

COOSJE KRUIJSEN

**KOOKBOEK
VOOR MIJN
8 BROERS**



**72 RECEPTEN
DIE ALTIJD OP GAAN**





COOSJE KRUIJSEN

**KOOKBOEK
VOOR MIJN
8 BROERS**

**72 RECEPTEN
DIE ALTIJD OP GAAN**





INHOUD

VOORWOORD ... 21

FLORIAN | SNELLE HAP ... 27

Udonnoedels met pindasaus ... 30
Pasta met worst, tomaat en burrata ... 32
Alfredopasta met groene asperges ... 34
Gyoza curry soep ... 36
Flammkuchen met 'nduja ... 38
Boerenomelet ... 40
Rijstvellen ... 42
Wok met biefstukreepjes ... 44
Pad krapow ... 46

KEIMPE | TRAYBAKES ... 49

Mexicaanse traybake ... 52
Traybake met chorizo en cheddar ... 54
Zoete aardappel, broccoli en kip ... 56
Italiaanse traybake ... 58
Traybake met BBQ-kip ... 60
Traybake met zalm ... 62

Griekse traybake ... 64
Herfsttraybake ... 66
Aziatische traybake ... 68

LUCAS | EENPANSGERECHTEN ... 71

Orzo met gamba's ... 74
Kipstoof met chorizo ... 76
Rode lasagnesoepp ... 78
Quesadilla's ... 80
Pasta met kip en broccoli ... 82
Pompoen-kokossoep ... 84
Pulled chicken ... 86
Shakshuka met chorizo ... 88
Rode pindacurry ... 90

PABLO | AIRFRYER ... 93

Kipwraps met mozzarella ... 96
Courgettespiezen ... 98
Gevulde paprika's ... 100
Pizzarolletjes ... 102
Nacho's ... 104
Salade met aardappelkroketjes ... 106
Gevulde zoete aardappel met sweet chili ... 108
Portobello's met krieltjes ... 110
Zalm in bladerdeeg ... 112

CHRISTIAAN | **EIWITRIJK ... 115**

- Flatbread met kip en tzatziki ... 118
- Sticky kip met rijst ... 120
- Eiwitrijke pasta ... 122
- Chili con carne ... 124
- Kabeljauwschotel ... 126
- Protein bowl met gehakt ... 128
- Eiwitrijke quiche met groenten ... 130
- Chinese-koolrolletjes ... 132
- Parelcouscous met halloumi ... 134

KIECKX | **HUISETEN ... 137**

- Pasta puttanesca ... 140
- Roti met kip ... 142
- Aziatisch gevulde aubergine ... 144
- Paddenstoelenrisotto ... 146
- Kipkerrie ... 148
- Nasi ... 150
- Pasta met courgette en worst ... 152
- Papa's shepard's pie ... 154
- Mama's macaroni ... 156

THIJS | **COMFORTFOOD ... 159**

- Shrimp taco's ... 162
- Quiche lorraine ... 164

- Crispy rice salad ... 166
- Pasta carbonara ...168
- Andijviestamppot ...170
- Shoarmapasta ... 172
- Pannenkoeken spek, kaas, ui ... 174
- Pasta met gehaktballen in tomatensaus ... 176
- Tartiflette ... 178

CRISTIAN | **INDRUK MAKEN ... 181**

- Saffraanrisotto met parmaham ... 184
- Hele kip uit de oven ... 186
- Ribeye met chimicurry ... 188
- Pasta ragù ... 190
- Mosselen met 'nduja ... 192
- Pasta vongole ... 194
- Mooie ratatouille ... 196
- Eendenborst ... 198
- Truffelpasta ... 200

DANKWOORD ... 205

COLOFON ... 208



VOORWOORD

Ik ben Coosje en ik heb acht broers.

Dat klinkt misschien alsof ik ben opgegroeid in een jongensinternaat, maar we zijn gewoon een modern samengesteld gezin. Ik heb drie biologische broers: Christiaan, Kieckx en Keimpe. En vijf stiefbroers: Lucas en tweeling Cristian en Pablo 'aan de ene kant' en Thijs en Florian 'aan de andere kant'.

Biologisch, bonus, stief – voor mij zijn het vooral gewoon mijn broers. Acht jongens met acht karakters, acht levens, acht smaken en acht totaal verschillende ideeën van wat een 'prima keuken' is.

Ze houden allemaal van lekker eten. Dat sowieso. En ze kunnen ook allemaal wel iets. De een maakt moeiteloos een goede pasta, de ander weet precies wat hij moet eten na het sporten en weer een ander kookt zonder stress voor een heel huis. Maar vaak genoeg ontbreekt het aan tijd, inspiratie, geld, boodschappen of een schoon mes.

En dan ben ik er en krijg ik appjes als:

- Wat kan ik snel maken?
- Wat is makkelijk voor veel mensen?
- Wat helpt tegen een kater?
- Wat maak je als je indruk wilt maken?
- En vooral: wat lukt altijd?

Ik hou van koken én van eten. Dus ben ik recepten gaan verzamelen waarvan ik weet dat ze werken voor jongens zoals zij. Jongens die best goed willen eten, maar geen ingewikkelde recepten willen met honderd ingrediënten of uren voorbereiding. Jongens die in (studenten)huizen of net op zichzelf wonen, veel sporten, veel uitgaan, soms gezond willen doen en willen eten waar ze blij van worden.

Kookboeken zijn er genoeg. Van chefs, toprestaurants, influencers, mensen met perfecte keukens en georganiseerde kruidenlaattjes. Hartstikke mooi, maar niet gemaakt voor iemand die in een huis woont waar de knoflookpers verdwenen is, de oven schoongemaakt moet worden en niemand weet van wie de pan met aangekoekte rijst in de gootsteen is.

Dit boek is voor mijn broers. En voor iedereen die een beetje op ze lijkt.

Met snelle recepten voor als je weinig tijd hebt. Eenpansgerechten voor als afwassen niet je hobby is. Eiwitrijke recepten voor sporters en grote eters. Comfortfood voor brakke dagen, lange weken en zondagavonden. Huiseten voor veel man en een keuken vol meningen. En natuurlijk ook recepten om indruk mee te maken, voor als pasta pesto even niet genoeg is.

Zonder gedoe, zonder moeilijke technieken en zonder dat je je moeder hoeft te bellen om te vragen hoelang kip in de oven moet.

Voor Christiaan, Kieckx, Keimpe, Lucas, Cristian, Pablo, Florian en Thijs.

En voor alle andere jongens die altijd honger hebben.

Liefs,
Coosje





SNELLE HAP

Udonnoedels met pindasaus ... 30

Pasta met worst, tomaat en burrata ... 32

Alfredopasta met groene asperges ... 34

Gyoza curry soep ... 36

Flammkuchen met 'nduja ... 38

Boerenomelet ... 40

Rijstvellen ... 42

Wok met biefstukreepjes ... 44

Pad krapow ... 46



FLORIAN

Florian is een van mijn vijf stiefbroers. Hij studeert Bouwmanagement & Vastgoed in Haarlem, is lid van een studentenvereniging en woont in een dispuutshuis aan de Prinsengracht in Amsterdam. Koken is nooit echt zijn hobby geweest, maar hij krijgt er steeds meer plezier in – zeker als hij kan maken waar hij zelf zin in heeft én niet hoeft af te wassen.

Deze recepten zijn voor iedereen die nú honger heeft, straks weg moet en toch iets beters wil eten dan een tosti of een bak instant noedels.

Udonnoedels met pindasaus

2 personen | bereidingstijd 10 min. | kooktijd 5 min. | totale tijd 15 min.

WAT HEB JE NODIG

- 2 stengels bosui
- 1 sjalot
- 1 rode peper, optioneel
- 400 g udonnoedels
- 1 el gember, fijngenhakt
- 2 el crispy chiliolie
- 2 el sesamzaadjes
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 el pindakaas
- 2 el sojasaus
- 1 el rodewijnazijn
- 5 el neutrale olie, zoals zonnebloemolie



1
Snijd de bosui, sjalot en rode peper fijn.



2
Kook de udonnoedels volgens de verpakking.



3
Doe de sjalot, gember, crispy chili-olie, sesamzaadjes, helft van de bosui, knoflook, pindakaas, sojasaus en rodewijnazijn in een koude pan.



4
Verwarm de neutrale olie in een andere pan tot hij goed heet is.



5
Giet de hete olie over de ingrediënten en roer goed door.



6
Voeg de noedels toe. Maak af met de overige bosui, extra sesamzaadjes en eventueel gesneden rode peper.



Gyoza curry soep

2 personen | bereidingstijd 5 min. | kooktijd 15 min. | totale tijd 20 min.

WAT HEB JE NODIG

- 150 g shiitake
- 2 bosuitjes
- 12 gyoza's
- 2 tenen knoflook, geperst
- groene currypasta
- 1 blik kokosmelk
- 100 g spinazie
- sesamzaadjes



1
Snijd de shiitake in plakjes en de bosui in dunne ringetjes.



2
Bak de gyoza's 2-3 minuten in wat olie. Voeg een scheut water toe, dek af en stoom nog 4-5 minuten. Haal ze uit de pan.



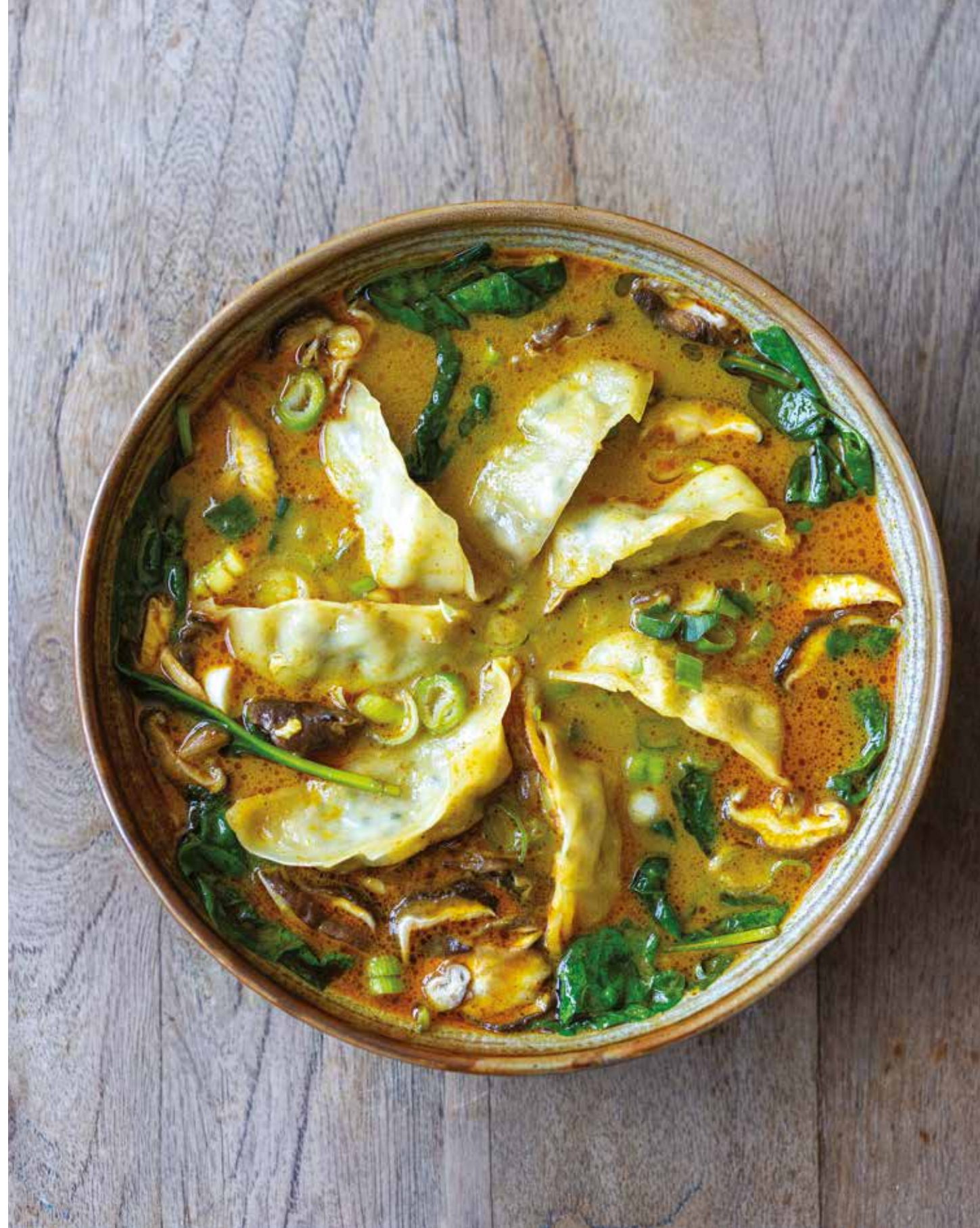
3
Bak de shiitake en knoflook in dezelfde pan.



4
Voeg de currypasta toe en bak 2 minuten mee. Schenk de kokosmelk en 400 ml water erbij. Laat 5 minuten zachtjes koken.



5
Verdeel de spinazie en gyoza's over diepe borden. Schenk de soep erover en maak af met bosui en sesamzaadjes.



TRAY BAKES

Mexicaanse traybake ... 52

Traybake met chorizo en cheddar ... 54

Zoete aardappel, broccoli en kip ... 56

Italiaanse traybake ... 58

Traybake met BBQ-kip ... 60

Traybake met zalm ... 62

Griekse traybake ... 64

Herfsttraybake ... 66

Aziatische traybake ... 68



KEIMPE

Keimpe is mijn jongste broer. Hij heeft een tussenjaar en kijkt uit naar het studentenleven in Delft, maar is voorlopig vooral bezig met reizen en genieten van zijn vrijheid. Hij houdt misschien nog wel meer van koken dan van eten. Zijn eerste traybake maakte hij in Zuid-Afrika, met impalanek – geen blijvertje, maar wel het begin van zijn liefde voor simpele ovengerechten en een goed AVG'tje. Opgegroeid met veel zomerkampen heeft hij al vroeg geleerd om van weinig iets te maken. Vroeger gold thuis de regel: 'Als Keimpe het niet lekker vindt, is het écht niet lekker.'

Mexicaanse traybake

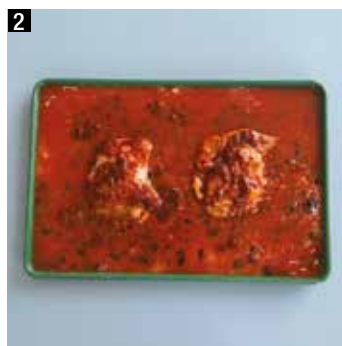
2 personen | bereidingstijd 10 min. | oventijd 50-55 min. | totale tijd 60-65 min.

WAT HEB JE NODIG

- 500-600 g kippendijen
- 2 tenen knoflook, geperst
- sap van 1 limoen
- 3 el chipotlepasta
- 200 g rijst
- 1 blik zwarte bonen van 400 g, uitgelekt
- 1 blik tomatenblokjes van 400 g
- 1 kippenbouillonblokje
- 1 rode chilipeper, fijngehakt, optioneel
- handje verse koriander, optioneel



1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Marineer de kip met knoflook, limoensap, chipotlepasta, zout en peper.



2 Meng de rijst, zwarte bonen en tomatenblokjes in een ovenschaal. Vul het lege tomatenblik met warm water, los het bouillonblokje erin op en schenk erbij. Leg de kip met de marinade erbovenop.



3 Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak 35 minuten in de oven.



4 Verwijder de folie en bak nog 15-20 minuten, tot de kip mooi gekaramelliseerd is en de rijst gaar is. Garneer eventueel met verse chilipeper en koriander.



Traybake met chorizo en cheddar

2 personen | bereidingstijd 10 min. | oventijd 40 min. | totale tijd 50 min.

WAT HEB JE NODIG

- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 oranje paprika
- 1 chorizoworst
- cherrytomaatjes
- 28 g fajitamix
- 1 pak gnocchi
- 9 plakken cheddarkaas



Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de ui, paprika's en chorizo in grove stukken. Halveer de cherrytomaatjes.



Meng de fajitamix met 4 el olijfolie.



Meng de gnocchi, groenten en chorizo met de fajita-olie op een bakplaat. Bak 40 minuten in de oven. Schep alles na 20 minuten om.



Leg de cheddar erop en bak nog 5 minuten, tot de kaas gesmolten is.



EIWIT RIJK

Flatbread met kip en tzatziki ... 118

Sticky kip met rijst ... 120

Eiwitrijke pasta ... 122

Chili con carne ... 124

Kabeljauwschotel ... 126

Protein bowl met gehakt ... 128

Eiwitrijke quiche met groenten ... 130

Chinese-koolrolletjes ... 132

Parelcouscous met halloumi ... 134

A young man with short blonde hair is sitting on a balcony. He is wearing a light green button-down shirt and blue jeans. He is holding a glass of water in his right hand and a plate of pizza in his left hand. There is another plate of pizza and a glass of water on a small table in front of him. The balcony has a black metal railing and a brick wall. The background shows trees and a building.

CHRISTIAAN

Christiaan is mijn oudste broer. Hij is net afgestudeerd en woont in Rotterdam. Hij is sportief, reislustig en altijd te porren voor een drankje. Als het aan hem lag, zou hij iedere avond uiteten gaan, maar helaas – ook Christiaan moet gewoon zelf koken. Dat is niet zijn favoriete bezigheid, maar gezond eten vindt hij net iets te belangrijk om over te slaan. Zijn Marokkaanse huisgenoot zet moeiteloos de meest uitgebreide gerechten op tafel, maar als Christiaan zelf kookt, dan moet het vooral simpel, snel en voedzaam zijn. Zijn hoofdstuk draait daarom om makkelijke, eiwitrijke gerechten die goed vullen, energie geven en passen bij een leven waarin sporten, werken, reizen en uitgaan naast elkaar bestaan.

Protein bowl met gehakt

2 personen | bereidingstijd 10 min. | oventijd 20 min. | totale tijd 30 min.

WAT HEB JE NODIG

- 250 g tomaatjes
- 2 puntpaprika's
- 1 avocado
- 400 g zoete aardappelblokjes
- 1 zakje tacokruiden van 28 g
- 300 g gehakt
- hüttenkäse
- 4 el honing
- chilivlokken



1
Snijd de tomaatjes, puntpaprika's en avocado in stukjes.



2
Meng de zoete aardappelblokjes met de helft van de tacokruiden en een scheutje olijfolie. Bak in de oven of airfryer tot ze goudbruin zijn.



3
Bak het gehakt rul met de andere helft van de tacokruiden.



4
Verdeel de zoete aardappel, het gehakt, de tomaatjes, paprika, avocado en hüttenkäse over twee kommen. Maak af met honing en chilivlokken.



Eiwitrijke quiche met groenten

4 personen | bereidingstijd 15 min. | oventijd 35-40 min. | totale tijd 50-55 min.

WAT HEB JE NODIG

- 250 g cherrytomaatjes
- 125 g champignons
- handje kalamataolijven
- 3 takjes rozemarijn
- 25 g Parmezaanse kaas
- 4 volkoren tortilla's
- 4 eieren
- 2 el hüttenkäse



Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de tomaatjes, champignons en olijven in plakjes. Hak de rozemarijn fijn en rasp de kaas.



Bekleed een quichevorm met de tortilla's en laat ze iets overlappen.



Klop de eieren met de hüttenkäse, peper en zout.



Meng de groenten en rozemarijn door het eimengsel en schenk in de vorm. Bestrooi met Parmezaanse kaas en bak 35-40 minuten. Laat 10 minuten afkoelen.





IK BEN COOSJE EN IK HEB ACHT BROERS

Drie biologische broers en vijf stiefbroers. Mijn broers studeren, werken, sporten, wonen in studentenhuizen, gaan uit, komen thuis, willen soms gezond doen en vooral iets eten waar je blij van wordt.

Ze houden allemaal van lekker eten. Dat sowieso. Maar in het echte leven ontbreekt het nogal eens aan inspiratie, tijd, techniek, zin, geld, boodschappen of een schone pan.

Daarom maakte ik **KOOKBOEK VOOR MIJN 8 BROERS**

Een kookboek voor jongens die best goed willen eten, maar geen zin hebben in ingewikkeld gedoe. Met simpele recepten voor snelle happen, traybakes, eenpansgerechten, eiwitrijk eten, comfortfood, huiseten, de airfryer en om indruk te maken.

Voor mijn broers en voor iedereen die zin heeft in lekker en makkelijk eten.



- SNELLE HAP • TRAYBAKES • EENPANSGERECHTEN • AIRFRYER •
- EIWITRIJK • HUISETEN • COMFORTFOOD • INDRUK MAKEN •

ISBN 978-94-6156-362-0

