

100 GERECHTEN  
WAAR JE NIET NAAR OM  
HOEFT TE KIJKEN

# UIT DE OVEN

DIANA HENRY

Bestsellerauteur van *Gouden kip* en *Simpel*



## INHOUD

### SIMPELE MAALTIJDEN 13

*saucijsjes, koteletten, visfilets & dergelijke*

### MIJN FAVORIETE INGREDIËNT 45

*kippendijen forever*

### VAN ASPERGES TOT AUBERGINES 63

*voorjaars- en zomergroenten*

### BIETEN & BITTERE BLAADJES 99

*najaars- & wintergroenten*

### KOOK ZE TOT ZE ZACHT ZIJN 141

*granen & peulvruchten*

### WEEKENDS & FEESTDAGEN 165

*braadstukken, gevogelte & hele vis*

### IETS ZOETS 211

*toetjes & taarten*

## KIP MET FETA, DILLE, CITROEN & HARISSAYOGHURT

*Alle gerechten in dit hoofdstuk zijn gemaakt met kippendijen, want ik ben er schaamteloos gek op. Ze zijn sappig – zo veel lekkerder dan kipfilet, die kan uitdrogen terwijl dat met kippendijen eigenlijk bijna nooit gebeurt –, ze zijn allemaal tegelijk (en snel) gaar en je hoeft ze niet te snijden. Als je liever een mix van kippendijen en kippenpoten neemt, weet dan dat dat voor alle gerechten in dit hoofdstuk werkt; vervang gewoon de helft van de kippendijen door poten. Veel van de relishes op blz. 206–207 smaken ook lekker bij gebraden kippendijen, dus bereid ze dan zoals hieronder, maar laat de feta, dille en citroen weg, en serveer ze met een relish.*

Verwarm de oven voor op 190 °C (gasstand 6).

Doe de aardappels, uien, knoflook, 2 eetlepels van de olijfolie, zout en peper in een brede ondiepe braadpan of een ovenvaste hapjespan van 30 cm doorsnee. Schep alles met je handen om. Leg de kippendijen er met het vel omhoog op. Bestrijk de kippendijen met de resterende olie en bestrooi ze met zout en peper.

Braad de kip 40–45 minuten of tot hij goudbruin is en de aardappels zacht zijn als je er een scherp mes in steekt.

Sprenkel het citroensap erover en strooi de citroenrasp, feta en dille erover.

Doe de yoghurt in een kom en schep de harissa erop. Serveer de kip met harissayoghurt.

VOOR 4 PERSONEN

450 g kleine vastkokende aardappels, schoongeboend en in kwarten

2 rode uien, gehalveerd en in parten

1 bol knoflook, teentjes losgehaald maar niet gepeld

3 el extra vergine olijfolie  
zeezoutvlokken en  
versgemalen zwarte peper

8 flinke kippendijen met bot, overtollig vel netjes bijgesneden

fijn geraspte schil van  
1 biologische citroen  
zonder waslaag, plus sap van  
½ citroen

75–100 g feta, verkruimeld

10 g dilleblaadjes, gescheurd

250 g Griekse yoghurt

1 el harissa





## GRIEKSE 'HARTIGE TAART' MET COURGETTE, POLENTA, FETA & DILLE

*Dit gerecht is gebaseerd op een Grieks gerecht dat erg veelbelovend klonk, maar ik moest het vele malen bereiden voordat het de bijbehorende zachtheid kreeg in plaats van dat het op een in de oven gebakken frittata leek. Het is absoluut een hoofdgerecht. Ik eet het vaak met alleen een salade.*

Verwarm de oven voor op 190 °C (gasstand 6).

Leg de courgettes in een grote braadslee waarin ze min of meer in een enkele laag passen. Schep ze om met 2 eetlepels van de olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Rooster ze 10 minuten, voeg de lente-uitjes toe en sprenkel de laatste eetlepel olie erover. Zet het geheel terug in de oven en rooster het nog 10–15 minuten. De courgettes moeten dan zacht zijn als je er met een scherp mes in steekt en de lente-uitjes moeten licht geschroeid zijn.

Verlaag de oventemperatuur naar 170 °C (gasstand 4).

Meng in een grote kom de rest van de ingrediënten en voeg royaal zout en peper toe. Schep de groenten in een gratineerschaal; die van mij is 27 x 20 x 5 cm en heeft een inhoud van 1 liter. Een gietijzeren of koperen schaal is het best, want metaal geleidt hitte goed. Schenk het beslag over de groenten en bak het gerecht 15–20 minuten of tot het net gestold, goudbruin en iets gezeten is. Serveer het heet of warm, bestrooid met de dille.

VOOR 4 PERSONEN, OF VOOR 6–8 PERSONEN ALS BIJGERECHT

1 kg courgette, in 2 cm dikke schijfjes

3 el extra vergine olijfolie

zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

125 g lente-uitjes, bijgesneden

5 middelgrote eieren, geklutst

150 g Griekse yoghurt

35 g middelgrove polenta

135 g feta, verkruid

50 g kefalotyri of pecorino, fijn geraspt

3 teentjes knoflook, geperst

20 g dille, blaadjes gehakt, grove stelen verwijderd, plus meer voor erover

VOOR 6–8 PERSONEN

120 g pecorino, fijn geraspt  
6 teentjes knoflook, geperst  
zeezoutvlokken en  
versgemalen zwarte peper  
3 el extra vergine olijfolie,  
plus zo nodig meer  
blaadjes van een klein bosje  
basilicum, plus meer voor  
erover (eventueel)  
lamsbout van 1,8 kg  
2 middelgrote rode uien, in  
parten  
600 g kleine vastkokende  
aardappels, schoongeboend,  
afhankelijk van het formaat  
gehalveerd of in kwarten  
350 g rode en gele tomaten,  
gehalveerd of in kwarten  
250 ml witte wijn

## GEBRADEN LAMSBOUT MET BASILICUM, PECORINO & WIJN

*Ik kwam hierop nadat ik een Grieks gerecht met een vulling van een Griekse kaas (een soort pecorino) en gemalen piment had gemaakt. Ik had nog nooit over een kaasvulling voor lamsvlees nagedacht. Dit kwam gewoon op een zondag als lunch uit mijn keuken: Italiaanse ingrediënten met Griekse inspiratie.*

Verwarm de oven voor op 220 °C (gasstand 8).

Doe de pecorino, knoflook en wat zout in de vijzel en stamp het tot een grove puree terwijl je de olijfolie geleidelijk toevoegt. Scheur de basilicumblaadjes, doe ze in de vijzel en stamp ze ook mee.

Leg de lamsbout in een braadslee. Maak er rondom diepe inkervingen in en stop de pasta uit de vijzel erin. Je kunt het vlees ook rondom het been loshalen om een beetje ruimte te maken en daar ook wat pasta in stoppen. Bestrooi de lamsbout rondom met zout en peper en zet hem in de oven.

Braad de lamsbout 15 minuten en verlaag de oventemperatuur dan naar 180 °C (gasstand 5). Voeg de uien, aardappels en tomaten aan de braadslee toe, schep ze om met het vet in de pan, voeg iets meer olie toe als het nodig is om ze te bevochtigen en bestrooi ze met zout en peper. Rooster alles nog 45 minuten; voeg de wijn na 20 minuten toe. Het vlees wordt rosé. Laat het iets langer in de oven staan als je het doorbakken wilt.

Leg de lamsbout op een groot bord, dek hem af met aluminiumfolie, isoleer hem goed (ik gebruik daar oude hand- of theedoeken voor) en laat hem 15 minuten rusten. Dek de aardappels als ze zacht zijn af en houd ze op lage temperatuur warm in de oven terwijl het lamsvlees rust; als ze nog een beetje hard zijn, verhoog je de oventemperatuur naar 200 °C (gasstand 6½) en zet je de groenten onafgedekt terug in de oven tot ze gaar zijn.

Serveer de lamsbout met de aardappels, tomaten en uien en als je wilt bestrooid met wat basilicumblaadjes.





VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE VIS EN VENKEL

1 grote of 2 middelgrote  
venkelknollen

1 rode ui, in dunne partjes  
niet dikker dan 4 mm op het  
dikste deel

zeezoutvlokken en  
versgemalen zwarte peper

extra vergine olijfolie

sap van 1 citroen, plus  
citroenpartjes voor erbij

4 middelgrote hele  
mullen van ca. 350 g,  
schoongemaakt, geschubd  
en gewassen

lekker brood, voor erbij

VOOR DE VULLING

50 g ansjovis op olie,  
uitgelekt en fijngehakt

50 g verse witte  
broodkruimels

2 teentjes knoflook, geperst

1 pruimtomaat, fijngehakt

1 el fijngehakte  
bladpeterselieblaadjes

## MUL MET EEN ANSJOVISVULLING & VENKEL UIT DE OVEN

*Mulletjes zijn heel bijzondere visjes, zowel om de kleur als om de kleine zachte vlokken, en omdat ze in de winter arriveren terwijl ze eruitzien alsof ze zo uit een tropisch oord komen. Er zit vrij veel vulling bij, meer dan er strikt genomen in de vis past, maar laat die er lekker uit komen. De vis zit niet heel lang in de oven, dus de vulling wordt niet droog, maar zuigt de sappen juist lekker op.*

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 5).

Verwijder het groen van de venkel als dat eraan zit en houd het apart. Snijd de topjes bij (die zijn te grof), snijd de knollen in kwarten en snijd de onderkanten bij. Snijd de venkelkwarten in de lengte in dunne partjes van circa 5 mm op het dikste stuk. Schep de venkelpartjes in een braadslee of ondiepe braadpan van 3 cm doorsnee om met de ui, zout en peper, een paar eetlepels olijfolie en het citroensap. Zet ze 15 minuten in de oven.

Meng alle ingrediënten voor de vulling met wat zout en peper en voeg een beetje olijfolie toe (het mengsel moet vochtig zijn, maar zeker niet nat). Bestrooi de holtes van de vis met zout en peper, vul ze met het ansjovismengsel en stop het ook in de koppen, zodat er zo veel mogelijk vulling in komt.

Leg de mulletjes op de groenten, bestrooi ze met zout en peper en besprenkel ze met een beetje olijfolie. Strooi het venkelgroen erover.

Zet de mulletjes 20 minuten in de oven. Het vlees bij het dikste deel van de graat moet wit zijn en helemaal niet meer glazig en de groenten moeten zacht zijn. Geef er citroenpartjes en lekker brood bij.



VOOR 6 PERSONEN

6 nectarines, gehalveerd  
en ontpit

100 g gepelde ongezouten  
pistachenoten

fijn geraspte schil van  
½ biologische citroen  
zonder waslaag

1½ el fijne kristalsuiker

1 klein ei, losgeklopt

3 tl rozenwater

300 ml appelsap

poedersuiker, om te  
bestuiven

noga, voor erbij (eventueel)

room, voor erbij

## NECTARINES MET PISTACHENOTEN & ROZENWATER UIT DE OVEN

*Ik neem liever nectarines dan de meer gebruikelijke perziken voor dit soort gerechten, omdat hun licht wrange smaak zo'n mooi contrast vormt met de zoete vulling. Als je niet zo van rozenwater houdt, dan kun je ook oranjebloesemwater gebruiken; het zijn weliswaar allebei bloemenwaters, maar het resultaat is heel verschillend. Serveer de nectarines met kleine stukjes noga als je die toevallig in huis hebt.*

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 5).

Leg de nectarinehelften in een gratineerschaal waarin ze in een enkele laag zonder al te veel ruimte eromheen passen (anders kookt het appelsap eromheen in en verbrandt het).

Plet de pistachenoten grof met de stamper in de vijzel en meng de citroenrasp, suiker, het ei en 1 theelepel van het rozenwater erdoor. Vul de holtes van de nectarines hier royaal mee tot je alle vulling hebt gebruikt.

Meng het appelsap met de rest van het rozenwater en schenk dit rond de nectarines. Bak ze 30–45 minuten (de precieze tijd hangt af van hoe rijp het fruit is). De nectarines moeten zacht en aan de bovenkant licht gekaramelliseerd zijn.

Serveer het fruit op kamertemperatuur, met een beetje poedersuiker erover gezeefd, wat van het sap eromheen geschept en wat stukjes noga erover als je wilt. Een beetje room erbij is nooit misplaatst.





‘Alles wat Diana kookt,  
wil ik eten’

- YOTAM OTTOLENGHI

Laat de oven het werk doen met deze easy-going recepten van Diana Henry, culinair journaliste van *The Sunday Telegraph*. Alle recepten uit dit heerlijke boek kunnen gewoon in één pan of schaal bereid worden.

Of je nu een snelle ovenschotel zoekt voor doordeweeks, zin hebt in licht en *veggie*, of groots wilt uitpakken voor vrienden; elk recept is even smaakvol. Met *Uit de oven* zet iedereen in een handomdraai een heerlijke maaltijd op tafel.



9 789021 574257

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

**KOS  
MOS**

NUR 440

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen