

DIT IS
**SUPER
DUSHI**

Nederlandse publicatie in 2025
door uitgeverij Terrizzi, Sliedrecht



© 2025- Jurino Ignacio / SOULFOOD.nl

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt – in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst en Recepten:

Jurino Ignacio
www.soulfood.nl

Fotografie:

L. Terrizzi, DT Photography

Vormgeving en Cover:

L. Terrizzi

Deze uitgave bevat interactieve content via QR-codes
(foto, video & audio)

ISBN: 9789082438284

NUR: 440

eerste druk: 12 juli 2025

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Dit was de colofon. Als je dit hebt gelezen, hou je van details. I like you!

Voor de haters...

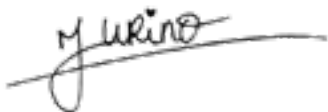
Dankjewel dat jullie me elke dag brandstof geven om nóg een stapje verder te gaan. Zonder jullie was dit boek misschien iets braver, veiliger en ook wel saaier geweest. Voor iedereen op de block-list vandaag tóch nog een berichtje, op papier:

Dankjewel voor de ophef, de *side eyes* en 't geklaag. Dankjewel voor de screenshots die 't tot de app-groepen maakten. Dankje, voor elke "dat hoort zo niet" en elke "wie denkt hij dat hij is?" Jullie houden me wakker... En zichtbaar.

Speciaal voor José, die zich groen en geel ergert aan mijn lange haar.
Voor Rhonda, die gewoon écht niet wil dat ik met mijn vingers in het beslag roer.
Voor de handschoenenfetishisten met meer vertrouwen in latex dan in zeep...
En natuurlijk: voor alle fragiele mannen die al bezweet raken door een knipoog.

Kijk ons nou.

Liefs.



Voor wie niet binnen de lijntjes kleurt...

Natuurlijk is dit boek voor de fans.

Voor wie al jaren meekijkt, meedoet en meeleeft. Voor wie m'n recepten niet alleen een duimpje geeft, maar ze ook kookt... op gevoel, op zaterdag, of voor familie. Je hebt nu mijn zesde en meest persoonlijke boek in handen. En dat vind ik *awesome!*

Of je me nu volgt sinds de eerste *Johnny Cake ku Keshi*, of pas net bent binnengekomen via de zoekmachine: Je hoort erbij.

Dit boek zit vol verse recepten én een handjevol favorieten die zó vaak zijn gedeeld dat ze ook een plekje op papier verdienen. En dat is niet alles, want met dit boek zijn we verder gegaan waar dat papier eindigt.

'Dit is Super Dushi' is zoveel méér geworden dan een kookboek. Want jullie wilden meer.

De vraag of ik audio kon inspreken? *Check!*

Achtergrondverhalen die je letterlijk 'n kijkje in de keuken geven? *Check!*

Video's met tips, tricks en variaties op de recepten? *Check!*

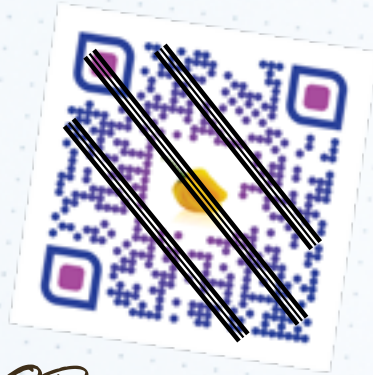
Kleurplaten voor tijdens 't wachten op je stoofvlees? *Check, check, dubbel check!*

Niet binnen de lijntjes, wel écht lekker. Of beter gezegd: *Super Dushi*.

Dus blader rustig verder, pak wat je nodig hebt... en voel je gezien in alles wat hier staat.

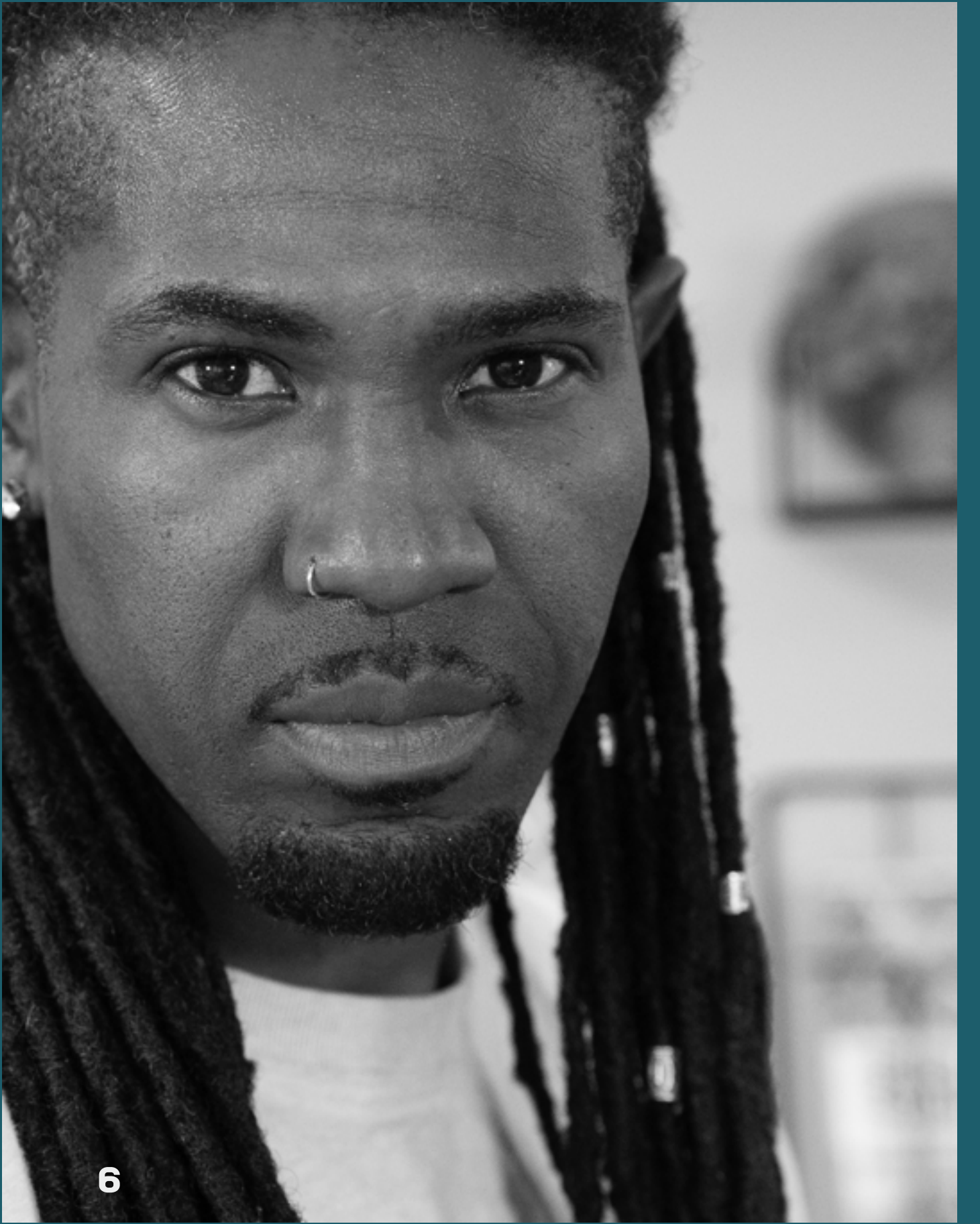
Want zonder jou was dit boek er nooit gekomen.





Scan deze QR code
voor een persoonlijk
welkomstbericht





SUPER DUSHI

...*What's that?*

“Super Dushi... Wat betekent dat eigenlijk? En waarom zeg je het in elke video?”

Die vraag krijg ik bijna dagelijks. Logisch ook. Ik gooi bijna net zo vaak een video online waarin ik (weer eens) beweer dat het eten zo smaakt. Want hey, hallo... als *‘Super Dushi Chef’* heb ik op dat vlak natuurlijk wel een naam hoog te houden!

Maar wat betekent *‘Dushi’* nou eigenlijk? Laat me je dat uitleggen:

Dushi is Papiamentu en komt van het Latijnse woord **Dulcis**. Het betekent in eerste instantie *‘zoet’*. Net zoals Douce in het Frans of Dolce in het Italiaans. En net als in die talen kun je het verder gebruiken voor alles wat goed is: lekker, lief, fijn... of zelfs als woord voor *‘schatje’*.

Dus wanneer ik aan het einde van mijn video’s zeg dat het eten *‘Super Dushi’* is, bedoel ik natuurlijk: het is super lekker. En juist omdat het woord meerdere betekenissen kan hebben, maakt dat mijn bijnaam zo grappig. Je weet niet meteen wat het betekent, maar alleen dat het iets positiefs is.

Het zou ‘Super lieve chef’, ‘Super fijne chef’ of ‘Super lekkere chef’ kunnen zijn. En het zou zélf s nog kunnen slaan op het feit dat ik een echte zoetekauw ben. Dat laatste is in ieder geval waar. Verder ga ik natuurlijk niet bepalen welke invulling je aan de naam zou moeten geven. Kies maar.

En wat het eten betreft... daar heb je geen woordenboek voor nodig. Want lekker eten is universeel. Dus zeggen we gewoon állemaal:

En wat denk je dat het is? *Het is “Super Dushi!”*

AANTEKENINGEN BIJ DE RECEPTEN

- Een theelepel (tl) heeft een inhoud van 5 ml en een eetlepel (el) heeft een inhoud van 15 ml.
- Gebruik middelgrote eieren en ongezouten roomboter, tenzij anders is aangegeven.
- Ondanks grote zorgvuldigheid kunnen er onjuistheden in dit boek voorkomen. De makers aanvaarden hiervoor geen aansprakelijkheid.
- De oventemperaturen die in de recepten worden vermeld, zijn bedoeld voor een elektrische oven. Gebruik je een heteluchtoven of een gasoven, raadpleeg dan de onderstaande tabel voor de juiste temperatuur of stand. Uiteraard is elke oven anders en zijn de gegeven temperaturen slechts een richtlijn.

elektrische oven (°C)	gasoven (stand)	heteluchtoven (°C)
110	½	100
135	1	125
160	2	150
175	3	160
200	4	180
225	5	210
245	6	230
260	7	240
280	8	260



DIT IS
**SUPER
DUSHI**

INHOUD

EASY DOES IT..... 17

Makkelijke recepten voor elke dag.

SHARE THE LOVE..... 53

Gerechten om te delen en te combineren.

ALL EYES ON THESE..... 81

Maak indruk met deze showstoppers.

ETEN MET JE HANDEN..... 115

Geen bestek, geen probleem.

TOO HOT FOR THE FEED..... 143

Deze gingen viral op social media. *For good reason.*

COMFORT FOOD..... 177

Eten met liefde, warmte en Soul.

SWEET & STICKY..... 211

Voor de zoetekauw: *Sugar, spice and everything nice.*

AFTER DARK..... 243

Koken. Proeven. Verleiden.

Heb je een keuze gemaakt? Zet dan een lekker muziekje aan & let's get cooking!









EASY DOES IT

Eenvoudig, maar nooit simpel. Deze gerechten bereid je snel en gemakkelijk.
Lekker voor elke dag...

Grote smaken, kleine moeite...

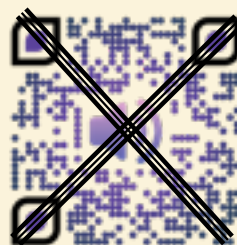
Uitgebreid koken is heerlijk, maar we hebben er niet altijd tijd voor. Soms wil je gewoon lekker eten. Nu. Of in ieder geval toch binnen een uurtje. Zonder al te veel stappen, vieze pannen en moeite. Snap ik.

Dit hoofdstuk is speciaal voor die dagen. Met recepten die je maximaal 45 minuten kosten... maar het merendeel lukt je zelfs wel in 'n half uur. Extra fijne uitschieters: de zalmnuggets zet je in een kwartiertje op tafel en de komkommersalade kost je letterlijk maar vijf minuten. Dan wordt het écht een kwestie van *“Ready? Set... go!”*

De gerechten mogen dan eenvoudig zijn, de smaak is dat zeker niet. Op dat gebied doen we nooit concessies. Want of je nu een half uur of een halve dag in de keuken staat - het eten moet natuurlijk altijd *good looks én big flavour* hebben!

Dus geen uren in de keuken staan, maar wél een bord met eten dat smaakt alsof dat zo was. Gewoon omdat alles klopt: goede combi's van ingrediënten, krachtige smaakmakers en geen poespas.

Laten we beginnen...
want je bent hier natuurlijk niet voor niets!



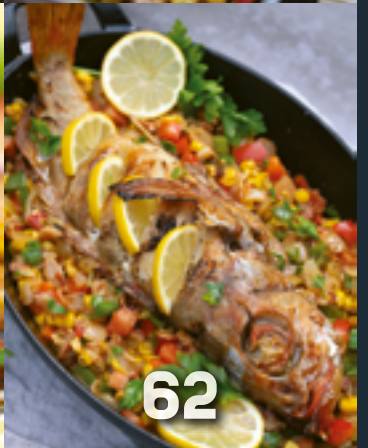
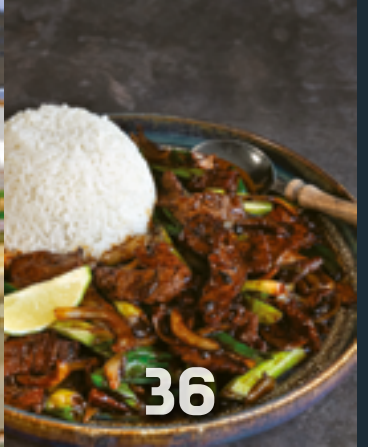
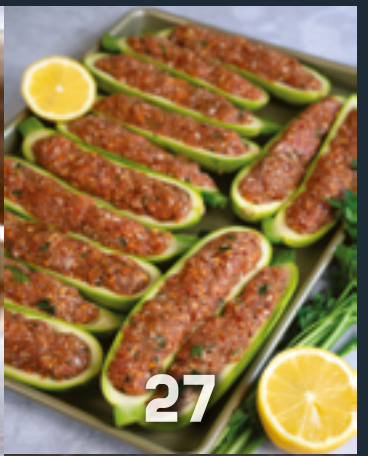
EASY DOES IT

- CITROENPASTA MET KIP..... 21**
- ZALM IN TROPISCHE KOKOSCURRY.....22**
- ORZO IN PAPRIKA-ROOMSAUS..... 25**
- GEVULDE COURGETTES MET PITTIG LAMSGEHAKT.... 27**
- GEHAKTBALLETJES IN CARIBISCHE SAUS..... 28**
- CRISPY ZALMNUGGETS FOR ONE..... 32**
- ZOMERSE PASTA MET COURGETTE EN SPEKJES..... 35**
- RUNDERROERBAK UIT MONGOLIË..... 36**
- TRAY BAKE MET ZALM EN CHERRYTOMATEN..... 39**
- SUPERSNELLE KOMKOMMERSALADE..... 40**
- SPICY KIKKERERWTEN IN GOCHUJANGSAUS..... 43**
- SEA FOOD PASTASALADE..... 44**
- SALADE MET LAMSVLEES EN MANGO..... 47**



VISUELE INDEX

Op de volgende pagina's zie je alle recepten nog eens in beeld. Handig als je visueel bent ingesteld. Ik vind 't zelf altijd fijn om gewoon even te bladeren en te kijken waar ik trek van krijg...





65



66



69



70



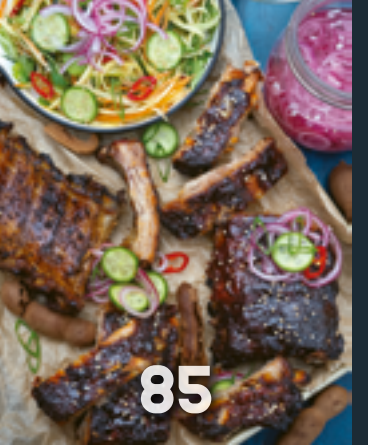
72



75



76



85



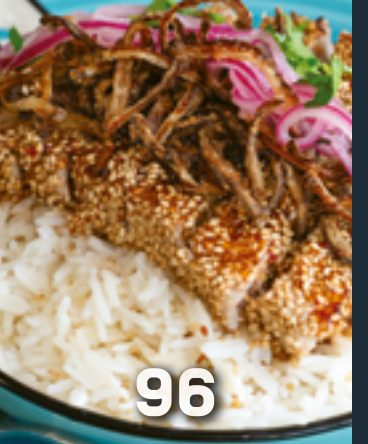
89



92



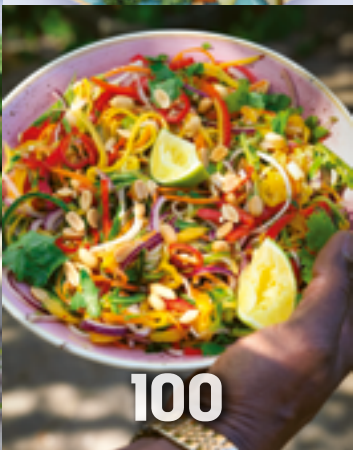
95



96



99



100



103



104



107



108



111



119



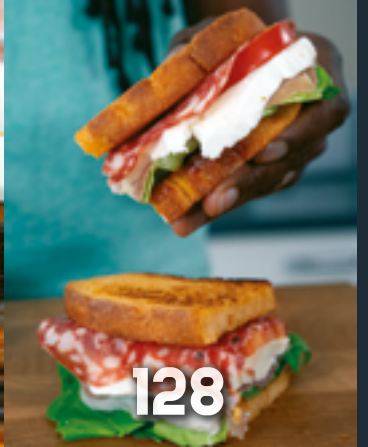
122



125



126



128



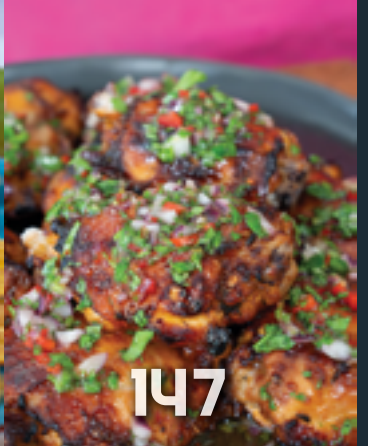
133



134



137



147



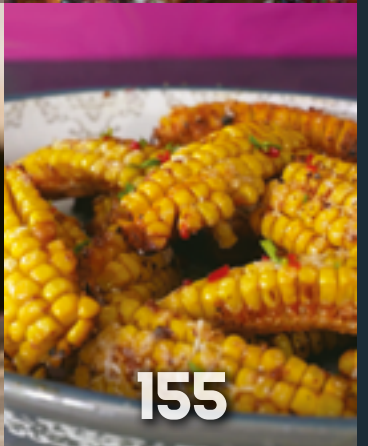
148



151



152



155



159



160



163



167



168



172



180



183



186



188



193



196



199



200



203



204



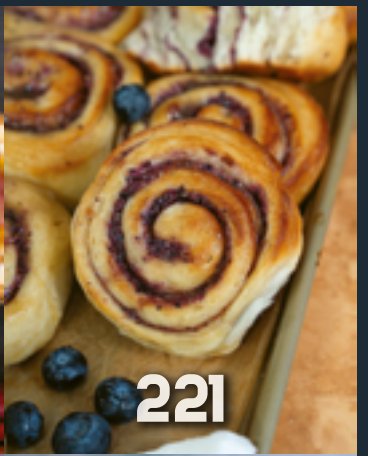
207



215



218



221



222



224



226



228



233



234



237



247



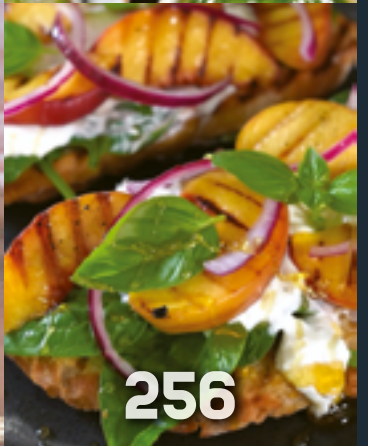
248



251



255



256



259



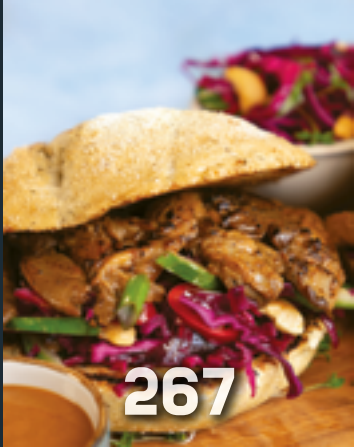
260



263



264



267



268



271



138 -139



48 -49

Tot hier, *en verder...*

Als je dit leest, dan heb je niet alleen door mijn boek gebladerd, maar ben je ook even in mijn wereld gestapt. Een wereld vol eten, herinneringen, experimenten en smaken die hopelijk blijven hangen. Dankjewel daarvoor!

Ik hoop dat je hebt gevoeld hoeveel tijd en aandacht er in elk recept zit. En met hoeveel liefde ik het boek heb samengesteld.

Maak je één van de recepten? Laat 't me dan zien! Deel je foto, tag me... vertel me wat je lekker vond of juist wat je hebt veranderd. Ik kijk graag mee, altijd.

En heb je trek in nog meer recepten en video's? Volg me dan vooral op één van de volgende social media kanalen:

INSTAGRAM: SUPERDUSHICHEF

TIKTOK: SUPERDUSHICHEF

FACEBOOK: JURINOIGNACIO

YOUTUBE: JURINO



... of bezoek mijn website www.soulfood.nl