

**JAMIE
OLIVER in**

20 minuten

Echt snel eten



Inhoud

Inleiding	7
De 20 minuten-mindset	11
Kiplekkere gerechten	29
Go-to pasta & gnocchi	61
Briljante bonen & peulvruchten	93
Heerlijke rijst & noedels	117
Salades in de spotlight	137
Lekkers uit de zee	165
Groentehelden	199
Next level eieren	227
Vliegensvlug vlees	249
Voedzame soepen	275
Duurzaam koken & keukentips	296
Over voeding	298
Register	304



Na 25 jaar vertrouwen jullie erop dat ik vrolijke, overheerlijke, makkelijke, spannende en razendsnelle recepten maak. In dit boek draait alles om gemak en geef ik jullie alle touwtjes in handen. Echt eten, zelf gekookt, in fastfoodtempo bereid.

Ik heb het over stevige smaken en genieten zonder gedoe – en het mooiste? Alle gerechten zet je in maximaal 20 minuten op tafel. Dus zeg maar dag tegen maaltijdstress en hallo écht snel eten.

Waarom 20 minuten? In deze tijd kun je een manier van koken ontwikkelen die haalbaar is en is vol te houden. En in een wereld waarin we minder koken dan ooit, is het superbelangrijk dat we dat weer leren. Voor onszelf en voor onze kinderen.

Koken is echt. Vooral in deze tijd, waarin alles om AI lijkt te draaien en we amper meer weten wat nou echt is of niet, is het een kernkracht om onszelf en onze dierbaren goed te voeden. Als je een aantal betrouwbare, supersnelle recepten onder de knie en het ‘20 minuten-ritme’ in de vingers hebt, heb je daar je hele leven iets aan. Dit boek is een kickstart voor je gezondheid en welzijn, en ik geloof écht dat iedereen kan leren koken. Ik hoop dat het je inspireert, je nieuwsgierig maakt en je de lol geeft die koken met zich mee kan brengen, zowel voor jou als voor de mensen om je heen.

Koken kan natuurlijk van alles betekenen – van plezier en rituelen tot voeding, troost, feest en verwennerij. In dit boek draait het om snelheid, *that’s it*. Want snelle recepten moeten we allemaal in ons achterhoofd hebben, zodat we op een woensdagavond in een flits iets op tafel kunnen zetten.

Er zit veel van mijn tijd en liefde in het schrijven en tweakken van alle recepten, om zeker te weten dat die zo eenvoudig en duidelijk zijn als maar kan. Vervolgens heb ik – zoals altijd – samen met mijn culinaire team en koks van elk niveau getest om hard te maken dat alles echt in 20 minuten klaar is.

Als onze testkoks niet in gemiddeld 20 minuten of minder klaar waren, dan viel het recept af. Zo simpel is het.

Dit kookboek is bedoeld om je smaakpapillen te prikkelen en je weer baas in eigen keuken te maken.

-  **Maximaal 10 ingrediënten, die in elke supermarkt te vinden zijn**
-  **Slimme shortcuts en hacks om tijd te besparen**
-  **Gezondheidsbewust (70% is geschikt voor elke dag)**
-  **Voor iedereen – dus ook zonder vlees en met veel groenten**

Een laatste tip: kijk even goed rond in je keuken. Is je werkblad opgeruimd, staat alles wat je nodig hebt, zoals pannen, keukengerei en ingrediënten uit de voorraadkast binnen handbereik, heb je de verse producten alvast klaargelegd. Want laten we eerlijk zijn: als je 10 minuten in de kast moet zoeken, dan heb je het al verloren van de klok! Als je goed voorbereid bent heb je, zoals bij alles in het leven, de meeste kans van slagen.

Dat is écht snel, écht goed eten.

Vorraadkast & basistools

Handige smaakmakers

Crunchy & knapperig

Supersauzen

Blikvangers

Toppers van potjes

Op voorraad

Gedroogde kruiden & specerijen

De 20 minuten mindset

De basis voor succes!

Handige smaak makers

Met deze handige en makkelijk verkrijgbare producten kun je gerechten snel een flinke smaakboost geven. Vaak versterkt één krachtig ingrediënt de smaak van heel het gerecht. Dit zijn een paar van mijn favorieten die ik in veel recepten gebruik, maar er zijn natuurlijk veel meer smaakmakers en shortcuts om te ontdekken.

- | | |
|--|---|
| 1 Gochujang | 7 Dubbelgeconcentreerde tomatenpuree |
| 2 Chipotle-chilipasta | 8 Kerala-stijl-currypasta |
| 3 Miso | 9 Madras-currypasta |
| 4 Pesto | 10 Korma-currypasta |
| 5 Crispy-chiliolie met pinda en sesam | 11 Bouillonblokjes |
| 6 Harissa | |
-



Op voorraad

Deze zetmeelrijke koolhydraten voor in de voorraadkast (zie blz. 298-300) vormen de basis voor allerlei gerechten. Kant-en-klare zakjes gekookte rijst, granen, bonen en peulvruchten zijn supermakkelijk, handig en snel, maar ook gedroogde rijst, pasta en noedels staan natuurlijk makkelijk binnen 20 minuten op tafel.

1 Gekookte rijst

2 Gekookte gemengde granen

3 Pasta

4 Instant mihoen

5 Volkoren couscous

6 Basmatirijst

7 Eiernoedels

**Kiplekkere
gerechten**

Stoofschotel met kip & worst

- 1 kipfilet van 150 g
- 2 plakken gerookte pancetta
- 2 worstjes (130 g)
- 400 g cherrytomaten uit blik
- 400 g borlottibonen uit blik
- 160 g paarse broccoli of bimi
- ½ bos rozemarijn (10 g)
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 2 grote sneden zuurdesembrood (100 g elk)

- 1** Zet de grill op de hoogste stand aan en zet een grote, ondiepe braadpan met 1 eetlepel olijfolie op hoog vuur. Snijd de kipfilet in zes gelijke stukjes, halveer de pancetta en de worstjes en doe ze in de pan. Blijf 9 minuten regelmatig roeren, of tot ze goudbruin zijn.
- 2** Doe de tomaten in de pan, voeg de bonen met vocht en al en 1 eetlepel rode-wijnazijn toe, en breng aan de kook. Maak de broccoli schoon, snijd dikkere steeltjes in de lengte doormidden en doe ze erbij. Laat de stoof zachtjes pruttelen terwijl je de topping maakt.
- 3** Ris de rozemarijnnaaldjes in een vijzel en stamp ze samen met een klein snufje zeezout fijn. Pel de tenen knoflook en stamp ze erdoor. Rasp de citroenschil erbij, meng alles met de helft van het citroensap en 2 eetlepels extra vierge olijfolie, en breng perfect op smaak met zeezout en zwarte peper. Scheur het brood er in hapklare stukjes bij en hussel ze met de hand door het mengsel.
- 4** Breng de stoof perfect op smaak en strooi het aangemaakte brood erover. Zet de pan voorzichtig 5 minuten onder de grill, of tot er een goudbruin pruttelend korstje op zit, en serveer de stoof met partjes citroen om uit te knippen.



Arancini uit de airfryer

1 bol mozzarella van 125 g
 60 g zongedroogde tomaten
 250 g voorgekookte basmatirijst
 2 el zelfrijzend bakmeel
 1 courgette (160 g)
 2 tenen knoflook
 400 g pruimtomaten uit blik
 1 verse rode peper
 1 kleine venkelknol (160 g)
 1 citroen

- 1 De truc is om de arancini snel klaar te maken. Snijd de mozzarella in 4 gelijke stukjes. Hak de zongedroogde tomaten fijn in een keukenmachine en pulseer vervolgens de rijst en het bakmeel erdoor. Draai het rijst-meelmengsel met schone, vochtige handen in 4 balletjes. Druk ze vervolgens plat, leg een stukje mozzarella in het midden, kneed het rijst-meelmengsel eromheen en draai er weer balletjes van. Bak ze 15 minuten op 200 °C in de airfryer, of tot ze goudbruin zijn.
- 2 Snijd de courgette intussen in dunne plakjes, snijd ze in grove stukjes, zet ze in een droge koekenpan op matig-hoog vuur en rooster ze 4 minuten, terwijl je ze regelmatig omscheept. Pel de tenen knoflook, snijd ze in dunne plakjes en doe ze er met 1 eetlepel olijfolie bij. Voeg zodra de knoflook licht goudbruin is de tomaten toe en prik ze stuk met je lepel. Hak de rode peper fijn, voeg toe, breng op smaak en laat op matig-hoog vuur pruttelen tot de arancini klaar zijn.
- 3 Snijd de venkel met een dunschiller of scherp mes in dunne plakjes en bewaar het loof als garnering. Maak de plakjes aan met de helft van het citroensap en een halve eetlepel extra vierge olijfolie, en breng ze op smaak met peper en zout.
- 4 Verdeel de tomatensaus en dunne plakjes venkel over de borden, leg de knapperige arancini erop, bestrooi met het apart gehouden venkelloof en maak het geheel als je wilt af met een scheutje extra vierge olijfolie. Serveer met partjes citroen.



Pizza fritte duo

150 g zelfrijzend bakmeel,
plus extra om te bestuiven

80 g diepvriestuinbonen

1 rijpe tomaat (100 g)

½ kleine teen knoflook

½ tl gedroogde oregano

½ verse rode peper

1 takje basilicum

½ citroen

½ bol van 125 g mozzarella

20 g pecorino of Parmezaanse
kaas

1 Zet de waterkoker aan. Doe het bakmeel met een snuf zeezout in een kom, maak een kuiltje in het midden en giet er geleidelijk aan 90 ml water in, terwijl je constant met een vork roert tot het mengen te lastig wordt. Ga vervolgens door met schone handen tot je een samenhangend deeg hebt, verdeel het in 4 ballen en laat ze even rusten.

2 Kook de tuinbonen 2 minuten in kokend water en giet ze af. Snijd intussen de tomaat doormidden, rasp de helften op de snijkant zodat je een papje krijgt en gooi de velletjes weg. Pel en rasp de knoflook erbij en meng de oregano, 1 theelepel extra vierge olijfolie en zout en zwarte peper naar smaak erdoor. Hak de rode peper fijn en pluk de basilicumblaadjes.

3 Doe de tuinbonen met 1 theelepel extra vierge olijfolie in een kleine keukenmachine of blender. Rasp de citroenschil in een schaalje en knijp het citroensap boven de keukenmachine uit. Mix de bonen tot een grove pasta, verdun hem zo nodig met een scheutje water en breng op smaak met peper en zout.

4 Zet een grote koekenpan met ½ cm olijfolie op matig-hoog vuur en laat hem goed heet worden. Rol de deegballen uit op een met meel bestoven werkvlak tot een diameter van 14 cm. Leg de pizzabodems met twee tegelijk in de pan en bak ze 3 minuten (keer ze halverwege om) of tot ze goudbruin, opgeblazen en gaar zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken en leg ze op je borden.

5 Beleg twee bodems met het tuinbonenmengsel, stukjes mozzarella, citroenrasp, pepertjes en basilicumblaadjes. Schep de tomatensaus op de andere twee en rasp de pecorino erover. Maak ze als je wilt af met wat extra vierge olijfolie.





Jamie brengt je 120 recepten die wérken en bewijzen dat je in 20 minuten een heerlijke maaltijd op tafel kunt zetten. Het is heel simpel: als een gerecht niet zo snel klaar kan zijn, staat het niet in dit boek. Grote smaken en meteen genieten, dat is het idee. Dus dag diner-gedoe, hallo echt snel eten.



www.kosmosuitgevers.nl

NUR 440

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

jamieoliver.com

♥ JAMIE OLIVER