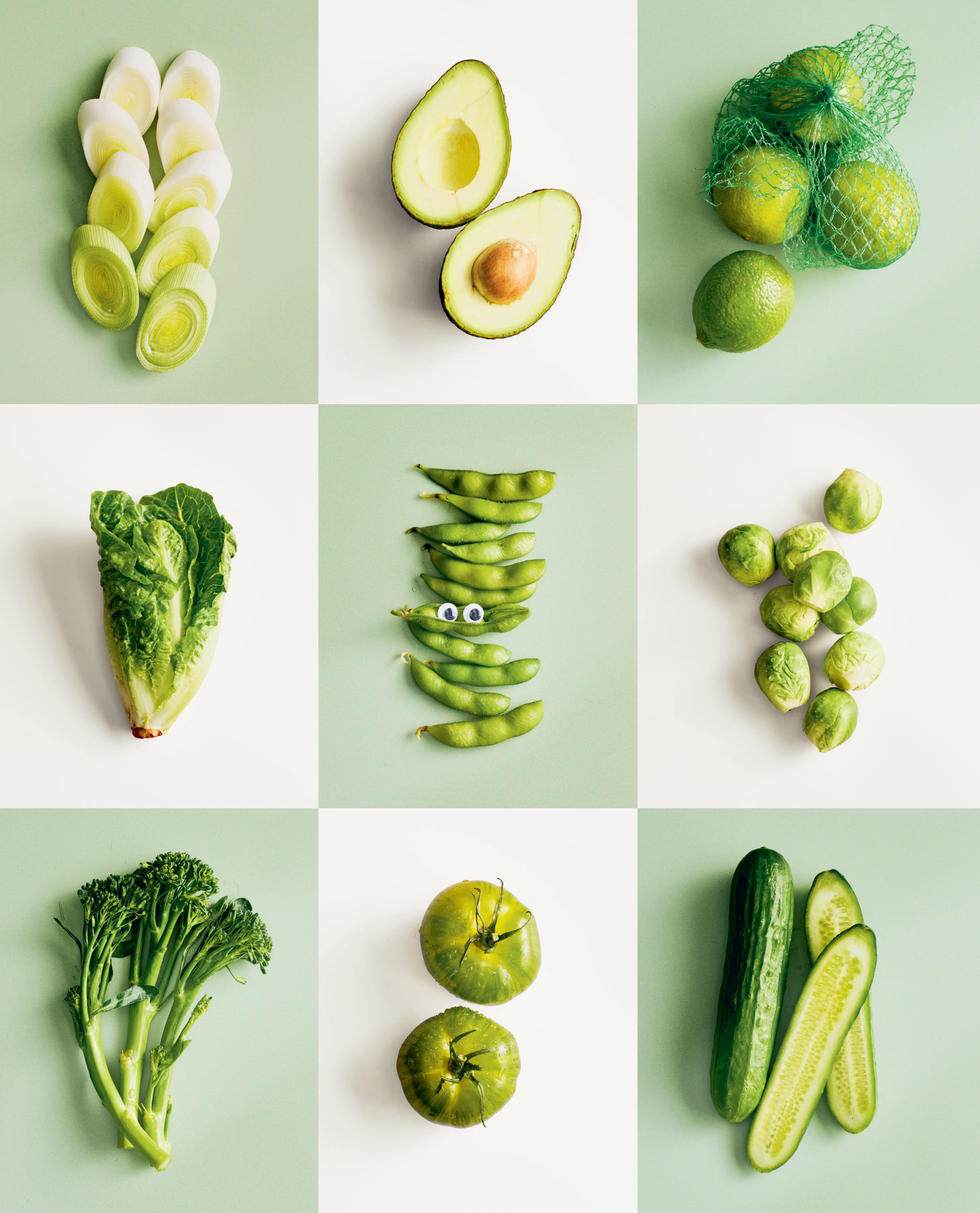


RUST REGELMAAT RECEPTEN



Miljuschka



INHOUD

08 RUST

10 ALTIJD OP VOORRAAD
Ingrediënten, smaakmakers en voorraadkasthelden die zorgen dat je nooit met lege handen in de keuken staat

21 SLIM BEWAREN
Ultieme bewaartips én antwoord op de meestgestelde vraag: hoelang kun je iets bewaren?

22 FAVORIETE KEUKENTOOLS
Keukenhulpjes waar je niet zonder kunt

26 REGELMAAT

27 ZONDAG PREPDAG
Een paar uur voorbereiding, een week lang voorsprong

28 BEGIN MET DE BASIS
Smaakmakers, sauzen en voorbereidingen die je leven makkelijker én smakelijker maken

29 SYMBOLEN
Voor handig te herkennen prep- en basisrecepten, en dieetwensen

29 RECEPT LOS BEREIDEN
Geen zin om een hele week te plannen? Ga voor dat ene recept waar je nu al trek van krijgt

29 KLAAR VOOR DE START
Boodschappen in huis, playlist aan en koken maar

30 RECEPTEN

30 BASISRECEPTEN
31 Pickles
35 Sauzen
38 Dips, salsa's en dressings
42 Gemarineerde eieren
45 Deeg

46 WEEKMENU'S
46 Week 1
72 Week 2
98 Week 3
126 Week 4
154 Week 5
182 Week 6
208 Week 7

04 VOORWOORD
236 INDEX

DE 3 R'EN

Mijn leven is een georganiseerde chaos. Terwijl ik dit voorwoord schrijf, lopen er wel honderd dingen door elkaar heen: werk, kinderen, vrienden, sporten, liefde, deadlines en een wasmand die zich verdacht snel blijft vullen. Gelukkig is er één plek waar ik altijd kan ontsnappen aan de chaos: de keuken.

Hoezeer ik de boel probeer te structureren, van agenda's tot kledingkasten, van sporttassen tot datenights, mijn leven blijft een rollercoaster. Soms denk ik oprecht dat het woord 'volwassen' een synoniem is voor 'altijd iets oplossen'. Zoals een kind dat onverwachts naar de eerste hulp moet omdat het tijdens een wedstrijd zijn enkel heeft verstuikt, terwijl je net een presentatie over culinaire geschiedenis staat te geven aan een zaal vol mensen. Als volwassen vrouw moet je eigenlijk altijd op meerdere plekken tegelijk zijn. Een vriendin met liefdesverdriet die als een troosteloos hoopje mens voor de deur staat, stuur je niet weg. De agenda gaat leeg, de theepot vol en je hart open. De werkmoetjes verkassen wel naar morgenavond. En dan heb ik het nog niet eens over de uitdagingen van werk, gezin, jezelf fit houden, liefde en brood verdienen. Maar één ding is zeker: er moet altijd gegeten worden. Voor mij is dat de basis van alles.

Ik ben grotendeels door mijn oma opgevoed. Zij had de drie R'en hoog in het vaandel staan: rust, reinheid en regelmaat. Bij haar wist je elke dag precies waar je aan toe was. Ik denk dat dat is hoe ze heeft kunnen overleven, ondanks de zware uitdagingen die het leven haar voorschotelde. Een leven waarin ze ongewild met criminaliteit werd geconfronteerd, inclusief alle schaamte die erbij kwam kijken.

Hoewel ik me flink verzet heb tegen mijn oma's structuur, creëerde zij zo de basis die ik nodig had om weer tot mezelf te komen. Als dwarse puber wilde ik uitslapen, onregelmatig eten en rommel maken. Maar uiteindelijk voelde ik me daar toch niet goed bij, en ging ik sporten, koken en opruimen. Terwijl ik dit opschrijf moet ik glimlachen, want ik besef nu: haar drie R'en zijn onbewust altijd mijn anker geweest.

Nu pretendeer ik totaal niet dat ik inmiddels een gebalanceerd leven leid. Ik loop – of ren – altijd achter de feiten aan. Maar er is één ding waar ik nooit op inlever, en dat is eten. Ik heb twee pubers in huis die de hele dag eten. Dus wil ik de strijd winnen tegen troep, zoals noedels uit een pakje, de snoeplade en kipschnitzels uit de supermarkt, dan moet ik goed beslagen ten ijs komen.

Ik moet overigens toegeven dat ik die troep zelf ook eet. Ik ben heus niet roomser, of slanker, dan de paus. Dat wil ik ook niet. Maar ik hanteer wel de 80/20-regel. Tachtig procent van wat ik in mijn mond stop moet goed zijn, oftewel versbereid eten. Twintig procent mag minder goed zijn. Die 80/20-verhouding zorgt ervoor dat ik lekker in m'n vel zit, en belangrijker nog: dat we thuis momenten met elkaar aan tafel hebben. Momenten die steeds kostbaarder worden naarmate mijn kids richting volwassenheid koersen. De korte gesprekken en pesterijtjes aan tafel, tussen sportclubjes en liveshows van *RTL Boulevard* door, maken mijn dag. Het is waarvoor ik leef. Juist omdat ik weet hoe snel deze fase voorbijgaat. Straks heeft iedereen zijn eigen leven, zijn eigen agenda, zijn eigen eettafel. Daarom koester ik >





**MET RUST,
REGELMAAT,
RECEPTEN
HOOP IK DAT
DE KEUKEN
OOK JOUW
DAGELIJKSE
ZENZONE
WORDT**

die dagelijkse momenten waarop we allemaal nog even samenkomen. Niet omdat ze perfect zijn, maar omdat ze echt zijn.

Maar hoe win je nu die strijd tegen de snoeplade, de overvolle agenda en de verrassingen van het leven, al dan niet met kinderen? Het geheim zit 'm in mijn versie van de drie R'en: *Rust, Regelmaat, Recepten*. Dé manier waarop je goed voor jezelf zorgt. Waarmee je tijd overhoudt voor een sportles. Een vriendin te eten kunt hebben zonder dat je de hele avond in de keuken staat. Mijn drie R'en halen de druk van de ketel.

Voor *Rust* gaan we preppen. Maar niet zoals bodybuilders dat doen: elke dag hetzelfde bakje met rijst, kip en broccoli schenkt mij geen eetgeluk. Ik bedoel preppen zoals in een restaurant, de zogeheten mise-en-place, oftewel zorgen dat alles klaarstaat. Dat begint met de boodschappen en een goedgevulde ijskast en vriezer. Geen paniek, ik hou het overzichtelijk: alle hoofdstukken zijn een week. Zo kun je eenvoudig al je boodschappen voor een week in huis halen of laten bezorgen, zoals ik vaak doe. Gemak dient Miljuscha. Maar ik vertel je eerst wat handig is om op voorraad te hebben. Van vis en tomaten uit blik tot gedroogde pasta en noedels, van snelle smaakmakers als miso en 'nduja tot lang houdbare specerijen die elk gerecht wakker kussen. En omdat het niet uit zichzelf op tafel komt, geef ik je mijn favoriete keukentools. Want koken met het juiste gereedschap geeft ook rust.

Voor *Regelmaat* steken we de handen uit de mouwen. Op zondag, want vanaf nu is zondag prepdag. De dag waarop je dingen voorbereidt en kookt waar je de rest van de week van profiteert. Denk aan een basissaus, een dressing, geroosterde groenten, een marinade of een soep voor in de vriezer. De stress die dat scheelt en de tijd die je ermee wint ... *Thank me later*.

En *Recepten*? Ik geef je zeven complete weekmenu's, waarmee je naar hartenlust kunt variëren. In totaal zijn het meer dan zeventig recepten waar je écht zin – en trek – van krijgt. Van comfortfood en salades tot soepen, pasta's, traybakes en ovenschalen: er is voor ieder wat wils. En voor elke vrijdag staat er een gezellige *shared dining*-tafel op je te wachten. Zo heb ik de regelmaat en recepten voor je uitgedacht, de rust moet je uiteindelijk zelf bewaren. En ik beloof je: die groeit met de tijd. Op een gegeven moment wil je niet anders meer.

Met *Rust, Regelmaat, Recepten* hoop ik dat de keuken ook jouw dagelijkse zenzone wordt. Nooit meer gedoe over: wat eten we vandaag? Nooit meer lastminute-boodschappenstress omdat je eerst nog een videocall hebt. Het haalt de haast uit de dag. Dit boek gaat onder de streep niet over boodschappenlijstjes, mealpreppen of een goedgevulde ijskast, het gaat over ruimte creëren. Ruimte om adem te halen, voor jezelf te zorgen en te eten met de mensen die je liefhebt. Als mijn drie R'en je daarbij kunnen helpen, al is het maar een beetje, dan is mijn missie geslaagd.

Liefs,

Miljuscha

FAVORIETE KEUKENTOOLS

Ik ben dol op keukengereedschap. Niet per se op die ene hypermoderne gadget die maar één kunstje kan, maar wel op tools die het koken makkelijker, leuker en lekkerder maken. Sommige gebruik ik bijna elke dag, andere haal ik alleen voor speciale gelegenheden uit de kast. Maar stuk voor stuk hebben ze hun plek verdiend – in mijn keuken én mijn hart.

Zie onderstaande opsomming als een verzameling trouwe keukenhulpjes: van pannen die uren mogen sudderen tot messen waar je blij van wordt en gereedschap waarvan je niet wist dat je het nodig had. Handig, soms verrassend en af en toe zelfs onmisbaar. Hoewel lekker eten uiteindelijk draait om smaak, liefde en een dosis lef: met de juiste tools wordt alles een stuk makkelijker.

AIRFRYER

Voor krokante aardappels, groenten met een bite en snelle doordeweekse diners. Groenten over? Even in de airfryer en je hebt de perfecte lunch.

BAKPLAAT MET OPSTAANDE RAND

Ideaal voor gerechten met sappen, jus of gesmolten kaas. Want wat in de bakplaat blijft, hoeft je niet uit de oven te schrapen.

BEWAARDOZEN

De onofficiële sponsor van dit hele boek. Je kunt nog zo goed preppen, zonder bewaarbakjes wordt het al snel georganiseerde chaos. Doorzichtige dozen winnen altijd: wat je ziet, gebruik je ook.

BLOKRASP

Voor kaas, citroen, knoflook en gember. Ik rasp vaak wat citroenschil over groenten, pasta's en salades. Zo'n klein beetje frisheid maakt een gerecht ineens veel spannender.

BOLZEEF

Voor gladde sauzen en heldere bouillons. Niet spectaculair, wel het soort tool dat zorgt voor een indrukwekkend eindresultaat.

BRAADPAN

Mijn favoriete pan voor stoofgerechten, curry's en stukken vlees aanbraden. Hoe zwaarder de pan, hoe beter. Veel gerechten smaken de volgende dag nóg lekkerder, dus deze pan past perfect bij een prepdag.

BRAADSLEE

Voor een hele kip, een goed stuk vlees of een berg groenten. Zo'n schaal waarmee je meteen indruk maakt als je hem op tafel zet.

BROODROOSTER

Voor knapperige boterhammen of een oud stuk stokbrood dat een tweede kans verdient. Soms is een paar minuten roosteren alles wat nodig is.



BELOW
PHASE



WEEK 1
DINSDAG

N V
4 PERSONEN

15-20 MIN. BEREIDINGSTIJD

Zet deze schotel met whipped (geklopte) feta midden op tafel, serveer met warme paratha's en laat iedereen vooral zelf opscheppen óf rechtstreeks van de schaal eten, ook helemaal prima. De watermeloen-radijspickles kun je ruim van tevoren maken. Sterker nog, daar worden ze alleen maar lekkerder van. Ze blijven met gemak een maand goed in de ijskast, al is de kans klein dat ze het zo lang overleven. Ook de whipped feta kun je prima van tevoren maken: heerlijk bij deze schotel, maar net zo mega op een salade, bij de borrel of als snelle lunch met crackers.

150 g kerstomaten
½ komkommer
1 el extra vergine olijfolie
+ extra, voor serveren
125 g groene olijven
zonder pit
8 paratha's (supermarkt)
whipped feta (zie pag. 48) **P**
watermeloen-radijspickle
(zie pag. 48) **B P**
10 g verse munt
½ (biologische) citroen
fijne rasp

STAP 1 Halveer de kerstomaten en snijd de komkommer in halve maantjes. Meng ze in een kom en breng op smaak met zout, peper en de extra vergine olijfolie. Laat een paar olijven heel, snijd de rest in plakjes.

STAP 2 Verwarm de paratha's één voor één in een koekenpan volgens de aanwijzingen op de verpakking tot ze goudbruin en licht krokant zijn.

STAP 3 Verdeel intussen de whipped feta over een schaal. Verdeel de watermeloen-radijspickle erover en vervolgens de tomaat-komkommersalade en olijven. Bestrooi met blaadjes verse munt en versgemalen zwarte peper, en besprenkel met extra vergine olijfolie. Boen de citroen schoon en rasp wat van de gele schil over de salade en whipped feta. Serveer met de warme paratha's.

TIP Lekker voor erbij: groene-kruident- of rode-bieten-eieren (zie pag. 43) **B**.



SCAN DE
QR-CODE
VOOR EXTRA
OPTIES EN
BEREIDING
ZONDER
PREP

WHIPPED FETA MET WATERMELOEN

WEEK 7
WOENSDAG

N
4 PERSONEN

Ach, good old pasta. Er zijn slierten, wokkels, strikjes, elleboogjes ... En er zijn schelpjes. Misschien raad je het al: ik ben team schelpjes. Daar blijft namelijk altijd net iets meer saus in hangen dan strikt noodzakelijk. In deze salade met ricotta, citroen, basilicum en broccolicrumble pakt dat heel goed uit. En dan die kaas-pestotwisters erbij alsof de salade een plus-één heeft meegenomen.

300 g conchiglie (supermarkt)
gekookte broccoli (zie pag. 213) P
250 g ricotta
1 (biologische) citroen
8 kaastwisters (zie pag. 212) P
10 g vers basilicum
2 el extra vergine olijfolie
30 g geraspte Parmezaanse kaas
broccolicrumble (zie pag. 213) P
vergiet, fijne rasp, bakpapier

20 MIN. BEREIDINGSTIJD
INCL. 5 MIN. OVENTIJD

STAP 1 Kook voor de salade de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met royaal zout gaar. Voeg de gekookte broccoli de laatste minuut toe. Giet af in een vergiet en laat iets afkoelen.

STAP 2 Verwarm de oven voor tot 180 °C (hete lucht 160 °C). Meng in een grote kom de pasta en broccoli met de ricotta. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil boven de kom en pers het sap van de halve vrucht erbij. Proef en voeg eventueel wat meer citroensap naar smaak toe.

STAP 3 Leg de 8 kaastwisters op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in 5 minuten af.

STAP 4 Snijd de stelen van de basilicum fijn, snijd de blaadjes in reepjes en schep door de pastasalade. Voeg de extra vergine olijfolie toe, bestrooi met Parmezaanse kaas en breng verder op smaak met zout en peper.

STAP 5 Verdeel de pastasalade over borden en bestrooi met de broccolicrumble. Serveer met de kaastwisters.

TIP Bestrooi de salade met wat chilivlokken.

SCAN DE
QR-CODE
VOOR EXTRA
OPTIES EN
BEREIDING
ZONDER
PREP



PASTA-SALADE MET BROCCOLI-CRUMBLE





NAANPIZZA
MET TOPPINGS
PAG. 147

WEEK 4
VRIJDAG

1
4 PERSONEN

10 MIN. BEREIDINGSTIJD
+ 10-12 MIN. OVENTIJD

Ik hou van avonden waarop iedereen zelf mag knutselen aan tafel. Doe-het-zelfdineren, maar dan zonder lijm, ruzie of een eindresultaat dat in elkaar stort als je net klaar bent. Gewoon warme naanpizza's die je zelf belegt met wortel-linzenspread, muhammara, kaas en alles wat verder nog op tafel staat te wachten. Iedereen z'n eigen combi, iedereen z'n eigen logica, iedereen z'n eigen feestje.

120 g komijnekaas
4 grote naan (à 150 g)
8 el wortel-linzenspread, ontdooid (zie pag. 129) **P**
150 g muhammara (supermarkt, optioneel)
150 g komkommer-munt-raita (zie pag. 146) **B P**
100 g rode-uipickle en/of venkelpickle (zie pag. 129 en 133) **B P**
80 g granaatappelpitjes
takjes munt, voor garneren

Voor de zwartebonen-limoensalade

300 g zwarte bonen (blik)
200 g mais (blik)
1 komkommer
4 tomaten
20 g verse koriander
1 (biologische) limoen
1 tl komijnpoeder
bakpapier, fijne rasp, zeef

STAP 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C (hete lucht 180 °C). Bekleed een bakplaat met bakpapier. Rasp de komijnekaas. Leg de naan op de bakplaat en bestrijk met een dunne laag wortel-linzenspread. Beleg naar keuze met muhammara en/of geraspte komijnekaas.

STAP 2 Bak de naanpizza's 10-12 minuten in de oven tot het brood knapperig en de kaas is gesmolten.

STAP 3 Maak intussen de zwartebonen-limoensalade. Spoel de bonen en mais af en laat uitlekken. Snijd de komkommer en tomaten in kleine blokjes, snijd de koriander fijn. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit. Meng in een kom de bonen, mais, komkommer en tomaat en schep de koriander, komijn, het limoensap en de limoenrasp erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

STAP 4 Zet de zwartebonen-limoensalade, komkommer-muntraita, pickles, granaatappelpitjes en munt in kleine schaaltes op tafel zodat iedereen zijn eigen naanpizza kan samenstellen.

TIP Ook lekker: een beetje crispy chiliolie over de naanpizza's.



SCANE
QR-CODE
VOOR EXTRA
OPTIES EN
BEREIDING
ZONDER
PREP

NAANPIZZA MET TOPPINGS



CRISPY
VISBURGER
PAG. 90

WEEK 2
ZATERDAG

N V
4 PERSONEN

Lasagne is sowieso al een crowdpleaser, maar deze versie gaat nog een stap verder. Paddenstoelen, miso, citroen en spinazie maken de lasagne fris, romig en vol umami – zonder te zwaar te worden. Afgetopt met een goudbruine kwark-kaastopping die bescheiden oogt, maar na één hap de show steelt. En terecht.

300 g magere kwark
150 g geraspte belegen kaas
+ extra, voor bestrooien (optioneel)
1 ei
½ tl gemalen nootmuskaat
paddenstoelen-spinaziesaus,
ontdooit (zie pag. 78) P
250 g lasagnevellen
1 bol mozzarella (ca. 125 g)
50 g rucola, voor erbij
fijne rasp, ovenschaal
(20 x 30 cm)

10 MIN. BEREIDINGSTIJD
+ 30-35 MIN. OVENTIJD + 5-10 MIN. WACHTTIJD

STAP 1 Meng in een grote kom de kwark met de geraspte kaas en het ei. Rasp met een fijne rasp de nootmuskaat erboven en breng op smaak met zout en peper.

STAP 2 Verwarm de oven voor tot 190 °C (hete lucht 170 °C). Bouw de lasagne op: verdeel ¼ van de paddenstoelensaus over de bodem van de ovenschaal. Leg er ¼ van de lasagnebladen op en verdeel daarover weer ¼ van de paddenstoelensaus. Verdeel de mozzarella in stukjes over de saus. Leg er weer ¼ van de lasagnebladen op, dan ¼ van de saus, gevolgd door ¼ van de lasagnevellen en weer ¼ van de saus en dek af met de laatste lasagnebladen. Verdeel de kaas-kwarktopping over de lasagnebladen en strijk glad. Bestrooi eventueel met extra geraspte kaas.

STAP 3 Bak de lasagne 30-35 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is en de lasagne stevig aanvoelt. Laat 5-10 minuten rusten voor het aansnijden. Verdeel dan over borden en garneer met de rucola.

PADDENSTOELEN- SPINAZIELASAGNE





RUST, REGELMAAT, RECEPTEN

Stel je eens voor: een doordeweekse avond zonder kookstress of lastminute-supermarktsprint. Je trekt de ijskast open, alles ligt al klaar en voordat je het weet staat er iets lekkers op tafel. Het kan! Miljuschka Witzgenhausen laat in *Rust, Regelmaat, Recepten* zien hoe één slimme middag in de keuken jouw week een stuk relaxter maakt. In dit boek van Nederlands populairste tv-chef (1,1 miljoen volgers op Instagram) vind je makkelijke weekmenu's om mee af te wisselen, handige voorraad- en bewaartips en ruim 70 recepten waar je écht zin - en trek - van krijgt.

- 7 complete weekmenu's
- Meer dan 70 recepten om te preppen, bewaren en combineren
- Vis, vlees en vega(n): voor elk wat wils
- Slimme bewaar-, vries- en voorraadtips
- Miljuschka's favoriete ingrediënten en keukentools

