie is 80% lactose intollerant dus daar drinken ze geen melk)

laat de pindasaus inkoken tot je het zelf de perfecte substantie vind. Roer vaak

Doe de stukjes seitan op een prikkertje, marineer met ketjap en sesamolie. Bak ze goed aan. en drapeer met pindasaus.

Wijn weet ik te weinig van, dus hier mijn muziektip voor onder het koken



vietnamese viscurry

CHA CA (klinkt als de nieuwe spits van vvv-venlo)

weer limoenblad, dus haal dat. in de vriezer bij de toko. en dan stop ik met zeuren.

De ingredienten:

rijst, en flik me niet van die volkoren of notenrijst aan te schaffen. gadverdamme
limoen
Veel witvis. Ik kan zeggen ga naar de visboer: maar dat doen jullie toch niet. Dus koop maar kabeljauw of paggafilet ofzo.
limoen
Chili peper
wat bosui
verse dille

Voor de Marinade:

wat stengels bosui
knoflook
vissaus (kanonne dit stinkt, maar is te lekker)
Kurkuma
suiker
zonnebloemolie
verse dille
limoenblad

Nuoc Cham Dressing (de basis van alle vietnamese dressings)

Suiker
vissaus
witte azijn (ik gebruikte sushi azijn)
Knoflook
chilli
limoensap

Intro:

Ik doe eigenlijk nooit aan hoeveelheden. Ik kan niet bepalen wat je lekker vind en hoe zout of zoet je iets wilt. dus speel ermee en whatsapp me niet als je het niet weet. het komt altijd wel goed want je gebruikt geen room in je carbonara als je uit dit boekje kookt.

WTF MOET IK DOEN RUUD?

kook rijst

maak de Nuoc Cham dressing door alles te snijden en bij elkaar te flikkeren en goed te roeren.

Voor de marinade gooi alles in de vijzel of anders keukenmachine als je een westerse lul bent. Snijdt de vis in blokjes van 4 cm en meng de marinade en de vis door elkaar heen.

bak in een pan de vis ongeveer 3 minten op knetterhoogvuur met wat olie. Gooi er een espressoshotje water bij en laat het met de deksel nog heeeeel even stoven.

Serveer rijst en viscurry met wat extra dille en bosui. Drapeer de Nuoc Cham dessing er over en KABOING. Eet dit.



melanzane di capuccino a vecchio a cantonucci

random italiaanse woorden, maar dit is echt al jaren een van mijn favoriet. Kom niet met dat je aubergine niet lekker vind, want dan heb je die niet goed bereid

De ingredienten:

- 4 aubergines (HEY MIJN EERSTE HOEVEELHEID)
- blik tomatenblokjes
- ajuin
- basilicum
- balsamicoazijn
- knoflook
- parmezaan
- mozzarella
- goede olijfolie

WTF MOET IK DOEN RUUD?

Snijd de aubergines in plekjes en doe er alvast wat zout op. Laat dit een aantal minuten staan. Zout zorgt ervoor dat het vocht eruit haalt, en dat alle olie niet in de aubergine gaat zitten.

Bak de aubergines in ruim olie in de pan. 3 minuten per kant en als het droog wordt voeg je wat olie toe. Zet dit apart in een schaal of bak of kom of wat de hel je ook wilt.

Snijdt de ajuin, knoflook en bak aan met wat olie. doe de tomatenblokjes en de helft van de basilicum erbij. laat dit even opstaan en gooi de balsamico en wat zout en peper erbij.

Pak een oven schaal en begin met wat saus, een laag aubergine en weer wat saus. en herhaal dit totdat de aubergine en tomatenmengel op is.

Pleur bovenop tantoe veel mozzarella en parmezaan. Doe dit in een 200 graden oven voor ongeveer een half uur.

Doe op het laatst de rest van de basilicum erover

Drink wijn en luister dit erbij



5 bonnen vink kei vegan bowl

dit is een gerecht wat eigenlijk veel te simpel lekker is, maar dan wel 5 bonnen voor moet betalen omdat er ingemaakte groenten & teringveel kruiden bovenop zijn gepleurd.

De ingredienten:

rijst
van dat rare rulgehakt (kipgehakt is ook dope)
weer limoenblad jep.
koriander (maar Ruud: dat lust ik niet,
dan koop het niet)
chili
gember
knoflook
bosui
botersla
wortel
roje juin
komkommer
azijn (ik gebruik altijd sushi azijn)
suiker
Zout
Soyasaus
Ketjap

WTF MOET IK DOEN RUUD?

Kook rijst. niet van die volkoren of gedroogd fruit
rijst want dan komt je bezoek nooit meer terug.
gewoon basmati of pandan.

Snijd de komkommer, wortel, ui in dunne plakjes.
kwak er een hoop suiker, zout en azijn op.
Hiermee maak je even een snelle pickle rick (daar
zijn festival koks dol op)

Snijd de chili, bosui (groen bewaren voor 5 bonnen
status) knoflook, limoenblad, gember in kleine
stukjes. even. je best doen met snijden dus.

Doe wat olie in de pan en. flikker alles van de
vorige stap in de pan. Na een klein minuutje gooi
je er dan rulgehakt bij. Bak even goed aan.

Flikker er soya en ketjap doorheen zodat het een
beetje een sticky saus bende wordt.

Serveer je bowls (haha ballen) met rijst, het
gehakt, sla en ingemaakte groente. Flikker er nog
bosui en koriander op en eet op.

Volgens mij moet je hier gewoon een biertje bij
drinken. Hier mijn muziektip



vegaballen die er om doen holy shit wat zijn deze goed

Vroegah had ik een bijbaantje bij een transportbedrijf en gingen we 3 keer per weer naar het tankstation om een truckersbal te halen. Zon bal die dan waarschijnlijk 5 jaar in de jus ligt te loungen. Ik heb geprobeerd om een zo realistisch mogelijk tankstation truckersbal uit de jus na te maken. Maar dan vega. Kan dit? ja ik vind van wel. Het is echt tasty. Maak het; probeer het.

De ingredienten:

- Rultukjes: ik haalde deze badboys
- 2 eieren
- crackers of melba toast, fijn gemalen of paneermeel (best wel veel maar ik kan niet grammen crackers voor jullie wegen)
- 1 a 2 el grove mosterd
- 1 a 2 eetlepel sambal (hoe spicy je m wilt)
- 2 tenen knoflook
- uitje
- boter
- 2 el balsamicoazijn
- Bouillon of Jus

WTF MOET IK DOEN RUUD?

ik heb dus hoeveelheden erbij gezet. dat voelt een beetje gek. Maar ik wil niet dat ik de schuld krijg dat er geen ballen gedraaid werden. Want ik hou van ballen.

Pak een grote kom of schaal en pleur het rulgehakt erin.

Alles ingrediënten mengen behalve de ui en knoflook. Oja, en de boter en bouillon.

Pleur wat boter in een pan. Gooi wat fijn gesneden ui en knoflook er bij en laat ze rustig garen. Op het laatst de balsamico zodat je een zoetje krijgt in je bal gehakt.

Druk de ballen goed aan en draai ze zo groot jij wilt. Bak ze in boter in een grote pan

ik heb erna bouillon erbij gegooit en de ballen nog 20 minuten laten pruttelen op zacht vuur. Zo krijg je echt een lit af bal

Bij een truckersbal hoort eigenlijk een kan koffie in een wit bekertje. Heb ik ook niet gedaan, doe ik alleen maar om grappig te doen. Muziektip hier



black pepfer bief aka 10 euro wokbespaar bak

Black pepper beef, een van mijn favoriet als ik bestel. Naast pekingeend, want altijd pekingeend. En Char siu ook trouwens. Goed ik heb honger gekregen. Maar ik ben me gaan verdiepen hierin en ik kan. zeggen dat het gelukt is. Dus bespaar 10 euro bestelgeld en maak dit zelf. Koop daarvoor een modelbouw titanic zoals ik heb gedaan, en vermaak je extreem.

De ingredienten:

- Biefstuk
- Maizena
- Bakpoeder liefs Baksoda
- Oestersaus
- Soyasaus
- Zwarte Peper
- Ui
- Knoflook
- Groene & Rode Paprika of geel of wat je ook wilt
- Rijst
- Ketjap
- Azijn (ik gebruikte sushiazijn)

Waarom baking soda en maizena?
Dan krijg je een glans over je beef zoals bij de Chinees. Dus dat.

WTF MOET IK DOEN RUUD?

Kook rijst of doe het later, maar ik wil niet dat je bij de laatste stap. achterkomt dat je nog rijst moet koken.

biefstuk hele dunne lange plankjes dus schuin snijden zeg maar tegen de draad in. Zo noemen ze dat. geen idee hoe ik dit moet uittikken. Ben niet goed met tekst dus doe maar wat.

mengel maken van: 2 eetlepers soyasaus, 3 theelepels maizena + halve theelepel baking soda of bakpoeder.

mengel goed roeren tot een soort van oranje achtige saus, biefstuk erbij en goed mengen

Dan de saus voor de mix klaarzetten: 3 eetlepers oestersaus, 3 eetleperls soya, klein beetje ketjap, heel veel zwarte peper gemalen + 2 theelepels sushiazijn of andere witte azijn.

Dan ui en veel knoflook grof snijden. Pan gloeiheet laten worden en daar de ui, knoflook en beef bij. laat even heel goed aanbakken. Paprikas gesneden erbij flikkeren en daarna de saus. Laat alles even goed mengen en klaar.

SERVEER EN EET

IK HEB BIJNA GEEN PLEK MEER VOOR TEKST EN WEET DIT NIET OP TE LOSSEN MUZIEKTIPHIER!



3 uitsloofbereidingen van aardpeer met vis

Vroeger werkte ik bij Van Dam Vakkleding bij Peter. Als ik mijn whatsapp geschiedenis met Peter bekijk gaat het alleen maar over eten. Ik heb dit gerecht ooit bij hem gegeten en is me altijd bijgebleven. Dus dit is mijn gerecht voor en door Peter.

De ingredienten:

- Aardpeer (ik kocht het bij de Ekoplaza)
- Een lekker witvisje
- Rundersalami
- Citroen
- Sushiazijn
- Suiker
- Boter
- Witte Wijn
- Room

WTF MOET IK DOEN RUUD?

Ok we gaan beginnne met 3 manieren om aardpeer te bereiden. Maak dit voor als je familie langskomt of je wilt indruk maken op je vriend of vriendin. En dat maak je.

Voor de ingemaakte aardpeer:

Snijdt 2 aardperen in hele dunne plakjes (ik deed het met een schiller. En doe ze in een bakje met citroensap, suiker, zout, peper & olijfolie en een beetje sushi azijn. Zet weg en laat lekker de smaken intrekken.

Voor de aardpeerchips:

Zet de oven op 200 graden en snijdt weer 2 aardperen zo dun mogelijk. Gooi er wat zonnebloemolie & zout over. Leg de aardpeer op wat bakpapier in de oven en laat die ongeveer 15 minuten kokant worden tot een chips

Voor de aardpeerpurree:

Snijdt de aardpeer in blokjes en bak in wat boter aan. gooi er wat zout over en flikker wat witte wijn erbij. Als de wijn is ingekookt gooi er een plas water bij en laat de aardpeer koken totdat ze gaar zijn. Maak een purree met wat boter en room. proef of het goed op smaak is.

Snijdt de rundersalami in kleine blokjes en bak deze krokant. flikker veel kerrie over de vis heen en bak deze in een goede plens boter.

Serveer zoals het plaatje, ik ga dit niet helemaal uittikken namelijk

Drink veel witte wijn en luister dit liedje erbij



Char siu van aubergine & legit goede noodles en knoflookchips (hartje)

Char Siu, ik vind dat echt tantoe lekker. Maar veel varken eten is niet goed. Dus ik ben gaan kijken of ik iets vegetarisch kon maken. En ik dacht: ik ga aan de slag met aubergine. Het ziet er echt niet uit op het plaatje maar probeer dit. Welk chinees gerecht ziet er wel mega goed uit trouwens? leave in the comments als je een voorbeeld hebt. Influencer stijl

De ingredienten:

Char siu marinade (kun je zelfs bij de appie kopen)
Aubergines
Eiernoodles
Paksoi
Sambal Oelek
Veel knoflook

Voor de noodlesaus:

200 milimiter bouillion ofzo
soyasaus
suiker
sesamolie
oestersaus

WTF MOET IK DOEN RUUD?

Eigenlijk is char siu aubergine heel simpel. Snijdt aubergine in plakken en gooi ze in een kom met flink wat charsiu marinade. Laar dit zon half uurtje staan. Gooi ze op een bakplaat met bakpapier op 200 graden in de oven. En draai ze om de 20 minuten om. Thats fucking it. Yeah, lets go

Voor de knoflookolie & crisps

Gooi flink wat zonnebloemolie in een pan op een laag vuur en gooi er echt veel gesneden teentjes in. Als de knoflook lichtbruin wordt, vang de olie op en leg de knoflook op wat keukenpapier. Dit gaat we straks bovenop alles pleuren.

noodlesaus:

Gooi alles bij elkaar en meng deze fatoe. Bereid ondertussen de noodles volgens de verpakking en spoel af in koud water.

de laatste kookstap in dichtgedrukte tekst:

Gooi de olie van de knoflook en bak de paksoi goed aan. pleur de noodles en de saus erbij. En je bent klaar

Serveer de noodles op een bord of een krant wat je wilt. Char siu aubergine erover en daarover wat knoflookchips en bosui.

EET

DEPRIMERENDE MUZIEKTIP. ja dat mag ook wel eens, niet alles is vrolijk



MOEILIJKE
WEGEN LEIDEN
VAAK NAAR
MOOIE
BESTEMMINGEN



pasta met vodka en zalm

Aangezien we nu toch vaker thuis zitten dan dat we in de kroeg zitten ben ik maar gaan koken met vodka.
want waarom ook niet.

De ingredienten:

- Gerookte zalm
- Ui
- Tomaten
- Room
- Vodka
- Peterselie
- Penne of verse pasta

WTF MOET IK DOEN RUUD?

Dit gerecht is denk ik. in 12 minuten klaar. En volgens mij had ik je al bij het woord vodka. Ok wat prepwoorden: kook je pasta altijd in water met tantoe veel zout. Het mag best naar de zee smaken. Dit water gebruiken we later ook voor de saus

Van mij mag je de grootste tatta vodka kopen die er bestaat. Dus maak het jezelf. niet te fancy, dat hoeft niet.

Ui fijn snijden en in goede pan met flink wat olijfolie aanfruiten.
Na wat tijd gooi je de in stukjes gesneden zalm toe en roer dit goed door.

Doe er een flinke scheut vodka in. Bij mij vlamde het niet. Maar ik ben niet verantwoordelijk als het wel bij jou gebeurt.

Gooi er flink wat gesneden tomaten bij en laat dit eventjes staan totdat de tomaten meer als een saus beginnen te vormen.

Voeg room toe en een schep pasta water met de pasta. Roeren als een mallemoer en tets er nog wat gesneden peterselie overheen.

Drink wijn, Reis ver, drink wijn, denk na, drink wijn, Lach hard, drink wijn, duik diep, drink wijn, Kom terug



vietnamese eend. met een garing waar ik u tegen zeg

Eend, mijn grootste zwakte ooit. Als ik ga uiteten en ik zie eend op de kaart staan kan ik niks anders meer lezen. Vind dat met vlagen echt strontvervelend omdat ik hierdoor wel eens het verkeerde gerecht kies.

De ingredienten:

haha ik krijg deze lijn niet recht tegenover WTF moet ik doen ruud.

Nuoc Cham Dressing (net als die die viscurry)
Suiker
vissaus
witte azijn (ik gebruikte sushi azijn)
Knoflook
chilli
limoensap

Munt
Koriander
Glassnoedels
eendenborst
sesamolie
ketjap
van die gefrituurde uitjes waar je een hele bak van op wilt eten
wortel
komkommer
Honing
Eieren

WTF MOET IK DOEN RUUD?

zet de oven op 180 graadjes.

Maak de dressing zoals bij de viscurry en zet aan de kant. Snijdt de komkommer en wortels in hele dunne reepjes en zet ook aan de kant. De kant wordt nu al druk.

Vlees bakken kan spannend zijn, maar ik help je bij deze. Snijdt de vetkant van de eend in zodat je een ruitjespatroon ziet. Echt geen idee hoe ik dit beter kan uitleggen. bel me maar als je het niet snapt. Strooi er zout overheen en bak de eend 4 minuten met de velkant naar beneden. Draai om en laat het nog 1 minuut bakken. Gooi ze uit de pan.

In een kommetje gooi je honing sesamolie en ketjap bij elkaar. Smeer de eendenborsten in met dit papi chulo. zet deze in de oven voor 10 minuten. En laat de eend dan 5 minuten rusten.

Kluts de eieren en bak deze tot een omelet, rol op en snijdt deze in reepjes.

Maak de glassnoodles zoals op de verpakking. Dat moet lukken. Spoel ze daarna af in koud water.

Meng nu in een grote schaal de glassnoodles, wortel, komkommer, munt,koriander & kwak er de dressing overheen. Goed roeren.

Snijdt de eendenborst in plakjes en serveer bovenop, want onderop zou raar zijn geweest. Leg er de reepjes ei naas. EN PLEUR TERING VEEL GEBAKKEN UITIES HIEROP! MUZIEKTIIIIIP.

JUL 2020

vegan elite culinaire life

S T I J L B O E K

NUMMER 3