

J.-F. Mallet

HET SNELSTE

ALLERMAKKELIJKSTE

KOOKBOEK

TER WERELD

In

30 MINUTEN

kook ik

voor de

hele week

SIMPLISSIME

Dit nieuwe boek is het antwoord op de vraag die ik elke dag krijg sinds het succes van mijn kookmethode: je *Allermakkelijkste kookboeken ter wereld* zijn geweldig, we gebruiken ze vaak, maar we willen de doordeweekse maaltijden ook anders aanpakken. De boodschappen doen we graag van tevoren en we willen ook wel wat voorbereidingen treffen in het weekend, als het maar niet te veel tijd kost. Verander vooral niets aan de methode van je andere boeken: niet meer dan zes ingrediënten, recepten van drie of vier stappen en ideeën voor variaties op die gerechten. Dat zou super zijn, en ontzettend praktisch.

Met dit nieuwe boek ben ik die uitdaging aangegaan, want het is vaak een hele opgave om snel een maaltijd klaar te maken als je laat van je werk thuiskomt. Ik heb dus een nieuwe methode bedacht om het je nog makkelijker te maken.

In dit boek vind je een aantal bekende recepten maar ook veel snelle en makkelijke nieuwe ideeën. En je hoeft niet meer op het laatste moment boodschappen te doen na je werk. Met deze nieuwe aanpak doe je namelijk maar één keer per week boodschappen en bereid je in het weekend in slechts 30 minuten al je doordeweekse maaltijden voor.

Ik heb heel veel recepten getest, de tijd bijgehouden en ontdekt dat je met een beetje organisatie vooraf elke avond in maximaal 15 minuten een heerlijke maaltijd op tafel kunt toveren. Je kunt zelf de volgorde van je weekmenu bepalen, omdat alles wat je van tevoren bereidt vijf dagen houdbaar is in de koelkast en niet ingevroren hoeft te worden.

In dit boek vind je twintig weekmenu's met een maaltijd voor elke doordeweekse dag. Elk weekmenu bevat ook altijd een of twee vegetarische recepten. Omdat het van tevoren doen van je boodschappen bijdraagt aan het succes van je planning, vind je bij elk menu een boodschappenlijst met foto's van de ingrediënten en bijbehorende hoeveelheden. Om nog meer tijd te besparen heb ik ze gesorteerd op winkelschap. Maak een foto van de bladzijde en je boodschappenlijstje is klaar! Je vindt ook een overzicht van een aantal lang houdbare producten voor de ideale voorraadkast. Als je die altijd in huis hebt, hoef je ze niet elke keer opnieuw aan te schaffen. En als extraatje heb ik ook de gemiddelde prijs van elk weekmenu aangegeven.

Dus nu is de beurt aan jou. Ik wens je veel fijne momenten in de keuken en vooral meer tijd om te genieten aan tafel!

GEBRUIKSAANWIJZING

Voor dit boek ga ik ervan uit dat je het volgende in huis hebt:

- Een paar pannen
- Een braadpan
- Een koekenpan
- Een fornuis
- Een koelkast
- Een mes (goed scherp)
- Een schaar
- Een snijplank
- Een magnetron
- Stromend water

Om alles voor de hele week van tevoren te kunnen bereiden heb je ook het volgende nodig, en dat is nieuw voor mijn *Allermakkelijkste* methode:

- Twee ovenschalen
- Twee of drie slakommen
- Plasticfolie
- Luchtdicht afsluitbare bakjes of potjes, bij voorkeur van glas (maar plastic is ook prima)

(Ontbreekt er iets in je keuken, dan is dit een goed moment om het aan te schaffen)

Welke ingrediënten heb je zeker nodig?

Allereerst heb je een goed doordachte en goedgevulde **basisvoorraadkast** nodig die je maar eens per maand hoeft bij te vullen. Op blz. 30 vind je een overzicht van de ideale basisvoorraad. Zodra je basisvoorraad op orde is, hoef je nog maar eens per week te focussen op de verse producten die je nodig hebt. Voor je gezondheid is het beter om biologische producten te kopen, maar de keuze is natuurlijk persoonlijk en hangt mede af van je budget. De gemiddelde prijzen die voor de wekelijkse boodschappen staan vermeld, zijn gebaseerd op de prijzen in de supermarkt.

Eén advies... In mijn **koelkast** ligt altijd een pakje boter, ook al gebruik ik die nauwelijks in deze eenvoudige recepten. Maar gebruik gerust boter in plaats van olie om je vlees of vis te bakken als je dat lekkerder vindt. Om te voorkomen dat de boter die ik altijd op voorraad heb te lang blijft liggen en ranzig wordt, eet ik hem 's morgens op brood.

Conserven: hiervan heb je een minimum nodig. De gedachte achter deze methode is dat je verse producten eet, maar soms zijn conserven ontzettend handig, zoals sardientjes in olie, kokosmelk en natuurlijk het onmisbare kant-en-klare tomatentrio (gezeefd, gepureerd en in blokjes).

Kruiden: verse kruiden zijn natuurlijk het allerlekkerst, dus die genieten de voorkeur. Je kunt ook diepgevroren kruiden gebruiken, maar die hebben minder smaak. Bepaalde gedroogde kruiden kunnen je gerechten wel een bijzondere smaak geven. Zorg er daarom voor dat je altijd gedroogde oregano, Provençaalse kruiden, tijm en dragon op voorraad hebt. Deze verwerk ik in letterlijk alle sauzen.

Groenten en fruit: vers en indien mogelijk van het seizoen. Maar gebruik buiten het seizoen gerust doperwten, sperziebonen en peultjes uit de diepvries. Als je geen biologische producten gebruikt, raad ik je aan om wel een uitzondering te maken voor citrusvruchten, vooral als je ook de schil gebruikt.

Olie en azijn: olijfolie (altijd extra vergine) is de beste keuze, en ook sesamolie; een scheutje is voldoende om een gerecht op smaak te brengen en een heel andere draai aan de smaak van je salade te geven. Verder gebruik ik in veel recepten neutrale zonnebloemolie. Ik heb ook altijd balsamicoazijn in huis, niet voor de vinaigrette, maar om mijn eieren heerlijk op smaak te brengen.

HAWAÏAANSE SALADE

10 MINUTEN bereiding



Ananas
x1

- Snijd de **ananas** met blad en al in de lengte doormidden. Schep het vruchtvlees eruit, snijd het in kleine blokjes en schep ze door het **rijstmengsel**. Voeg zout en peper toe.
- Vul de lege ananashelften en serveer.



VISCRUMBLE

15 MINUTEN bereiding



- Verwarm de oven voor op 220 °C. Besprenkel de crumble met 1 scheutje **olijfolie** en zet 15 minuten in de oven.



GEVULDE TOMATEN MET RUNDERTAPENADE

10 MINUTEN bereiding



- Verwarm de oven voor op 200 °C en zet 10 minuten in de oven.
- Besprenkel met **olijfolie** en serveer.



RISOTTO MET GEITENKAAS EN VIJGEN

10 MINUTEN bereiding



- Verwarm de **risotto** 10 min. in de magnetron op vol vermogen.
- Verwijder de plasticfolie, voeg de **vijgen, geitenkaas** en peper toe. Schep om, zodat de **kaas** iets smelt, en serveer meteen.



TABOULEH MET MELOEN

5 MINUTEN bereiding

四个人



Munt
1 bosje



- Roer 1 fijngesneden bosje **munt** door de **tabouleh**, verdeel over de uitgeholde halve **meloenen** en serveer.



WIJTINGFILET OP PROVENÇAALSE WIJZE

15 MINUTEN bereiding

四个人



- Verwarm de oven voor op 200 °C. Schenk 2 eetlepels **olijfolie** over de **vis** en zet 15 minuten in de oven.



In **30 MINUTEN** kook ik voor de hele week

Elk recept lees je in een oogopslag en maak je in een handomdraai!

1 Dankzij de handige foto's zie je in een oogwenk wat je op tafel kunt zetten

2 Met volledige boodschappenlijstjes haal je alles zo in huis

DE GERECHTEN VOOR WEEK 1 / BLZ. 32

Maaltjdebouillon met garnalen | Salade van gebraden kip met chips | Runderreepjes met groenten

Bulgur met tomaat | Summer rolls met kip | Asperges, parmezaan en zachtgekookt ei | Snoekbaars met kokos en champignons

10

BOODSCHAPPENLIJST VOOR MENU 1

ONGEVEER € 50

12

5 MAALTIJDEN VOOR MENU 1

Maaltjdsoup met garnalen
 大是大美
 Broccoli: 200 g
 Kippenbouillon: 1 liter
 Garnalen: 20 paar en goed
 Chinese vlierblindepoten: 2 eetlepels

Salade van gebraden kip met chips
 大是大美
 Gebraden kip: 1 (grond)
 Libberolie: 1
 Chips: 30 g
 Korlinders: 2 theelepels
 Olijfolie: 4 eetlepels
 Sojasaus: 4 eetlepels

Runderreepjes met groenten
 大是大美
 Runderreepjes: 400 g
 1 of 2 slaas in plakjes
 Broccoli: 500 g
 Gedroogde dragon: 2 eetlepels
 Peultjes: 200 g

Bulgur met tomaat
 大是大美
 Bulgur: 300 g
 Peult: 2 theelepels
 Tomatensaus: 1 liter (70 g)
 Zout: 1 theelepel
 Kerntomaatjes: 25 (200 g)
 Gedroogde oregano: 2 eetlepels
 Olijfolie: 4 eetlepels

Summer rolls met kip
 大是大美
 Wafelwitte: 10 (grond)
 Gebraden kip: 1 (grond)
 Barmomien: 1
 Maalt: 2 theelepels
 Sojasaus: 1
 Gebraden pinda's: 100 g
 Sojasaus: 4 eetlepels
 Olijfolie: 1 theelepel

... AAN DE SLAG!
29 MINUTEN voorbereiding

Maaltjdebouillon met garnalen 5 min.
 • Stijf de broccoli in roze en gooi de steng weg. Meng de broccoli-stelen, garnalen, het vlierblindepoten en het bouillonblokje (verkrumtel). Bewaar in een goed afsluitbaar bakje in de koelkast.

Salade van gebraden kip met chips 7 min.
 • Haal de kip van het bot en snij het vlees in stukken. Meng de bouillon van de kip met de olijfolie en sojasaus en bewaar in een goed afsluitbaar bakje in de koelkast. Bewaar de rest van de kip in een ander bakje voor de summer rolls.
 • Was de sla en veeg hem droog. Was en droog de korlinder. Bewaar ze samen in een goed afsluitbaar bakje in de koelkast.

Runderreepjes met groenten 7 min.
 • Stijf de broccoli in roze. Smeer het aan met de dragon (2 min. in kokend water). Spoel af met koud water, laat uitlekken en bewaar ze samen in een goed afsluitbaar bakje in de koelkast.
 • Stijf de bleekbok in roze en meng ze met de dragon en olijfolie. Bewaar in een goed afsluitbaar bakje in de koelkast.

Bulgur met tomaat 4 min.
 • Pel en snijper de slaas en meng ze met de olijfolie, oregano, tomatensaus en kerntomaatjes. Bewaar in een goed afsluitbaar bakje in de koelkast.

Summer rolls met kip 6 min.
 • Stijf de komkommer in roze. Plak de blaasjes munt van de steeltjes.
 • Plak de pinda's van de olie in het bakje met de snijde kip. Voeg de reepjes komkommer en blaasjes munt toe.
 • Meng het sap van de abrikoosappel met de sojasaus en olijfolie. Bewaar in een goed afsluitbaar bakje in de koelkast.

34

RUNDERREEPJES MET GROENTEN
2 MINUTEN bereiding
 大是大美

40 MENU 1

- Bak de runderreepjes met de marinade 30 sec. in een koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de broccoli en peultjes toe. Roerbak 1 min. op hoog vuur.
- Voeg zout en peper toe en serveer.

3 Met een gedetailleerd weekmenu

4 In 30 minuten of minder bereid je de maaltijden voor de hele week voor

5 Op de weekdag zelf zet je het gerecht binnen 15 minuten op tafel!

SUPER LEKKER | SUPER SNEL | (BIJNA) GEEN AFWAS | SUPER HANDIG: MEALPREPPING

KOS M•S
 NUR 440
 Kosmos Uitgevers,
 Utrecht/Antwerpen

9 789021 574585
 www.kosmosuitgevers.nl