

KOKEN OP HET WATER.

*Captain Cook's recepten en kooktips
voor groepen op het water*



De recepten



Hoofdgerechten

Bladzijde

Casselerrib met zuurkool en aardappelpuree	8
Chili con carne	10
Braadworst met rodekool en appelcompote	12
Spaghetti met broccoli en gehaktsaus	14
Kaas-preisoep	16
Goulashsoep met paprika	18
Tagliatelle met zalm en spinazie	20
Roomharing en aardappels	22
Tonijnpasta	24
Kip in curry-roomsaus met rijst	26
Nasi goreng met kroepoek en spiegelei	28
Pasta met spinaziesaus	30
Tortellini in roomsaus en salade	32
Eieren en mosterdsaus	34

Voorgerechten	Bladzijde	Lunches	Bladzijde
Gemengde voorgerechten	21	Toast Hawaiï	9
Meloen met ham	27	Sandwichbuffet	11
Cherrytomatensalade	31	Fruitsalade met witlof	13
Nagerechten		Fetasalade met paprika	15
Vruchtenspies	9	Sla met yoghurtsaus	17
Appelcompote met room en amandel	11	Groene salade met honing-mosterddressing	19
Vanillepudding	13	Groentesoep	21
Yoghurt met pompoenpitten	15	Uitsmijter	23
Chocoladevla met bananen	17	Mozzarella met tomaten	25
Bananenkware	19	Selleriesalade met prei en ei	27
Vanillevla met aardbeien	23	Aardappelsalade met augurken	29
Stracciatella crème	25	Roerei met bacon	31
Fruitsalade met yoghurt	33	Tomatensoep met balletjes	33
Kaneelkware met pruimen	35	Hotdogs	35

Koken als team

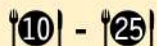
Wie gezamenlijk kan koken, kan in het dagelijks leven een hoop andere uitdagingen aan. Of dit nu op school, op het werk of bij een vereniging is. De meeste groepen beleven veel plezier aan gezamenlijk koken, zolang het maar niet al te veel tijd kost of te ingewikkeld is.

Dit hebben wij in ons achterhoofd gehouden in de keuze van de gerechten.

Het gebruik van dit kookboek

Uit deze recepten kan iedere groep een afwisselende en gezonde maaltijd samenstellen. In dit boekje is rekening gehouden met de (beperkte) kookmogelijkheden aan boord van een schip.

Op sommige schepen is bijvoorbeeld geen oven aan boord.



Alle boodschappenlijsten voor de hoofdgerechten zijn voor 10, 15, 20, 25 of 30 personen beschreven. Voor- en nagerechten zijn per tien personen beschreven en zullen naar verhouding moeten worden ingekocht. De recepten voor de lunches, hoofdgerechten en nagerechten zijn vrij te combineren.

Tijdsplanning

Op zeilschepen wordt vaak 's avonds in plaats van 's middags gekookt. Tijdens het zeilen is het namelijk leuker om 'bovendeks' te zijn dan in de kombuis om een uitgebreide lunch te maken.

Door 's ochtends al de lunch voor te bereiden kunt u het uzelf een stuk aangener maken.

Bij mooi weer kunt u tenslotte ook buiten lunchen.

Vlak voordat het schip is aangemeerd, kunnen de kookkunsten voor het avondeten al beginnen. Zo houdt u 's avonds nog genoeg tijd over om bijvoorbeeld een wandeling te maken.

Het wordt makkelijker als de kookgroepen worden verdeeld in teams van drie tot zes personen. Als u de groepen zo verdeelt dat verschillende teams 's ochtends, 's middags en 's avonds koken, houdt iedereen genoeg tijd over voor andere dingen.

Kookevents

Het gemeenschappelijk koken kan ook een reden zijn voor een bijzondere avond. Zoals:

- Een captainsdinner of een farewelldinner op de laatste avond. Met sfeervolle tafeldecoraties en bijzondere drankjes.
- *Piratenfeest* met heerlijke soep en salade buffet als avondeten
- *Kookwedstrijd*. Iedere dag kookt een ander team en op de laatste avond wordt de winnaar uitgeroepen. Met als afsluiting een knallend feest!
- *Barbecuen*. Veel schepen zijn uitgerust met een barbecue. Als het weer het toelaat kunt u 's avonds heerlijk barbecuen en genieten van de ondergaande zon. Vraag aan de schipper naar de mogelijkheden.

Algemene boodschappenlijst



In deze boodschappenlijst staat een aantal producten die voorafgaand aan de reis al ingekocht kunnen worden. De hoeveelheden hangen uiteraard af van de grootte van de groep. Voor ontbijt en lunch van de eerste dagen kan men vooraf de boodschappen doen. In deze dagen wordt snel duidelijk wat het meest gegeten en gedronken wordt en wat dus eventueel bijgehaald moet worden.

Het is raadzaam om 's ochtends voor vertrek boodschappen te doen, omdat het niet altijd bekend is hoe laat het schip in de haven is. Echter, in veel havens zijn de supermarkten tot het begin van de avond open. Het is dan ook geen probleem om tijdens de reis vers eten en drinken in te slaan. Vraag aan de schipper waar u de dichtstbijzijnde supermarkt kunt vinden.

Voor het ontbijt

Koffie
Thee
Melk
Yoghurt
Chocolademelk
Koffiemelk
Eieren
Jam
Honing
Chocoladepasta
Hagelslag
Kaas
Ham
Salami
Cornflakes
Muesli
Eventueel tomaten en
komkommer
Margarine of boter
Verschillende broodsoorten

Standaard ingrediënten

1 kilo Suiker
500 gram Zout
750 milliliter Olie
750 milliliter Fruitazijn
Groentebouillon
Vleesbouillon
Yoghurt
Vla
Mosterd
Ketchup
Tomatnpuree
Uien
Kruiden (oregano, basilicum, tijm, curry, knoflook, bieslook, peterselie, paprikapoeder, nasikruiden, sambal - afhankelijk van de geplande gerechten)

Rijst, pasta, aardappels en houdbare levensmiddelen kunnen ook vooraf worden ingekocht.

Overige

Koffiefilters (groot)
Huishoudfolie
Hand- en theedoeken
Vaatdoekjes
Grote vuilniszakken
Toiletpapier
Afwas- en schoonmaakmiddelen

Verse ingrediënten zoals sla, groenten, fruit, vis en vlees kunnen het beste ter plekke worden gekocht.

Tussendoortjes

Fruit
Vruchtenyoghurt
Koekjes
Ontbijtkoek
Chips en nootjes voor 's avonds

Dranken

Mineraalwater
Appelsap
Jus d'orange
Drinken voor 's avonds



Makkelijk en snel!
De ingrediënten kunnen enkele
dagen van tevoren al worden
ingekocht.



Casselerrib met zuurkool en aardappelpuree

Bereiding

Verse aardappelpuree: Schil de aardappels en kook ze gedurende twintig minuten in een pan met water en een snufje zout. Giet het water af en voeg voor de smaak een klein beetje boter toe. Vervolgens voegt u warme melk, zout en eventueel nootmuskaat toe en pureert u de aardappels fijn met een stamper.

Kant-en-klare aardappelpuree: volgens voorschriften bereiden.

Snijd de spek in blokjes en bak ze in een koekenpan. Snipper de uitjes en voeg deze toe. Laat het kort smoren. Voeg stapje voor stapje de zuurkool met een scheutje water toe en laat dit vervolgens tien minuten garen. Casselerrib aan beide kanten twee tot drie minuten bakken. Voeg de jus aan de zuurkool toe. Als u casselerzalm gebruikt, kunt u de vis ook samen met de zuurkool garen.

Boodschappenlijst CASSELERRIB MET ZUURKOOL

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1,7	2,5	3,4	4,2	5	kilo	Casseller (rib of zalm)
4	6	8	10	12	stuks	Uien
200	300	400	500	600	gram	Spek of hamblokjes
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Zuurkool
1	1,5	2	2,5	3	liter	Melk voor de puree
3	4,5	6	7,5	9	kilo	Aardappels

Zout, boter of margarine, eventueel nootmuskaat. Olie om te bakken.

Restjes: de overgebleven aardappelpuree kunt u de volgende dag met ei, bloem en bieslook tot een stevig deeg roeren en in een pan tot kleine rösti's bakken. Smaakt overheerlijk bij salade.



Dessert: Vruchtenspies

Per persoon 1-2 vruchtenspiesen. Snijd de verschillende vruchten, zoals banaan, perzik, kiwi, druiven, appels of peren, in hapklare stukjes en steek ze op een houten spies. Garneer het eventueel met chocoladesaus. Serveer dit gerecht op een klein bordje (met vork!).

Captain Cook's Lunchtip 1 Toast Hawaiï

Per persoon 1-2 sneetjes licht toasten of in de oven bij 150° C grillen. Met boter of margarine besmeren en met een plakje ham of rookvlees en een schijfje ananas beleggen. Bovenop een



plakje kaas leggen en in de oven bij 200° C grillen tot de kaas gesmolten is. Vegetarische variatie: de gegrilde toast met boter besmeren. Met tomaten, tonijn, uitjes en kaas beleggen en vervolgens grillen.

Om de chili niet te scherp te maken, kunt u crème fraîche of yoghurt toevoegen.



Chili con carne

Bereiding

Rul het gehakt in een koekenpan of wok. Snipper de uien en voeg deze aan het gehakt toe. Voeg de paprika toe en bak deze gedurende vijf minuten mee. Giet en spoel de bonen af en laat deze opdrogen. Snijd ondertussen de tomaten in grove stukken. Voeg de tomaten aan de chili toe. Breng dit vervolgens met knoflook, tomatenpuree, chili (-poeder), oregano, peper, zout en een snufje suiker op smaak. Laat dit vijftien minuten in een pan sudderen. Bak de laatste tien minuten de bonen op een laag vuurtje mee. In de tussentijd de rijst naar voorschrift bereiden. Serveer de chili en rijst apart.

Boodschappenlijst CHILI CON CARNE

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Half om half gehakt
6	9	12	15	18	stuks	Uien
6	9	12	15	18	stuks	Paprika's
2	3	4	5	6	kilo	Tomaten uit blik
4-6	6-8	8-12	12-14	14-18	stuks	Knoflookteentjes
4	6	8	10	12	blikken	Bruine bonen (à 400 g)
3	4	6	7	8	stuks	Gedroogde chili (of chilipoeder)
0,8	1,2	1,6	2	2,4	kilo	Rijst

Peper, zout, suiker, chili poeder, tomatenpuree, oregano.



Dessert: Appelcompote

Reken ongeveer 200 gram appelcompote per persoon. Bestrooi de appelcompote met gesnipperde amandelen of gemalen hazelnoten en kaneel. Naar wens met slagroom garneren.

Captain Cook's

Lunchtip 2

Sandwichbuffet

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Snijd de feta, tomaten, uitjes en komkommer in plakjes en verdeel dit op de borden.

Serveer dit met verschillende soorten brood of baguettes en boter of margarine



aan tafel. Bereid de roereieren in een koekenpan (reken per persoon 1 à 2 eieren). Meng per ei één theelepel melk, zout en peper. Verhit in een pan een klontje boter of margarine en voeg het geheel toe. Bak het kort en roer het geheel af en toe licht door. Iedereen kan zelf zijn sandwich samenstellen.

De appelcompote geeft dit gerecht een lichte en verse flair.
De rodekool kan ook met enkele eetlepels rode bosbes of appelstukjes worden verfijnd.



Braadworst met rodekool

Bereiding

Verse aardappelpuree: Schil de aardappels en kook ze gedurende twintig minuten in een pan met water en een snufje zout. Giet het water af en voeg voor de smaak een klein beetje boter toe. Vervolgens voegt u warme melk, zout en eventueel nootmuskaat toe en pureert u het geheel fijn met een stamper!

Kant-en-klare aardappelpuree: volgens bereidingsvoorschriften bereiden.

Braad in de tussentijd in een koekenpan met een klontje boter of olie de braadworsten. Verwarm de rodekool in een pan. Appelcompote apart serveren.

Boodschappenlijst BRAADWORST MET RODEKOOL

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
3	4,5	6	7,5	9	kilo	Aardappels
1	1,5	2	2,5	3	liter	Melk (eventueel meer)
10	15	20	25	30	stuks	Braadworsten (voor de grote eters 2 stuks)
3	5	6	8	9	potjes	Rodekool (à 650 g)
3	5	6	8	9	potjes	Appelcompote (à 350 g)

Zout, nootmuskaat. Olie om te bakken. Voor de puree: boter of margarine.

Dessert: Vanillepudding

Voor tien personen: 12 eetlepels suiker, 4 pakjes vanillepuddingpoeder en 2 liter melk.

Voeg de vanillepuddingpoeder, de suiker en 400 ml melk bij elkaar.

Roer dit vervolgens goed door. Kook de overige melk. Neem de melk van het vuur en roer/mix de 'puddingmelk' er door. Kook de pudding gedurende 1-2 minuten en roer ondertussen goed door. Giet de pudding in een grote schaal en laat het circa twee uur afkoelen. (met plasticfolie afdekken, dan komt er geen velletje op).

Extra: fruit met slagroom



Captain Cook's
Lunchtip 3

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Fruitsalade met witlof

Voor tien personen: 6 stuks witlof, 4 appels, 4 bananen, 4 sinaasappelen. Verwijder de stronk van de witlof. Snijd de witlof in 1cm brede reepjes en het fruit in stukjes.



Dressing: meng zout, peper en suiker en vier eetlepels azijn en voeg twaalf eetlepels olijfolie beetje bij beetje toe. Roer het ondertussen goed door. De salade kan met walnoten of schimmelkaas worden verfijnd.

Een lekker alternatief voor spaghetti bolognese. In plaats van broccoli smaakt het gerecht ook heerlijk met prei.



Spaghetti met broccoli en gehaktsaus

Bereiding

Snijd de uien klein, bak ze in een koekenpan of wok kort aan. Voeg het gehakt toe en bak dit mee tot het gaar is. Voeg stukjes paprika toe en bak dit kort mee. Snijd de broccoli in kleine roosjes en voeg deze toe. Giet de saus erbij en breng het gerecht met paprikapoeder en oregano op smaak. Laat alles nog tien minuten sudderen. Aan het einde de crème fraiche en eventueel water toevoegen. Met zout, peper en tomatenpuree op smaak brengen.

Kook ondertussen de pasta volgens de bereidingsvoorschriften.

Boodschappenlijst SPAGHETTI MET BROCCOLI EN GEHAKTSAUS

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Gehakt (half om half)
4	6	8	10	12	stuks	Uien
8	12	16	20	24	stuks	Tomaten
500	750	1000	1250	1500	milliliter	Gepelde tomaten
6	9	12	15	18	stuks	Paprika's
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Broccoli
500	750	1000	1250	1500	milliliter	Vlees- of groentebouillon
200	300	400	500	600	gram	Crème fraîche

Zout, peper, paprikapoeder, oregano, tomatenpure. Olie om te bakken.

Dessert: Yoghurt



Reken ongeveer 200 ml yoghurt per persoon. Zoet de yoghurt met suiker en schenk het in een grote kom. Garneer de yoghurt met hagelslag, pompoen- of zonnebloempitten of meng er vruchten doorheen. Overgebleven yoghurt smaakt ook heerlijk bij het ontbijt.

Captain Cook's

Lunchtip 4

Fetasalade met paprika

Voor tien personen:

2 rode, groene en gele paprika's, 1 uitje, 300-400 gram feta, 2 knoflooktenen, gehakte peterselie.

Was de paprika's en snijd ze in reepjes.



Snijd de fetakaas in blokjes. Snipper de uitjes.

Dressing: 2 theelepels mosterd, 3 eetlepels azijn met peper, zout, geperste knoflook en een snufje suiker goed mengen. Voeg daarna 9 eetlepels olijfolie toe. Sla en dressing in een schaal mixen en met peterselie bestrooien.

Een snel te bereiden soep.
Gebruik voor een vegetarische
preisoep meer kaas, prei en
champignons.



Kaas -preisoep

Bereiding

Was de prei en champignons en snijd ze in stukjes. Verhit een beetje olie in een pan en bak het gehakt erin. Breng het met zout en peper op smaak. Voeg de prei bij het gehakt. Voeg de vleesbouillon toe, breng het aan de kook en laat dit vijf minuten doorkoken. Voeg vervolgens de champignons toe, laat alles nogmaals circa vijftien minuten op een laag pitje doorsudderen. De kaas in stukjes toevoegen, roeren en laten smelten. Soep met zout, peper en nootmuskaat op smaak brengen. Serveer de soep met Turks brood, ciabatta of baguettes.

Boodschappenlijst KAAS-PREISOEP

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
6	9	12	15	18	eetlepels	Olie
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Gehakt (half om half)
6	9	12	15	18	stuks	Prei
2,5	3,75	5	6,25	7,5	liter	Vlees- of groentebouillon
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Verse champignons
400	600	800	1000	1200	gram	Kruidenkaas
400	600	800	1000	1200	gram	Roomkaas

Zout, peper en nootmuskaat.

Dessert: **Chocoladevla met banaan**



Reken per persoon 200-250 ml chocoladevla.

Giet de chocoladevla in een grote kom en voeg hier stukjes banaan aan toe. Garneer de vla met een beetje hagelslag. U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om de chocoladevla, banaan en hagelslag apart te serveren.

Captain Cook's

Lunchtip 5

Groene salade met yoghurtsaus

De sla is ook als bijgerecht voor de barbecue of als voorgerecht snel gemaakt. Voor tien personen: 3-4 kroppen sla, 2 citroenen.



Snijd de sla los van de stronk, was de sla en laat deze vervolgens drogen. Maak van 300 ml yoghurt, het sap van 2 citroenen, 5 eetlepels olijfolie, peper, zout en een snufje suiker een overheerlijke dressing. Serveer de salade met brood en olijven.

De goulashsoep moet relatief lang koken. Als het snel moet, kan ook voor een kant en klare goulash-soep worden gekozen. Voeg hier nog wel de paprika, champignons, zure room en verse kruiden aan toe.



Goulashsoep met paprika

Bereiding

Snipper de uien. Snijd het rundvlees in kleine stukjes. Verhit olie in een pan. Braad hierin het vlees goed aan. Voeg de uitjes, paprika en knoflook toe en braad dit mee. Voeg vervolgens de bouillon met een beetje paprikapoeder toe. Laat het geheel een uur koken. Voeg vervolgens de aardappelblokjes, klein gesneden champignons en oregano toe. Met zout, peper en tomatenpuree op smaak brengen. Laat dit geheel nogmaals twintig minuten koken. Als laatste nog met bindmiddel de soep iets binden. Strooi fijn gesneden bieslook of peterselie over de goulashsoep. Serveer de soep met crème fraîche en baguettes.

Boodschappenlijst GOULASHSOEP MET PAPRIKA

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
6	9	12	15	18	stuks	Uien
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Rundvlees (goulash)
4	6	8	10	12	stuks	Knoflookteentjes
4	6	8	10	12	stuks	Rode paprika (of geel/ groen)
6	9	12	15	18	theelepels	Paprikapoeder
2	3	4	5	6	liter	Vleesbouillon
8	12	16	20	24	stuks	Aardappels
½	1	1½	2	2½	blikjes	Tomatenpuree
0,4	0,6	0,8	1	1,2	kilo	Champignons
2	3	4	5	6	eetlepels	Bindmiddel
200	300	400	500	600	gram	Crème fraîche

Peper, zout, oregano, versie bieslook of peterselie. Olie om te bakken.

Dessert: Bananenkwark

Voor tien personen:

5 bananen, 500-750 gram kwark, 500-750 yoghurt, 250 ml slagroom, sap van een halve citroen, 6 eetlepels suiker, 1 pakje vanillesuiker.

Roer de kwark met de yoghurt, suiker en citroensap in een kom goed door en voeg hier de slagroom aan toe.

De banaan in plakjes snijden en het geheel nogmaals goed doorroeren.

Garneer de kwark met geraspte chocolade.



Captain Cook's

Lunchtip 6

Sla met honing-mosterd dressing

Voor tien personen: 2 kroppen sla, 2 courgettes, 3 tomaten, 1 komkommer, 3 hardgekookte eieren, naar wens eventueel kaas, ui en olijven.



Was de sla, tomaten, courgette en komkommer, snijd deze klein. Overige ingrediënten in hapklare hapjes snijden en in een grote schaal doen.

Dressing: 4 eetlepels azijn met zout, peper, 2 theelepels mosterd en 2 theelepels honing, goed roeren. 15 eetlepels olie toevoegen. Kort voor serveren over de sla gieten en voorzichtig roeren.

De spinazie voor dit gerecht op tijd laten ontdooien! De zalmfilet kan bevroren in de pan worden gebakken.



Tagliatelle met zalm en spinazie

Bereiding

De zalmfilet met citroensap besprenkelen en in de pan per zijde vier minuten bakken. Zalm van het vuur halen. Snipper de uien. Verhit olie in een pan en bak de uitjes kort aan. Voeg de spinazie en de knoflook toe en bak dit mee tot bijna al het vocht is verdampt. Verwarm in een aparte pan de slagroom en de kruidenkaas. Voeg de zalm en de spinazie toe en laat dit geheel enkele minuten samen koken. Met een beetje citroensap, peper en zout op smaak brengen.

Kook in de tussentijd de tagliatelle en giet dit af. Pasta in zalmsaus op de borden garneren en met geraspte Parmezaan bestrooien.

Boodschappenlijst TAGLIATELLE MET ZALM EN SPINAZIE

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	kilo	Tagliatelle
10	15	20	25	30	stuks	Zalmfilet (diepgevroren)
4	6	8	10	12	stuks	Uien
2	3	4	5	6	stuks	Knoflookteentjes
2	3	4	5	6	kilo	Spinazie (diepgevroren)
600	900	1200	1500	1800	mililiter	Slagroom
250	375	500	625	750	gram	Kruidenkaas
1	1	2	2	3	stuks	Citroenen

Zout, peper, knoflook, Parmezaanse kaas. Olie om te bakken.

Voorgerecht: Gemengde voorgerechten

Voor tien personen: olijven, 5 tomaten in stukjes, 500 g feta in blokjes, komkommerschijfjes, uienringen en eventueel antipasti uit een potje (supermarkt). Besprenkel de tomaten en komkommer met een oleeazijn. Maak hierbij een lichte

tsatziki variatie: 750 g kwark en 250 g yoghurt door elkaar roeren, met zout, peper, 1-2 geperste knoflookteentjes en een ½ geraspte augurk mixen. Serveer de soep met Turks brood, ciabatta of baguettes.



Captain Cook's Lunchtip 7 Groentesoep

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Voor tien personen: 5-6 wortels, 150 gram selderie, 2 stuks prei, 2,5 liter vleesbouillon. Daarnaast seizoensgroenten zoals koolraap, courgette, champignons, bloemkool of



broccoli.

Snijd de groenten klein. Verhit olie in een grote pan en fruit hierin de uitjes. Blus dit af met de vleesbouillon en voeg vervolgens de klein gesneden groenten toe. Laat dit geheel vijftien minuten op een laag vuurtje koken. Bestrooi het gerecht tot slot met de fijn gesneden peterselie. Serveer dit gerecht met een baguette.

De haring vindt u kant-en-klaar in de supermarkt. Als de roomsaus wordt verfijnd met appels, augurken en uitjes, smaakt het nog beter.



Roomharing met aardappels

Bereiding

Schil de aardappels en kook ze in water en een klein beetje zout in ongeveer twintig minuten gaar. Giet ze vervolgens af. Snijd in de tussentijd de appel, augurken en uien in kleine stukjes. Voeg dit toe aan de haring.

Komkommersla: Was en schil de komkommer. Snijd de komkommer in de lengte door de helft, verwijder de kern met een lepel. Snijd de komkommer in dunne schijfjes. Voeg azijn, peper, zout, mosterd, dille en suiker toe en roer dit goed door.

Boodschappenlijst ROOMHARING MET AARDAPPELS

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
3	4,5	6	7,5	9	kilo	Aardappels
4-5	6-8	8-10	10-12	12-14	pakken	Haringen (kant-en-klare à 400 g)
1	1,5	2	2,5	3	stuks	Uien
2	3	4	5	6	stuks	Appels
½	1	1½	2	2½	potjes	Augurken
2	3	4	5	6	stuks	Komkommer

Olie, azijn, zout, peper, mosterd, dille en suiker.

Dessert: **Vanillevla met aardbeien**

Voor tien personen: 2 liter vanillevla en ongeveer 750 gram aardbeien (of kersen).

Was de aardbeien en snijd ze in kleine stukjes. Doe ze samen met de vanillevla (of half vanille en half chocoladevla) in kommetjes. Garneer de vla met hagelslag.



Captain Cook's Lunchtip 8 Uitsmijter

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Per persoon 1 sneetje brood met boter of margarine besmeren en met ham en kaas beleggen.

Bak in een pan per persoon 1-2 spiegeleieren en leg dit op de broodjes.



Garneer dit gerecht met tomaat, bieslook en breng het op smaak met peper en zout.

De saus kan i.p.v. met wortel ook met tomaten bereid worden.



Tonijnpasta

Bereiding

Kook de pasta volgens de bereidingsvoorschriften. Was en schil de wortels en snijd ze in dunne schijfjes. Schil de uitjes en snijd ook deze in blokjes. Verhit de wortels en uitjes in een pan met olie. Voeg de tomatenpuree, knoflook en slagroom toe en roer alles goed door. Laat het geheel circa vijf minuten langzaam koken. Voeg nu de tonijn toe en breng het geheel met zout, peper en paprikapoeder op smaak. Bestrooi de tonijnsaus met de gesneden peterselie of bieslook. Serveer de pasta en saus met geraspte Parmezaanse kaas.

Boodschappenlijst TONIJPASTA

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1,4	2,1	2,8	3,4	4,2	kilo	Tagliatelle
3	4½	6	7½	9	blikken	Tonijn
4	6	8	10	12	stuks	Uien
2	3	4	5	6	stuks	Grote wortels
4	6	8	10	12	stuks	Knoflookteentjes
0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	liter	Slagroom
2	3	4	5	6	eetlepels	Tomatenpuree
1	1-2	2	2-3	3	bosjes	Peterselie of bieslook

Zout, peper, paprikapoeder, Parmezaanse kaas. Olie om te bakken.

Dessert: Stracciatella crème

Voor tien personen: 500 gram Crème fraîche en 500 gram kwark.

Roer de kwark en Crème fraîche door elkaar. Voeg eventueel wat melk toe. Breng het geheel met 1 eetlepel citroensap en 6 eetlepels suiker op smaak. Roer er vervolgens geraspte chocolade doorheen. Dit gerecht smaakt ook heerlijk met kersen of frambozen.

Snelle variatie: Straciatellapoeder volgens bereidingsvoorschriften klaar maken.



Captain Cook's

Lunchtip 9

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Mozzarella met tomaten

Als variatie op de boterham of als klassiek voorgerecht.

Ingrediënten per twee personen: 125 gram mozzarella, 1 tomaat, verse basilicum.

Snij de tomaten en de mozzarella in



stukjes. Beleg de mozzarella met een plakje tomaat en basilicum. Roer een deel basilicumazijn met zout, peper en een snufje suiker goed door. Roer vervolgens drie delen olijfolie er doorheen. Besprenkel hiermee de tomatenmozzarella. Ook dit gerecht kan met baguettes worden geserveerd.

Dit gerecht is heerlijk met zowel varkensvlees als met kip.



Kip in curry-roomsaus en rijst

Bereiding

Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes. Snipper de uien. Bak het kippenvlees in olie en voeg de champignons, uitjes, knoflook, zure room, slagroom en de wijn stuk voor stuk toe en bak dit enkele minuten mee. Met curry, zout en peper op smaak brengen. Kook in de tussentijd de rijst volgens de bereidingsvoorschriften. De amandelen in boter of margarine met een klein beetje currypoeder bakken en aan de rijst toevoegen.

Boodschappenlijst KIP IN CURRY-ROOMSAUS EN RIJST

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1	1,5	3	4,5	6	kilo	Kippenvlees
1	1,5	3	4,5	6	kilo	Rijst
1	1,5	3	4,5	6	kilo	Champignons
4	6	8	10	12	stuks	Uitjes
2	3	4	5	6	stuks	Knoflookteentjes
200	300	400	500	600	mililiter	Witte wijn (of groentebouillon)
300	450	600	750	900	mililiter	Zure room
300	450	600	750	900	mililiter	Slagroom

Currypoeder, zout, peper, amandelen. Olie om te bakken.

Voorgerecht: **Meloen met ham**

Voor tien personen: 1 rijpe honingmeloen of netmeloen.

Halveer de meloen, verwijder met een lepel de pitten. Snijd de meloen helften in plakjes en beleg deze met 1 à 2 plakjes ham per persoon. (Schwarzwalder-, Serrano- of Parmaham). Serveer dit gerecht op kleine bordjes. Dit gerecht kan dienen als hapje tussendoor of als voorgerecht. Als tussendoortje is het beter om kleinere blokjes meloen te snijden en met ham te omringen en vervolgens met een prikker vast te zetten.



Captain Cook's

Lunchtip 10

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Selleriesalade met prei en ei

Dit gerecht is heerlijk als extraatje bij het barbecue of koud buffet.

Voor tien personen:

6 hard gekookte eieren, 8 stuks prei in schijfjes, 3 kleine glazen selderie en



3 kleine blikken ananasstukjes. Bewaar tijdens het afgieten van de ananas wat van het sap. De dressing: Breng 500 gram mayonaise en 125 gram yoghurt met wat zout en peper op smaak. Voeg naar wens 1-2 eetlepels ananassap toe. Pel de eieren en snijd ze in schijfjes. Hussel alles voorzichtig door elkaar. Laat de sla goed intrekken.

Kroepoek, nasi kruiden en atjar zijn in iedere supermarkt te vinden. Variatie: in plaats van atjar kan nasi goreng ook met kleingesneden en gaar gebakken uitjes, paprika, lente-uitjes, taugé, broccoli, erwten etc. bereid worden.



Nasi goreng met kroepoek en spiegelei

Bereiding

Was de prei en snijd deze vervolgens in kleine stukjes/ringen. Braad het kleingesneden varkensvlees met de prei in olie aan. Voeg naar wens zout en peper toe. Kook in de tussentijd de rijst naar bereidingsvoorschriften en voeg de nasikruiden toe. Meng de gare rijst met de prei en het vlees door elkaar en breng dit gerecht met sojasaus, sambal en knoflook op smaak. Serveer de nasi met een spiegelei (per persoon), kroepoek en atjar. In plaats van een spiegelei kunt u ook de eieren mengen met wat melk om er een omelet van te bakken. Breng het met zout en peper op smaak. Snijd de omelet vervolgens in smalle reepjes en meng dit door de nasi.

Boodschappenlijst NASI GORENG MET KROEPOEK EN SPIEGELEI

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
0,8	1,2	1,6	2	2,4	kilo	Rijst
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Prei
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Varkensvlees
3	4½	6	7½	9	potjes	Atjar Tjampoer
10	15	20	25	30	stukken	Kroepoek
1	1½	2	2½	3	pakjes	Nasikruiden
1	1½	2	2½	3	flesjes	Ketjap Manis (Sojasaus)
10	15	20	25	30	stuks	Eieren

Sambal, zout, peper, knoflook naar voorkeur. Olie om te bakken.

Dessert: Fruitladsade met yoghurt



Voor tien personen: sap van een citroen met 2 eetlepels suiker vermengen. Ananas, bananen, druiven, aardbeien, geschilde appels en ander seizoensfruit.

Was het fruit en snijd het in kleine stukjes. Besprenkel het fruit met de suikercitroensap-mix, roer het voorzichtig door elkaar.

Yoghurtsaus: Meng 250 gram yoghurt met 250 gram kwark en enkele eetlepels slagroom of melk. Zoet de saus met suiker en een beetje vanillesuiker.

Captain Cook's

Lunchtip 11

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Aardappelsalade met augurken

Voor tien personen: 2 kilo aardappels, 2 komkommers, 1 potje augurken, 2-3 appels, 1 bosje lente-uitjes, 5 hard gekookte eieren, 1 bosje peterselie en 1 bosje bieslook.



Kook de aardappels met schil in twintig minuten gaar en laat ze vervolgens afkoelen. Haal de schil eraf en snijd de aardappels in schijfjes. Snijd de komkommer, appel, lente-uitjes, eieren en augurken in kleine stukjes. Meng alles voorzichtig door elkaar. Dressing: Meng 5 eetlepels citroensap, 5 theelepels stroop, 250 gram crème fraîche en de gesneden kruiden goed door elkaar.

De pijnboompitten zijn weliswaar aan de dure kant, maar passen perfect bij deze pasta. Gehakte walnoten gaan ook goed samen met dit gerecht.



Pasta met spinaziesaus

Bereiding

Kook de pasta volgens de bereidingsvoorschriften. Smoor de ontdooide bladspinazie licht en snijd deze vervolgens klein. Snipper de uitjes en bak ze eventjes aan. Voeg eerst de spinazie en dan pas de slagroom toe. Smelt vervolgens de roomkaas er door. Breng dit gerecht met zout, peper en nootmuskaat op smaak. Bak de pijnboompitten eventjes aan en voeg ze aan de spinaziesaus toe. Pasta en spinaziesaus kunnen gemengd of apart worden geserveerd.

Boodschappenlijst PASTA MET SPINAZIESAUS

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	kilo	Pasta
6	9	12	15	18	stuks	Uien
2	3	4	5	6	kilo	Bladspinazie
600	900	1200	1500	1800	gram	Roomkaas
250	375	500	625	750	gram	Slagroom
1	2	2	3	3	zakjes	Pijnboompitten

Zout, peper, nootmuskaat. Olie om te bakken.

Voorgerechten: Cherrytomatensalade

Voor tien personen: Snijd circa 1,5 kilo cherrytomaten doormidden. Voeg azijn, zout, peper en een snufje suiker toe en meng dit goed door, tot de suiker en het zout zijn

opgelost. Voeg vervolgens olie toe en roer het geheel nogmaals goed door. Snijd 4-5 lente-uitjes, verse bieslook (of basilicum) fijn, voeg dit vervolgens aan de dressing toe. Garneer tomaten op een klein bord en besprenkel ze met de dressing. (Het gerecht wordt 'voller' als de salade met blokjes geitenkaas, artisjokken of avocadoreepjes wordt bereid.)



Captain Cook's

Lunchtip 12

Roerei met bacon

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Voor tien personen: Besmeer 10 boterhammen met boter of margarine. Bak 20 plakjes ontbijtspek in een pan aan. Haal het vervolgens uit de pan en laat het afkoelen. Per persoon



1-2 eieren in een kom goed opkloppen. Meng de eieren met 1 theelepel melk per ei, zout en peper. Bak de eieren in een koekenpan met olie. Blijf hierbij roeren. Leg de ontbijtspek en het ei op het brood en bestrooi het met verse kruiden.

Gebruik bij verse tortellini ongeveer 200 gram per persoon. De kooktijd van verse tortellini bedraagt slechts enkele minuten.



Tortellini met roomsaus en salade

Bereiding

Snijd ham, spek en uitjes in kleine stukjes en bak het in olie. Bestrooi het met een beetje bloem en bak even licht aan. Blus het vervolgens met bouillon af. Voeg eerst melk en dan pas kaas toe. Blijf roeren tot de kaas gesmolten is. Voeg de slagroom toe en brengt het gerecht met zout, peper en nootmuskaat op smaak. De tortellini naar bereidingsvoorschriften bereiden. Champignons of doperwtten passen ook goed bij de tortellini. Bak dit dan samen met ham, spek en uitjes. Was de sla en laat het uitlekken. Voeg de sladressing toe en breng het op smaak.

Boodschappenlijst TORTELLINI MET ROOMSAUS EN SALADE

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
1	1,5	2	2,5	3	kilo	Tortellini (met vlees- of kaasvulling)
500	750	1000	1250	1500	gram	Ham
250	380	500	620	850	gram	Spek
6	9	12	15	18	stuks	Uien
0,8	1,2	1,6	2	2,4	liter	Slagroom
0,8	1,2	1,6	2	2,4	liter	Melk
200	300	400	500	600	gram	Kaas
2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	kroppen	Sla

Zout, peper, oregano, paprikapoeder, snufje suiker, beetje meel.

Sladressing voor 10 personen



70 ml azijn
3 theelepels mosterd
1 geperste knoflookteen
1 theelepels suiker of 2 theelepels honing, 1 thee­lepel zout en een beetje peper.

Roer alles goed door tot het zout is opgelost. Voeg dan 300 ml olie toe. Naar wens:

- fijngesneden kruiden toevoegen
- 200 gram yoghurt toevoegen

Meng de dressing pas kort voor het eten door de sla.

Captain Cook's

Lunchtip 13

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Tomatensoep met balletjes

Voor tien personen: 2 kilo tomaten uit blik, 2 uitjes, 2-4 knoflookteentjes, 1 liter vleesbouillon, 1-2 thee­lepel suiker, 4 braadworsten, rozemarijn en bieslook. Maak van het gehakt kleine balletjes en bak



deze in een pan met olie. Snijd de tomaten klein en kook deze met vleesbouillon, uitjes, zout, suiker, peper, geperste knoflook, basilicum en rozemarijn in een pan. Goed roeren. Voeg kort voor het serveren de balletjes toe en bestrooi de soep met bieslook.

Een relatief goedkoop gerecht
dat heerlijk smaakt.



Eieren met mosterdsaus

Bereiding

Schil de aardappels en kook ze in twintig minuten gaar. Kook de eieren in circa acht minuten, laat ze even schrikken onder koud water en pel ze.

Mosterdsaus: Laat boter in een pan smelten. Bestrooi deze met bloem, roer het geheel met een garde goed en snel door. Blus het met melk en bouillon af en breng het aan de kook. Blijven roeren, zodat de saus niet aanbrandt. Breng de saus met azijn, suiker, peper en mosterd op smaak en laat het nog tien minuten door koken. Voeg de eieren aan de saus toe en warm het geheel nog even kort op. Dit gerecht is heerlijk met augurken en een verse sla (dressing pagina 33).

Boodschappenlijst EIERN MET MOSTERDSAUS

Personen:

10	15	20	25	30		Ingrediënten
3	4,5	6	7,5	9	kilo	Aardappels
150	230	300	375	450	gram	Boter
150	230	300	375	450	gram	Bloem
1	1,5	2	2,5	3	liter	Melk
1	1,5	2	2,5	3	liter	Vlees- of groentebouillon
7	10	14	17	20	eetlepels	Mosterd (afhankelijk van soort)
20	30	40	50	60	stuks	Eieren

Zout, peper, suiker en azijn.

Dessert: Kaneelkwerk met pruimen



Voor tien personen: 500 ml slagroom, 1250 gram kwark, 10 eetlepels suiker, eventueel 1 zakje vanillesuiker, kaneel. Meng de kwark, slagroom en suiker door elkaar en breng het met kaneel op smaak. Doe het in kommetjes en garneer het gerecht met kaneel. Heerlijk bij dit gerecht is pruimencompote uit een potje.

Captain Cook's Lunchtip 14 Hotdogs

naupar
NAUTISCHE PARTNERS

Per persoon 1-2 hotdog broodjes en 1-2 worstjes, tomatenketchup, remouladesaus, mosterd, augurken, gebakken uitjes en tomatenplakjes neerzetten (ook mozzarellaplakjes,



geitenkaas, uienringen of kaas smaken heerlijk op de hotdog). Gril de broodjes in de oven licht en verwarm intussen de worstjes langzaam in een pan met water. Iedereen kan zelf zijn hotdog samenstellen.



NAUPAR staat voor *nautische partners* en is een samenwerking van zeilrederijen 'de Zeilvaart', Hanzestad Compagnie en Zeilvloot Lemmer Stavoren. Elke rederij heeft meer dan 35 jaar ervaring in groepsvakanties en toerisme. NAUPAR is specialist op het gebied van school- en jeugdreizen, week- en weekendtochten, bedrijfsuitjes en relatiemarketing, feesten en partijen. Exclusief bij NAUPAR kunt u midden op het water, onder volle zeilen elkaar het Ja-woord geven. NAUPAR heeft 16 thuishavens en een ongeëvenaarde verscheidenheid aan 101 unieke, traditionele zeilschepen, waaronder de grootste schepen van Nederland. Dit alles maakt NAUPAR de leidende partij in de chartervaart.

NAUPAR – Voor elke gelegenheid een passend schip.

© Alle rechten voorbehouden

NAUPAR| nautische partners

E-mail info@naupar.com

Internet www.naupar.nl