



‘ EÉN PAN

In 15 minuten aan tafel

Hollie Wood



BECHT

8	Inleiding	13	Onmisbare keukenspullen
9	Pannen die ik in dit boek gebruik	14	Tijdbesparende trucjes
10	Opmerkingen bij ingrediënten	15	Snelkooktips
11	Invriezen, opwarmen en kliekjes bewaren	16	Foutjes fiksen

Razendsnelle rijst

114

18 Snelle klassiekers

Inpakken & opeten

140

42 Vliegensvlugge fakeaways

Kaas & andere verwennerij

166

68 Bordje troost

Toetjes & zoetjes

190

90 Eenpans-pasta

Register	214
Dankwoord	220
Over de auteur	221



Hoi,

Ik ben Hollie en ik ben zo blij dat je dit boek voor je hebt.

Je kent me misschien van sociale media, waar ik mijn eenvoudige, gezinsvriendelijke recepten deel onder de naam @dinner_at_hols, maar ken je me nog niet: aangenaam! Ik ben Hollie, moeder van twee kinderen, getrouwd en fulltime foodie uit het midden van het Verenigd Koninkrijk.

Goed eten is altijd een belangrijk onderdeel in mijn leven geweest. Ik groeide op in een echte foodfamilie, waar altijd een troostrijk, heerlijk en met liefde gemaakt gerecht op het vuur stond te pruttelen.

Toen ik zelf moeder werd, wilde ik mijn kinderen datzelfde gevoel meegeven. Ik wilde smakvolle maaltijden maken zodat ze nieuwsgierig zouden worden naar nieuwe dingen, en ze laten zien dat zelf koken niet urenlang hoefde te duren.

Tijdens de coronalockdown waren mijn kinderen nog klein en begon ik mijn recepten online te delen. Vaak deed ik dat even snel, terwijl de kinderen rondrenden. Wat begon als creatieve uitlaatklep werd al snel een kleine onlinegemeenschap, en ik kwam erachter dat ik niet de enige was die een balans probeerde te vinden tussen liefde voor eten en het dagelijks leven.

Dat ik nu een boek schrijf bij Penguin is echt een droom die uitkomt. Ik had nooit durven hopen dat ik ooit mijn eigen boek zou maken. Wat ik voel nu ik het eindelijk in mijn handen heb, is niet in woorden uit te drukken. Ik ben er zo trots op en ontzettend dankbaar dat je erbij bent. Elk recept in dit boek is een eenpansgerecht, klaar in 15 minuten, en zit bomvol smaak. Dit zijn de maaltijden die ik elke week voor mijn eigen gezin maak: troostrijk, vullend en haalbaar op die drukke avonden als je snel iets warm op tafel wilt zetten dat iedereen lekker vindt.

Of je nu kookt voor kinderen, je partner, je vrienden of alleen voor jezelf: ik hoop dat deze recepten wat rust in de chaos brengen. Minder gedoe, minder afwas en wat meer tijd om van je eten (en je avond) te genieten.

Dus hier zijn ze: snelle trucjes, troostrijke maaltijden en wat minder stress tijdens het spitsuur in huis.

Hollie x

Rokerige kipfajita's

VOOR 4

CALORIEËN: 509 (PER 2 MINIWRAPS)

oliespray
500 g kipfilet, in dunne plakjes
zout en zwarte peper, naar smaak
1 rode ui, in dunne ringen
3 paprika's (gemengde kleuren), in dunne reepjes
1 el knoflookpuree of 3 tenen knoflook, fijngesneden
1 el gerookte-paprikapoeder
1 tl gemalen komijn
1 tl gedroogde oregano
1 el tomatenpuree
sap van ½ limoen
120 g oude cheddar of Goudse kaas, geraspt
OM TE SERVEREN
verse koriander of peterselie, fijngesneden (optioneel)
8 miniwraps
je favoriete bijgerechten (ik gebruik vaak zure room, salsa en guacamole)

SWAPS

- Vervang de kip door garnalen of dunne reepjes biefstuk, of zelfs door tofu of halloumi voor een vegetarische versie. Lekker als je eens wat anders wilt of als je restjes uit de koelkast wilt opmaken.
- Vervang de individuele specerijen door een fajita- of tacomix. Handig als je haast hebt.

SIDES

- + **Franse frietjes uit de oven.** Snel, eenvoudig en perfect om met de extra vulling te eten.
- + **Frisse maissalade.** Schep wat mais, limoensap, rode-uisnippers en een snufje chilivlokken door elkaar: fris, krokant en staat in no time op tafel.
- + **Gekruide rijst.** Maak snel klaar met komijn, paprikapoeder en een kneepje limoensap: perfect voor voorerbij of in je wraps.

Ik heb in mijn leven meer fajita's gemaakt dan ik kan tellen! Het is zo'n gerecht waar niemand over klaagt (een klein wonder!). Deze versie is heel snel klaar en lekker rokerig van smaak. We scheppen de vulling en toppings uit de koelkast in warme wraps. Geen gedoe, geen klachten en nauwelijks afwas. Wat wil je nog meer?!

1. Spuit een grote koekenpan in met olie en verwarm op matig tot hoog vuur. Voeg de kip toe, breng op smaak met zout en zwarte peper en bak 5-6 minuten, tot de kip goudbruin en bijna gaar is.
2. Roer de ui, paprika, knoflookpuree, het paprikapoeder, de komijn, oregano en tomatenpuree erdoor, tot de kip en groenten met specerijen zijn bedekt.
3. Knijp de halve limoen erboven uit, leg het deksel op de pan en bak nog 5-6 minuten tot de groenten zacht zijn en wat kleur krijgen en de kip gaar is. Roer halverwege.
4. Bestrooi met de kaas en laat smelten met het deksel op de pan. Garneer eventueel met wat fijngesneden koriander of peterselie, en zet de pan op tafel. Serveer met de warme wraps en je favoriete bijgerechten.





**Bordje
troost**

Pasta met knapperige chorizo en 'nduja

VOOR 4

CALORIEËN: 589



oliespray
100 g chorizo, in blokjes
1 kleine ui, gesnipperd
1 el knoflookpuree
1 el 'nduja
1 el tomatenpuree
300 ml hete kippenbouillon
500 g verse pasta (tagliatelle of fusilli bijvoorbeeld)
100 ml kookroom
40 g Parmezaanse kaas, geraspt
zout en zwarte peper, naar smaak
vers basilicum of peterselie, voor erover (optioneel)

SWAPS

- In plaats van verse pasta kun je ook gedroogde gebruiken. Laat iets langer koken, met extra bouillon. Net zo lekker.
- Vervang de chorizo door kipworstjes. Ook rokerig en hartig maar wat lichter en eiwitrijker.
- Voeg een handje spinazie toe. Slinkt in de saus en voegt zonder extra moeite wat extra vitaminen toe.

SIDES

- + **Kaas-knoflookplatbrood.** Snel onder de grill opwarmen en perfect om overgebleven saus mee op te deppen.
- + **Mediterrane groenten uit de oven.** Courgettes, paprika's en rode ui: voor extra kleur, textuur en vitaminen.
- + **Tomaten-mozzarellasalade.** Fris en romig, met wat balsamico erover, in fijn contrast met de volle, pittige pasta.

Dit is echt een smaakbom: pittig, romig, vol van smaak en lekker bourgondisch. De eerste keer dat ik dit maakte, liep mijn man de keuken in en vroeg: 'Wat ruikt hier zo belachelijk lekker?', waarna hij als een zeemeeuw boven de pan bleef hangen. De combinatie van krokante chorizo en 'nduja in die zijdezachte roomsaus is buitenaards. Dit heeft restaurantvibes maar maak je in een kwartier thuis klaar. De perfecte maaltijd wat mij betreft!

1. Spuit een grote pan met antiaanbaklaag in met olie en verwarm op matig vuur. Bak de chorizo in 3-4 minuten krokant, schep de helft eruit en zet opzij.
2. Voeg de ui en knoflook toe aan de pan, bak 2 minuten mee, tot de ui zacht is, en roer de 'nduja en tomatenpuree erdoor.
3. Schenk de hete kippenbouillon erbij en breng aan de kook. Voeg de verse pasta toe en kook 3-4 minuten tot de pasta net gaar is. Roer regelmatig.
4. Roer, als de pasta gaar is, de kookroom en parmezaan erdoor. Laat 1-2 minuten zachtjes koken, tot de saus indikt.
5. Breng op smaak met zout en peper, verdeel de achtergehouden krokante chorizo erover en bestrooi eventueel met wat verse kruiden en serveer.

Gebakken rijst met hoisin en gehakt



GV

VOOR 4

CALORIEËN: 434

oliespray
500 g mager rundergehakt (5%)
1 ui, gesnipperd
2 paprika's van verschillende kleuren, in blokjes
1 el knoflookpuree
2 tl gemberpuree
3 el hoisinsaus
1 el donkere sojasaus
1 el lichte sojasaus
1 el rijstazijn of wittewijnazijn
500 g koude, gare basmatirijst (ik gebruik panklare rijst)
1 tl sesamololie (optioneel)
zout en zwarte peper, naar smaak
bosuien, in ringen, en sesamzaad, voor erover (optioneel)

SWAPS

- Vervang het gehakt door plantaardig gehakt. Een briljant vegetarisch alternatief dat snel klaar is en die kleverige hoisin heerlijk absorbeert.
- In plaats van hoisin kun je ook teriyakisaus gebruiken. Ook zoet en kleverig maar met een iets andere smaak.
- De sesamololie kun je vervangen door chiliolie. Voor een lekkere kick en extra smaak, als je van pittig eten houdt.

SIDES

- + **Snelle komkommersalade.** Dunne schijfjes komkommer met rijstazijn, een snufje suiker en sesamzaad: fris, krokant en in een paar minuten klaar.
- + **Geroerbakte groenten.** Pak een zak kant-en-klare roerbakgroenten in de supermarkt en bak even snel, met een scheutje sojasaus erdoor. Snel, simpel en lekker knapperig.
- + **Miniloempia's (oven of airfryer).** Krokant, goudbruin en perfect om in een saus te dopen: ideaal als je voor een fakeaway kiest.

Als ik trek heb in Chinees maar geen zin heb in het prijskaartje, het wachten of dat zware gevoel achteraf, dan maak ik dit. Het is zoet, kleverig en precies zo pittig als je zelf wilt. Hiermee haal je die heerlijke Chinese afhaalmaaltijden in huis zonder je keuken te verlaten. En eerlijk? Rechtstreeks uit de pan eten is absoluut toegestaan: ik spreek uit ervaring!

1. Smit een grote pan in met olie en verwarm op matig tot hoog vuur. Bak het gehakt in 5 minuten goudbruin, terwijl je het met een houten lepel in kleine stukjes breekt.
2. Voeg de ui en paprika toe en bak in 3-4 minuten zacht. Roer de knoflook- en gemberpuree erdoor en bak nog 1 minuut mee.
3. Schenk de hoisinsaus, donkere en lichte sojasaus en azijn erbij. Laat 1-2 minuten zachtjes koken, tot de saus kleverig en glanzend is.
4. Roer de gekookte rijst erdoor tot alles met de saus bedekt is en goed heet is. Besprenkel eventueel met sesamololie en breng op smaak.
5. Garneer eventueel met wat bosui en sesamzaad, en serveer.





**Inpakken
& opeten**



Koreaanse gehaktpita's met kimchi-koolsla

VOOR 4

CALORIEËN: 486

1 el olie
 500 g mager rundergehakt (5%)
 1 kleine ui, in dunne ringen
 1 el knoflook-gemberpuree
 3 el lichte sojasaus
 2 el donkere sojasaus
 2 el Koreaanse BBQ-saus
 1 el honing
 1 tl rijstazijn
 zout en zwarte peper, naar smaak
VOOR DE KIMCHI-KOOLSLA
 150 g koolslamix (of in dunne reepjes gesneden kool)
 2 el mayonaise light
 2 el kimchi, fijngesneden
 1 tl sesamzaad
 sap van ½ limoen
EXTRA
 4 witte pitabroodjes, geroosterd of opgewarmd
 bosui, in ringen, en koriander, fijngesneden (optioneel)

SWAPS

- Vervang het rundergehakt door kippen- of kalkoengehakt. Lichter, met een vergelijkbare smaak.
- In plaats van kimchi kun je ook chili-jam gebruiken in de koolsla. Voor iets zoets, met een ander soort kick.
- Gebruik platbrood in plaats van pita's. Kun je ook opvouwen en volscheppen, net als taco's.

SIDES

- + **Edamame uit de airfryer.** Een krokant en zoutig bijgerecht dat hier goed bij past.
- + **Sriracha of een chilisaus voor erover.** Voor extra pit en meer smaak.
- + **Combineer met sesam-komkommerlinten.** Een fris, verkoelend contrast met alle stevige smaken.

Deze pitabroodjes zitten bomvol smaak en zijn snel in elkaar te flansen: perfect voor die drukke avonden en als je eens iets anders wilt. Het kleverige Koreaanse gehakt en de krokante kimchi-koolsla passen prachtig bij elkaar: zoet, rokerig, zurig en een klein beetje pittig. Een eenvoudige maaltijd waarbij elke hap boordevol smaak zit.

1. Smit een grote pan in met olie en verwarm op matig tot hoog vuur. Bak het gehakt en de ui 5-6 minuten, tot het gehakt rul en rondom bruin is.
2. Roer de knoflook-gemberpuree, lichte en donkere sojasaus, de Koreaanse BBQ-saus, honing, azijn en een scheutje water erdoor.
3. Laat de saus 3-4 minuten zachtjes koken, tot hij glanst en een beetje kleverig wordt. Breng op smaak met zout en peper.
4. Maak intussen de koolsla door de kool, mayo, fijngesneden kimchi, het sesamzaad en limoensap door elkaar te scheppen.
5. Rooster de pita's en snijd open.
6. Vul de pita's met een volle schep Koreaans gehakt en een lepel kimchi-koolsla.
7. Garneer met de bosui en fijngesneden koriander (als je die gebruikt).

Snelle sticky-toffeepudding

V

VOOR 4

CALORIEËN: 362

100 g dadels zonder pit, fijngesneden
100 ml kokend water
½ tl baksoda
40 g roomboter
50 g lichtbruine basterdsuiker
1 tl vanille-extract
1 ei
75 g zelfrijzend bakmeel
snufje zout
100 g kant-en-klare toffeesaus

SWAPS

- **Gebruik amandelmeel en ½ theelepel bakpoeder in plaats van het zelfrijzend bakmeel.** Voor een nootachtige smaak, en een glutenvrije versie (check of het bakpoeder ook glutenvrij is).
- **Vervang de basterdsuiker door kokossuiker.** Geeft een vollere, bijna karamelachtige smaak en is minder bewerkt.
- **In plaats van toffeesaus kun je ook een karamelsaus licht gebruiken.** Minder calorieën, toch zoet en sticky.

SIDES

- + **Vanille-ijs.** Smelt lekker door het warme taartje. De ultieme combinatie.
- + **Custard.** Geeft elke hap een nostalgisch tintje.
- + **Griekse yoghurt 0%.** Een romig extraatje dat perfect bij de zoete taart past.

Dit gerecht brengt me direct terug naar de zondagse etentjes van vroeger. Zodra de *sticky toffee pudding* op tafel kwam, had iedereen plotseling weer ruimte voor een toetje! Omdat het de grote favoriet van mijn man is, heb ik deze snelle variant bedacht. Zo hoeven we nooit lang te wachten op die volle, nostalgische smaak. Perfect voor een spontaan verwenmoment.

1. Week eerst de dadels. Doe in een kom, schenk het kokende water erover, schep de baksoda erbij en laat 5 minuten weken (water niet afgieten). Prak met een vork goed fijn.
2. Zet intussen een ovenbestendig pannetje (ca. 20 cm) op matig vuur. Voeg de boter en basterdsuiker toe en laat al roerend smelten. Haal van het vuur en laat een beetje afkoelen.
3. Roer de geprakte dadels, het vanille-extract en ei erdoor. Roer het bakmeel en zout erdoor tot alles net gemengd is.
4. Strijk de bovenkant van het beslag glad. Dek losjes af met aluminiumfolie of een deksel en bak 8 minuten op laag vuur, tot het beslag is gerezen en gestold. Zet, als de bovenkant nog zacht is, de pan dan 2-3 minuten onder een matig hete grill, tot de bovenkant goudbruin en gaar is. Besprenkel met de toffeesaus.
5. Serveer warm met je favoriete extraatje (zie hieronder!).

