



YUMMY

Easy

QUICK



127
GERECHTEN
BINNEN
30 MINUTEN
KLAAR

MATT PRESTON



IK DRAAG DIT BOEK OP AAN JONATHAN, WILLIAM EN SADIE omdat ik trots op jullie ben, jullie me aan het denken zetten, aan het lachen maken en ervoor zorgen dat dit alles de moeite waard is.





YUMMY

Easy

127
GERECHTEN
BINNEN
30 MINUTEN
KLAAR



QUICK

MATT PRESTON

KOSM•S



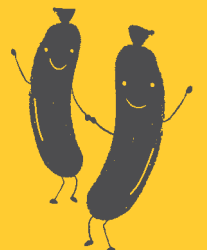
INHOUD

WAT ETEN WE?	8
KIPPENDIJEN	14
KIPFILET	40
GEHAKT	58
ROOD VLEES	90
VISFILET	112
EIEREN	132



DVD

GROENTEN IN DE LENTE/ZOMER	156
GROENTEN IN DE HERFST/WINTER ..	186
DE VRIEZER	228
DE VOORRAADKAST	252
DANKWOORD	276
SUPERHANDIG, UITGEBREID REGISTER MET MAALTIJDIDEEËN	278
REGISTER	282



SUPERMARKT MUSTS

Hoewel ik het zalig vind om te kopen bij voortreffelijke plaatselijke bakkers, visboeren, slaggers, gespecialiseerde groentezaken, groothandels en boerenmarkten, komt het meeste wat ik eet uit de supermarkt. Zoals je zult merken ben ik vooral iemand die zijn boodschappen doet langs de buitenste gangpaden en waag ik me zelden in de binnenste, meer gesloten paden.

DE LIJSTJES

Het is een romantisch idee dat als we allemaal even bij de supermarkt langswippen we kunnen beslissen wat we gaan koken op basis van wat er het beste uitziet. Ik ben er niet van overtuigd dat dit werkbaar is. Het is veel beter om een basislijst te hebben van verse ingrediënten die je in de vriezer kunt bewaren en op verschillende manieren kunt bereiden, afhankelijk van waar je zin in hebt en welke smaakversterkers in je voorraadvast staan. Dat is de aanpak in dit boek, dus volgt hier een reeks ingrediënten om elke week aan te schaffen voor een lekkere en gevarieerde avondmaaltijd, gebaseerd op de volgende bladzijden.

KOOP ELKE WEEK EEN AANTAL VAN DEZE VERSE BASISINGREDIËNTEN

- **EEN HELEBOEL GROENTEN VAN HET SEIZOEN, DIE JE LEKKER LIJKEN:** prei, rode of gele uien, knoflook, aardappels, pompoenen, zoete aardappels, pastinaken, broccoli, bloemkool, (boeren)kool, doperwtten, wortels, rode bieten, spruitjes, aubergines, paprika's, champignons, groene bonen en courgettes.
- **MASSA'S SALADEGROENTE:** cherrytomatjes, bosuien, komkommer, ijsbergsla en chilipepers.
- **HANDIG FRUIT VOOR HARTIGE GERECHTEN:** citroenen, limoenen en wellicht mandarijnen, sinaasappels, appels of peren, afhankelijk van welke eiwitten je koopt.
- **KRUIDEN:** ik haal kruiden uit mijn tuin, maar als je nog een kruidentuintje moet aanleggen kies dan voor peterselie, munt, koriander en dille, afhankelijk van wat je wilt koken. Je bent goedkoper uit en verspilt minder als je je eigen kruiden verbouwt.
- **ZUIVEL:** boter, Griekse yoghurt, melk en biologische eieren.
- **HARDE KAAS:** Parmezaanse kaas, cheddar, gruyère of manchego, afhankelijk van wat er op is.
- **ZACHTE KAAS:** meestal koop ik feta en wat ricotta, geitenkaas of roomkaas.
- **VIS:** zalm (verse filets of gerookte) of wat zeeforel, botervis, kabeljauw of makreel ter afwisseling.
- **GEVOGELTE:** kipfilet, kippendijen, een hele kip of kalkoen.
- **VLEES:** af en toe goed spek, wat chorizo of ham en gehakt, kalfsvlees of varkensvlees, of rood vlees zoals lamsbout of een porterhouse steak.

BASISVOORRAAD OM JE VERSE INGREDIËNTEN TOT HUN RECHT TE LATEN KOMEN

- **BLIKJES:** kikkererwtten, linzen of cannellini-bonen, tomaten, tonijn, witte bonen in tomatensaus, tomatenpuree, gerookte jalapeño-pepers, ansjovis, kokosmelk en gecondenseerde melk.

- **FLESSEN EN POTJES:** hoisin, char siu en oestersaus, Kewpie mayonaise, tamarindepasta, drie potjes met augurken, kappertjes, glucosesiroop, liquid smoke en vissaus.
- **GEDROOGD SPUL:** zeezoutvlokken, pasta in allerlei soorten en maten, verschillende soorten rijst zoals jasmijn-, risotto- en kortekorrelrijst, suiker, verschillende soorten meel inclusief 00-meel, zelfrijzend bakmeel en gewone meel, granen, gerst, quinoa, peulvruchten, gebakken uitjes, vacuümverpakte hokkiennoedels, nori, rijstvellen, bouillon, wraps met een lange houdbaarheidsdatum, kokosvlokken en diverse soorten gedroogd fruit.
- **NOTEN EN ZADEN:** amandelen, pistachenootjes, walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten en sesamzaadjes (koop noten in kleine hoeveelheden want ze kunnen 'ranzig' worden).
- **OLIE:** druivenpitolie, plantaardige olie, arachideolie, pompoenpitolie en, het allerbelangrijkst, goede olijfolie.
- **AZIÏN:** rijstwij-, cider-, sherry- en roedewijnazijn.
- **ALCOHOL:** sherry om mee te koken (medium), vermout en restjes wijn. Ik heb ook een fles gin die ik gebruik voor het koken, maar de gin verdwijnt eerder in de kok dan in het gerecht.
- **CONDIMENTEN:** scherpe Engelse mosterd en dijonmosterd, mierikswortel, BBQ- en tomatensaus.
- **SPECERIEN:** allerlei soorten, maar vooral komijn, koriander, kerrie, gerookte-paprikapoeder, venkelzaad, kardemom en kaneel.

Ik heb een stuk minder spreads, geleitjes en jammetjes dan vroeger, maar muntgelei, rodebessengelei en mangochutney hebben altijd een plekje.

Ik geef toe dat er ook een voorraadje twee-minuten-noedels in mijn keukenkast ligt, want soms is dat alle tijd die je hebt. Veroordeel me er niet om. 85% van wat we eten is vers en voedzaam.

SMAAKBOMMETJES IN MIJN VOORRAADKAST VAN GESPECIALISEERDE WINKELS

Soms moet je op verkenningstocht om interessante ingrediënten te pakken te krijgen die meteen een draai geven aan wat je kookt. Ik heb ze in de loop van de tijd gevonden.

- **AZIATISCHE INGREDIËNTEN:** gochujang, miso, kombu, gedroogde shiitakes, hondashi, XO-saus, zwartebonensaus, lap cheung, ketjap manis, Shaoxing rijstwij- en knapperige zeewiersnacks, meestal verkrijgbaar bij Aziatische winkels of goed gesorteerde supermarkten.
- **MIDDEN-OOSTERSE SMAKEN:** granaatappelmelasse, harissa, freekeh, goede chilipoeder en kruiden uit gespecialiseerde winkels en sommige supermarkten.
- **DELICATESSEN:** goede kwaliteit ansjovis, gezouten kappertjes, grote stukken Parmezaanse kaas, goedkope tomaten, bonen en peulvruchten in blik, bouillonblokjes met porcini en goedkope pasta in ongewone vormen, verkrijgbaar bij Italiaanse delicatessenzaken en de meeste supermarkten.

INGREDIËNTEN EN PRODUCTEN DIE IDEAAL ZIJN OM IN TE VRIEZEN

Beschouw de vriezer als een magazijn van producten die snel ingezet kunnen worden om een diner op te peppen. Raadpleeg het hoofdstuk over de vriezer op bladzijde 228 voor meer coole inspiratie.

- **BROOD:** sneetjes, pita, tortilla's, knoflookbrood, broodkrumels en broodjes.
- **ZOET SPUL:** ijs, pasteideeg, fruit, citroensap en koekjesdeeg.
- **RESTJES:** bouillon, ovenschotels, soepen, sauzen en kruiden.
- **ZUIVEL:** boter en wat kaas.
- **GROENTEN:** tuinbonen, mais, erwten, broccoliroosjes, sojabonen en spinazie.
- **VLEES EN VIS:** bacon, kipfilet en kippendijen, gehakt, worstjes, garnalen en gerookte zalm.
- **ALCOHOL:** wodka.



GEVLINDERDE GEBAKKEN KIP (AKA ROADKILL CHICKEN)

Bij mij thuis zijn ze dol op geroosterde knoflook. Ze vechten erom. Dit maakt daar een eind aan. Als ze er bij jou thuis niet zo over denken, bewaar die tweede bol knoflook dan om aioli te maken of gooi hem geplet in een soep of door de aardappelpuree.

VOOR 4 **VOORBEREIDING: 30 MIN** **KOKEN: 1 UUR EN 5 MIN**

1 kg krieltjes
1 kip van 1,3 kg
500 g bloemkool, in roosjes
1 onbespoten citroen, schil in reepjes van 2 cm breed, citroen gehalveerd
12 takjes tijm
80 ml olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper
2 rode uien, in dikke partjes
2 hele bollen knoflook, overdwars gehalveerd
185 ml kippenbouillon, opgewarmd
20 g boter, plus extra voor erbij geroosterd amandelschaafsel, voor erbij
gekookte erwten, voor erbij

Leg de krieltjes in een magnetronbestendige schaal. Voeg een scheutje water toe (ongeveer 1 eetlepel), dek af met plasticfolie en kook 12-15 minuten op hoge stand tot ze net gaar zijn.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Knip met de keukenschaar aan beide kanten langs de ruggengraat van de kip en trek deze eruit. Of vraag je slager dit voor je te doen. Druk de kip plat met de palm van je hand.

Leg de kip met de huid naar boven in een grote, vlambestendige braadslede en leg de bloemkoolroosjes ernaast. Leg de reepjes citroenschil erop en de helft van de takjes tijm. Besprenkel met de helft van de olijfolie en bestrooi met zeezout en zwarte peper.

Leg de krieltjes op een bakplaat. Kneus ze elk met de achterkant van een lepel. Voeg de rode ui, knoflook en rest van de tijm toe aan de krieltjes en knijp er een halve citroen over uit. Besprenkel met de rest van de olijfolie. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Zet de kip en de krieltjes in de oven en bak 45 minuten of tot de kip gaar is en de bloemkool goudkleurig.

Haal de kip met de bloemkool uit de oven (laat de krieltjes erin). Leg de kip op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie en laat op een warm plekje rusten.

Schenk de kippenbouillon bij de bloemkool in de braadslede. Zet op laag vuur tot de bouillon net begint te koken en schraap aangebakken korstjes van de bodem los. Laat de bouillon wat inkoken, en laat dan de bloemkool en bouillon in de blender glijden. Pureer. Voeg de boter toe en mix erdoor. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Schep de bloemkoolpuree op een voorverwarmde schaal. Leg de kip erop met de krieltjes, knoflook en rode ui en bestrooi met geroosterd amandelschaafsel. Roer een klontje boter door de gekookte erwten en dien meteen op.







MET TURKSE SMAKEN

Niet de slimsten als het op eten aankomt, dachten de Engelsen oorspronkelijk dat kalkoenen uit Turkije kwamen, daarom heten ze in het Engels *turkey*. Net als dat elke Fransman weet dat ze uit *d'Inde* (dat is India) komen en elke Australiër dat ze uit de supermarkt Noord-Amerika komen. Omdat ik van Engelse komaf ben, leek het me leuk om kalkoen te combineren met de smaken van Turkije om te kijken of de twee een spirituele band hebben. En het werkt!

VOOR 4-6 **VOORBEREIDING: 30 MIN** **KOKEN: 25 MIN**

1 rode ui, in dunne ringen
2 el wittewijnazijn, ciderazijn of moutazijn
zeezout en versgemalen zwarte peper
500 g kalkoengehakt
200 g ricotta, in grove kruimels
handje fijngesneden blaadjes
bladpeterselie en steeltjes, plus extra handje blaadjes
1 el grofgesneden dille
45 g pijnboompitten, grofgehakt
1 biologisch ei
2 el olijfolie
4 cm gemberwortel, geschild, fijngeraspt
¾ tl gemalen piment
¾ tl kaneel
400 g gepelde tomaten uit blik, fijngeknepen
250 ml kippenbouillon
45 g krenten
warm flatbread of zilvervliesrijst, voor erbij
Griekse yoghurt, voor erbij

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Schep de uienringen in een kommetje om in de wittewijnazijn. Voeg flink wat zeezout toe en zet weg terwijl je de rest van het gerecht maakt.

Roer het kalkoengehakt, de ricotta, fijngesneden bladpeterselie, dille, pijnboompitten en het ei in een kom door elkaar. Roer niet te lang, meng alles slechts kort door elkaar. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Was je handen en doop ze in water. Rol met natte handen kleine balletjes van steeds 1 eetlepel van het gehaktmengsel (je moet er ongeveer veertig maken). Ik leg meestal een stuk plasticfolie over de weegschaal en weeg eetlepels van het mengsel. Op die manier zijn ze allemaal even groot en zijn ze tegelijkertijd gaar. Mijn liefdevolle vrouw zegt dat dit typisch iets is voor een onrustige Maagd.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes, 4-5 minuten in delen. Schep ze om tot ze rondom goudkleurig zijn. Schep de gebakken gehaktballetjes op een bord en bak de rest.

Verhit de rest van de olijfolie in de pan. Bak de gember, piment en kaneel al roerend 1 minuut tot de specerijen gaan geuren. Schenk de tomaten en kippenbouillon erbij, voeg de krenten toe en breng aan de kook. Leg de gehaktballetjes erin, draai het vuur middelhoog en laat 10 minuten zacht koken, of tot de gehaktballen gaar zijn en de saus inkookt. Schud de pan af en toe zodat de gehaktballetjes omrollen. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Schep de bladpeterselieblaadjes door de rode ui. Dien op met de gehaktballetjes, flatbreads of rijst, en Griekse yoghurt.

TIPS



Maak de gehaktballetjes in de saus klaar en bewaar tot 3 maanden in de vriezer. Laat een nacht in de koelkast ontdooien en warm op laag vuur op.

Snijdt flatbreads in repen en leg deze in een voorverwarmde ovenschaal. Schep de tomatensaus en gehaktballetjes erop en zet in een tot 160 °C voorverwarmde oven tot je gaat eten. Garneer met het uienmengsel en de yoghurt.



ERWTJES-BROCCOLIPESTO met KNAPPERIGE BARRAMUNDI



Iedereen roemt de geweldige groenten die hun plek op elk onderdeel van het moderne menu opeisen en snel prominenter worden dan vlees in de toprestaurants van de wereld. Hier wordt basilicum de deur gewezen om plaats te maken voor massa's erwten, broccoli en munt om een pesto te maken die bite heeft, superlekker is en ongelooflijk veelzijdig.

VOOR 4 VOORBEREIDING: 10 MIN (PLUS 3 UUR WEKEN) KOKEN: 10 MIN

80 g rauwe cashewnoten
veelzijdige tomaten-kruidensalade
met geitenkaas (blz. 173),
voor erbij
150 g diepvriesbroccoli (of gebruik
verse broccoliroosjes)
150 g diepvrieserwtjes
4 barramundifilets (200 g per stuk)
zeezout en versgemalen zwarte peper
120 ml olijfolie
40 g Parmezaanse kaas, geraspt
klein handje muntblaadjes
2 tenen knoflook, geperst
2 tl vers citroensap

Leg de cashewnoten in een kom en schenk er koud water over. Zet 3 uur weg en giet af.

Maak de tomaten-kruidensalade en laat de smaken ontwikkelen terwijl je de pesto maakt.

Doe de broccoli en erwten in een magnetronschaal, voeg een eetlepel water toe en dek af met plasticfolie. Zet 4 minuten op hoge stand in de magnetron, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat afkoelen.

Dep de huid van de vis droog met keukenpapier en bestrooi met zeezout. Schenk 2 eetlepels olijfolie in een koude koekenpan met antiaanbaklaag. Leg de vis op de huid in de pan. Zet op middelhoog vuur en bak 5 minuten, of tot de huid goudkleurig en krokant is. Keer om en bak nog 2 minuten of tot de vis eenvoudig met een vork in vlokken te verdelen is.

Hak in een keukenmachine de cashewnoten, broccoli en erwten grof met Parmezaanse kaas, munt en knoflook. Schenk er terwijl de machine draait de resterende olijfolie bij en het citroensap. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Schep de pesto op vier borden, leg de vis erop, bestrooi met wat zeezout en dien op met de salade.

TIPS

Deze pesto is heerlijk bij zo'n beetje alle vis maar probeer hem ook met orecchiette of door wat courgettelinten of courgetti geschept.

Smeer de pesto op dikke plakken op de barbecue gegrild brood met een extra kneepje citroensap, een scheutje olijfolie en wat feta: het nieuwe budgetvriendelijke alternatief voor avocado op geroosterd brood, speciaal voor iedereen die net een huis heeft gekocht!

En ja, een gepocheerd ei – en zelfs bacon – is net zo lekker hierbij.

KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Yummy, Easy, Quick*

Oorspronkelijke uitgever: A Plum Book, Pan Macmillan Australia

Tekst: © Matt Preston 2017

Fotografie: Armelle Habib © Pan Macmillan 2017

Ontwerp: Kirby Armstrong © Pan Macmillan 2017

Voor de Nederlandse editie:

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Roselle de Jong (recepten) en

Trijnie Duit (algemene teksten en inleidingen bij recepten)

Redactie: Milou Breunese en Anne Heesink

Omslagontwerp: Villa Grafica

Lay-out binnenwerk: Graven13

ISBN 978 90 215 7290 1

NUR 440

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.

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.





YUMMY

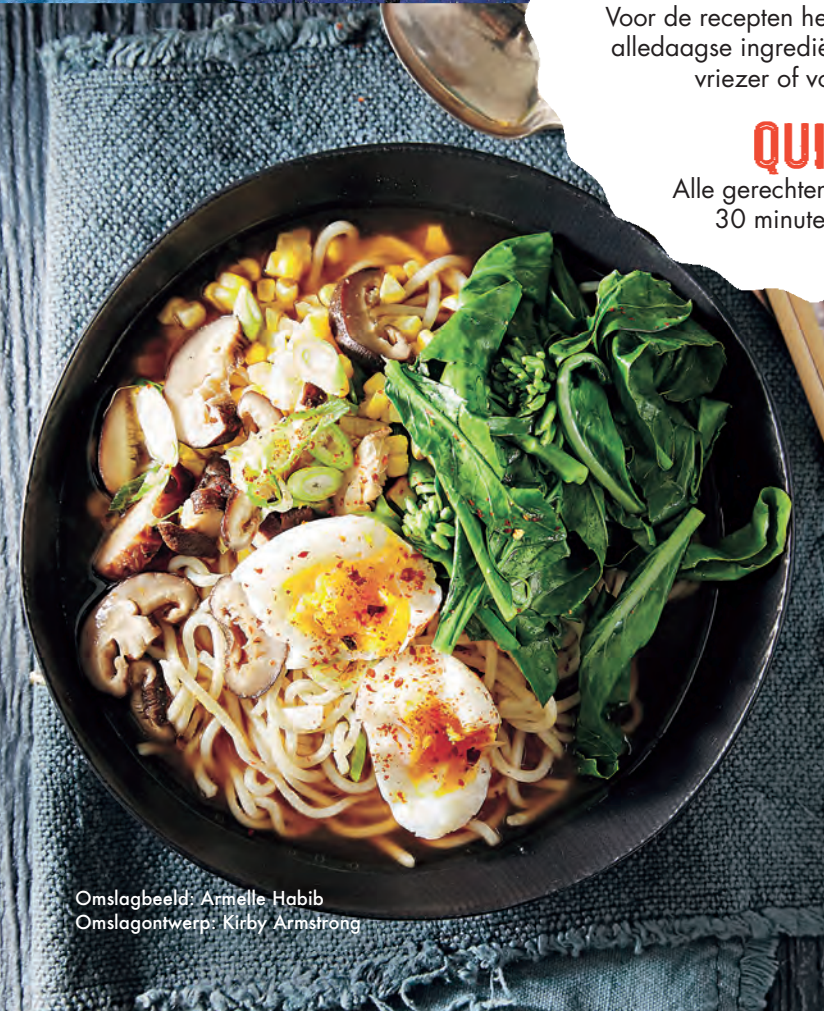
Dit kookboek barst van de moderne klassiekers, heerlijk om te maken voor je vrienden en familie (en om te eten).

Easy

Voor de recepten heb je genoeg aan de alledaagse ingrediënten uit je koelkast, vriezer of voorraadkast.

QUICK

Alle gerechten zet je binnen 30 minuten op tafel.



Omslagbeeld: Armelle Habib
Omslagontwerp: Kirby Armstrong

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl