

COOK'S COLLECTION



SNEL & SIMPEL

*Makkelijke en smakelijke recepten
voor de moderne kok*

PaRRagon

Bath • New York • Cologne • Melbourne • Delhi
Hong Kong • Shenzhen • Singapore



INHOUD



INLEIDING 04



ONTBIJT 06

BIJGERECHTEN EN SNACKS 42

LUNCH 80

AVOND 116

ZOETE GERECHTEN 154



REGISTER 190

INLEIDING



Bij deze in een handomdraai te bereiden gerechten draait alles om verse, kleurrijke ingrediënten. Vergeet die saaie snelle hap en de keer op keer opgepoetste oude favorieten; dit boek opent een wereld vol spannende smaken en snelle kooktechnieken waardoor je maar even in de keuken hoeft te staan en toch de lekkerste maaltijden op tafel kunt zetten.

Het lijkt wel of we tegenwoordig allemaal steeds minder tijd hebben en koken minder prioriteit heeft dan al die andere dringende zaken in onze drukke agenda. Dan wordt het verleidelijk om uit te wijken naar afhaal- of kant-en-klarmaaltijden, maar daar zitten duidelijke nadelen aan. Ze zijn vaak duur en bovendien niet bijzonder gezond. Maar hulp is nabij! Snel & Snel is het kookboek voor drukke mensen. Met meer dan honderd eenvoudig te bereiden recepten die je in 45 minuten of minder kunt voorbereiden en afmaken, heb je in een oogwenk een heerlijk gerecht.

Voorbereiding is essentieel als je snel wilt koken, maar heb je een drukke baan, de bekende stress van een gezinsleven

of een overvol weekend, dan kan het een uitdaging zijn om elke avond weer tijd te maken om over het avondeten na te denken. Dan kan een beetje plannen aan het begin van de week handig zijn. Als je een week vooruit kunt denken en kunt plannen wat je elke avond wilt eten, zal dat tijd besparen.

Maak vanuit je weekplanning een boodschappenlijst van de ingrediënten die je voor elk gerecht nodig hebt; je kunt gaan voor de ouderwetse lijst op de koelkast of voor een van de vele apps op je tablet of smartphone die speciaal zijn ontworpen om je met je boodschappenlijsten te helpen. Met deze apps kun je lijsten maken, barcodes scannen, je lijst tussen diverse apparaten synchroniseren en zelfs andere gezinsleden vragen om op weg naar huis een ingrediënt mee te nemen. Met je maaltijdplanning en boodschappenlijst in de hand kun je snel in één keer alles halen wat je nodig hebt. Of, nog sneller, doe je bestelling online. Dan is boodschappen doen een peulenschil, favoriete of recent gekochte producten worden onthouden en je bestelling wordt bij je thuis gebracht.

Als je wekelijks de producten koopt die je nodig hebt, heb je een goed gevulde voorraadkast en dat is essentieel voor de snelle kok. Er is een enorm aanbod lang houdbare ingrediënten die handig zijn om altijd in huis te hebben: pasta, rijst, couscous, quinoa, currypasta, pesto, tahinpasta, miso, tomaten, maïs, bonen, geroosterde paprika's...; de lijst is eindeloos. Houd steeds bij wat je hebt en vul je voorraad regelmatig aan.

Naast het bijhouden van je voorraad is het slim om, als je tijd hebt, dingen voor de dag erna voor te bereiden. Was groenten en snijd ze bij, snijd vlees in blokjes, marineer het vlees voor de volgende dag alvast of maak een grote pot vinaigrette voor de salades van die week. Weet je dat je twee dagen na elkaar een ui gebruikt, snipper er dan twee en doe er een in een plastic zak voor de volgende avond. Je kunt ook kruiden fijnhakken en ze met wat olijfolie of water in een ijsblokeshouder invriezen. De blokjes zorgen later in sauzen, soep of roerbakgerechten voor een extra dosis vers aroma. De diepvries is ook handig voor het invriezen van bereid voedsel; bespaar tijd en maak dubbele porties van voedsel dat je gemakkelijk kunt bewaren en vries de helft in.

Producten moeten absoluut vers zijn, snelle gerechten profiteren van producten in optimale conditie. De diepvries is geweldig om vlees, vis en groenten op voorraad te hebben, maar neem altijd voldoende tijd om ze te laten ontdooien; haal vlees, vis etc. de avond van tevoren uit de diepvries en leg ze een nacht in de koelkast.

Ook goed keukengerei kan erg handig zijn voor het bereiden van snelle maaltijden; je zult merken dat je grill echt van pas komt en een wok voor roerbakgerechten, een grillpan en een aantal bakplaten en -blikken zijn onmisbaar. Pak gerust de keukenmachine, zelfs voor karweitjes

die klein lijken. Het snijden van groenten, raspen van kaas, mengen van sauzen, marinades en saladedressings is voor deze handige apparaten licht werk – en het kost niet veel tijd om ze erna weer schoon te maken.

Lees een recept goed door en zet voor je gaat koken alle ingrediënten, potten, pannen en andere benodigdheden klaar. Zet water op als je pasta kookt en houd de schaar bij de hand om kruiden te knippen, deegbladen in het juiste formaat te knippen en vlees bij te snijden. De vijf minuten om jezelf te organiseren betalen zich later dubbel en dwars terug. Multitaskend kun je je tijd optimaal benutten bij het bereiden van een snelle maaltijd. Als je ingrediënten die meer bereidingstijd nodig hebben in de oven zet terwijl je een snelle salade maakt, heb je in een recordtijd resultaat.

Heb je je deze 'snelkook'-mindset eigen gemaakt, dan wordt elke dagelijkse maaltijd een eitje en ligt er een avontuurlijke receptenwereld voor je open. Je kunt in 10-15 minuten een heerlijke ontbijtmuesli, pap of smoothie maken. Open alle registers met de green goddess salade voor de lunch (zie blz. 88). Als avondeten zijn de gemengde bonen met noten en boerenkool (zie blz. 118) even voedzaam als verrukkelijk. En je kunt je heerlijke chocoladeshot uit een cake halen: laagjescake met hete chocoladefudge (zie blz. 188) – in 30 minuten van begin tot eind!

En het resultaat is niet alleen een snelle, maar ook een verrukkelijke maaltijd, omdat kort gekookte groenten hun versheid, knapperigheid, kleur en smaak behouden en grillen de smakelijke sappen in het vlees houdt. Dus, waar wacht je op? Aan de slag!

KRUIDIGE QUINOAPAP MET VERS FRUIT

AANTAL PERSONEN: 4 | **VOORBEREIDING:** 5 min. | **BEREIDING:** 15 min.

INGREDIËNTEN

100 g quinoavlokken
1 el gemalen lijnzaad
½ tl zeezout
½ tl kaneel
¼ tl gemberpoeder
¼ tl gemalen nootmuskaat
550 ml amandelmelk
1 el agavesiroop
2 el goudbessen
3 el kokosvlokken
40 g verse blauwe bessen
40 g verse frambozen
40 g verse bramen

1. Meng de quinoavlokken, het lijnzaad, het zout en de specerijen in een grote kom.

2. Verwarm de amandelmelk in een pan en voeg het quinoamengsel toe. Roer en breng de melk aan het pruttelen. Voeg dan de agavesiroop toe. Kook het mengsel onder regelmatig roeren circa 6 minuten, tot de pap vrij dik is en de vlokken zacht zijn. Voeg voor een wat dunnere pap wat extra melk of water toe en roer goed.

3. Schep de pap in kommen en leg een kwart van de goudbessen, kokosvlokken en het verse fruit in elke kom. Serveer de pap direct.



KANEEL-ROZIJNBROODJES

AANTAL STUKS: 12 | **VOORBEREIDING:** 15 min. | **BEREIDING:** 15 min.

INGREDIËNTEN

1 vel bladerdeeg van 325 g

25 g boter, op kamertemperatuur

2 el fijne tafelsuiker

1 tl kaneel

55 g rozijnen

2 el abrikozenjam

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Bevochtig twee bakplaten met wat druppels koud water. Rol het deeg uit en bestrijk het met de boter, maar laat een rand van 1 cm vrij. Meng de suiker met de kaneel en strooi dit mengsel gelijkmatig over de boter; strooi er dan de rozijnen over.

2. Rol het deeg aan een lange kant voorzichtig op. Snijd de rol met een scherp mes in 12 gelijke ronde plakken. Leg deze op een platte kant op de bakplaten. Maak elk plakje met de palm van je hand iets platter. Bak de plakken 12-15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze gerezen en goudbruin zijn.

3. Leg de pasteitjes op een rooster. Verwarm intussen de jam in een kleine pan op laag vuur, werk hem door een fijne zeef in een kleine kom zodat er een glad glazuur ontstaat. Strijk het glazuur snel over de hete pasteitjes. Serveer ze warm of koud.



EI GEBAKKEN IN AVOCADO

AANTAL PERSONEN: 4 | **VOORBEREIDING:** 20 min. | **BEREIDING:** 20 min.

INGREDIËNTEN

5 plakken ontbijtspek

2 grote rijpe avocado's

4 kleine eieren

peper (desgewenst)

warme toast of salsa, voor

erbij (desgewenst)

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en zet de grill op de hoogste stand. Bak het spek 5-6 minuten onder de voorverwarmde grill krokant en hak het dan grof.

2. Halveer en ontpit de avocado's. Schep er zoveel vruchtvlees uit dat een ei in de holte past. Leg de avocado's met de snijkant naar boven in een muffinvorm – de uitsparingen voorkomen dat ze kantelen.

3. Leg 3-4 stukjes spek in elke avocado. Breek een ei in een kopje. Schep de eidooier met een lepel in de holte. Klop dan het eiwit iets los met een vork en giet de holte hiermee vol.

4. Herhaal dit met de rest van de eieren en breng ze desgewenst op smaak met peper. Bak de avocado's 15 minuten in de voorverwarmde oven tot de eiwitten net gestold zijn. Strooi de rest van het spek erop en serveer het gerecht onmiddellijk, eventueel met warme toast of salsa erbij.

