

A photograph of Gwyneth Paltrow with long blonde hair, wearing a green sweater and blue jeans, smiling and holding a white wooden crate filled with fresh vegetables like carrots, leafy greens, and mushrooms. The background is a dark wood wall.

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER-AUTEUR

**GWYNETH PALTROW**

*en* THEA BAUMANN

# (H)EERLIJK MAKKELIJK

GEZONDE, SNELLE RECEPTEN

*voor de* SUPERDRUKKE

THUISKOK

# (H)EERLIJK MAKKELIJK

GEZONDE, SNELLE RECEPTEN  
*voor de* SUPERDRUKKE THUISKOK

**GWYNETH PALTROW**

*Met* THEA BAUMANN

*Foto's door* DITTE ISAGER



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

### Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezoeten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

Eerste druk, april 2016

Oorspronkelijke titel: *It's All Easy*

*This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.*

Copyright © 2016 by Gwyneth Paltrow

Fotografie: Ditte Isager

Omslagontwerp en vormgeving: Shubhani Sarkar

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Anna Penta/Vititaal

Redactie en productie: Vititaal, Feerwerd

Omslagontwerp: Eva van der Schans, Inedition

Vormgeving: Studio Spade, Voorthuizen

ISBN 978 90 215 6246 9

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever is niet verantwoordelijk voor websites (of de inhoud daarvan) die niet in eigendom zijn van de uitgever.

*This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.*



# INHOUD

## INLEIDING

- Houd het simpel, door Gwyneth Paltrow 9  
Ervoor zorgen dat het werkt, door Thea Baumann 11

## DE VOORRAADKAST 13

## HET BEGIN VAN DE DAG 19

### ONDERWEG 37

### OPKIKKERTJES 59

### DE SNELLE KEUKEN 81

### KNUSSE AVONDEN 111

### ZOMERAVONDEN 145

## ONVERWACHTE GASTEN 189

### LEKKER ZOET 241

## DE BASISRECEPTEN 259

## DANKWOORD 277

## REGISTER 279

## TOAST MET AVOCADO EN RADIJS

Veganistisch; minder dan 30 minuten

**VOOR 1 PERSOON**

Lente op een bord. Wij eten deze toast soms als avondmaaltijd.

**1 snee brood naar keuze**

**1/4-1/2 avocado, afhankelijk van het formaat, in plakken**

**1-2 radijsjes, in zeer dunne plakjes**

**citroenrasp**

**olijfolie**

**grof zeezout**

**erwtenkiemen, als je die kunt vinden**

Rooster het brood. Beleg het met de avocado, plakjes radijs, wat citroenrasp, een scheutje olijfolie, zout en als je ze hebt verse erwtenkiemen.



## CARBONARA

Minder dan 30 minuten

**VOOR 4 PERSONEN**

Carbonara is het perfecte gemaksvoodsel – het is knus, troostend en verbazend makkelijk te maken. Om nog maar te zwijgen van het feit dat bijna iedereen de ingrediënten altijd op voorraad heeft. Bewaar een kleine hoeveelheid blokjes spek of pancetta in de diepvries, zodat je dit gerecht altijd en in slechts enkele minuten kunt bereiden.

<b>zout</b>	<b>150 g geraspte Parmezaanse kaas, plus zo nodig extra</b>
<b>100 g pancetta of spek, in kleine blokjes</b>	<b>1 tl versgemalen zwarte peper, plus zo nodig extra</b>
<b>2 eidooiers (of 3, voor een extra romig gerecht)</b>	<b>300 g bucatini</b>
<b>1 groot ei</b>	

Breng voor de pasta een grote pan flink gezouten water op hoog vuur aan de kook.

Bak in een koekenpan van 20 cm de pancetta op middelhoog vuur in 5-7 minuten knapperig. Meng in een grote kom de eidooiers met het ei, de Parmezaanse kaas en de peper.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Houd 250 ml heet kookwater apart (de temperatuur is belangrijk omdat je het water gaat gebruiken om het ei te koken). Giet de pasta af en doe hem in de kom met het eiermengsel. Schep alles meteen door elkaar.

Doe de pancetta en het vet uit de pan in de kom. Meng alles en voeg dan steeds met 1 eetlepel tegelijk het pastawater toe, tot er een romige saus ontstaat (hiervoor is ongeveer 60 ml nodig).

Breng het gerecht op smaak met extra parmezaan en zout en peper naar smaak.







## LEKKER ZOET

Ijs, koek, snoep... hoe 'bewust gezond' sommigen van mijn vrienden ook door het leven gaan, een dessert kan bijna geen van hen weerstaan. Zelf ben ik helemaal niet zo'n zoetekauw, maar ook ik vind het soms heerlijk om een maaltijd te besluiten met iets zoets. Hoewel alle hartige recepten in dit boek gezond zijn, zijn Thea en ik af en toe wat soepeler geweest met zuivel en gluten. Voor de recepten in dit hoofdstuk geldt dat niet. Omdat het moeilijk is desserts te vinden waar geen zuivel, vet of suiker in zit, wilden we graag dat alle zoetigheid die we opnamen veganistisch, glutenvrij en zonder geraffineerde suiker zou zijn. Beoordeel een veganistisch dessert niet op de buitenkant: van al deze pure desserts zul je een tweede portie willen. En dat kan - zonder schuldgevoel.

## KOKOS-LIMOENTAARTJES

Veganistisch; glutenvrij; zonder geraffineerde suiker

VOOR 8 TAARTJES VAN 7,5 CM

Mijn dochter is dol op traditionele limoentaart, maar dat is een ware suikerbom met gecondenseerde melk. Ik wilde daarom graag een gezond, plantaardig alternatief maken dat de frisse citrusmaak heeft die in de originele versie zo gewaardeerd wordt, maar dan zonder alle boter, suiker en conserveringsmiddelen. Zet de kokosmelk een nacht in de koelkast zodat de vaste en vloeibare bestanddelen zich scheiden.

### VOOR DE KORST

**125 g amandelmeel**

**3 el kokosolie**

**3 el rijststroop**

**snufje zout**

### VOOR DE VULLING

**1 blik (400 g) volvette kokosmelk (bijv. Aroy D), 1 nacht in de koelkast gezet**

**geraspte schil van 1 limoen, plus extra voor de garnering**

**sap van 1 limoen**

**2 el plus 1 tl kokosbloesemsuiker**

Doe alle ingrediënten voor de korst in een middelgrote kom en meng ze grondig; zorg dat er geen klontjes kokosolie in zitten. Verdeel het mengsel in 8 balletjes (van ongeveer 1 eetlepel per stuk) voor een standaardmuffinplaat, of 24 stukken (van ongeveer 1 theelepel per stuk) voor een minimuffinplaat. Leg in elke holte van de muffinplaat 1 balletje deeg. Maak je vingers nat en druk het deeg langs de wanden omhoog voor kleine taartschelpen. Zet de plaat in de koelkast en ga door met de vulling.

Schep voor de vulling het vaste deel van de kokosmelk en doe dit in een grote kom. Prak dit kokosvet met een vork bijna glad en voeg dan de limoenrasp, het limoenrasp en de kokos-suiker toe. Klop alles met de mixer tot een zeer glad mengsel met de consistentie van licht geklopte room. Vul de taartjes met de kokosvulling en garneer ze met limoenrasp. Laat ze minstens 1 uur in de koelkast opstijven.

Maak vlak voor het serveren de taartjes met een botermesje los van de wanden van de muffinplaat en haal ze eruit. Eet ze direct of zet ze in de koelkast zodat ze hun vorm behouden.



## DRUKKE DAG EN TÓCH ZELF KOKEN?

GWYNETH PALTROW geeft je in dit nieuwe kookboek 125 makkelijke maaltijden die je kunt bereiden in minder tijd dan het je kost om een pizza te bestellen. Alle gerechten zitten bomvol smaak en bevatten weinig suiker, vet of gluten. Van een easy ontbijt tot relaxed diner, in dit boek vind je snel je eigen favoriet: parfait met granola en blauwe bessen, noriwrops met kip, paddenstoelenpolenta, healthy chocolademousse met avocado en nog veel meer. Inclusief een hoofdstuk vol 'on the go'-recepten: salades, wraps en andere snelle gerechten om mee te nemen naar werk, school, de voetbaltraining of een gezellige picknick.

DE OPVOLGER VAN DE  
BESTSELLER (H)EERLIJK

(H)EERLIJK

LEKKERE en GEMAKKELIJKE RECEPTEN  
om er GOED uit te zien en je GEWELDIG te voelen



www.kosmosuitgevers.nl

**K**  
KOSMOS

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen