

Het smaakt naar Watergraafsmeer.

"Het smaakt naar Watergraafsmeer, probeer het recept van je burens ook een keer."



VOOR EN DOOR DE BEWONERS VAN WATERGRAAFSMEER | SAMEN KOKEN | ELKAAR LEREN KENNEN



Voorwoord.

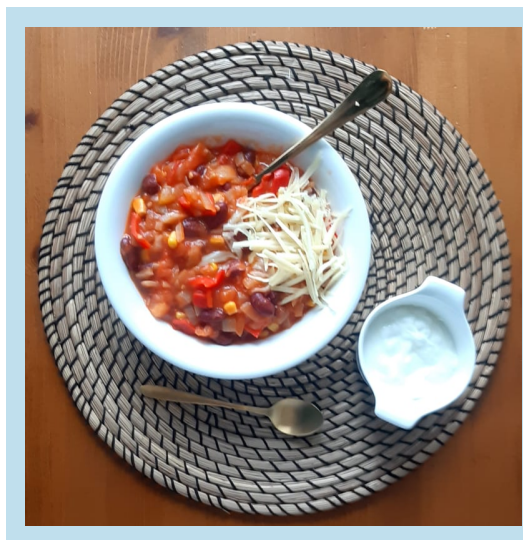
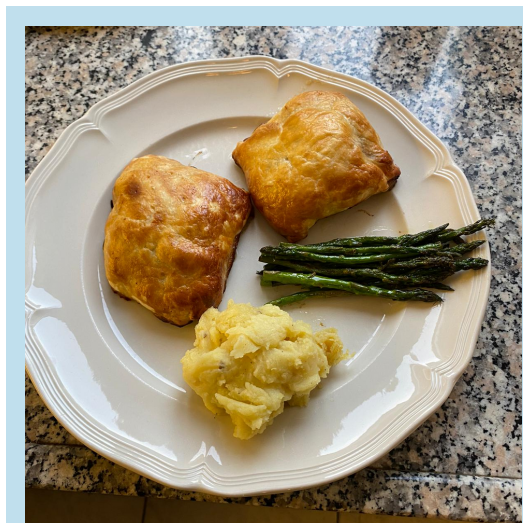
Dit kookboek is gemaakt voor en door de bewoners van Watergraafsmeer. De organisatie Leisure2Connect heeft dit kookboek samen met de bewoners ontwikkeld, om jullie als bewoners bij elkaar te brengen. In dit kookboek zijn lekkere en gezonde recepten te vinden van bewoners, ambachten en ondernemers uit Watergraafsmeer. Daarnaast is er ook leuke informatie over Watergraafsmeer te vinden.

Wie weet komt u uw buurman of buurvrouw wel tegen in dit kookboek. Of een lekker recept van uw favoriete ambacht of restaurant. Heeft u een lekker recept uitgezocht, dan kunt u een heerlijk diner klaarmaken voor misschien wel uw burens of kennissen uit Watergraafsmeer. Dit kookboek bevat een variatie aan gerechten dus genoeg mogelijkheden om indruk te maken op uw gasten.

Leisure2Connect wil alle aandragers van de recepten bedanken voor hun bijdrage. Daarnaast wilt Leisure2Connect Hans Lubberding en Peter Hoogendijk bedanken voor het tot stand laten komen van dit kookboek.

Inhoudsopgave.

- 04 FRANK'S EENDENBORST
- 05 TONI'S PETTO DI POLLO
- 06 ANNA'S SOEP VAN RENEE
- 08 NATHALIE'S GEVULDE AUBERGINE
- 09 THEA'S GEVULDE PORTOBELLO
- 10 JO'S GROENTESOEP
- 12 CAFÉ CLICHÉ
- 13 AARDBEIEN, RABARBER, DRAGON EN YOGHURT SORBET EN ROZE PEPER
- 14 STEAK TARTAAR
- 16 GEPEPERDE ZEELWOLF VAN VISHANDEL SNOEK
- 17 PINDASOEP VAN LA VALLADE
- 18 GRANOLA VAN C'EST BON
- 20 KARIN'S VEGATARISCHE CHILI
- 21 GROENTELASAGNA VAN HOLTHUIZEN GROENTE EN FRUIT
- 22 MINI FRITATTA'S VAN CUISINE PHILIPPINE
- 24 EETCAFÉ DE AVONDEN - KIPSATÉ EN VULKAANTJE DE AVONDEN
- 25 AÇAIBOWL VAN LEISURE2CONNECT



Frank's Eendenborst in bladerdeeg met romige portsaus



VERHAAL ACHTER DIT RECEPT
In de jaren dat er niet veel geld was, bleek dat de Portugese Joden in Amsterdam begin vorige eeuw, eend aten en port dronken. Dat was in de 2e wereldoorlog niet anders, al was er dan geen port. Toen ik dat hoorde van mijn vader en oma werd ik nieuwsgierig en haalde ik bij de poelier eendenborst om er een gerecht mee te maken.

Uiteraard kan je de eendenborst ook vervangen door kip, vlees of vis met een sausje en drankje naar keuze.

TIP VAN FRANK
De lekkerste port voor dit recept is toch wel Graham's 10 Years Old Tawny of Kopke crown royal 6 Years old!

VARIATIEOPTIE
Voeg groentes naar keuze toe!

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

PORTSAUS

- 3 dl rode port
- 2 dl (vlees)bouillon
- 2 eetlepels water
- 60 gram koude roomboter
- Grote lepel honing
- Wat (verse) tijm
- Wat zwarte peper & zout (uit de molen)

EENDENBORST IN BLADERDEEG

- 500 gr (plakjes) eendenborst
- 4 plakjes ontdooide bladerdeeg
- 1 ei

PER PERSOON

Exclusief groetens en aardappelpuree.

707 Kcal

27 Eiwit

31Khd

44 Vet

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten voor de portsaus samen in een pannetje en laat deze portsaus 15 à 20 minuutjes pruttelen tot deze wat is ingedikt.
- Smeer de (plakjes) eendenborst in met wat van de zelfgemaakte portsaus en voeg een beetje zout & zwarte peper toe.
- Leg de eendenborst in het midden van het bladerdeeg. Vouw het deeg rondom de eendenborst dicht en druk de naden goed dicht.
- Bestrijk het deeg met losgeklopt ei.
- Vet de bakplaat in en leg de pakketjes met de naad naar beneden op de ingevette bakplaat.
- Bak in het midden van de voorverwarmde oven (180-200°C) in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Serveer dit gerecht met wat groente naar keuze en gebakken aardappeltjes. En ... een goed glas port!

BEKIJK DE RECEPTVIDEO!



Toni's Petto di pollo

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 600 gram kipfilet
- 1 dl olijfolie
- 4 takjes rozemarijn
- 10 blaadjes salie
- 6 teentjes knoflook
- 3 gedroogde pepertjes
- 1 fles sugocasa tradizionale
- 500 g penne (pasta)

PER PERSOON

482 Kcal

55 Eiwit

47 Khd

7 Vet

BEREIDING

- Doe in een beslagkom de olijfolie, rozemarijn, salie en de helft van de knoflook.
- Snijd de kipfilet over de lengte in dunne plakjes van een halve centimeter.
- Marineer de kipfilet in de olie met kruiden.
- Maak de tomatensaus warm in steelpan en voeg de andere helft van de knoflook en de pepertjes toe.
- Kook de penne volgens de beschrijving op de verpakking.
- Bak de dunne plakjes kipfilet in een hete pan, elke kant 1 minuut.
- Doe de gekookte penne op de borden, daarover de tomatensaus en leg daarop de gebakken kipfilet.



VERHAAL ACHTER DIT RECEPT:

De Petto di Pollo is het perfecte recept om mee uit te blinken bij een diner. Zeker als student zijnde. Omdat ik natuurlijk niet heel veel geld heb als student, kan ik met deze maaltijd laten zien dat ik toch een heerlijk diner op tafel kan zetten. Ik heb dit recept meerdere keren gemaakt als ik gasten over de vloer had. De reacties zijn altijd positief en ik zeg er dan ook vaak bij dat ik half italiaans ben. Dit is natuurlijk niet zo, maar mijn naam helpt om het verhaal geloofwaardig te maken. Dus bij deze het recept Petto di Pollo van mijn italiaanse Oma.
Buon Appetito!

Anna's Soep - Renee

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 1 prei
 - 1 zoete aardappel (circa 275 gram, in kleine stukjes)
 - 1 wortel (circa 175 gram, in plakjes)
 - 125 ml kokosmelk
 - 1 liter groentebouillon
 - Zaadjes van drie kardemompeulen (makkelijk te krijgen bij de Turkse of Marokkaanse winkels)
 - 15 gram verse gember geraspt
 - 1 eetlepel (olijf) olie
- Zout en peper

BEREIDING

- Verwarm de olie in een pan en stoof de prei, zoete aardappel en de wortel ongeveer 15 minuten met de deksel op de pan.
- Roer regelmatig. Voeg dan de kardemom en de gember toe, roer alles door, ongeveer een minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de groenten garen.
- Als dat klaar is de staafmixer erin, maak alles fijn.
- Voeg de kokosmelk toe en eventueel zout en peper.

PER PERSOON

120 Kcal

2 Eiwit

23 Khd

2 Vet

VERHAAL ACHTER DIT RECEPT
Mijn bedrijf heet Soep langs de Lijn. Ik maak soep met vrijwilligers, mensen met een beperking of bij voorbeeld mensen die hun Nederlands willen oefenen. Ik kook in het Parkhuis mmv Dynamo. Ik wil dus graag een soep toevoegen aan het kookboek.

Deze soep heb ik uit een Italiaans kookboek en heeft een fantasieachtige onvertaalbare naam. Omdat een van mijn medewerkers Anna deze soep zo verschrikkelijk lekker vond heb ik haar Anna's soep genoemd. Bijna niemand die deze soep niet lust. De bereidingstijd schat ik op een half uurtje. Voor vier/vijf personen.



De Bron.

Kerk De Bron in de Watergraafsmeer, waar zou je die van kunnen kennen? Misschien van het markante gebouw op het kruispunt van de Middenweg en de Hugo de Vrieslaan. Of van de kerkklok die ieder uur even laat weten hoe laat het is. Of heb je op zondag weleens mensen naar binnen zien lopen die naar de kerk gaan. Maar hoe je kerk de Bron ook kent, de kans is groot dat je nooit binnen bent geweest.

Maar als een kerk in een kookboek staat, dan nodigen we je natuurlijk van harte uit om een keer bij ons aan te schuiven. De kerk heeft een lange traditie van samen eten met allerlei soorten mensen, en die traditie zetten wij graag voort! Op dit moment hebben we door de maatregelen de maaltijden helaas even moeten stoppen. Wel zijn we voedsel aan het verbouwen: naast de kerk staan vrolijke moestuinbakken, waar volop gezaaid wordt. Zodat we straks kunnen genieten van de oogst en van een heerlijke maaltijd.

En we bieden je natuurlijk ook graag wat 'voedsel voor de ziel'. Door samen het gesprek aan te gaan over levensvragen, door inspirerende samenkomsten en door allerlei andere activiteiten voor jong en oud, zoals een jeugdtheater, kinderboekenweek of een tentoonstelling. We nodigen je van harte uit om een keer kennis te komen maken. En we leren jou ook graag kennen. Te horen wat jou beweegt, wat jouw vragen zijn of waar je blij van wordt. Zo willen we samen met jouw kerk zijn in deze prachtige buurt. Hopelijk tot snel!

René Visser, predikant voor de buurt



Nathalie's Gevulde aubergine



VERHAAL ACHTER DIT RECEPT

Dit creatieve aubergine gerecht ziet er leuk uit en is ook nog eens heel lekker en gezond. Ik maakte dit recept vroeger altijd als mijn neefjes bij ons kwamen eten. Mijn neefjes waren namelijk niet de makkelijkste eters als het aankwam op groenten.

Ik weet nog goed dat ze het de eerste keer niet wilde proberen om te proeven. Ik had toen met ze afgesproken dat we zouden gaan voetballen na het eten als ze beide een hapje zouden nemen. Gelukkig vonden ze het allebei eigenlijk best wel lekker. Het is toen eigenlijk een soort van traditie geworden om dit gerecht te eten op het moment dat zij bij ons kwamen eten.

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen

- 2 aubergine
- 300 g Gehakt
- 2 el olijfolie
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- Koriander
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl kaneel
- Feta blokjes in olijfolie
- Rijst of couscous

PER PERSOON

760 Kcal

53 Eiwit

23 Khd

50 Vet

BEREIDING

- Bereid de rijst of couscous volgens de verpakking.
- Verwarm oven voor op 180 graden.
- Was aubergine en snijd in de lengte doormidden.
- Schraap 3/4 van het vruchtvlees uit aubergine.
- Besprenkel aubergine met de olijfolie en doe 25 minuten in oven.
- Snipper ui en knoflook.
- Snijd tomaten in blokjes.
- Verhit hapjespan en bak hierin in 5 min het gehakt rul.
- Voeg de kruiden, de ui, de knoflook, de tomatenblokjes en het vruchtvlees van de aubergine toe.
- Bak nog ongeveer 10 minuten.
- Zet het vuur uit.
- Voeg Feta blokjes toe.
- Meng alles goed.
- Vul de gegaarde aubergine met dit mengsel en garneer met enkele blaadjes koriander.
- Serveer 2 helften met rijst/couscous
- Smakelijk eten!

Thea's

Gevulde Portobello

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 4 Portobello's (1 per persoon)
- 200 gram kaas bv taleggio of gorgonzola of geitenkaas (ongeveer 50 gram per portobello)
- 4 plakjes bladerdeeg
- Olijfolie
- Lente-ui of sjalotje
- Bakpapier

PER PERSOON

447 Kcal

22 Eiwit

34 Khd

28 Vet

BEREIDING

- Ontdooi 2 plakjes bladerdeeg.
- Verwarm de oven op 200 graden.
- Neem de portobello's en snij het steeltje weg uit de holte.
- Smeer de paddenstoelen aan beide zijden goed in met olie.
- Vouw het bladerdeeg om de portobello.
- Leg in de holte van elke portobello een stukje kaas.
- Voeg eventueel wat gesnipperde ui toe.
- Leg de portobello's op een bakplaat, die bekleed is met bakpapier.
- Bak in de oven op 200 graden gedurende 20 minuten.



TIP VAN THEA

Heerlijk met een Nederlandse witte wijn uit Limburg. Die had ik nog even gehaald bij slijterij Overmars op de Middenweg.

Ik doe veel inspiratie op uit kookboeken. De Linnaeusboekhandel op de Middenweg heeft een kast en tafel vol met kookboeken.

Ik doe mijn boodschappen op het Chr. Huygensplein. Bij de groenteboer, bij Deli's en bij AH kan ik goede ingrediënten kopen voor deze maaltijd.

Jo's Groentesoep

VERHAAL ACHTER DIT RECEPT

Ik kom uit een groot gezin met 13 kinderen. Mijn moeder maakte iedere week voor de zondag een grote pan met groentesoep getrokken van soepbeenderen. Maar die zijn waarschijnlijk niet meer te krijgen. Vlees was voor zo'n grote pan soep veel te duur in die tijd (jaren 50 van de vorige eeuw) en soepbeenderen werden vroeger heel vaak gebruikt. Zij voegde er dan een pakje juliennesoep van Honig aan toe. De soepbeenderen zorgden tevens voor de binding.

Echt Amsterdams is het niet, maar ik denk dat heel veel Amsterdammers deze soep maakten. Het smaakt in ieder geval altijd voortreffelijk, heel wat lekkerder dan die kant-en-klaar producten uit onze tijd. Zelf maak ik het nog regelmatig, evenals kippen- en ossenstaartsoep.



INGREDIËNTEN

Voor 8 personen

- 500 gram runderschenkel met been
- 200 gram rundergehakt
- 40 gram vermicelli (fijn)
- 200 gram boerensoepgroenten (o.a. stukjes bloemkool, wortel, prei, selderij, peterselie, sperziebonen)
- Zout
- Wat peperkorrels
- Blaadje laurier
- Beetje tijm
- Foelie
- Kleine ui
- 1 Bouillonblokje (runder).

PER PERSOON

164 Kcal

19 Eiwit

5 Khd

8 Vet

BEREIDING

- Breng de runderschenkel met ruim 2 liter water aan de kook, haal het ontstane schuim er met een schuimspaan af
- Voeg zout, bovengenoemde kruiden en de ui toe
- Laat de schenkel een aantal uren op een zeer laag pitje (tegen de kook aan) trekken. (3 à 4 uur). Met vork even voelen of het vlees gaar is.
- Maak ondertussen kleine balletjes van het gehakt, waaraan wat peper en zout is toegevoegd.
- Zeef de bouillon en zet de pan weer op het vuur. Laat het weer aan de kook komen en voeg dan de soepballetjes, soepgroente en de vermicelli toe. Weer op een laag pitje een minuut of 10 laten gaar worden.
- Haal ondertussen het vlees van de schenkel en snij het in kleine stukjes. Voeg het daarna toe aan de soep.

Tip: Eventueel nog wat water toevoegen. En wat maggi, mocht de soep nog wat te flauw zijn.



Café Cliché

Over Café Cliché

Café Cliché is een plek om je thuis te voelen. Je kunt er goed eten, een praatje maken met de chef en borrelen met je vrienden. De open keuken, loungebanken en warme uitstraling zorgen voor een heerlijk huiskamergevoel. Onze uil houdt alles in de gaten, met zijn stoere blik en klein hartje. Bij ons zie en proef je dat wij van koken houden, maar zelf ook graag lekker eten. We bedenken samen de lekkerste gerechten. Of je nu carnivoor of veg-lover bent, vis-eter of saladeprikker bij ons is er voor iedereen wat lekkers. Voor het diner kun je heerlijk buiten op het terras of aan de bar genieten van een drankje en bite om daarna binnen je drie gangen menu zelf samen te stellen uit onze menukaart.

Van Hongkong tot Zeeland en van Maastricht tot Amsterdam. Onze chef haalt zijn inspiratie overal vandaan. Alle ingrediënten die hij gebruikt, alles wat hij proeft en elke markt die hij bezoekt: hij slaat het allemaal op in zijn hoofd. Bij Café Cliché komt dat samen in gerechten zonder poespas. We serveren mooie, maar vooral lekkere gerechten. Funky combinaties en vaste klassiekers. Gerechten die wij zelf ook graag eten. Sidney en David hebben ervaring op hoog niveau. Dat is niet ingewikkeld, maar wel verrassend en lekker. Biefstuk of baars. Spinazie, sperzieboon en snijbiet. Geïnspireerd op de seizoenen, afkomstig uit alle windstreken en bereid in Amsterdam. Gewoon, lekker eten. Misschien een beetje een cliché, maar daar houden wij wel van.



Café Cliché

Aardbeien, rabarber, dragon en yoghurt sorbet en roze peper

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 200 gram aardbeien (in 4en gesneden)
- 150 ml yoghurt sorbet

Rabarber bouillon

- 225 gram rabarber
- 20 gram suiker
- 20 gram honing
- 1 steranijs
- 160 ml cava
- Over gebleven takjes van de dragon

Dragon, roze peper meringues

- 50 ml citroensap
- 100 ml water
- 160 gram suiker
- ½ bos dragon (alleen de blaadjes)
- 5 druppels groene kleurstof
- 14 gram albumina (eiwitpoeder)
- 5 gram roze peperkorrels

PER PERSOON

500 Kcal

8 Eiwit

102 Khd

2 Vet

BEREIDING

De rabarber bouillon:

- Was de rabarber en snij deze in plakjes van 1,5cm.
- Doe de rabarber en alle andere ingrediënten voor de bouillon in een pan en breng deze aan de kook. Verwarm het geheel vervolgens 30 minuten op laag vuur.
- Passer de bouillon door een theedoek en vang het vocht op in een pan.
- Zet de bouillon in de koelkast zodat het goed afkoelt en koud geserveerd kan worden bij het dessert.

Dragon, roze peper meringues:

- Doe alle ingrediënten behalve de roze peper in een blender (kan ook in een maatbeker met staafmixer) en blend het geheel totdat de dragon volledig is opgenomen.
- Passeer het geheel door een fijne zeef, doe het in een kom en klop het geheel met een elektrische mixer totdat het geheel luchtig en stijf is.
- Doe bakpapier op een ovenplaat en strijk de meringue gelijkmatig uit op het bakpapier, ongeveer 0,5 cm dik.
- Plet de roze peper fijn in een vijzel en strooi over de meringue.
- Droog de meringue op 60 graden in de oven, dit duurt 2-3 uur.



Serveer de aardbeien op de bodem van een kommetje of in een diep bord. Serveer de rabarber bouillon over de aardbeien, leg de bol yoghurt sorbet in het midden op de aardbeien. Breek de gedroogde meringue in schotsen van 5 tot 10cm en leg 3 tot 4 stukken dragon meringue tegen het sorbetijs aan.

Café Cliché

Steak Tartaar

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 400 gram Simmentaler bavette
- ½ zuurdesembrood
- 400 gram aardappel (hard kokend)
- 40 gram Amsterdams ui
- 40 gram cornichons
- 500 ml zonnebloemolie
- 4 gram oregano
- 1 gram knoflook poeder
- 1 gram chili poeder

Ingrediënten om de bavette op smaak te brengen:

- 90 gram kappertjes
- 190 gram Dijonmosterd
- 50 gram olijfolie
- 50 gram ansjovis
- 75 gram augurk
- 55 gram ketchup
- 10 gram Worcester
- 3 gram tabasco

Basilicum crème

- 250 ml zonnebloemolie
- 1 ei
- 25 gram Dijonmosterd
- 15 gram azijn
- 60 gram verse basilicum (alleen de blaadjes)
- 2 gram zout

Gemixte salade met dressing

- 80 gram gemixte salade
- Aanmaken met olijfolie en aceto balsamico dressing

BEREIDING

- Haal bij je lokale slager 400 gram bavette, wij werken graag met bavette omdat het een mooie structuur heeft en veel smaak heeft en dus erg geschikt is om in een rauwe bereiding te eten.
- Vertel de slager dat je het vlees gaat gebruiken voor steak tartaar en vraag of het vlees gemalen kan worden op een stand van 8 millimeter.
- Mix het vlees met alle ingrediënten die het op smaak gaan brengen, naar eigen wens kan je zout toevoegen.
- Snijd het zuurdesembrood in hele dunne plakken, hoe dunner hoe beter.
- Leg de dunne plakken zuurdesem op een ovenplateau en besprenkel het zuurdesembrood met olijfolie en een heel klein beetje fijn zout.
- Bak de zuurdesem plakken 6 minuten op 170 graden.
- Schil en was de aardappels en snij de aardappels in snippers van 1,5cm.
- Verwarm 500 mililiter zonnebloemolie in een pannetje tot 170 graden en frituur daarin de aardappel snippers totdat ze mooi goud/bruin gekleurd zijn.
- Kruid de aardappel snipper met oregano, knoflookpoeder, chilipoeder en zout.
- De gemixte salade kan je aanmaken met olijfolie en aceto balsamico.
- Maak de basilicum mayonaise.
- Doe alle ingrediënten in een maatbeker en zet je staafmixer erin tot de bodem.
- Zet hem aan en beweeg hem in 30 seconden langzaam omhoog en klaar is de basilicum mayonaise.
- Serveer de bavette tartaar in het midden van een bord en leg alle andere ingrediënten langs het vlees zodat je gemakkelijke alle smaken op het zuurdesem toast kan leggen.

PER PERSOON

420 Kcal

35 Eiwit

37 Khd

17 Vet





Huize Frankendael, De Middenweg

Gepeperde Zeewolf

Vishandel Snoek



TIPS VAN FAMILIE SNOEK:

- Vervang de zeewolf door victoriabaars of zeeduivel
- Voeg 1 theelepel rozemarijn toe aan de saus

WIJNTIP:

- Bodegas Salentein Chardonnay, Alto Valle de Uco, Mendoza, Argentinië

VARIATIE TIP:

- Vervang de bacon voor vegan bacon

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 600 gram zeewolf
- 4 plakken bacon
- 1 eetlepel grof gemalen peper
- 25 gram boter
- 3 sjalotjes, gesnipperd
- ½ winterwortel, in kleine blokjes gesneden
- 1 stengel bleekselderij, in smalle boogjes gesneden
- 300 ml rode wijn
- ½ L visbouillon
- Peper en zout
- 1 eetlepel gehakte peterselie

PER PERSOON

353 Kcal

40 Eiwit

8 Khd

12 Vet

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol de bacon om de vismoten.
- Steek de bacon eventueel vast met cocktailprikkers.
- Bestrooi de pakketjes met grove peper.
- Verhit de boter en fruit hierin de sjalotjes, wortel en bleekselderij.
- Voeg de rode wijn en de visbouillon toe.
- Breng het geheel aan de kook en laat de saus tot de helft inkoken.
- Zeef de saus.
- Leg de vis in een ovenschaal.
- Zet de schaal afgedekt 10-15 minuten in de oven totdat de vis gaar is.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Schep een laagje saus op de borden.
- Leg de vispakketjes erop en strooi er wat peterselie over.

Pindasoep La Vallade

INGREDIËNTEN

Voor 6 personen

- 750 gram kipfilets
- 4 uien
- 1,5 L water
- 500 g winterwortel
- 1 pot pindakaas
- 1 pot Surinaamse pindakaas
- 2 vlees- of groentebouillon tabletten
- 1 bos selderij
- Versgemalen peper

PER PERSOON

928 Kcal

52 Eiwit

45 Khd

57 Vet

BEREIDING

- Pel en snipper de uien en doe ze in een pan met het water en de kipfilets.
- Breng aan de kook.
- Laat de filets op laag vuur 1 uur intrekken.
- Rasp de wortels.
- Snij de wortels in lucifer dunne reepjes.
- Roer de pindakaas en een halve pot Surinaamse pindakaas in een kom glad.
- Doe een deel van de kippenbouillon bij de pindakaas.
- Pluk de kipfilet in stukjes.
- Doe de pinda bouillon in de pan.
- Voeg de kip en de winterwortel erbij.
- Voeg de bouillontabletten toe.
- Breng op smaak met peper.
- Snijd de selderij fijn.
- Serveer de soep in een kom en bestrooi met selderij.



VERHAAL ACHTER DIT RECEPT

Dit recept is aangedragen door de dochter van Pauline Flohr. Als eerbetoon aan haar overleden moeder wilde zij dit recept delen met de bewoners van Watergraafsmeer. Pauline Flohr is helaas 31 jaar geleden overleden. Zij was oprichtster van La Vallade, het is begonnen als café en door haar kookkunsten uitgegroeid tot restaurant.

Pauline Flohr was dol op koken. Dit recept voor een heerlijke pindasoep is ook te vinden in het kookboek van La Vallade.

In dit kookboek ("Het smaakt naar Watergraafsmeer") wordt het recept van de Pindasoep vrijgegeven. Voor de andere recepten zou u langs moeten gaan bij La Vallade!



BEKIJK DE RECEPTVIDEO!

C'est Bon Granola

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- Granola mix 500g
- 5 el honing
- 2 el(plantaardige) olie of kokosolie
- Frambozen
- Blauwe bessen
- Kaneel of vanille poeder

437 Kcal

11 Eiwit

53 Khd

19 Vet

PER PERSOON

BEREIDING

- Verwarm de oven op 180 graden.
- Meng in een kom de granola mix met kaneel of vanille poeder.
- Gebruik een klein kommetje om de honing en de olie op te kloppen.
- Voeg het mengsel toe aan de droge ingrediënten.
- Spreid alles over een bakplaat uit.
- Zet de bakplaat 30 minuten in het midden van de oven.
- Roer het mengsel elke 10 minuten door.
- Zet de oven uit en laat de oven deur half openstaan, zodat de granola kan afkoelen.
- Haal de granola uit de oven.
- Meng het fruit door de granola.
- Serveer de granola op yoghurt.

C'est Bon Amsterdam is al meer dan vijftig jaar een begrip in onze hoofdstad. Hoewel veel mensen bij de naam C'est Bon direct denken aan een notenwinkel, is er in onze speciaalzaak een uitgebreid assortiment met veel meer dan alleen noten aanwezig. Zuidvruchten, koffie, thee, handgemaakte chocolade en geschenken zijn slechts het begin van wat C'est Bon Amsterdam te bieden heeft.





JOHAN CRUIJFF



Muurschildering Johan Cruyff,
Wembley laan 37

Karin's Vegatarische chili

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen

- Circa 3 grote uien
- Circa 5 grote tomaten (kan ook uit blik)
- Halve rode paprika
- Blik kidneybonen
- 4 halve perziken uit blik (ananasschijven of vers fruit kan ook)
- Chilipoeder
- Olie of boter
- Geraspte kaas
- Kwark of yoghurt
- Eventueel een paar eetlepels mais

PER PERSOON

442 Kcal

22 Eiwit

42 Khd

18 Vet

BEREIDING

- Uien klein snijden en in boter of olie fruiten.
- Paprika in stukjes snijden en toevoegen.
- Chilipoeder toevoegen.
- Tomaten in blokjes snijden en toevoegen. Tijdje laten sudderen, totdat de tomaten helemaal fijn zijn.
- Blikje kidneybonen laten uitlekken en toevoegen.
- Perziken klein snijden en toevoegen.
- Eventueel mais toevoegen.

Opdienen met geraspte kaas en een schep room yoghurt of -kwark.



BEKIJK DE RECEPTVIDEO!

VERHAAL ACHTER DIT RECEPT

De eerste jaren van mijn studietijd woonde ik in 'De' Watergraafsmeer. Eind jaren 80 was dat. Ik had een huisje in Jeruzalem in onderhuur, met de douche in de keuken. Perfect voor een student. Het was een rustige buurt, waar veel ouderen woonden. Voor mij eigenlijk wel prettig, want ik kwam uit een provinciestad en kon zo een beetje wennen.

Op donderdagavond werkte ik bij Albert Heijn in de Helmholtzstraat. Vaak at dan vóór het werk een makkelijk hap die goed vulde: vegetarische chili. Maar als ik weer eens aan het lijnen was, at ik van te voren niks. Na het werk verging ik dan natuurlijk van de honger en kocht ik soms bij de snackbar op het plein een zak chips. 'Zes gulden', zei de snackbar man dan, terwijl hij me de zak overhandigde. De eerste keer schrok ik me te pletter van dat bedrag. 'Grapje.'



Groentelasagna

Holthuizen



Over Holthuizen Groente en Fruit
Al 30 jaar zit de familie Holthuizen in de groente. Drie generaties staan dag in dag uit in de authentieke winkel in de Watergraafsmeer. Het is een ouderwetse groentewinkel. Kwaliteit en service staan bovenaan. De beste producten met de mooiste verhalen.

Ze verkopen allerlei verse groentes en fruit van over de hele wereld, maar ook topproducten uit eigen land. Het hele jaar door maken ze zelf stampotten, schotels en salades, verse soepen, compotes en sappen.

INGREDIËNTEN

Voor 6 personen

- 1 ui, fijngesneden
- 4 tenen knoflook, in plakjes
- 1 rode paprika, fijngesneden
- 2 courgettes, fijngesneden
- 1 blik à 400 gram tomatenblokjes
- Paar takjes verse bladpeterselie
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 rood pepertje
- 2 bollen mozzarella
- 400 gram ricotta
- 2 eieren
- 200 gram geraspte kaas
- Peper zout
- Bouquet garni van oregano, tijm, rozemarijn en laurier
- Lasagne vellen

PER PERSOON

510 Kcal

33 Eiwit

27 Khd

30 Vet

BEREIDING

- Mix de ricotta met de eieren en 100 gram kaas in een kom. Breng dit op smaak met wat peper en zout. Zet apart.
- Snijd de mozzarella en zet apart.
- Snijd de ui fijn en de knoflook in plakjes. Bak dit aan in een eetlepel olie. Voeg het pepertje toe, bak 1 minuut.
- Voeg de paprika en courgette toe en bak op hoog vuur.
- Als alle groentes een beetje beginnen te kleuren, voeg de tomatenblokjes toe.
- Voeg het bouquet garni samen met wat peper en zout toe aan de pan.
- Laat dit 10 minuten op laag vuur gaar stoven. Verwijder de kruiden.
- Bouw de lasagne op in een ovenschaal. Begin met een laag van de groentesaus. Daarna een laag lasagne vellen, gevolgd door een schep van het ricotta mengsel en een aantal plakken mozzarella.
- Herhaal de vorige stap tot alles op is. Eindig met de overgebleven geraspte kaas.
- Zet in de oven op 180 graden voor 30-45 minuten.

Mini Fritatta's

Cuisine Philippine

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 eiwitten
- 350 ml melk
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel gemalen zwarte peper
- 2 zoete aardappelen
- 200 gram Parmezaanse kaas
- Bosje salie
- Gedroogde chilipeper in molentje

BENODIGDHEDEN

- Bakspray
- Siliconen mini muffin bakvorm

PER STUK

148 Kcal

12 Eiwit

7 Khd

4 Vet

BEREIDING

- Oven voorverwarmen op 200 graden.
- Zoete aardappel schillen en in kleine blokjes snijden (circa 1 bij 1 cm). Daarna op bakplaat leggen, besprenkelen met olijfolie en wat chilipeper er over malen.
- Zet de zoete aardappel in de oven en bak zo'n 20 minuten totdat de aardappel gaar is.
- Snijd de Parmezaanse kaas in kleine blokjes.
- Hak de salie in grove stukken.
- Klop de eieren, eiwitten, melk, peper en zout tot een mooi glad mengsel.
- Vet de bakvorm in met bakspray.
- Geef elke vormpje een bodem van zoete aardappel, daarna wat Parmezaanse kaas en tot slot wat salie.
- Het kan zijn dat je nog wat van de ingrediënten over hebt, dat ligt eraan hoeveel frittata's je maakt.
- Vul nu elke vormpje tot het randje met het melk-ei mengsel.
- Tip: haal het ovenrooster alvast uit de oven en leg de bakvorm er op. Zo voorkom je dat je straks heel erg gaat morsen.
- Maak indien nodig nog een extra batch melk-ei mengsel, ligt een beetje aan de grootte van je bakvorm. Ik gebruik een vorm met 24 mini muffin vormpjes, die heeft wel bijna 2 ½ keer het mengsel nodig.
- Zet de vorm in de oven en bak 23 minuten op 200 graden.

VERHAAL CUISINE PHILIPPINE

Mijn naam is Philippine van den Ouwelant, woon met mijn gezin in het prachtige Linnaeushof en ik heb in 2015 mijn eigen catering bedrijf 'Cuisine Philippine' opgezet. Uit liefde en passie ben ik dit begonnen en ik werk nog elke dag met veel plezier!

Cuisine Philippine is de plek waar alles samenvalt: mijn plezier in het plannen en organiseren, mijn liefde voor eten en koken en mijn wens om anderen een mooi moment te bezorgen. Een ontbijt, lunch, picknick, high tea, borrel of diner, ik maak het met plezier voor je klaar! En sinds corona maak ik op dinsdag en donderdag maaltijden voor buurtgenoten. Elke week maak ik een menu, afgestemd op het seizoen, met altijd een vegetarische variant, soep en een toetje.

Wil je meer weten? Neem dan een kijkje op www.cuisinephilippine.nl, instagram [cuisine_philippine](https://www.instagram.com/cuisine_philippine) of neem contact met me op via 06-24287798.



Tip van Philippine:

Laat ze goed afkoelen en vries de frittata's in. Piep ze daarna, na het ontdooien, nog even 8-10 minuten op in de oven en dan heb je met alle gemak een lekkere snack!



Eetcafé De Avonden

Kipsaté De Avonden

INGREDIËNTEN

Voor 1 kilo kip / 5 personen

- 1 kilo kip
- 6 volle eetlepels ketjap manis
- 4 knoflook tenen, grof gesneden
- 1 volle lepel sambal



Tip van chef-kok Nico:
Lekker met friet / gebakken aardappeltjes of een frisse salade met paprika en tomaat.



BEREIDING

- Snij de kipfilet in mooie blokjes en snij de knoflook in grove stukken.
- Roer alle ingrediënten goed door elkaar.
- Roer er het in kleine blokjes gesneden vlees door.
- Laat de marinade minstens een uur intrekken, maar langer kan ook.
- Onthoud hier bij, hoe langer de marinade in de kip kan trekken hoe beter de kip straks smaakt!

PER PERSOON

276 Kcal

48 Eiwit

12 Khd

4 Vet

Vulkaantje De Avonden

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 100 gram boter
- 2 eetlepels cacao
- 100 gram pure chocolade
- 2 eieren
- 2 eierdooiers
- 100 suiker
- Boter om in te vetten
- 100 gram bloem

MATERIALEN

- Soufflépotjes van ca 7 a 8 cm doorsnede (een ovenbestendig kopje kan ook)



BEREIDING

- Verwarm de oven op 180 graden.
- Vet de ovenschaaltjes in met wat boter en bestuif ze met wat cacaopoeder.
- Smelt de boter en chocolade samen in een Bain Marie.
- Als de chocolade helemaal gesmolten en glad is laat je hem 10 minuten afkoelen.
- Klop ondertussen met een mixer de eieren, eierdooiers en suiker tot een luchtig lichtgeel mengsel.
- Spatel de chocolade er door. Zeef de bloem boven het beslag en spatel deze er door.
- Doe het beslag in de ovenvaste schaaltes en zet ze tussen de 12 en 15 minuten in de oven.
- Als het lava cakeje gerezen is en de bovenzijde droog is zijn ze meestal goed.
- Stort het lava cakeje uit op een bord en serveer direct. Lekker met wat slagroom of een bolletje ijs.

PER PERSOON

513 Kcal

8 Eiwit

55 Khd

29 Vet

Açaibowl

Leisure2Connect

INGREDIËNTEN

Voor 2 bowls

- 1 bevroren banaan in stukjes (kan ook vers)
- 100 ml kokoswater
- 50 gr bevroren blauwe bessen (kan ook vers)
- 1 el Açaï poeder

Topping suggesties

- 2 el muesli
- 2 el geraspte kokos
- 6 aardbeien
- Handje blauwe bessen

PER PERSOON

112 Kcal

1 Eiwit

25 Khd

0,2 Vet

BEREIDING

- Doe de banaan, de blauwe bessen, het kokoswater en het Açaï poeder in een blender.
- Blend dit tot een gladde massa. Als je bevroren fruit gebruikt zorg er dan wel voor de blender dit aan kan, gebruik anders vers fruit.
- Je kunt het in principe nu al opdrinken want je hebt nu een Açaï smoothie. Wil je er een smoothiebowl van maken, giet het dan in 2 kommen.
- Garneer de Açaï smoothiebowl met de muesli, geraspte kokos, aardbeien en blauwe bessen.
- Geniet ervan!



Tip van Leisure2Connect:

Deze bowl is afgetopt met aardbei, banaan, blauwe bessen, goji bessen, pompoeinpitten en kokosrasp, maar je kunt hem aftoppen met alles wat je lekker vind.



Kom in beweging

FITNESS/ SPORTPARK

av23 (Atletiek Vereniging 1923)

Sportpark Voorland

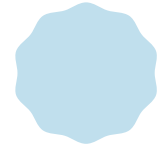
Sportpark Middenmeer

Sportpark Driebrug

VVGA

Fit For Free Sportschool Linnaeushof

Duofit



TENNIS

Amsterdamse Studenten Tennis- en Padel Vereniging Chip & Charge

De meer tennis

USC Tennis & Padel

TV Linnaeushof



VOETBAL

S.V. De Deer

FC Taba

JOS Watergraafsmeer

Geuzenmiddenmeer

Sportvereniging Rael Sranang

TOS-Actief

TOG Voetbal vereniging

A.S.V. JOGA Fortius

A.V.V. Zeeburgia

WV-HEDW (Wilhelmina Vooruit- Hotus Eendracht Doet Winnen)

FC Ankaraspor

Cruyff Court Ajax betondorp



SKATEN

Veldje 14

SOFTBAL

Amsterdamse Honk- en Softbalvereniging OWVO

BASKETBAL

Linnaeskade (ter hoogte van nummer 35)



HOCKEY

HC Athena

Heb je lekker gekookt en genoten van het eten? Bij een gezonde leefstijl gaat het allemaal om balans, Leisure2Connect brengt je graag in beweging. Bent u nog op zoek naar een leuke sport om gezond en fit te blijven? Hierbij wat Sportgelegenheden in Watergraafsmeer:

HARDLOPEN/ ATLETIEK
Atletiek Vereniging 1923

ROEIEN
Roeivereniging RIC

LACROSSE
Amsterdam Lions Lacrosse

KORFBAL
Korfbalvereniging AW.DTV

SCHAATSEN
Jaap Eden ijsbaan

KLIMCENTRUM
Club Monk

TRAMPOLINE SPRINGEN
Jumpsquare Amsterdam

PAALDANSEN
Pole Dance Factory Amsterdam-Oost

PARKEN
Frankendael park
Prins Bernhardpark
Park Somerlust
Tuincomplex De Hof van Eden
Meerpark
Sportpark Middenmeer

