

ARIANNE VAN DALEN & TONY PÉREZ

Ik schotel je liefde voor

52 ovenschotels
met verhalen uit het hart



SAUBERHAUS



*Dit is de leven
En ik weet dat dit de leven is
En ik weet niet of het nog lang duurt
Maar zolang het er nog even is
Geniet ik er van, elke dag*

Lyrics 'De Leven' van Sef.

Dit boek is opgedragen aan Marlous,
overleden 21 maart 2026 op 46-jarige leeftijd.

VOORWOORD

De meeste gerechten maak je omdat je trek hebt. Of omdat vrienden komen eten. Maar er zijn ook gerechten waarvoor je de keuken induikt omdat iemand jou nodig heeft. Bijvoorbeeld de broer met zijn been in het gips. De eenzame achterbuurvrouw. Een goede vriendin die een uitvaart aan het regelen is.

Grote kans dat zij lasagne, moussaka of aardappelgratin krijgen voorgeschoteld. Niet alleen omdat ovenschotels heerlijk zijn, maar ook omdat ze zo praktisch zijn. Alles zit immers in één schaal, klaar om achter op de fiets mee te gaan of in de vriezer te wachten op het moment dat het eten nodig is.

Een ovenschotel is echter veel meer dan een warme maaltijd. Het is oprechte liefde, laag voor laag opgebouwd, met geduld bereid en met warmte geserveerd in een vuurvaste schaal. Alles wat je iemand toewenst op momenten waarop het leven even te veel van hem of haar vraagt.

De ware kracht van de ovenschotel schuilt niet in de aardappels, groente of kaas, maar in het hoofd, de handen en het hart waarmee zij is gemaakt. In de benen die naar de voordeur fietsen. In de wijsvinger die de deurbel indrukt. In het stille gebaar dat voedt, verbindt en zonder woorden zegt: je staat er niet alleen voor.

Dit boek is meer dan een verzameling van 52 ovenheerlijke recepten. Het is meer dan 52 weken culinaire inspiratie. Het zijn 52 uitnodigingen om aandacht door te geven, zorg te delen en de wereld een beetje warmer te maken.

Naasteliefde begint soms gewoon met een ovenschotel.

Sharon A.M. Dijkma

Burgemeester van Utrecht

INHOUD

Inleiding	11
Koken voor een ander	14
Voorraadkast	18
LENTE	23
Veluwse krachtschotel met prei en gerookte kip	27
Traybake met zalm	32
Orzo met cannellinibonen, spinazie en tomaat	35
Tortellini met Italiaanse groentesaus	39
Kabeljauw uit de oven	43
Zachte zoeteaardappelschotel voor de kleintjes	47
Conchiglioni met spinazie en kaas	49
Rivierkreeft met prei	53
Bevrijdingsschotel met witte bonen en fenegriekkaas	58
Vispotje met zeewier	61
Loaded nachos met kip	65
Mexicaanse gehaktballetjes	69
Pannenkoeken met aardbei, ricotta en vanille	73
ZOMER	77
Lasagne met bolognesechips	81
Zalm met krieltjes, asperges en doperwten	86
Kurkumarijst met kip, munt en komkommer	88
Nani's tofu met masala	92

Ovenrisotto met kip, spinazie en geroosterde paprika	96
Turkse yan yana	101
Salamiquiche zonder korst	103
Megaloempia	106
Melanzane met nduja	109
Enchilada's met cacao	112
Fantasieschotel met gnocchi en truffel	117
Junglecurry met kip en kers	119
Suikerbrood-kersenvlaai	125

HERFST	129
Surinaamse andijvie	133
Ovenrisotto met pompoen	135
Broccoli met aardappelgratin	139
Marokkaanse vis	141
Rozen-rijstschotel	145
Griekse gehaktballetjes met orzo en tomatensaus	148
Spinazie met aardappel en paddenstoelenmix	152
Prei met banaan	155
Zoete aardappel en spitskool met rendang	159
Cassoulet met kippenpoten en Franse bonen	167
Rode biet met geitenkaas en appel	171
Tarte tatin met lof	173
Appelkruimel	177

WINTER 181

Mama's zuurkoolschotel	185
Stoofvlees met rodekool	187
Veggie shepherd's pie	190
Witlof met ham en kaassaus	193
Spruiten met kaas, tomaat en bosui	197
Chili con carne	201
Pastinaak, wortel en dragon	203
Brandade met knolselderij, zuurkool en venkel	207
Zoete aardappel met kikkererwten en halloumi	210
Friese elfstedenbliksem	214
Anatolische stoof	219
Pastei tutup	223
Bread & butter pudding met oliebolletjes	227

EXTRA

Romige aardappelpuree van Arianne	229
Atjar van Ron Blaauw	230

Dankwoord	233
Over de makers	235



INLEIDING

Onderweg naar Parijs. Tijdens die autorit zat Marlous voornamelijk achter het stuur en verzorgde ik de catering. We gingen met z'n tweeën onze mannen ophalen, want vrienden Peter en Roderik waren samen van Utrecht naar Parijs gefietst. Zo leerden Marlous en ik elkaar beter kennen. We praatten, lachten en ontdekten hoe vanzelfsprekend het voelt om samen tijd door te brengen. Een ontluikende nieuwe vriendschap voor Marlous en mij. Eten speelde toen al een belangrijke rol.

Niet lang daarna veranderde het leven plotseling. Marlous kreeg de diagnose ongeneeslijke kanker. Een boodschap die alles omver blies. Voor ons werd duidelijk dat de tijd die je hebt kostbaar is en dat je die maar één keer kunt besteden aan mensen en activiteiten. Marlous en Roderik stelden een heel concrete hulpvraag: 'Regel fijne restaurantbezoeken, om het leven te vieren.' We gingen met z'n vieren uit eten, ontdekten restaurants en proefden nieuwe gerechten. Die avonden waren méér dan eten. Ze waren een manier om het leven te blijven proeven. Even op adem te komen. Samen herinneringen te maken. Daar, tussen de gangen door, was ruimte voor alles wat er was: vriendschap, verdriet, humor en het besef hoe kostbaar tijd is.

In oktober 2025 begint iets kleins en tegelijk groots. We starten met koken voor Marlous, Roderik en de kinderen: iedere donderdag een oven-schotel. Het eerste gerecht is de zuurkoolschotel van mijn moeder. Vaak eet ik thuis met mijn man en kinderen hetzelfde. Zo zijn we, ieder in ons eigen huis, toch een beetje samen.

Ik hield bij wat we kookten en bewaarde de lieve berichtjes over en weer. Misschien kon ik er later een klein receptenboekje van maken voor Roderik en de kinderen? Voor als Marlous er niet meer zou zijn.

Tijdens een gesprek met Marlous hadden we het over de maaltijden

die mensen brengen. Juist de praktische steun blijkt zo waardevol. Mar-lous vertelde ook hoe fijn het is als er steeds iets anders op tafel staat. Niet drie keer per week hetzelfde gerecht en niks moeilijks. Gewoon huis-tuin-en-keukeneten. Niet ingewikkeld, wel met aandacht en liefde bereid.

Langzaam groeide het idee om mijn recepten met meer mensen te de-len. Een kookboek dat anderen inspireert en helpt om te koken voor een naaste. Juist in deze tijd van groeiend individualisme en polarisatie. Een boek met persoonlijke verhalen over aandacht, zorg en verbinding. Een boek voor het goede doel. Zodat we dubbel zoveel impact maken. De cu-linaire avonden die we samen beleefden, bracht mij op het idee om chefs te vragen een recept voor het kookboek aan te leveren. Hartverwarmend hoe enthousiast en persoonlijk vele chefs reageerden.

Liefde voorschotelen. Niet alleen door chefs en restaurants, maar door iedereen. Als het gaat over koken voor een ander, kunnen Nederlanders leren van andere culturen. Daarom vind je in dit boek ovenschotels af-komstig uit verschillende keukens.

Stichting Thuisgekookt

Wat als je hulp nodig hebt, maar die niet dichtbij lijkt?

Wat als je hulp wilt bieden en je niet weet aan wie?

Stichting Thuisgekookt is een sociale maaltijdservice voor en door buurtgenoten. Sinds 2012 koppelt deze organisatie vrijwillige thuishokks aan mensen die niet (meer) zelf kunnen koken. Met een wekelijkse maaltijd en een praatje aan de deur zorgen ze voor voeding én verbinding. Uit onderzoek van Stichting Thuisgekookt blijkt dat 78% van de maaltijdontvangers dankzij het ini-tiatief niet alleen een maaltijd ontvangt, maar ook waar-

devol contact met anderen heeft. De stichting gaat daarmee terug naar wat vroeger heel normaal was: burens die voor elkaar zorgen. Een groot deel van de opbrengst van dit boek gaat naar Stichting Thuisgekookt. Doordat jij dit boek in handen hebt is er een extra maaltijd en daarmee een extra ontmoeting mogelijk gemaakt. Hoe mooi is dat? Zo bouwen we samen aan gezonde en verbonden buurten, buurten waar mensen naar elkaar omkijken.

Wil je ook koken voor een ander? Of ken je iemand die hulp bij de maaltijd nodig heeft?

Ga voor meer informatie naar:
www.thuisgekookt.nl
of scan de onderstaande QR-code.



Dit boek gaat het meest over iets wat Marlous mij heeft laten zien: dat het leven, hoe ingewikkeld ook, verrassend simpel kan zijn.

Samen eten.

Samen herinneringen maken.

Samen zijn.

Traybake met zalm

Thuis kok Anouk schotelt liefde voor

Deze schotel maakt thuis kok Anouk voor het gezin van een zieke vriend die om de twee weken een behandeling krijgt in een ziekenhuis dat ver weg is. Als het gezin na een lange ziekenhuisdag thuis komt, staat er een gezonde maaltijd te wachten, vol met proteïne, goede vetten en vezels. Precies wat je iemand gunt die kracht en steun kan gebruiken.

 180 °C  15 min  30 min  6

Tip!

Vervang de groene asperges door een andere groene groente, zoals doperwten of tuinbonen.

Ingrediënten

2 el olijfolie	300 g zalmfilet
300 g babyspinazie	3 tl groene pesto
500 g cherrytomaten, gehalveerd	1½ tl crispy chiliolie
3 tenen knoflook, fijngehakt	150 g feta
300 g groene asperges, houtachtige uiteinden verwijderd	500 g penne (volkoren)
	zout en peper



Verwarm de oven voor tot 180 °C.

- 1 Vet een ovenschaal licht in met 1 eetlepel olijfolie.
- 2 Leg de babyspinazie in een hoek van de ovenschaal en verdeel de cherrytomaten en fijngehakte knoflook erover. Leg de groene asperges ernaast.
- 3 Leg in een andere hoek de zalmfilet en verdeel de groene pesto en crispy chiliolie erover. Leg de feta erbij.
- 4 Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
- 5 Bak in 30 minuten in het midden van de oven gaar.
- 6 Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook en doe de penne erin. Kook in ca. 10 minuten gaar. Giet af.
- 7 Haal de ovenschaal uit de oven en schep de penne erdoorheen. Verdeel de zalm en feta daarbij in grove stukken.





Zachte zoeteaardappelschotel voor de kleintjes

Arianne schotelt liefde voor

Deze zachte zoeteaardappelschotel voor de kleintjes is ter nagedachtenis aan Liesbeth. Tien dagen na de geboorte van haar derde dochter overleed ze. Koken voor een jong gezin met kinderen tot 4 jaar vraagt iets extra's: gerechten die mild zijn van smaak en zacht van structuur. Juist in een periode van verlies en overleven is praktisch meeleven van onschatbare waarde. De vriezer van het gezin kwam vol te liggen met maaltijden van anderen. Dit recept sluit daarbij aan: mild, zacht en makkelijk op te warmen. Lees meer over dit persoonlijke verhaal op bladzijde 24.



190 °C



15 min



25-30 min



6

Tip!

Serveer geprakt voor kleintjes. Breng voor volwassenen het gerecht op smaak met zout en peper.

Ingrediënten

- 1 el olijfolie
- 310 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
- 500 g zoete aardappel, geschild, in blokjes van 1 × 1 cm
- 300 g wortel, geschild, in blokjes van 1 × 1 cm
- 150 g courgette, in blokjes van 1 × 1 cm
- 150 ml kookroom
- 1 tl mild paprikapoeder
- ½ tl tijm
- 50 g jonge kaas, geraspt



Verwarm de oven voor tot 190 °C.

- 1 Vet een ovenschaal in met de olijfolie.
- 2 Schep de kikkererwten, zoete aardappel, wortel en courgette in de ovenschaal.
- 3 Meng de kookroom, het mild paprikapoeder en de tijm erdoor. Voeg een beetje zout toe.
- 4 Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie.
- 5 Bak 20 minuten in de oven tot de groente zacht is.
- 6 Verwijder het aluminiumfolie en strooi de jonge kaas erover. Bak nog 5-10 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten.