

Sheridas' World



MY RECIPE BOOK

Week 1





Welkom bij jouw 40 dagen challenge. Dit boekje bevat de recepten die je gemaakt hebt of nog gaat maken., Naast ieder recept heb ik een ruimte gemaakt waar je foto's van je resultaat kunt plakken. Echt superhandig als naslag werk. Maak aantekeningen en bewaar het goed voor de toekomst. Mijn doel is om je zelf te leren hoe je dit soort recepten kunt maken, dus voel je vrij om veranderingen te maken!


Heel veel succes met jouw challenge!





Recept: Beleg salade

Ingredienten:

 15 minuten

- 60 gram roma sla
- 35 gram rucola
- 20 gram kipfiletbeleg
- 20 gram achterham of kalkoenham
- 20 gram parmaham of runder rookvlees
- 15 gram roquefort
- 6 cherry tomaatjes
- 100 gram komkommer
- 1 hardgekookt ei

Werkwijze:

- **Vorbereiden:**
 - Was de roma sla en rucola goed en laat ze uitlekken. Snijd ze daarna fijn.
- **Snijden:**
 - Snijd de kipfilet, ham, en overige vleeswaren naar keuze in kleine stukjes. Hak ook het hardgekookte ei fijn.
- **Samenstellen:**
 - Meng de gesneden sla en rucola in een grote kom. Voeg de vleeswaren, het ei, en kleine blokjes roquefort toe.
- **Op smaak brengen:**
 - Meng de salade en breng op smaak met een snuffje zout en peper.



Recept: Zoodles bolognese

Ingredienten:

 60 minuten

- 500 gram extra mager gehakt
- 6 tomaten
- 2 uien
- 1 bol knoflook
- 2 rode paprikas
- Rozemarijn en tijm
- Kippenboullion poeder
- Peper en zout naar smaak.
- 1 courgette

Werkwijze

- **Oven:** Verwarm de oven op 180°C. Bak de tomatenblokjes, ui, knoflook en kruiden in een ovenschaal gedurende 20 minuten. Als ze klaar zijn pureer of blend je alle ingredienten
- **Gehakt:** Bak het gehakt rul in een pan.
- **Saus afmaken:** Voeg de tomatenmix bij het gehakt en laat sudderen.
- **Zoodles:** Spiraal de courgette, bak ze kort zonder olie en serveer met de saus.



Recept: Vitello tonnato

Ingrediënten:

 20 minuten

- 1 ansjovis filet
- 0,5 blikje tonijn in water (50 gram)
- 1 eetlepel kappertjes
- 0,5 eetlepel mayolijn
- Sap van een halve limoen
- 100 gram kalfs schnitzel
- 1 gekookt ei
- 50 gram Rucola
- 50 gram Romaine sla
- 0,5 Komkommer
- 1 rode ui (klein)
- 10 gram pecorino geraspt
- Peper en zout

Werkwijze

1. Bestrooi je kalfsvlees met peper en zout en bak het gaar in de pan zonder olie of boter
 2. kook je ei
 3. Snij alle overige ingrediënten voor de salade en je stukje kalfsvlees zo fijn mogelijk
 4. Doe alle ingrediënten voor de dressing in je keukenmachine en maak het tot een gladde saus.
- Meng nu alle groente, vlees en saus en serveer op een bord.



Recept: Kip roerbak schotel

Ingredienten:

 30 minuten

- 150 gram kipfilet
- Theelepel baking soda
- 0,5 rode paprika
- 0,5 groene paprika
- 1 ui
- Paksoi (groene blaadjes)
- 100 gram broccoli

Voor de marinade:

- 3 eetlepels light soy sauce
- 3 teentjes knoflook
- 1 theelepel Xanthan gum (optioneel)
- Duimpje verse gember
- Chili vlokken (optioneel)

Werkwijze:

- **Vorbereiding:** Snijd alle ingrediënten en zet ze klaar.
- **Marinade:** Hak alle ingrediënten voor de marinade (behalve xanthaangom) in de keukenmachine. Voeg water toe als het te dik is.
- **Kip marineren:** Snijd kipfilet in dunne plakjes, meng met ½ theelepel baking soda en de marinade. Laat 20 minuten staan.
- **Groenten snijden:** Snijd paprika's en ui in grove stukken; halveer broccoli-roosjes (blancheer als groter).
- **Kip bakken:** Verhit de pan en schroei de kip dicht op hoog vuur. Haal uit de pan.
- **Groenten roerbakken:** Voeg light sojasaus toe, voeg groenten toe en roer constant.
- **Afmaken:** Voeg de kip weer toe en laat paksoi erbij. Haal van het vuur als de groenten fel van kleur zijn.



Recept: Aubergine curry

Ingredienten:

 **60 minuten**

- 2 Aubergines
- Kurkuma
- Zout
- 3 cardemom zaden
- Handje curry bladeren
- 1 kaneel stokje
- 3 kruidnagels
- 1 ui in ringen gesneden
- 1 eetlepel tomaten pasta of 2 tomaten in stukjes
- knoflook zoveel als je wilt
- 1 eetlepel koriander poeder
- 2 theelepels komijn poeder
- 2 theelepels chili poeder
- 1 theelepel tamarinde pasta
- 1 theelepel garam masala
- 50 ML kokosmelk

Werkwijze:

- **Aubergine roosteren:** *Snijd aubergines in stukken, bestrooi met kurkuma en zout, en rooster op 200°C tot ze zacht zijn.*
- **Aromaten voorbereiden:** *Hak gember en knoflook fijn. Doe de andere aromaten met een klein beetje water in de pan (zonder olie).*
- **Ui bakken:** *Snijd ui in ringen en sauté deze tot ze lichtbruin zijn. Voeg tomatenpasta toe en laat zachtjes meebakken.*
- **Saus afmaken:** *Voeg gember, knoflook en kokosmelk toe. Doe de geroosterde aubergine erbij en laat x met deksel op de pan.*
- **Kip (optioneel):** *Snijd kipfilet in blokjes, kruid en bak goudbruin in een aparte pan. Voeg toe wanneer de aubergine erbij gaat.*



Recept: Broccoli soep

Ingredienten:

 40 minuten

- 700 gram broccoli (meer mag!)
- 400 gram wilde spinazie
- 1 pakje philadelphia vegan creamcheese of 200 gram huttenkase
- 1 liter water
- 1 ui
- Knoflook naar smaak
- Zout en peper
- 1 groente boullion blokje
- Optioneel: eetlepel gebakken stukjes kalkoen spek ter garnering.

Werkwijze:

- **Kook de broccoli gaar in water. Bewaar een liter van het kookvocht en bewaar dit apart**
- **Bak een gesnipperd uitje en je knoflook.**
- **Doe dan de wilde spinazie erbij.**
- **Voeg het kookvocht en de gegaarde broccoli toe aan de pan samen met 1 groente boullion blokje.**
- **Pureer de massa tot een glad geheel en breng op smaak met peper en zout.**



Recept: Surinaamse pitjel

Ingredienten:

 40 minuten

Voor de kip satay (minimaal 1 uur marineren)

- 3 eetlepels Light soy sauce
- 1 theelepel Fish sauce
- Zoetstof naar smaak
- 1 theelepel maar meer mag Knoflook poeder.
- Halve theelepel baking soda

Voor de satay saus:

- 100 ml water
- 1 theelepel Xanthan om de saus weer te verdikken.
- Boullionblokje
- Zwarte peper
- Ve-tsin fof aji-no-moto
- 40-gram surinaamse satay sambal

Voor de Pitjel:

- 100 gram kouseband
- 100 gram (spits) kool
- 100 gram Tauge
- 0,5 gekookt ei
- 150 gram kipfilet
(masseer in met halve theelepel baking soda)

- 100 ml water
- 1 theelepel Xanthan om de saus weer te verdikken.
- Boullionblokje
- Zwarte peper
- Ve-tsin fof aji-no-moto

www.sheridasworld.nl

A large black bowl filled with a satay salad. The salad includes pieces of fried chicken, a bowl of satay sauce, sliced hard-boiled eggs, bean sprouts, and various fresh vegetables like carrots, cucumbers, and lettuce. The text is overlaid on the top half of the bowl.

Werkwijze:

- **1 Marinade:** Maak de marinade met de ingrediënten en snijd de kip in stukken. Marineer afgedekt in de koelkast voor 1 uur.
- **Saté-stokjes:** Week saté-stokjes in water.
- **Groenten snijden:** Snijd de groenten in stukjes. Verwijder indien gewenst de draadjes van de tauge.
- **Blancheren:** Kook water met bouillonblokje, zwarte peper en optioneel ve-tsin. Blancheer de groenten maximaal 20 seconden per batch. Koel direct af in ijswater.
- **Satésaus:** Meng 40 g saté mix met 100 ml water. Voeg 1 theelepel xanthaangom toe tijdens het verwarmen (niet koken).
- **Kip bereiden:** Rijg de gemarineerde kip aan de satéstokjes. Bak op de barbecue, in de oven (op een rekje) of in de airfryer tot 75°C binnen temperatuur is bereikt
- **Serveren:** Besprenkel de groenten met satésaus en geniet van extra groenten.

