



INHOUD

INLEIDING — 6

OVER DIT BOEK — 10

WAT JE NODIG HEBT — 12

HOOFDSTUK 1.

SNELLE BAKPLATEN — 14

HOOFDSTUK 2.

BAKPLATEN MET KIP — 56

HOOFDSTUK 3.

FANCY BAKPLATEN — 100

HOOFDSTUK 4.

SLOWCOOKBAKPLATEN — 130

HOOFDSTUK 5.

BAKPLATEN MET RIJST OF PASTA — 164

HOOFDSTUK 6.

BIJGERECHTEN EN DIPS — 198

REGISTER — 226

DANKWOORD — 232

INLEIDING



De opwinding die ik voel is onbeschrijfelijk. Eindelijk mag ik het zeggen, daar is-ie dan: *Het beste bakplaatboek ooit!* Wow, dat klinkt goed. Lange tijd was ik vooral 'die gast' die luxe Midden-Oosterse koffietafelkookboeken schreef. Begrijp me niet verkeerd: dat deed ik met liefde, maar ik wilde ook altijd al graag een boek als dit schrijven. Door sociale media werd dat uiteindelijk mogelijk. De fantastische online community heeft ervoor gezorgd dat ik voorbij mijn Midden-Oosterse culinaire roots ging kijken en in snelle, makkelijke recepten dook, geïnspireerd op keukens uit de héle wereld. Deze recepten vonden hun weerklank bij een groot publiek: mijn aantal volgers op sociale media groeit nog elke dag en ik kook met veel liefde in een tv-programma waar miljoenen mensen naar kijken.

Ik zal altijd een zwak houden voor de Midden-Oosterse keuken, waar elk gerecht als een feestje voelt, met uitbundige garneringen en overweldigende aroma's. Bovendien ben ik een kebab- en hummusfan voor het leven. Maar voor een reiziger als ik is het minstens zo opwindend om te ontdekken wat mensen elders op de aardbol eten. Of het nu gaat om een kraampje met streetfood langs een stoffige weg, een gezamenlijke familiemaaltijd in de bergen of een achterafrestaurantje in een nieuwe stad, overal is zó veel lekkers te vinden! Met chique restaurantgerechten heb ik een stuk minder op. Tuurlijk, die zijn heel stijlvol, heel geraffineerd, maar ze hebben niet de vibe die ik voor mijn alledaagse keuken wil. Geef mijn portie fine-dining maar aan Fikkie.

Ik haal inspiratie uit mijn reizen en steeds vaker ook uit allerlei YouTube-video's over het dorpse leven in Midden-Oosterse landen. Ik leen graag elementen van klassieke gerechten of verwerk een onverwacht ingrediënt ergens in om een nieuw gerecht te creëren dat nog steeds makkelijk en vertrouwd voelt. Ik probeer wel zo veel mogelijk vast te houden aan die lastige, maar handige regel dat recepten het liefst 'supermarktvriendelijk' moeten zijn. Niets dooft je kookenthousiasme sneller dan je realiseren dat de helft van de ingrediënten die je nodig hebt eerst besteld moeten worden of gehaald bij een verre speciaalzaak.



HARISSA- RUNDER- GEHAKT- BALLETJES MET PARELCOUSCOUS

VOOR 4 PERSONEN

300 g parelcouscous
1½ tl baharat
700 ml warme kippenbouillon – van
1 bouillonblokje
500 g rundergehakt – bij voorkeur met
15-20% vet
2 el rozenharissa, plus extra voor erbij
2 tenen knoflook, geperst
300 g Griekse yoghurt – bij voorkeur met
10% vet
handvol peterselieblaadjes, fijngehakt
80 g waterkers
sap van ½ citroen
1 el olijfolie
zout en peper

Sappige harissagehaktballetjes op een bedje van reuzencouscous – wat wil je nog meer? Terwijl de gehaktballetjes in de oven staan te bakken, trekken hun sappen in de couscous en maken deze ongelofelijk zacht en smaakvol. Dit zijn snel te bereiden gehaktballetjes, zonder ei of paneermeel. Ik gebruik rozenharissa voor de smaak en een dot yoghurt om alles te binden. Serveer er een eenvoudige waterkerssalade bij en nog wat extra yoghurt en je hebt een verfijnd, snel diner zonder al te veel inspanning.

VOORBEREIDING: 10 minuten
BEREIDING: 25 minuten

1
Verwarm de oven voor tot 200 °C elektrisch of 180 °C hetelucht. Doe de couscous, baharat, bouillon en een flinke snuf zout en peper in een bakvorm van 24 x 32 centimeter. Roer door elkaar en verwarm 10 minuten in de oven om de couscous zachter te maken.

2
Doe intussen het gehakt in een mengkom en voeg de harissa, knoflook, 2 eetlepels yoghurt en een flinke snuf zout en peper toe. Meng goed en rol er 12 gehaktballetjes van.

3
Leg de gehaktballetjes op de couscous. Schenk er 80 milliliter water bij en zet het gerecht in de oven. Stoof 12-15 minuten of tot de balletjes net gaar en toch nog sappig zijn. Strooi de peterselie er vlak voor het serveren over.

4
Doe intussen de waterkers in een kom en voeg het citroensap, de olijfolie en wat zout en peper toe. Schep de salade om en serveer meteen met de gehaktballetjes, de resterende yoghurt en eventueel nog wat rozenharissa.



BAO BUNS MET STICKY PADDENSTOELEN

VOOR 4 PERSONEN

750 g portobello's, in dunne plakjes
2 el arachideolie of andere neutrale olie
1½ tl vijfkruidenpoeder
3 el vegetarische oestersaus
2 el donkere sojasaus
2 tenen knoflook, geperst
8 kant-en-klare bao buns
30 g geroosterde pinda's, grof gehakt
200 g zuurkool
enkele korianderblaadjes
chilisaus, voor erbij – ik gebruik sriracha

Mijn *sticky*, in sojasaus gebakken paddenstoelen vormen een heerlijke vulling voor kant-en-klare bao buns. Ideaal voor een snelle, makkelijke avondmaaltijd. Ik weet niet hoe het met jullie zit, maar zelf ben ik dol op die bouw-je-eigen-gerechtmaaltijden. Misschien een overblijfsel van de jaren negentig, toen de tex-mexmaaltijdkits de wereld overspoelden en je kon smullen van tacoschelpen die je helemaal zélf mocht vullen – alsof je je eigen Disney-personage mocht samenstellen. Magisch, want eten was verder heel saai in die tijd. Deze traybake is geïnspireerd op de Taiwanese *gua bao*, gestoomde broodjes met oorspronkelijk een varkensvulling en gefermenteerde mosterdblaadjes – een goede Aziatische supermarkt heeft die wel, maar zuurkool is een prima alternatief – plus koriander en pinda's. Zet alles op tafel en laat iedereen zijn of haar eigen broodje samenstellen.

VOORBEREIDING: 8 minuten

BEREIDING: 32 minuten

1

Verwarm de oven voor tot 240 °C elektrisch of 220 °C hete-lucht. Doe de plakjes portobello in een bakvorm van 30 x 40 centimeter met antiaanbaklaag (of bekleed de vorm met bakpapier). Voeg de olie en het vijfkruidenpoeder toe en schep om. Bak de paddenstoelen 20 minuten in de oven, tot ze flink beginnen te slinken.

2

Haal de bakvorm uit de oven en verlaag de temperatuur naar 220 °C elektrisch of 200 °C hetelucht. Schep de paddenstoelen even om en schuif nog 5-10 minuten in de oven, tot ze zacht zijn. Ik vind ze het lekkerst als ze nog wel een beetje bite hebben.

3

Klop intussen de oestersaus, sojasaus, knoflook en 2 eetlepels water door elkaar. Schenk over de paddenstoelen, roer door elkaar en laat in de oven in 2 minuten warm worden. Verwarm de bao buns volgens de aanwijzingen op de verpakking.

4

Zet alles op tafel zodat iedereen zelf een broodje kan vullen met naar wens paddenstoelen, pinda's, zuurkool, koriander en/of chilisaus.



KIPTRAY-BAKE

MET CHORIZO EN PADRÓNPEPER

VOOR 4 PERSONEN

500 g kerstomaatjes, gehalveerd
180 g padrónpepers
100 g chorizo, in blokjes van 5 mm
6 tenen knoflook, in grove plakjes
handvol peterselieblaadjes, grof gehakt, plus extra voor de garnering
geraspte schil en het sap van ½ citroen
2 el olijfolie
2 tl gerookte-paprikapoeder
2 tl gedroogde oregano
1 tl gemalen komijn
600 g kipfilet, in stukjes van 2-3 cm
400 g cannellini-bonen (blik), uitgelekt en afgespoeld in een vergiet
180 ml witte wijn
zout en peper

Dit gerecht is je ultieme doordeweekse maatje – veel smaak, weinig gedoe. Geïnspireerd op Spaanse ingrediënten, die je terugziet in de rijke, rokerige saus op basis van tomaten, gerookte-paprikapoeder, chorizo en knoflook. Het is heerlijk voedzaam comfortfood dankzij de toevoeging van zachte kip, bonen en – nog zo’n winnaar – een van mijn favoriete chilipepers: padrónpepers. Deze milde pepers zijn klein maar zorgen voor een onmiskenbaar smaakaccent.

VOORBEREIDING: 15 minuten
BEREIDING: 40 minuten

1

Verwarm de oven voor tot 200 °C elektrisch of 180 °C hete-lucht. Doe de tomaten, padrónpepers, chorizo, knoflook, peterselie, citroenrasp en het -sap, de olijfolie en een flinke snuf zout en peper in een bakvorm van 30 x 40 centimeter. Voeg 1 theelepel gerookte-paprikapoeder, 1 theelepel oregano en ½ theelepel komijn toe. Schep om en bak 20 minuten in de oven.

2

Doe intussen de stukjes kip in een mengkom en voeg de rest van het paprikapoeder, de oregano en komijn toe. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper en meng goed.

3

Voeg de stukjes kip en cannellini-bonen toe aan de groenten en chorizo in de bakvorm, meng goed en schenk de wijn erbij. Verfrommel een vel bakpapier dat groot genoeg is om de hele bakvorm te bedekken en bevochtig onder de koude kraan. Leg over de kip en stop de zijkanten in. Bak de kip 18-20 minuten in de oven of tot hij gaar en sappig is. Bestrooi met wat extra peterselie en serveer meteen.



HASSEL- BACK- POMPOEN

MET GREMOLATA VAN INGELEGDE CITROEN

VOOR 4 PERSONEN

voor de pompoen:

1 flespompoen
1 el olijfolie
10 g geroosterde pijnboompitten
zout en peper

voor de boter:

40 g boter, op kamertemperatuur
80 g zongedroogde tomaten op
olie, uitgelekt en fijngehakt
2 tenen knoflook, geperst

voor de gremolata:

3 el olijfolie
1 ingelegde citroen, pitjes
verwijderd
1 groene chilipeper, zaadjes naar
wens verwijderd
1 teen knoflook, gepeld
2 handvol peterselieblaadjes
handvol korianderblaadjes
sap van 1 citroen

voor de tahinsaus:

120 g tahin
120 ml water
1 teen knoflook, geperst
sap van ½ citroen

Dit is de ultieme vegetarische blikvanger, die je makkelijk vegan maakt door de boter te vervangen door een veganistische variant. Hiermee tover je de bescheiden flespompoen om in iets echt spectaculairs. De pompoen snijd je volgens de *hasselback*-methode in dunne plakken, als een waaier of harmonica, die elke druppel umamirijke zongedroogde-tomatenboter absorberen.

VOORBEREIDING: 25 minuten

BEREIDING: 50 minuten

1

Verwarm de oven voor tot 200 °C elektrisch of 180 °C hete-lucht. Bereid de pompoen voor: snijd een kapje van de boven- en onderkant en schil de pompoen met een dunschiller. Halveer in de lengte en schep de pitjes eruit. Leg 1 pompoenhelft met het snijvlak omlaag op een snijplank en leg twee houten eetstokjes aan weerszijden. Houd het mes haaks op de stokjes en maak zo inkepingen in de pompoen. De stokjes voorkomen dat je de pompoen per ongeluk helemaal doorsnijdt. Doe hetzelfde met de andere pompoenhelft.

2

Leg de pompoenhelften in een bakvorm van 24 x 32 centimeter, met het snijvlak weer naar beneden, en schenk de olie erover. Breng op smaak met lekker veel zout en peper en bak 40-45 minuten in de oven, tot het dikste deel zacht is.

3

Meng intussen de boter met de zongedroogde tomaten, knoflook en een snufje zout en peper. Je kunt ze ook samen fijnmalen met een kleine hakmolen om tijd te besparen (in plaats van de tomaten eerst te hakken en de knoflook te persen).

4

Hak voor de gremolata alle ingrediënten met een snufje zout en peper in een kleine hakmolen tot een mooie salsa.

5

Maak tot slot de tahinsaus door alles samen te kloppen met een snufje zout tot een glad en romig geheel.

6

Haal de pompoen uit de oven en verdeel de boter erover, vooral ook in de inkepingen. Zet het gerecht nog 5 minuten in de oven, tot de boter volledig gesmolten is.

7

Verdeel de tahinsaus over een serveerschaal. Voeg de pompoen toe en schep er wat boter uit de bakvorm over. Verdeel de gremolata erover en bestrooi met de pijnboompitten. Serveer meteen.





DETROIT-PIZZA

VOOR 2 PERSONEN

voor het deeg:

210 ml warm water
7 g instantgist
flinke snuf zout – ik gebruik hier
2 tl zeezout
300 g patentbloem
olijfolie, voor het invetten

voor de saus:

400 g tomatenblokjes
½ tl knoflookpoeder
½ tl gedroogde oregano
zout en peper

voor de toppings:

150 g cheddar of andere
smaakvolle kaas, geraspt
150 g geraspte mozzarella (uit
een zakje is prima)
18 plakjes pepperoni (ca. 100 g
in totaal) of een vegetarische
topping naar keuze
Parmezaanse kaas, geraspt,
voor erbij

VOORBEREIDING: 12 minuten
BEREIDING: 18 minuten
RUSTTIJD: 2 uur en 20 minuten

Welkom in de woeste wereld van Detroit-pizza: een rechthoekige plaatpizza vol krokante randen en ultieme kaasverwennerij.

1

Schenk het warme water in een grote mengkom en voeg de gist en het zout toe. Klop door elkaar tot het schuimt en voeg de patentbloem toe. Meng tot een plakkerig deeg. Dek af en laat 10 minuten rusten.

2

Je gaat het deeg nu 'doorslaan', een makkelijke manier van kneden. Trek één kant van het deeg omhoog en vouw over de rest heen. Herhaal dit tien keer om het gluten te ontwikkelen, zodat het deeg iets steviger wordt. Leg het deeg in een grote, met olie ingevette kom en dek af met vershoudfolie. Laat 2 uur rusten op een warme, donkere plek, zodat het in volume kan verdubbelen.

3

Maak intussen de saus. Laat de tomatenblokjes 5 minuten uitlekken in een zeef om het waterige sap te verwijderen en doe de dikkere tomatenblokjes in een kleine pan. Voeg het knoflookpoeder, de oregano en flink wat zout en peper toe. Roer door elkaar en zet opzij.

4

Verwarm de oven voor tot 250 °C elektrisch of 230 °C hete-lucht. Vet een bakvorm van 24 x 32 centimeter in met een beetje olie. Leg het deeg in de bakvorm en verdeel zo goed mogelijk over de bodem. Dek af, laat 10 minuten zachter worden en verdeel daarna nogmaals zo gelijkmatig mogelijk over de bakvorm. Het is nu veel makkelijker te bewerken.

5

Strooi 60 gram cheddar en 60 gram mozzarella over de pizza en bak 8 minuten in de oven. Haal uit de oven, verdeel de pepperoni erover en bestrooi met de resterende 90 gram van beide kazen; zorg dat de kaas tot de randen van de bakvorm komt, zodat die lekker krokant worden. Zet terug in de oven en bak nog 8-10 minuten, tot de bovenkant flink borrelt en de zijkanten diep goudbruin zijn. Haal uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.

6

Verwarm intussen de tomatensaus een paar minuten zachtjes op middelhoog vuur.

7

Snijd met een mes tussen de rand van de pizza en de bakvorm de pizza los. Maak de onderkant met een spatel los. Ga langs de hele onderkant, zodat je de pizza in één keer uit de bakvorm op een houten plank kunt tillen. Schep twee lijnen saus in de lengte van de pizza. Je gebruikt waarschijnlijk niet alle saus, dus bewaar de rest voor een volgende pizza of geef erbij om in te dippen. Bestrooi met flink wat Parmezaanse kaas, snijd in stukken en serveer meteen.

Slowcookbakplaten



KROKANTE GNOCCHI

MET BURRATA EN GROENE PESTO

VOOR 2 PERSONEN

3 el olijfolie, plus extra voor het invetten

500 g gnocchi

400 g kerstomaatjes, het merendeel gehalveerd

½ rode ui, grof gehakt

100 g chorizo, fijngehakt

1 bosje (30 g) vers basilicum

½ teen knoflook, gepeld

sap van ¼ citroen

20 g Parmezaanse kaas, grof gehakt

15 g pijnboompitten

150 g burrata, op kamertemperatuur

zout en peper

Ik ben totaal geobsedeerd door gnocchitraybakes, en als je die nog nooit hebt geprobeerd, is dit het juiste moment om dat wél te doen. Makkelijker wordt het niet: begin met kant-en-klare gnocchi en hussel rechtstreeks in een bakvorm – voorkoken hoeft niet! – met tomaten, ui en chorizo. De ui en tomaten vormen tijdens het bakken een dikke saus die de gnocchi van onderen zacht en van boven goudbruin en krokant maakt en de chorizo smelt overal lekker doorheen. Maak het gerecht af met burrata en groene pesto om er een speciale maaltijd van te maken.

VOORBEREIDING: 15 minuten

BEREIDING: 35 minuten

1

Verwarm de oven voor tot 200 °C elektrisch of 180 °C hete-lucht. Vet de bodem van een bakvorm van 24 x 32 centimeter in met een beetje olie. Leg de gnocchi, kerstomaatjes en rode ui erin. Voeg 1 eetlepel olie en flink zout en peper toe. Schep even om. Verdeel de chorizo erover en schenk er 80 milliliter water bij. Schuif de gnocchi 30-35 minuten in de oven, tot ze aan de bovenkant krokant en aan de onderkant zacht zijn.

2

Maak intussen de pesto door het basilicum, de knoflook, het citroensap, de Parmezaanse kaas, pijnboompitten, de resterende 2 eetlepels olie, 1 eetlepel water en flink wat zout en peper in een keukenmachine fijn te malen. Doe dat een paar minuten en schraap de pesto af en toe van de zijkant naar beneden, tot hij echt romig is.

3

Scheur de burrata over de gnocchi en schep de pesto erover. Pak een vork en val aan.





ZOMERSE ORZO MET ROMIGE BURRATA

VOOR 4 PERSONEN

1 courgette, in blokjes van 5 mm
150 g groene asperges, in stukjes van 1 cm
1 el olijfolie, plus extra voor het besprenkelen
150 g diepvriesdoperwtten
120 g gegrilde artisjokharten op olie, uitgelekt
700 ml hete groentebouillon – van 1 bouillonblokje
4 el groene pesto
400 g orzo
sap van ½ citroen
80 ml gekookt water
150-200 g burrata, op kamertemperatuur
zout en peper

Ik kan het hele jaar door wel pasta eten. In de zomer houd ik van lichtere gerechten, maar toch heb ik dan soms enorm veel trek in iets romigs en verrukkelijks – deze traybake met orzo is precies dat. Een gezonde portie seizoensgroenten – courgette, groene asperges, doperwtten en artisjokken – afgemaakt met romige burrata, die heerlijk door alles heen smelt. Het is een waanzinnige maaltijd voor een warme zomeravond, het liefst met een glas frisse rosé. Als je die burrata echt goed wilt laten smelten, haal hem dan een paar uur voor gebruik uit de koelkast.

VOORBEREIDING: 12 minuten
BEREIDING: 27 minuten

1

Verwarm de oven voor tot 220 °C elektrisch of 200 °C hete-lucht. Doe de courgette en asperges in een bakvorm van 24 x 32 centimeter. Voeg de olijfolie en flink wat zout en peper toe. Meng goed en zet 10 minuten in de oven om de groenten alvast een beetje te garen. Voeg de doperwtten en artisjokken toe, meng goed en zet het gerecht nog 5 minuten in de oven om alles goed op te warmen.

2

Meng intussen de bouillon met de pesto.

3

Haal de groenten uit de oven en verlaag de temperatuur naar 200 °C elektrisch of 180 °C hetelucht. Schenk de bouillon erbij, voeg de orzo toe en roer goed. Verfrommel wat bakpapier en leg op de orzo en groenten; zorg dat het de bouillon raakt om het vocht in te sluiten. Zet nog 10-12 minuten in de oven of tot de orzo alle vloeistof heeft geabsorbeerd en al dente is.

4

Roer het citroensap erdoor en breng op smaak met zout of peper.

5

Schenk vlak voor het serveren 80 milliliter van het gekookte water bij de orzo en meng goed. Zo wordt de orzo echt lekker romig. Verdeel over borden, scheur de burrata erover en laat lekker over de orzo smelten. Besprenkel met wat olijfolie, bestrooi met zout en peper en serveer meteen.