

SUPER FOOD

voor familie en vrienden

JAMIE OLIVER



SUPER FOOD
voor familie en vrienden
JAMIE OLIVER



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

ANDERE BOEKEN VAN JAMIE OLIVER

The Naked Chef 1999

The Naked Chef is terug 2000

Happy Days met de Naked Chef 2001

De basis van het koken 2002

Jamie's Dinners 2004

Jamie's Italië 2005

Kook met Jamie 2006

Thuis bij Jamie 2007

Jamie's kookrevolutie 2008

Jamie's Amerika 2009

Jamie's reizen 2010

Jamie in 30 minuten 2010

Te gast bij Jamie 2011

Jamie in 15 minuten 2012

Bespaar met Jamie 2013

Jamie's comfort food 2014

Jamie's super food voor elke dag 2015

FOODFOTOGRAFIE

Jamie Oliver

AANVULLENDE FOTOGRAFIE

Paul Stuart

GRAFISCH ONTWERP

Superfantastic

wearesuperfantastic.com

VORMGEVING, OPMAAK

Michelangela, Utrecht



Voor mijn lieve Tools,

die op een of andere manier het steeds groter wordende gezin Oliver
bij elkaar houdt terwijl het regelmatig een gekkenhuis is!

SPAGHETTITAART

ZOETE AUBERGINE & TOMAAT

Het voordeel van volkorenspaghetti ten opzichte van witte: behalve twee keer zoveel vezels bevat het ook veel B-vitaminen, die de stofwisseling gezond houden

VOOR 4 PERSONEN

1 UUR EN 30 MINUTEN

1 grote aubergine (350 g)

300 g volkorenspaghetti

olijfolie

4 takjes verse oregano

2 rode uien

½-1 verse rode peper

1 blik gepelde tomaten (400 g)

300 g hüttenkäse

2 grote eieren

30 g Parmezaanse kaas

70 g rucola

1 citroen

1 el balsamicoazijn

Werk vooruit

Bereid vroeg op de dag voor en zet hem in de koelkast totdat je gaat bakken.

Verwarm de oven voor tot 180 °C/gasovenstand 4. Leg de hele aubergine in een grote pan gezouten kokend water en leg er een vergiet of zware zeef op om de vrucht volledig ondergedompeld te houden. Kook de aubergine 15 minuten en schep de vrucht op een snijplank. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in hetzelfde water, giet hem af en laat hem in een grote kom afkoelen.

Snijd ondertussen de aubergine in ongeveer 1 cm dikke plakjes. Zet een ovenbestendige koekenpan met antiaanbaklaag, 1 eetlepel olie en de plakjes aubergine op matig vuur. Pluk de oreganoblaadjes en doe ze erbij. Pel de uien, snijd ze samen met de rode peper in dunne ringen, doe ze in de pan en blijf 15 minuten regelmatig roeren, of tot ze goudbruin zijn. Giet de tomaten erbij en maak ze met een houten lepel stuk. Vul het blikje voor de helft met water, spoel het uit en giet het water in de pan. Breng de saus aan de kook, laat hem 10 minuten zachtjes inkoken, proef en breng op smaak.

Giet de tomatensaus over de spaghetti, voeg de hüttenkäse en eieren toe, rasp er bijna alle Parmezaanse kaas over en hussel alles goed door elkaar. Kieper het spaghettimengsel terug in de pan, spreid het uit en druk het rondom een beetje tegen de rand op. Bak de taart 2 minuten op matig vuur en zet hem vervolgens 40 minuten onder in de hete oven, of tot hij prachtig goudbruin is. Stort hem op een bord, rasp de rest van de Parmezaanse kaas erover en serveer hem met rucola besprenkeld met citroensap en een scheutje balsamico.

CALORIEËN	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS	3 PORTIES GROENTE & FRUIT
496 kcal	15,7 g	5,8 g	26,7 g	66,2 g	15 g	0,9 g	8,7 g	



ECHE KIPNUGGETS

PAPRIKA & PARMEZAANKRUIMELS

Door voor het jasje volkoren- in plaats van witbrood te gebruiken, hebben deze nuggets extra vezels. En in de oven bakken in plaats van frituren scheelt flink wat calorieën!

VOOR 10 PORTIES
30 MINUTEN
VOORBEREIDING
PLUS MARINEREN

1 kg kipfilet
2 tenen knoflook
1 tl gerooktepaprika-poeder
1 volle el Griekse yoghurt
1 groot ei
1 citroen
250 g volkorenbrood
50 g Parmezaanse kaas
olijfolie

Snijd de kipfilets in stukjes ter grootte van een nugget. Het is handig om het eerste stukje af te wegen en de rest vervolgens op het oog, ongeveer op dezelfde maat te snijden – iets meer dan 30 g is perfect. Leg alle stukjes kip in een schaal.

Knijp voor de marinade de ongepelde tenen knoflook over de kip uit met een knoflookpers en voeg het paprikapoeder, de yoghurt, het ei en een flinke snuf zeezout en zwarte peper toe. Rasp de citroenschil erover, pers het -sap erbij en masseer de marinade met schone handen in het kippenvlees. Dek de schaal af en zet hem minstens 1 uur, maar liefst een hele nacht in de koelkast.

Scheur het brood in een keukenmachine. Doe de geraspte Parmezaanse kaas en 2 eetlepels olie erbij, maal er fijne kruimels van en kieper die op een grote bakplaat. Hussel de stukjes kip nu in porties met twee vorken door de broodkruimels om ze een jasje te geven. Leg de stukjes naast elkaar in een diepe braadslede, dek ze af met bakpapier en ga verder met de volgende portie (je hebt waarschijnlijk meer broodkruimels dan je nodig hebt, maar dat werkt wel zo makkelijk – wat overblijft mag je weggooien). Bak de nuggets meteen, of zet ze in de braadslede in de vriezer – eenmaal bevroren kun je ze in porties in boterhamzakjes verdelen.

Bak zoveel nuggets als je nodig hebt 15 tot 20 minuten in een op 180 °C/ gasovenstand 4 voorverwarmde oven, op een rooster in een braadslede, of tot ze goudbruin en gaar zijn.

CALORIEËN	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
230 kcal	7,8 g	2,4 g	29,4 g	10 g	0,9 g	0,7 g	1,6 g



Goed voor de portemonnee

MIJN TOPTIPS VOOR SLIM INKOPEN DOEN

Boodschappen

- ✦ Kijk goed rond – de beste plek voor groente en fruit is niet per se het beste adres voor vlees, vis of zuivelproducten. Het kost tijd, maar is absoluut de moeite waard
 - ✦ Online winkelen kan handig zijn om bij te houden wat je uitgeeft – je ziet het totaalbedrag en kunt meteen ingrijpen als het uit de hand loopt. De verleidingen zijn ook veel minder!
 - ✦ Koop een voorraad basisproducten die lang goed blijven, zoals rijst, pasta, gedroogd spul en conserven. In bulk zijn ze vaak een stuk goedkoper, en als je de ruimte hebt, kun je daar je voordeel mee doen. Eventueel kun je ook samen met vrienden groot inkopen en delen
 - ✦ Specerijen geven je gerechten veel smaak, en bij exotische winkels en supermarkten zijn ze in grote verpakkingen verkrijgbaar – ze kosten dan een fractie van de kleine potjes, zodat je veel waar voor je geld krijgt. In luchtdichte, gelabelde potten op een koele, donkere plek blijven ze jarenlang goed
- Val niet voor twee-halen-een-betalenaanbiedingen van dingen waarmee je eigenlijk wil minderen – het is alleen een koopje als je het nodig hebt!

Menuplanning

Menuplanning is prima, maar laat je er niet door beperken. Flexibel plannen is het best – doe boodschappen voor de helft van de week en beslis voor de rest per dag. Daardoor gooi je minder weg en sta je niet voor het blok als er iets onverwachts gebeurt.

GENIET VAN JE VRIEZER

- ✦ Voor recepten zoals bolognese (zie blz. 170 en 226) en zalm & garnalen-pie (zie blz. 82) kun je de ingrediënten makkelijk verdubbelen, zodat je flink overhoudt. Perfect als lunch of om in de vriezer achter de hand te hebben voor noodgevallen. Label ze duidelijk om vriezerroulette te voorkomen
 - ✦ Mijn vriezer zit vol smaakmakers. Van verschrompelde pepertjes tot stukken gember, om bevroren te raspen of van tevoren fijn te hakken, en curry-, laurier- en limoenblaadjes; en van zelfgemaakte pesto's (zie blz. 232) en currypasta's (zie blz. 236) tot restjes bouillon (zie blz. 230). Allemaal prima rechtstreeks uit de vriezer te gebruiken
 - ✦ Diepvriesgarnalen zijn niet alleen veel goedkoper, maar ook heel gemakkelijk en ideaal voor supersnelle maaltijden, zoals mijn Sri Lankaanse garnalencurry (zie blz. 50)
-



www.kosmosuitgevers.nl
jamieoliver.com

Eerste druk, 2016

First published in 2016 in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd
Oorspronkelijke titel: *Super Food Family Classics*
Copyright © Jamie Oliver, 2016
Receptfotografie © Jamie Oliver Enterprises Limited, 2016
Omslagbeeld en studiofotografie © Paul Stuart, 2016
Fotografie blz. 242 en schutbladen: © Jamie Oliver Enterprises Limited, 2016 (David Loftus, Jamie Oliver, Jools Oliver, Matt Russell)
Vormgeving: SuperfantasticLithografie: Altaimage Ltd

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jaromir Schneider

Redactie: Kirsten Verhagen

Culinaire eindredactie: Martine Steenstra

Vormgeving: Michelangela, Utrecht

ISBN 978 90 215 6346 6

NUR 440

Gedrukt in Italië door L.E.G.O. S.p.A.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd 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.

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 afgestreken, 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



Penguin Random House is committed to a sustainable future for our business, our readers and our planet. This book is made from Forest Stewardship Council® certified paper.



NUR 440



9 789021 563466

www.kosmosuitgevers.nl
www.jamieoliver.com