

TIEGHAN GERARD

HALF BAKED HARVEST

Simpel, gemakkelijk & smaakvol



NEW YORK TIMES
BESTSELLER

125 FOOLPROOF COMFORTFOOD RECEPTEN



HALF BAKED HARVEST

Simpel, gemakkelijk
& smaakvol





HALF BAKED HARVEST

Simpel, gemakkelijk & smaakvol

125 FOOLPROOF COMFORTFOODRECEPTEN

TIEGHAN GERARD

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

Ik draag dit boek op aan iedereen in mijn Half Baked Harvest-familie! Zonder jullie steun en jullie verzoek om een tweede boek zou ik vast en zeker nooit aan dit kookboek zijn begonnen. Heel erg bedankt voor jullie belangstelling voor mijn website, voor het koken van mijn recepten, voor het delen van de resultaten op Instagram, voor jullie e-mails en commentaar. Ik ben zo blij met jullie feedback – zonder jullie zou ik nooit zo supersimpel zijn gaan koken.



INHOUD

INLEIDING 7

OVER DIT BOEK 9

BASISRECEPTEN
15

ONTBIJT **en** BRUNCH
23

HAPJES **en**
BIJGERECHTEN
47

SALADES **en** SOEPEN
77

PIZZA **en** PASTA
107

VEGETARISCH
135

GEVOGELTE **en**
VARKENSVLEES
165

RUNDEVLEES **en**
LAMSVLEES
199

VIS, SCHAAL- **en**
SCHELDPDIEREN
221

NAGERECHTEN
251

DANKWOORD 284

REGISTER 284





INLEIDING

IK GROEIDE OP IN EEN GEZIN MET NEGEN KINDEREN. Een groot gezin betekent ook dat er enorme hoeveelheden moesten worden gekookt. Als dertienjarige begon ik mijn vader te helpen, zodat het koken minder chaotisch verliep en we nog voor tien uur 's avonds aan tafel konden. Ik had er meteen zoveel plezier in, dat ik binnen een paar maanden elke avond kookte voor het hele gezin. Ik ben altijd erg creatief geweest en kon mijn artistieke kant kwijt in het koken. Ik vond het leuk om zelf recepten te bedenken, te experimenteren met buitenlandse kookstijlen en ingrediënten en klassieke gerechten mijn eigen twist te geven. Toen ik negentien was, ging ik mijn creaties vastleggen op foto's en ik publiceerde mijn favoriete recepten op mijn website Half Baked Harvest. Op dat moment had ik nog geen idee wat de toekomst zou brengen, maar inmiddels zijn we een paar jaar verder en is Half Baked Harvest uitgegroeid tot een voltijds carrière waar ik mijn handen vol aan heb. En niet alleen ik: ook mijn ouders en een van mijn broers werken nu voor de firma!

Toen ik pas begon, was ik nog jong en woonde ik bij mijn ouders. Ik had alle tijd van de wereld om in de keuken bezig te zijn en ingewikkelde recepten uit te proberen. Maar inmiddels heb ik het veel drukker. Hoefde ik me vroeger enkel te bekommeren om recepten en foto's, tegenwoordig heb ik veel meer te doen, zoals reizen, het aansturen van mijn team en de bedrijfsvoering. Net als zo ongeveer ieder ander heb ik vooral behoefte aan snelle, makkelijke maar toch lekkere recepten voor door de week. Naarmate ik mijn recepten steeds verder vereenvoudigde, begon ik ze op mijn website te zetten en – wie had dat gedacht? – de reacties waren enthousiast.

Ik stel me zo voor dat jouw leven minstens zo druk is als het mijne. Als het spitsuur is in je leven, dan denk je waarschijnlijk dat je echt geen tijd hebt om een weekmenu te maken, toch? Als je 's avonds laat thuiskomt, heb je vaak geen eten in huis en ben je te moe om iets te verzinnen. Maar dat probleem behoort binnenkort voorgoed tot het verleden! Het idee van dit boek komt in feite voort uit de feedback van mijn lezers. De afgelopen jaren lieten jullie per e-mail, Instagram-bericht en commentaar op Half Baked Harvest weten: heel lekker allemaal, maar graag **MAKKELIJKER**. Dit boek met supersimpele recepten is mijn antwoord op jullie verzoek. Het zal je inspireren tot lekkere en (tamelijk) gezonde doordeweekse gerechten.



OVER DIT BOEK

GOED OM TE WETEN: in dit kookboek presenteer ik je mijn favoriete recepten voor lekkere, kleurrijke en makkelijke gerechten. Sommige recepten zijn supergezond, andere bevatten veel kaas. Het komt altijd aan op de juiste balans.

Al deze recepten zijn supersimpel, maar toch heb ik geen enkele concessie gedaan aan smaak. Hoewel de recepten makkelijk genoeg zijn voor door de week, worden ze niet allemaal bereid met minder dan tien ingrediënten en zijn ze ook niet allemaal in een halfuur klaar – al geldt dat voor een heleboel recepten wel! Smaak is waar het allemaal om draait, wat mij betreft. Natuurlijk heb ik eindeloos zitten schaven aan mijn recepten om ze zo makkelijk mogelijk te maken, maar dat betekent niet dat je een uitgeklede versie met maar vijf ingrediënten krijgt. Er zijn dus recepten met meer dan tien ingrediënten en recepten met een bereidingstijd van meer dan 30 minuten, maar toch zijn ook die supersimpel. Als je ingrediënten in een pan kunt doen, of in een schaal kunt omscheppen, dan kun je deze doordeweekse recepten maken. Ik maak vaak gebruik van de Instant Pot, een multicooker die de functie van snelkookpan én slowcooker heeft, maar je kunt ook een andere snelkookpan of slowcooker gebruiken, zo nodig in combinatie met een koekenpan. De kooktijd zal dan misschien afwijken, dus dat is een kwestie van experimenteren.

Natuurlijk heb ik alom mijn speciale ‘Tieghan-toetsjes’ toegepast, bijvoorbeeld in de vorm van onverwachte ingrediënten of garneringen met kruiden of eetbare bloemen. Het blijven echt mijn recepten, alleen zijn ze sneller klaar! Heb je geen tijd voor de extra garneringen? Laat ze gewoon weg! Van mij mag het. Ik vind het zelf heel belangrijk gerechten mooi en aan-

trekkelijk te presenteren, maar het is echt facultatief. (Maar als je kijkt op Instagram, dan zul je zien dat je met eetbare bloemen heel mooie effecten krijgt.)

De hoofdstukken in dit boek zijn ingedeeld naar type maaltijden en veelgebruikte ingrediënten: ontbijt, voor- en bijgerechten, salades en soepen, pizza en pasta, vegetarisch, kip en varkensvlees, lams- en rundvlees, vis en niet te vergeten nagerechten. Dageijkse maaltijden en producten dus. Bovendien voegde ik een hoofdstuk toe met mijn favoriete supersimpele basisrecepten, want huisgemaakt is altijd lekkerder en hoeft helemaal niet moeilijk of tijdrovend te zijn. Je vindt in dit boek maaltijden voor de slowcooker en snelkookpan, lekkere eenpansgerechten, recepten met alleen ingrediënten uit de voorraadkast of minder dan tien ingrediënten (zout, peper en olijfolie niet meegeteld), maaltijden die in een halfuur klaar zijn en een heleboel tips en trucjes voor lekker makkelijk koken. Waar mogelijk zijn verschillende bereidingsmethoden aangegeven, bijvoorbeeld op het fornuis of in de slowcooker of snelkookpan, zodat de recepten optimaal in je drukke leven passen. Let hiervoor op de icoontjes bij de recepten.

Kortom, voor elk wat wils, en met foto's van alle recepten.





BASISRECEPTEN





HAPJES & BIJGERECHTEN







PIZZA & PASTA



VEGETARISCH



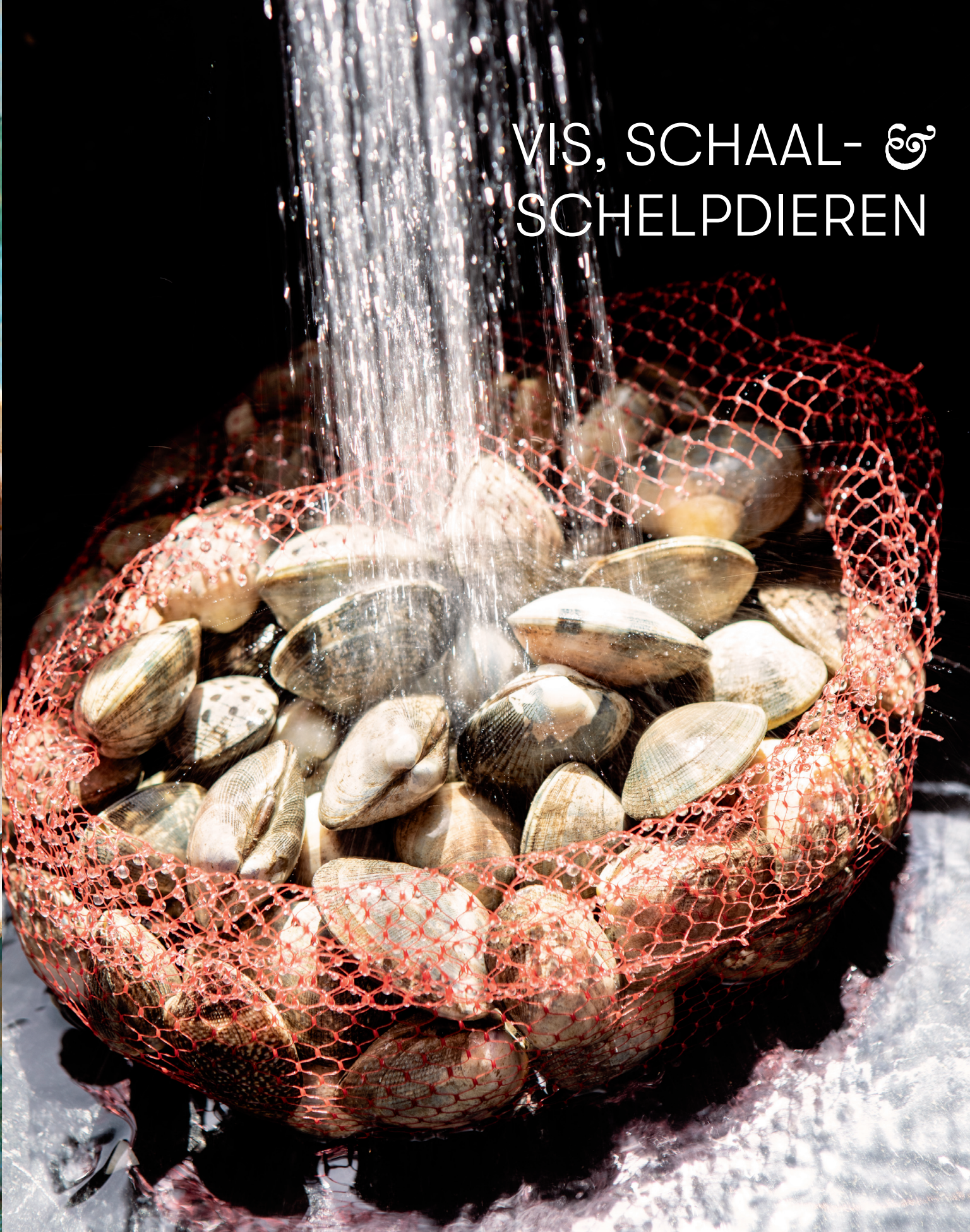


RUNDEVLEES & LAMSVLEES





VIS, SCHAAL- &
SCHELPIEDIEREN





NAGERECHTEN

