



VOORWOORD

Het idee van *Appeltje, eitje!* is dat het je leven een beetje makkelijker maakt. Of in ieder geval het ‘wat moeten we nu weer eten’-deel daarvan. Begrijp me niet verkeerd, ik ben dol op eten en ik heb geen hekel aan koken. Maar iedere dag weer iets verzinnen dat iedereen lekker vindt en dat ook nog gezond is én snel op tafel staat (met het liefst zo weinig mogelijk afwas), vind ik best een opgave. Dus val ik regelmatig terug op die paar gerechten waarvan ik zeker weet dat ze hier thuis in de smaak vallen.

Ik kreeg op een dag de (volgens mij best wel briljante) gedachte dat als ik een paar van die ‘altijd goed’-recepten heb, mijn minstens zo drukke vriendinnen (en Eric, zie pag. 99) die waarschijnlijk óók hebben. En dat het even simpel als doeltreffend zou zijn om die gerechten met elkaar te delen, zodat we allemaal weer eens iets nieuws op tafel kunnen zetten waarvan we al weten dat ‘succes verzekerd’ is.

Appeltje, eitje! is het resultaat van die uitwisseling. Het is een boek vol lekkers, waaronder veel ovenschotels, eenpansgerechten, pasta’s en soepen. Die zijn namelijk heel geliefd, makkelijk en snel te maken (vaak met wat je nog in je koelkast hebt liggen). Als je, net als ik, vaak om 17.00 uur nog geen idee hebt wat je je gezin die avond gaat voorzetten, biedt dit boek uitkomst. Omdat het is samengesteld door mensen in hetzelfde schuitje, die ook genoeg te doen hebben en liever applaus dan gemekker willen aan tafel.

Veel plezier met de lekkere, tijdwinnende en stressverlagende gerechten van *Appeltje, eitje!*

Tooske

Voorwoord

Hoe werkt dit boek

Basisvoorraad

de SOEPEN

- Pindasoep P. 16
- Pompoen-kokossoep P. 18
- Paprikasoep met rode linzen P. 20
- Aardappelsoep P. 22
- Supersimpele tomatensoep P. 26
- Zero waste-soep P. 28

de HOOFDGERECHTEN

- Hartige taart met prei en ham P. 34
- Hartige taart met zalm P. 35
- Kip met tomaatjes, mozzarella en pancetta P. 40
- Geroosterde groenten P. 41
- Bonenschotel met en zonder vlees P. 42
- Pasta met gerookte vis, spinazie en kruidenkaas P. 44
- Gele macaroni met kurkuma en courgette P. 46
- Ratatouille met burrata P. 48

- Gevulde paprika met gehakt, courgette en prei P. 50
- Pasta met geroosterdepaprikasaus P. 52
- Broodje kipschnitzel met koolsla P. 56
- Couscoussalade met halloumi P. 58
- Groenten uit de oven met geitenkaascrème P. 60
- Stoofpotje van zeevruchten met wortel P. 62
- Kippendijfilets gevuld met brie P. 66
- ‘Doe het zelf’-springrolls P. 70
- Spaghetti met garnalen-roomsaus P. 72
- Pasta met spek, tonijn en rode paprika P. 74
- Farfalle met spitskool en spekjes P. 78
- Zoete kip met rijst P. 80
- Veldertjes met shoarma P. 84
- Bonen met perzik P. 86
- Rundervinken in pan vol groenten P. 90
- Truffel-kaasfondue P. 94
- Varkenshaas-ovenshotel P. 96
- Hartige pastei met kip, prei en ei P. 98

Inhoud

- Courgettelasagne met zalm	P. 102
- Afghaanse aardappels met gestoofde spinazie en rabarber	P. 104
- Pasta met doperwten, spekjes en geitenkaas‘pesto’	P. 108
- Kalkoen met mango en appel	P. 112
- Gehaktballetjes met venkel en courgettelinten	P. 114
- Tacobuffet	P. 118
- Halloumifrietten met witlofsalade	P. 120
- Frittata met courgette en aardappel	P. 122
- Geroerbakte kip met broccoli en wortel	P. 124
- Gehaktbrood met augurkjes en citroenmayo	P. 126
- Venkel met mozzarella	P. 128
- Carolien’s pizza’s	P. 132
- Gepocheerde visfilets met kokosrijst	P. 134
- Pita met kikkererwten en wortel	P. 136
- Gado gado	P. 138
- Zalm met broodkruim	P. 140

de BIJGERECHTEN

- Wittebroodhummus met spek, brood en zoetzure salade	P. 146
- Maiskoeken	P. 148
- Flatbread	P. 150
- Reuzentosti van platbrood met pesto	P. 152
- Spruitjes met appel & broccoli met peultjes	P. 154
- Groene salade	P. 158
- Rode salade	P. 158
- Gele salade	P. 159
- Aardappeltjes met gepofteknoflook-mayo	P. 160
- Tortillachips met kaas uit de oven	P. 162
- Bloemkoolroosjes met fonduekaas en room	P. 164
- Drie-in-de-pan met appel en rozijnen	P. 166

<i>Dank je wel</i>	P. 168
Register	P. 170

Appeltje, eitje! is een verzameling succesrecepten uit mijn keuken en uit die van mijn vriendinnen. Dat betekent dat het een lekker bij elkaar geraapt zootje is. En dát betekent weer dat daar geen gebruikelijke hoofdstukindeling voor te verzinnen is — dus die is er niet.

DIT HEBBEN WE ZO OPGELOST:

we beginnen met de soepen, dan volgen de hoofdgerechten en aan het eind van het boek staan de bijgerechten. Er is een uitgebreid register, zodat je per ingrediënt heel gemakkelijk gerechten kunt vinden.

Dit boek is uiterst geschikt om uit te ‘plukken’. Heb je genoeg aan de bonenschotel, dan maak je alleen die. Blijft toch ineens het halve voetbalelftal eten, dan geef je er tortillachips bij, of maiskoekjes, of een rode salade, of je zet het allemaal op tafel.

Met alle gerechten zijn legio combinaties te maken, waarvoor hier en daar bij recepten tips worden gegeven.

Hoe werkt dit boek?

Om snel iets lekkers te kunnen maken, is het wel heel handig om je voorraadkast goed vol te houden (ik klink nu als de schrijfster van de huishoudboeken van mijn oma, maar die vrouw had wel een punt). Denk aan potjes olijven, tomatensaus, vis in blik, bonen, rijst, pasta, dat soort spul (zie voorbeeldlijst pag. 12).

WAT IK VOORAL WIL BENADRUKKEN

is dat de recepten in dit boek uitgangspunten zijn. Het zijn favorieten die nog van oma komen, ooit uit een oud tijdschrift gescheurd zijn of ter plekke verzonden door iemand die wat met z'n rimpelige paprika's moest. Je hoeft je er dus zeker niet strikt aan te houden. Het zijn suggesties, maar leef je uit, en vervang waar jij wilt. Het leven is vaak al gecompliceerd genoeg. Laten we het ons vooral makkelijk maken. En lekker!



boodschappen

1 teen knoflook
olijfolie

600 g restjes groene groenten
(broccoli, boontjes, prei,
wat er maar op moetmoet;
vooral niet bang zijn, alles
kan prima door elkaar)
groentebouillonblokjes

voor 1 liter

½ bosje peterselie

½ bosje bieslook

peper en zout

crème fraîche, voor erbij

kikkererwten- topping (optioneel)

1 blik kikkererwten (400 g)

1 tl paprikapoeder,

cayennepeper, ras-el-hanout

of ander lekker

kruidenmengsel



De geroosterde
kikkererwten
kun je ook bij
de borrel
eten.

DRIE-IN-
DE-PAN
recept op
p.166

OVENTIJD 20 min. (optioneel) | BEREIDINGSTIJD 20 min.

Zero waste- soep

VEGA!

IK VIND HET ZONDE OM ETEN WEG TE GOOIEN. VAN RESTJES GROENTEN DIE HUN BESTE TIJD GEHAD HEBBEN KUN JE NOG EEN HEERLIJK SOEPJE MAKEN! MET OUDERWETS LEKKERE DRIE-IN-DE-PAN ERNAAST (ZIE RECEPT PAG. 166) WORDT HET EXTRA FEEST!

** Maak je de kikkererwtenantopping, verwarm dan de oven voor op 200 °C.*

ZO MAAK JE HET: Spoel de kikkererwten af en laat ze goed uitlekken. Dep ze droog met een schone theedoek en spreid ze uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met peper en zout, je favoriete kruiden, druppel er olijfolie overheen en hussel door elkaar. Rooster ze 20 min. in de oven.

Snijd de knoflook fijn en fruit 5 min. in een scheut olijfolie in een (soep)pan. Doe de restjes groene groenten in de pan en bak ze een paar min. mee.

Voeg 1 liter water toe en verkruimel de groentebouillonblokjes boven de pan. Hak de peterselie en bieslook fijn en roer ze door de soep. Breng de soep aan de kook en laat op laag vuur 10 min. pruttelen. Pureer met een staafmixer de soep naar smaak grof of juist fijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Serveer de soep met een lepel crème fraîche, eventueel de kikkererwtenantopping en drie-in-de-pan.

boodschappen

- 4 stronkjes witlof
- 1 appel
- 2 mandarijnen
- 1 handje walnoten
(optioneel)
- 1 bosje munt
- 500 g halloumi
bloem, om te bestrooien
zonnebloemolie,
om te frituren
- 2 handjes rozijnen
- 3 el mayonaise
- 2 el yoghurt
- 1 scheutje sinaasappelsap



BEREIDINGSTIJD 20-25 min.

Halloumi frietten

VEGA!



Je kunt deze hap
nog uitbreiden met
gebakken broccoli
en flatbread.

met WITLOFSALADE

BEN DOL OP HALLOUMI EN DOL OP FRIET... EN OP WITLOFSLA OOK
TROUWENS, DUS IK WIL DIT ETEN OP MIJN VERJAARDAG!

ZO MAAK JE HET: Snijd de witlof in stukjes en de appel in blokjes. Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes. Hak, als je ze gebruikt, de walnoten grof. Pluk het muntblad, leg de blaadjes op elkaar en rol ze op. Snijd in dunne reepjes.

Snijd de halloumi in frieten en bestrooi ze rondom met bloem. Verhit een flinke laag zonnebloemolie in een diepe, stevige pan.

Meng ondertussen de witlof, appel, mandarijn, rozijnen en eventueel de walnoten door elkaar. Klop de mayo, yoghurt en het sinaasappelsap tot een romige dressing en schep die door de witlofsalade. Bestrooi met de reepjes munt en zet apart.

Frituur de halloumifrietten, met zo'n 5 stuks per keer zodat ze niet aan elkaar plakken, circa 2 min. of tot ze goudbruin en krokant zijn. Laat ze heel even uitlekken op keukenpapier en serveer ze daarna meteen, met de witlofsalade erbij.