

easy dinners

Snelle en smakelijke recepten
voor gewone weekavonden

Louise De Brabandere



CARRERA
culinair



Inhoud

- 8 Voorwoord
- 10 Gerechtenindex
- 13 Voor je begint
- 16 Mijn voorraadkast
- 24 Uit de oven
- 64 In minder dan 30 minuten klaar
- 108 Voorraadkastkoken
- 140 Easy & fancy dinners
- 180 Big batch
- 211 Dank
- 212 Index

Easy dinners

De dagelijkse 'wat-gaan-we-eten-struggle' kent iedereen wel. Een gezin, werk en een sociaal leven combineren, maakt van 's avonds vers eten koken vaak een uitdaging. Dat is bij mij ook zo. En ik ben niet alleen: overal waar ik kom, hoor ik hetzelfde verhaal. Iedereen lijkt haast op zoek naar de magische toverformule voor huisgemaakte, dagelijkse kost. Toen de redactie van *De Morgen Magazine* me vroeg om een nieuwe invalshoek voor de receptenrubriek, kon ik dan ook geen beter thema bedenken dan in de column uitpluizen hoe we van snel, vers én lekker koken een haalbaar en leuk gegeven kunnen maken. In dit boek vind je de bundeling van die recepten, aangevuld met nieuwe creaties.

Easy Dinners staat voor doordeweeks koken en staat vol gerechten die je na een drukke werkdag nog wilt maken. Het boek helpt je om snel, zonder al te veel gedoe en met gemakkelijk te vinden ingrediënten iets supersmaakvol op tafel te zetten. Weg van het klassieke repertoire, met een nieuwe en originele manier van koken. Een boek met de focus op groenten en (véél) minder vlees.

Ik beseft dat koken intimiderend of stresserend kan zijn. Maar weet dat koken in je eigen keuken geen competitie is, er worden geen punten (of sterren) gegeven. Met elk gebakken eitje, elke gekookte pasta en elke gesneden ui, leer je bij, word je beter en wordt het eten lekkerder. Mislukt er eens iets, so be it. Schuif een pizza in de oven en begin de volgende dag gewoon opnieuw. Ik hoop van harte dat deze recepten de drempel om achter het fornuis te kruipen en iets voedzaam en écht klaar te maken, zo laag mogelijk maken. Want koken is een van die zeldzame activiteiten die zowel zorgend, creatief als bevredigend zijn. Niets dat meer voldoening zal geven dan van een handvol eenvoudige ingrediënten een smakelijk avondmaal te maken, als je het mij vraagt. Vergis je niet, koken is zelden of nooit louter een functionele taak die voorziet in het stillen van een basisbehoefte. Koken kan troost en houvast bieden, maar is bovenal een daad van zorg en het samen eten is een katalysator voor verbinding. In elk bord pasta dat je op tafel zet en elke lepel puree die je opschept, zit de essentie van liefde: zorg dragen voor elkaar.



Enchilada's

Diepvriesvriendelijke gerechten hebben vaak als kenmerk dat je ze zonder al te veel moeite in een grote portie kunt klaarmaken. Zo maak ik de linsendahl (p. 186) nooit voor twee personen maar altijd voor minstens zes. Geen extra werk, maar wel vier extra porties om in te vriezen. Ook deze enchilada's zijn perfect in te vriezen. Ik vul ze graag met kort gestoofde groenten, smaakmakers en bonen. Strak opgerold schik ik de wraps vervolgens in een glazen bewaardoos met deksel, die ook als ovenschaal dienst doet, overgiet met tomatensaus en schuif alvast de oven in. Laat volledig afkoelen, deksel erop en de vriezer in. Het enige wat ik dan op drukke dagen hoeft te doen, is 's ochtends de enchilada's uit de diepvriezer halen en er 's avonds gemalen kaas over strooien en even in de oven schuiven. Gezond en huisgemaakt comfortfood uit de diepvriezer. Hemels!



Geroosterde groenten met tahinidressing

Het zijn bakplaten gevuld met grove stukken pastinaak, zoete aardappel, spruitjes, pompoen, bietjes of aardpeer die me door de winter sleuren. Ze smaken keer op keer lekker, ik word ze nooit beu. Het is bovendien de gemakkelijkste manier om van groenten een maaltijd te maken: gooi alle gesneden groenten op een bakplaat met olijfolie, peper en zout, schuif de oven in, doe iets anders, kom terug en vind een hoop heerlijk gekaramelliseerde groenten die barsten van smaak, klaar om verorberd te worden. Ik bedoel maar, fantastisch toch?!

De basis blijft hetzelfde, al kan de groentemix verschillen, variëren doe je met specerijen en sausjes. De opties zijn legio. De basis is eenvoudigweg een flinke scheut olijfolie, peper en zout. Sowieso lekker. Maar gooi je er wat extra specerijen zoals currypoeder, ras el hanout, gerookte-paprikapoeder of garam masala tegenaan, en het wordt pas echt interessant. Eveneens met de olie kun je variëren.

Wissel olijfolie eens in voor sesamolie, notenolie of kokosolie, die elk hun eigen aroma aan de groenten geven. Ook na het roosteren zijn er tal van opties om je groentebord verder op te pimpen. Bestrooi met noten, zaden of croutons. En geef ze met een dressing of saus extra smaak en smeuïgheid. Denk aan salsa's, pesto's of vinaigrettes. Alles kan! Zo vormen deze geroosterde groenten een lekkere basis voor tal van gerechten. Rol ze met een royale lepel hummus op in een wrap, serveer ze met rijst en een Aziatische vinaigrette op basis van sojasaus, meng ze door een pasta met pesto of laat ze simpelweg op zichzelf schitteren met niets meer dan een drizzle tahinidressing en een zachtgekookt eitje. Een hartig, vullend en gezond avondmaal met de minst mogelijke inspanning. Lekker net uit de oven, maar even goed de dag nadien of op kamertemperatuur. Ideaal wanneer je wilt meal preppen of gewoonweg voor een gezonde lunch op kantoor.



VOOR 2 PERSONEN

- 200 g **krieltjes**, in kwarten gesneden
- 2 middelgrote **rode uien**, geschild en in dikke wedges
- **olijfolie**
- **peper** en **zout**
- 200 g **zoete aardappel**, geschild en in staafjes
- 200 g **pastinaak**, geschild en in staafjes
- 1 blik **kikkererwten**, gespoeld en drooggedept
- 1 tl **gerookte-paprikapoeder**
- enkele stengels **boerenkool**, in stukjes
- 2 **eieren**

Voor de dressing

- 40 g **tahini**
- 50-60 ml **water**
- 1 tl **honing**
- 1 tl zachte **mosterd**
- 2 el **citroensap**
- 1 teentje **knoflook**, tot moes geplet
- **peper** en **zout**

ZO MAAK JE HET

Verhit de oven voor op 210 °C.

Besprenkel de krieltjes en uien met olijfolie en kruid met peper en zout. Meng goed met je handen en zorg dat alles onder een laagje olie zit. Spreid uit over een bakplaat en schuif in de hete oven.

Besprenkel de zoete aardappel en pastinaak met olijfolie, kruid met peper en zout, meng goed en voeg na 15 minuten toe aan de krieltjes en ui. Zorg dat de bakplaat niet te vol ligt, gebruik desnoods 2 bakplaten.

Besprenkel ten slotte de kikkererwten met olijfolie, kruid met peper en zout en gerookte-paprikapoeder, meng goed. Voeg na 10 minuten toe aan de oven. Gaar alles nog 10-15 minuten, of tot de groenten gaar en goudbruin zijn.

Verhit wat olie in een pan en roerbak de boerenkool in enkele minuten gaar. Kruid met peper en zout.

Kook de eieren: breng water aan de kook, voeg de eieren toe en laat 6 minuten koken. Giet het kookwater af en spoel de eieren 30 seconden onder koud stromend water. Pel ze vlak voor het opdienen, en snijd doormidden.

Klop of mix alle ingrediënten voor de dressing los. Voeg eventueel iets meer water toe als je de dressing graag wat dunner wilt. Breng goed op smaak met peper en zout.

Haal de groenten uit de oven, meng met de boerenkool en verdeel over twee borden. Werk af met de eitjes en tahinisaus.



Shakshuka

Ik heb mijn liefde voor eieren nooit onder stoelen of banken gestoken. Een ei is een van meest nederige en veelzijdige ingrediënten die je in huis kunt hebben. Ze hebben de gave om op een snelle en goedkope manier een simpele bereiding tot een volwaardige maaltijd te maken. Met een half dozijn heb je gegarandeerd altijd een maaltijd in huis. Deze proteïne-bom maakt fried rice compleet, geeft een eenvoudige lunchsalade body en hoort bij een gezellig en vullend zondagsontbijt.

Desondanks de uitdrukking 'hij kan nog geen ei bakken', is een perfect ei bakken eigenlijk helemaal niet zo gemakkelijk. Zo kan een omelet in luttele seconden van een lekker smeug ontbijt naar een overgare, rubberachtige bereiding gaan. Timing is alles! De gouden tip is om je eieren reeds van het fornuis te halen, nog voor ze helemaal gaar zijn. De warmte van de pan zorgt ervoor dat de eieren nog even rustig een minuutje verder garen en dus perfect zijn tegen de tijd dat je aan tafel zit en de borden uitschept.

Geen eiergerecht dat tegenwoordig populairder is dan shakshuka. Experimenteer gerust met verschillende soorten specerijen en verse kruiden. Of voeg eens wat groente zoals spinazie, bonen of paprika toe. Er kan echt helemaal niets mislopen: shakshuka smaakt altijd, of je hem nu als ontbijt, brunch, lunch of avondmaal eet.

VOOR 4 PERSONEN

- **olijfolie**
- 1 **ui**, gesnipperd
- 2 teentjes **knoflook**, tot moes geplet
- ½ tl **komijnpoeder**
- 1 tl **ras el hanout**
- 1 tl **harissa**
- 2 **zoete puntpaprika's**, in stukken
- 1,5 kg **tomaten**, in stukken (of 800 g tomatenstukjes uit blik)
- 1 tl **suiker**
- 1 blik **bonen**, gespoeld en uitgelekt
- **peper** en **zout**
- 4 grote **eieren**
- **koriander**, gehakt
- **stokbrood** of zuurdesembrood, om te serveren



ZO MAAK JE HET

Verhit wat olie in een pan (gebruik voor twee personen een kleine, en voor vier personen een grote pan). Stoof de ui 1 minuut op middelhoog vuur, en voeg de knoflook toe. Roerbak 1 minuut en voeg de specerijen en harissa toe. Laat 1 minuut mee garen alvorens de paprika aan de pan toe te voegen.

Roerbak 2 minuten en doe er dan de tomatenstukjes en suiker bij. Zet een deksel op de pan en laat 15 minuten (5 minuten als je tomatenstukjes uit blik gebruikt) pruttelen op laag vuur. Draai het vuur wat hoger en voeg de bonen toe. Laat de tomatensaus goed heet worden. Kruid met peper en zout.

Breek een ei in een kopje. Maak met de achterkant van je houten lepel een kuiltje in de saus en giet er voorzichtig het ei in. Doe dit ook met de andere eieren. Kruid de eieren met peper en zout. Laat 5 minuten pruttelen en zet dan nog 1-2 minuten een deksel op de pan, maar houd de eieren goed in de gaten, de dooiers zijn het lekkerst als ze zacht blijven. De kooktijd hangt af van de grootte van de eieren, hoe hoog het vuur staat en het type pan. Houd ze dus goed in het oog en haal ze van het vuur zodra het eiwit bijna helemaal gestold is.

Bestrooi met de koriander en serveer onmiddellijk met stokbrood of zuurdesembrood.

Orecchiette met broccoli en ansjovis

Ik ben een sucker voor tradities en kleine gewoontes. Zo zakken we een of twee zondagen per jaar af naar de Marollen in Brussel. We starten de dag steevast in het epicentrum van deze volkse buurt: de rommelmarkt op het Vossenplein. Na enkele oude pastelkleurig bordjes of een set antieke wijnglazen voor een appel en een ei buit te hebben gemaakt, nestelen we ons traditiegetrouw met een aperitief op een van de terrassen die op het gebeuren uitkijken. Vervolgens kuieren we van de Blaesstraat naar de Hoogstraat voor wat windowshopping langs de antiquairs, brocanterieën en dure interieurwinkels. Om tegen lunchtijd een tafeltje te scoren bij het Italiaanse restaurant wat verder in de straat. De tafels staan er veel te dicht bijeen en de sfeer is op z'n minst gezegd levendig. Maar het heeft zo zijn charme en we blijven keer op keer teruggaan, want ja traditie... maar vooral omdat ze er een heerlijke orecchiette cime di rape serveren, die ik natuurlijk – u raadt het al – elke keer opnieuw bestel.

Sinds ik hier voor het eerst, zo'n tien jaar geleden, de combinatie pasta, ansjovis en raapstelen at, ben ik verkocht. Verslaafd zelfs. Sindsdien perfectioneer ik thuis een gelijksoortige pasta met broccoli, aangezien raapstelen een superkort seizoen kennen en haast onmogelijk te vinden zijn in de doorsnee supermarkt. Persoonlijk geloof ik trouwens dat ansjovis en broccoli een nóg betere match vormen. Ze zijn als yin en yang, en kunnen haast niet zonder elkaar. De krachtige, zilte hartigheid van ansjovis haalt de bitterzoete smaak van broccoli prachtig op. Tegengesteld en complementair tegelijkertijd.

Alsof dat nog niet genoeg is, gooi ik er het liefst van al nog een handvol luidruchtige vrienden van de ansjovis tegenaan: enkele kalamataolijven, twee volle eetlepels kappertjes, zoute Parmezaanse kaas, pittige chilipeper en uiteraard de onmisbare teentjes knoflook. Het resultaat: een explosie van umamirijke, zilte en krachtige smaken zonder overheersend te zijn, daar zorgt de zachte smaak van broccoli namelijk voor.



VOOR 2 PERSONEN

- 250 g **orecchiette**
- 1 **broccoli**, in kleine roosjes, steel geschild en in stukjes
- 3 el **pijnboompitten**
- 4 el **olijfolie**
- 1 blikje **ansjovis**, in kleine stukjes
- 2 teentjes **knoflook**, tot moes geplet
- snuf **chiliflakes**
- 2 el **kappertjes**
- 8 **kalamataolijven**, vruchtvlies in stukjes
- 50 g **Parmezaanse kaas**

ZO MAAK JE HET

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking in gezouten water al dente. Voeg tijdens de laatste 2 minuten de broccoliroosjes en -steeltjes toe.

Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge pan. Let op dat ze niet verbranden!

Verwarm op zacht vuur de olijfolie in een sauspannetje en voeg ansjovis, knoflook en chiliflakes toe. Plet met een houten lepel de ansjovis en roer tot hij opgelost is in de olie. Dit duurt ongeveer 2 minuten. Voeg de kappertjes, olijven en 3 eetlepels van het kookvocht van de pasta toe en laat de saus nog even doorwarmen. Roer af en toe.

Giet het water van de pasta en broccoli af en meng er de ansjovissaus en pijnboompitten door. Serveer met versgeraspte Parmezaanse kaas.



Voorraadkast- koken

Niets in huis om mee
aan de slag te gaan?
Dat dacht je maar!
Met een juist gestockeerde
voorraadkast en koelkast
heb je altijd alles in huis
voor een lekkere,
vers gekookte maaltijd.

3

Tarte tatin met mango

Tarte tatin is mijn 'altijd-alles-voor-in-huis-taart'. Zorg ervoor dat je een rol bladerdeeg in de diepvriezer hebt, zo ben je op elk moment voorbereid op onverwachte gasten. Deze omgekeerde taart is een dankbaar en vooral veelzijdig dessert. Tijdens de koudere maanden maak ik hem op klassieke wijze met appels of peren die dan volop verkrijgbaar zijn. En in de zomer kies ik steevast voor varianten met rabarber, perzik of abrikoos. Maar mijn absolute favoriet is mango tarte tatin. Het sappige, zoet-

zure vruchtvlees doet het wonderwel met de stroperige boterkaramel en krokante bodem. Ik vind het ook fijn om met slechts enkele ingrediënten (boter, suiker, bladerdeeg en fruit in dit geval) iets lekkers op tafel te zetten. Heb je nog enkele minuten over? Hak dan nog een handvol noten grof en klop de inhoud van een blikje room stijf. Absoluut geen must, maar het maakt het geheel net dat tikje luxueuzer. Met minimale inspanningen creëer je maximaal genot.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in lange stukken. Verwarm in een ovenbestendige pan de gewone suiker met een klein scheutje water. Roer even zodat het water opgenomen wordt door de suiker. Stop met roeren, zet het vuur middelhoog en blijf bij de pan want karamel kan snel verbranden. Snijd de boter in kleine stukjes.

Zodra de karamel goudkleurig is, haal je de pan van het vuur. Blus af met een scheutje water en roer er onmiddellijk met een garde de stukjes koude boter door. Blijf roeren tot alle boter opgenomen is en er een stroperige boterkaramel ontstaat. Let op, de karamel is heet! Schik er de mangostukken op en dek af met het kant-en-klare bladerdeeg. Vouw de randen naar beneden en zet ongeveer 25-30 minuten in de voorverwarmde oven.

Zorg ervoor dat de korst van de bladerdeeg goudbruin van kleur is alvorens de taart uit de oven te nemen. Door de hitte van de pan is de karamel zeer lopend, laat de tarte tatin dus zeker even afkoelen in de pan alvorens ze om te draaien. Maar laat hem niet helemaal koud worden, want dan stijft de karamel helemaal op en plakt hij aan de bodem van de pan.

Meng de room met de poedersuiker en klop met een garde tot stijve pieken. Serveer de tarte tatin met room en pistachenoten.

VOOR 4 PERSONEN

- 2-3 rijpe **mango's**
- 100 g **suiker**
- 50 g gezouten koude **boter**
- 1 rond vel **bladerdeeg**
- 200 ml volle **room**
- 1 el **poedersuiker**
- handje **pistachenoten**, grof gehakt





Pompoenrisotto met gepofte knoflook

Sommige ingrediënten hebben de magische eigenschap om alles lekkerder te maken. In de oven gepofte knoflook is er zo een. Deze geroosterde pompoenrisotto maak ik al vele winters minstens een keer per week. Hij valt onder de categorie comfortfood die iedereen smaakt. Zo werd hij met oudejaarsavond als vegetarisch hoofdgerecht geserveerd, bood hij troost aan vriendinnen met hartezeer, en komt hij steevast op tafel wanneer er veel monden te voeden zijn. Het is gezellig eten, maar toch met enige gelaagdheid en welgekozen ingrediënten.

Pompoenrisotto klinkt misschien te eenvoudig om écht lekker te zijn, maar het zijn de kleine, onontbeerlijke details die dit gerecht zo onweerstaanbaar maken. Het wat extra tijd nemen voor het roosteren van de noten en pompoen, het toevoegen van verse kruiden en het gebruik van kwaliteitsingrediënten zoals goede gezouten boerenboter, lekkere bouillon en gerijpte Parmigiano reggiano, maken het verschil. Maar de echte ster in deze bereiding, hetgeen waardoor je dat tweede en zelfs dat derde bord opschept, is het verrassende ingrediënt: gepofte knoflook. Deze uitgesproken smaakmaker transformeert in een hete oven van knapperig, scherp en doordringend, naar smeugig en zoet, haast gekaramelliseerd.

