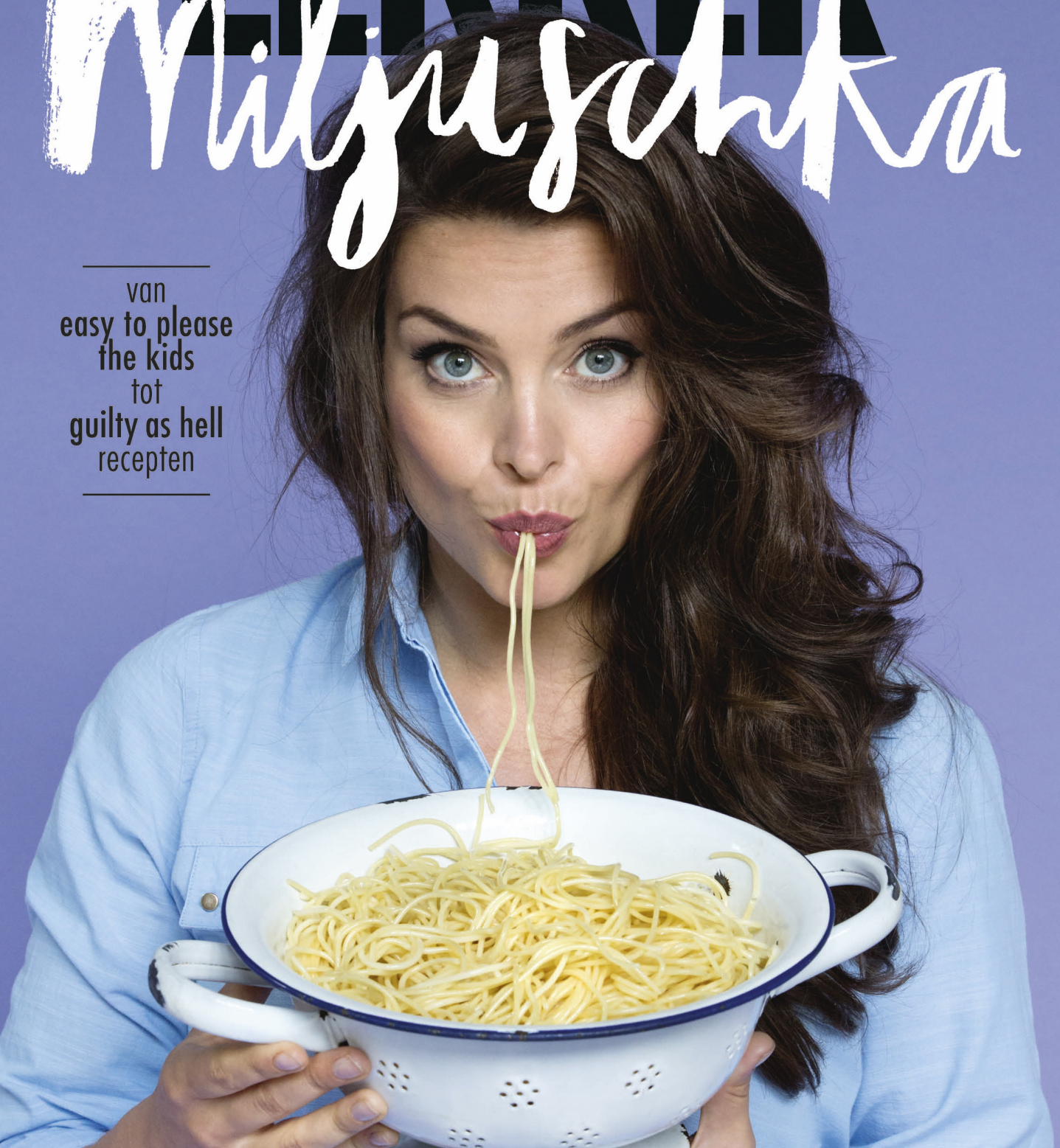


LEKKER

Miljusochka

van
easy to please
the kids
tot
guilty as hell
recepten



LEKKER Miljuscha

van easy to please the kids
tot guilty as hell recepten



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUD

- 009** Voorwoord
- 013** Hoofdstuk 1
Ontbijt
- 047** Hoofdstuk 2
Lunch
- 101** Hoofdstuk 3
Groente
- 125** Hoofdstuk 4
Verse vis
- 143** Hoofdstuk 5
Vlees
- 183** Hoofdstuk 6
Cheesecake
- 215** Hoofdstuk 7
Zoet
- 249** Dankwoord
- 250** Register



LEKKER

Dit kookboek is eigenlijk een dagboek in de vorm van recepten. Eten is voor mij namelijk herinneringen creëren. Wat je eet en wat je klaarmaakt zegt iets over iemand, en als iemand voor je kookt, krijg je wat mee van zijn of haar geschiedenis. De keuken is volgens mij dan ook het dikste geschiedenisboek van de wereld. Al sinds de mens bestaat wordt er gegeten. Het is altijd in beweging.

Zo kun je ook mijn verhaal hier tussen de regels door lezen. Mijn moeder was negentien en studeerde nog toen ze van mij beviel, mijn vader was een stuk ouder en kunstenaar. We hadden geen cent te makken, maar de keuken was altijd het hart van het huis. Niks werd weggegooid, van botten maakten we bouillon. Aan het einde van de dag liepen we over de Dappermarkt om daar de dingen die werden weggegooid (omdat er een plekje op zat of omdat het alleen die avond nog goed was) voor weinig tot niets op de kop te tikken. En met tijd en liefde werd het altijd iets lekkers. Bij ons heerste de opvatting dat er geen grotere armoede bestaat dan een lege ijskast. En dat je altijd iets lekkers op tafel moet kunnen zetten als er visite langskomt.

Mijn vader verliet op een gegeven moment het gezin en mijn moeder moest na de studie aan de bak om geld in het laatje te brengen. Mijn oma kookte meestal voor ons, met een Jordanese inslag: aardappelen, vlees en groente. Hoezeer ik haar stampotten ook vereer, ik miste na een tijd andere smaken en spanning op mijn bord. Dus toen ik twaalf was, begon ik te experimenteren in de keuken, en later zocht ik bijbaantjes in groentezaken en restaurants. Een paar jaar een chef als vriendje zorgde ervoor dat ik steeds meer durfde te proberen met eten.

Na mijn middelbareschooltijd werd het juist de kunst zo min mogelijk te eten. Door een samenloop van omstandigheden kon ik meteen aan de slag bij wijlen muzikzender TMF en size zero werd voor mij het streven. Maar wel op mijn eigen manier: wanneer ik cheatte, deed ik dat goed, bij een restaurant zoals Paul Fagel. >



De grote omslag kwam eigenlijk door de liefde. Daardoor wilde ik alleen nog maar zorgen en koken. Ik werd zwanger en kreeg een onbeheerste honger. Die onbedwingbare eetlust in combinatie met mijn beslissing om tegelijkertijd te stoppen met werken, zorgde ervoor dat ik dag en nacht met eten bezig was. Mijn kinderen zouden geboren worden met ontwikkelde smaakpapillen en ik zou ze alleen de beste bouwstenen bieden. Ik legde een moestuin aan, probeerde een beest van kop tot staart te bereiden en nodigde wekelijks grote gezelschappen uit om te komen eten.

Nu moet je weten dat ik een geboren en getogen Amsterdamse ben. Dus toen ik in Amstelveen ging wonen, kostte het eerst wat moeite om mijn vrienden over de vloer te krijgen. Maar voor de diners bleven ze langskomen en mijn huis zat steeds vaker vol. Nu gaat de bel regelmatig rond etenstijd en het is altijd een verrassing wie er voor de deur staat. Want iedereen weet inmiddels: bij Mil is altijd eten en zijn we welkom. Er is in mijn optiek geen rijker gevoel dan dat.

Mijn kinderen zijn mijn grootste drijfveer om te koken. Hoezeer ik erop kick om nieuwe recepten te bedenken en dingen te testen, na een lange dag heb ook ik weleens geen zin om de keuken in te duiken. Maar ik wil dat mijn dochter en zoon goed en lekker eten en dat motiveert me elke dag om voor ze te koken. Door samen met ze te koken en aan tafel te eten creëer je ook echt gezelligheid en een moment voor het gezin. Dat zijn de momenten waar ik het meeste naar uitkijk.

Ik vind dat eten draait om emotie en beleving. Ik krijg regelmatig de vraag of ik healthy ben. Nu wil ik me daar niet per se tegen afzetten, maar er zit een naar smaakje aan, namelijk esthetiek. Het doel van eten moet niet zijn om in die kleine jeansmaat te passen, of om cellulitis tegen te gaan. Dat zijn fijne bijkomstigheden, maar ik vind het eeuwig zonde om je keuken alleen daarop in te richten.

Eten staat voor mij voor genieten, koken is zorgen voor de mensen van wie ik houd, samen eten is mijn leven delen. En boven alles moet het lekker zijn. Dat zijn de dingen die ik je wil bieden in dit boek. Veel plezier met koken en eet vooral LEKKER!

GRANOLA ONTBIJT TAART

DEEG

3 el kokosolie
50 ml ahornsiroop
150 g havervlokken
50 g geschaafde amandelen
50 g geraspt kokos
1 eiwit

VULLING

300 g Turkse yoghurt
50 ml honing
1 limoen
1 mango, schoongemaakt
10 aardbeien
10 bramen
50 g rode bessen
4 vijgen
100 g blauwe bessen
100 g witte druiven

EXTRA NODIG

taartvorm met een losse bodem
van 24 cm doorsnede.

Ik zou mezelf niet zijn als ik niet een taart had bedacht om mee te ontbijten. Eigenlijk is het gewoon gebakken granola samengeperst tot een korstdeeg. Yoghurt en vers fruit erop, klaar ben je. Begin de dag met een feestje.

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Smelt de kokosolie met de ahornsiroop in een steelpan op laag vuur. Voeg de havervlokken, de amandelen en het kokos toe en roer door elkaar. Haal de pan van het vuur en schep het eiwit erdoor.

Druk het deeg in de taartvorm, zet deze in het midden van de oven en bak de taartbodem in circa 20 minuten goudbruin. Laat vervolgens afkoelen.

Roer intussen voor de vulling de yoghurt met de honing door elkaar. Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit; roer beide door de yoghurt. Schep het yoghurtmengsel in de taartbodem.

Maak al het fruit schoon en verdeel het over de taart.





4 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN ■ OVENTIJD 2 UUR

FRUITIGE CRISPY DUCK

Dit is mijn ode aan knapperig. Zonder knapperig geen spannend mondgevoel en dus geen leven. Deze eendenbouten zijn knapperig to the max. Eend heeft veel vet van zichzelf en dat druipt er in deze 2 uur langzaam uit. Hierdoor krijg je een soort chipsachtig velletje. Het vet sijpelt over de aardappels, waardoor deze ook crispy worden. Wil je het nou allemaal een tandje minder? Kort de baktijd dan in met een uur.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de aardappels in kwarten. Wrijf de eendenbouten in met zout, peper en tijm. Leg de aardappels in een braadslede en leg de eendenbouten erbovenop. Zet in de oven en braad 2 uur. Voeg de in partjes gesneden perziken na 1 uur en 45 minuten toe aan de braadslede.

TIP

Je kunt ook ieder ander steenfruit gebruiken. Wees creatief!

INGREDIËNTEN

- 1 kilo kruimige aardappels, geschild
- 4 grote eendenbouten
zout en peper
- 10 takjes tijm, de blaadjes gerist
- 4 perziken, gewassen



STRAW BERRY CHEESECAKE

BODEM

160 g biscuitjes
40 g amandelmeel
70 g witte chocolade

VULLING

1 kilo aardbeien
150 g suiker
500 g kwark
12 gelatineblaadjes
200 ml slagroom
rasp en sap van 1 limoen

EXTRA NODIG

zeef
springvorm van 24 cm doorsnede,
bekleed met bakpapier

Een van de mensen voor wie ik het liefst kook, houdt niet van zware cheesecakes. Voor hem bedacht ik deze lichtere versie met kwark en fruit. Liefde gaat immers door de maag.

Maal voor de bodem de biscuitjes en het amandelmeel fijn in een keukenmachine.

Smelt de witte chocolade au bain-marie in een vuurvaste kom boven een pan heet water, zonder dat de kom het water raakt. Roer de chocolade door het amandelmeel, schep het mengsel in de springvorm en druk de bodem aan. Zet weg in de vriezer.

Pureer 500 g van de aardbeien met de suiker fijn met een staafmixer. Duw de puree door de zeef en roer de kwark.

Week de gelatineblaadjes in koud water totdat ze glibberig zijn. Verwarm de slagroom en los de uitgeknepen gelatineblaadjes hierin op. Roer de slagroom door het aardbeienmengsel. Voeg limoenrasp en limoensap toe.

Snijd overgebleven 500 g aardbeien doormidden. Druk met de snijkant tegen de binnenkant van de springvorm, met het puntje omhoog. Giet het kwarkmengsel in de vorm en zet de taart 2 uur weg in de koelkast.

Haal de taart uit de koelkast, verdeel de rest van de aardbeien erover en strooi er eventueel nog wat poedersuiker overheen.

TIP

Lekker met een scheutje balsamicoazijn erover.



DANKWOORD

Er zijn zo veel mensen die ik wil bedanken voor waar ik nu sta. Allereerst mijn moeder. Mama, je bent er altijd voor me, mijn rots. Jij hebt me geleerd de wereld te proeven. Ik zou me geen raad weten zonder je.

De rest van de vrouwen uit mijn familie, die altijd een soort vangnet zijn geweest. Zonder jullie had ik nooit kunnen doen wat ik nu doe. Mijn kinderen, voor mijn onbedaarlijke honger tijdens de zwangerschappen en voor de regelmaat die ze nu van me eisen.

Monique, jij was de eerste die in me geloofde en mij een springplank gaf via culy.nl, ook al waren mijn foodfoto's verschrikkelijk in het begin. Lenneke en Kirsten, ik ben iedere dag dankbaar voor de positie die jullie me hebben gegeven. Dat ik dit werk mag doen en voor een zender als 24Kitchen mag werken, is een droom die werkelijkheid is geworden.

Claire, Kiki, Hajar, jullie zorgden voor het tumult toen ik begon, dank jullie. London, je ondersteunt me altijd waar nodig. Sacha, zonder jou geen cheesecake in ons leven. Hidde, jij maakt alles net iets sweeter.

Vanja, jouw cynisme en vakkundigheid raken me. Zonder jouw doorzettingsvermogen was dit boek nooit zo mooi geworden. Jolien en Josselin, bedankt voor de prachtige vormgeving. Kosmos, bedankt dat jullie dit avontuur met me zijn aangegaan! Mijn vriendinnen, die zich altijd maar door me laten volstoppen en soms bijspringen met oppassen. Philip, onze gezamenlijke liefde voor eten en voor elkaar brengen prachtige dingen tot stand. Er is niemand met wie ik zo over eten kan praten als met jou.

Ik ben vast en zeker mensen vergeten. Mijn welgemeende excuses daarvoor. Maar ik weet dat ik dankbaar mag zijn voor waar ik ben en dat ik het nooit had kunnen doen zonder de steun en het geloof van heel veel verschillende mensen. Dank jullie wel!



www.kosmosuitgevers.nl

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst: Miljuschka Witzhausen

Culinaire redactie: Yolanda van der Jagt

Foodfotografie: Renée Frinking

Foodstyling: Vanja van der Leeden

Studio portretfotografie, studio stills en omslagbeeld: Inga Powilleit

Omslagontwerp en vormgeving: Jolien Dorgelo, Josselin Bijl

ISBN 978 90 215 6099 1

NUR 440

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
 - Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan uw eigen oven aan.
 - Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
 - Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN / ALL RIGHTS RESERVED

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



LEKKER

Miljuschkka

Mmmmm... **Miljuschkka!** De nieuwe ster in de Nederlandse keuken. Met haar gerechten bewijst ze dat liefde door de maag gaat: van gezonde *easy-to-please-the-kids* gerechten tot superzondige cheesecakes. En eten, dat doe je natuurlijk het liefst heel de dag door. Of je nu voor snel en healthy gaat met de healthy chunky banaangranola, cheesy warme kaas met karamel en noten of snelle fishcurry-in-a-hurry: wat Miljuschkka kookt, is altijd lekker en niet moeilijk – jij kan het ook!

Miljuschkka Witzhausen is een van de leukste tv-koks van het moment en te zien op *24Kitchen* en *RTL4*.

een foodie
met een missie:
lekker eten!

NUR 440



9 789021 560991

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL



KOSMOS

KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN