

UIT PAULINES KEUKEN – PAULINE EN ANNIKA WEURING

Lekker makkelijk

SIMPELE EN SNELLE RECEPTEN

VOOR ELKE DAG

100+
recepten

UH
P
KEUKEN

Inhoud

6 Voorwoord	Over ons 9
15 Handige basics	FAQ 212
16 Snel klaar	Cheat sheet 216
40 6 ingrediënten	Receptenindex 218
66 Uit de oven	Dank je wel 222
90 Simpel	
118 Comfort food	
142 Feest	
166 Zoet	
190 Basisrecepten	

Voorwoord

Alweer 5 jaar geleden is het dat ons laatste boek *"Feel Good Food"* uitkwam. De hoogste tijd voor een update dachten we zo, want want je moet weten dat er inmiddels veel is veranderd. Zo mag Annika zich inmiddels ook baas van Uit Paulines Keuken noemen, is het team flink uitgebreid, hebben we een eigen kookstudio en ook privé zijn er nogal wat grootse veranderingen geweest. Er zijn namelijk 3 jongens geboren en de de 4e telg telg is *on her way*.

Wat al die tijd hetzelfde is gebleven? Net als toen genieten we nog net zo van lekker eten! Nog altijd worden we blij van kakelverse eieren van de boer op de hoek, van knapperig brood van de bakker en van zelfgeplukt fruit. Onze koelkast ligt vol met allerlei kazen, romige boter en lekkere verse groenten. En die voorraadkast, daar kan je nog steeds een hele straat mee voeden!

Maximaal 10 ingrediënten

Sinds ons vorige boek is er nóg iets wat erg is veranderd. En dat is het fenomeen tijd. Of beter gezegd, het tekort eraan. Waar we voorheen om 18.00 uur rustig de snijplank te voorschijn toverden en de oven aanslingerden, is het nu hollen naar school en de crèche om de kids op te halen. Er moet voor 4 worden gekookt, niet meer voor 2. Om het nog niet over de uitdagingen van "niet lekker mama" te hebben. Lang verhaal kort, het mag allemaal wel wat sneller, makkelijker en simpeler in de keuken. Laat dit boek daar, als je het ons vraagt, dé oplossing voor zijn!

"Lekker Makkelijk" is de naam. Dit kookboek barst van de heerlijke recepten met maximaal 10 ingrediënten. Ingrediënten, die gewoon in de plaatselijke supermarkt te koop zijn. Als je de tijd hebt, ga dan lekker naar de bakker, groentewinkel en speciaalzaak. Bij weinig tijd is de supermarkt ieders beste vriend. Meer dan 100 snel klaar recepten die binnen 30 minuten op tafel óf in de oven staan. Simpel maar zeker niet saai. Met een kleine twist maken we van iets eenvoudigs graag iets bijzonders, want dat gewone AVG'tje kennen we inmiddels allemaal wel.

Veel vegetarisch

Alle recepten in dit boek zijn versbereid en vooral heel erg twee-vingers-in-de-neus om te maken. Met een handvol goede ingrediënten valt er al snel wat lekkers te maken. Een groot deel van de recepten is vega of in een handomdraai vegetarisch te maken. Perfect voor drukke doordeweekse dagen, want na een dag werken heeft niemand zin om nog uren in de keuken te staan, toch? Maar lekker eten willen we wel en dat zit met dit boek wel snor.

Veel kookplezier!

Pauline en Annika



Couscoussalade met halloumi en mango

15 MINUTEN



Voor 4 personen

250 gr. couscous
225 gr. halloumi
1 courgette
2 avocado's
50 gr. gemengde sla
1 rode ui
1 mango
Sap van een halve citroen
1 tl honing
Chilipeper en zout
Olijfolie

Zo maak je het

Doe de couscous in een bakje met deksel. Voeg 375 ml kokendheet water toe, roer snel door elkaar en sluit het bakje met de deksel af. Laat 15 minuten staan. Roer los met een vork en breng op smaak met chilipeper, zout en 1 el olijfolie.

Maak een dressing van het sap van een halve citroen, 3 el olijfolie, 1 tl honing en wat chilipeper en zout.

Snijd de courgette en de halloumi in plakjes. Bestrijk de courgette met wat olijfolie, bestrooi met peper en zout en grill ze aan de boven- en onderkant goudbruin. Grill de halloumi ook aan beide kanten, totdat er mooie grillstrepen ontstaan.

Verwijder de pit en de schil van de avocado, en snijd het in repen. Schil de mango en snijd het in plakken. Snijd de rode ui in halve ringen.

Verdeel de couscous over een schaal en meng de sla erdoorheen. Leg de avocado, rode ui, mango, gegrilde courgette en halloumi erop.

Verdeel de dressing eroverheen.

Deze salade is ook lekker als lunch. Maak extra veel en neem het de volgende dag mee naar je werk.







Italiaanse zalm in roomsaus



20 MINUTEN

Voor 4 personen

800 gr. verse zalm
(4 mootjes)
400 gr. spinazie
1 ui
2 teentjes knoflook
100 gr. zongedroogde
tomaten
250 ml room
2 tl gedroogde oregano
2 takjes verse basilicum
Peper en zout
Olijfolie

Lekker met

Verse pasta
Aardappeltjes uit de oven

Zo maak je het

Dep de zalm droog met een keukenpapiertje. Breng op smaak met peper en zout.

Bak de zalm aan beide kanten medium gaar, een beetje rosé van binnen mag, in een scheut olijfolie. Haal de vis uit de pan en laat het afgedekt kort 'rusten.'

Pel en snipper de ui. Hak de knoflook fijn. Voeg een scheut olijfolie aan de pan toe en fruit de ui en knoflook aan.

Doe beetje bij beetje de spinazie erbij, totdat de groente is geslonken.

Voeg de room en de zongedroogde tomaten toe. Breng de roomsaus op smaak met oregano, peper en zout.

Leg de zalm terug in de pan en verwarm deze nog even kort.

Garneer met verse basilicum.

Gele curry met pompoen en kikkererwten

10 MINUTEN

STOOF TIJD 25 MINUTEN



Voor 4 - 6 personen

600 gr. pompoen
200 gr. spinazie
2 teentjes knoflook
200 gr. kikkererwten
(uit blik)
70 gr. gele currypasta
600 ml kokosmelk
Peper en zout
Olijfolie

Lekker met

Rijst
Naan

Zo maak je het

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het in blokjes van pak 'm beet 1,5 x 1,5 cm.

Hak de knoflook fijn en fruit het in een scheut olijfolie aan. Voeg de gele currypasta toe en bak het kort mee.

Doe de pompoen en de kokosmelk erbij. Laat de curry op laag vuur in ongeveer 20 - 25 minuten gaarstoven.

Voeg de kikkererwten en de spinazie beetje bij beetje toe. Roer om totdat alle spinazie is geslonken.

Breng de curry op smaak met peper en zout.

Garneer de curry eventueel met verse koriander en gehakte cashewnoten. Onze favoriete serveertip is met rijst of naan.





Pasta pesto met brie uit de oven



15 MINUTEN
OVENTIJD 20 MINUTEN

Voor 4 personen

500 gr. broccoli
800 gr. tomatenblokjes
(uit blik)
4 teentjes knoflook
300 gr. pasta (bijvoorbeeld
conchiglioni of grote
macaroni)
100 gr. pesto
200 gr. brie
70 gr. cashewnoten
3 - 4 takjes verse
basilicum
Peper en zout

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht).

Vul een ovenschaal met de tomatenblokjes. Pers de teentjes knoflook boven de schaal uit. Doe er naar smaak peper en zout bij. Hussel het door elkaar.

Snijd de roosjes van de broccoli. Breng een ruime pan met water en een snufje zout aan de kook. Kook de broccoliroosjes en pasta in 8 minuten beetgaar. Giet af, meng de pesto door de pasta en verdeel het over de ovenschaal.

Snijd de brie in plakken en leg ze over de pasta. Zet de schaal voor zo'n 15 tot 20 minuten in de oven en zorg dat de brie smelt.

Hak de cashewnoten grof en bestrooi de pastaschotel ermee. Garneer het royaal met basilicum.





Loaded pizza fries



Voor 4 personen

800 gr. verse friet
(uit het koelschap)
3 el passata (gezeefde
tomatensaus)
100 gr. groene olijven
200 gr. mozzarella
30 gr. parmezaan kaas
80 gr. (vega) pepperoni
2 takjes verse basilicum
2 tl oregano
Peper en zout

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 220 graden (boven – en onderwarmte).

Verdeel de friet over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze in 30 minuten goudbruin. Hussel de friet tussentijds goed door elkaar.

Meng de passata met de oregano en wat peper en zout. Snijd de olijven in plakjes.

Haal de bakplaat zo'n 7 minuten voor het einde uit de oven. Scheur de mozzarella in stukken en leg dit samen met de pepperoni tussen de verse frieten. Garneer het met geraspte parmezaan. Plaats de bakplaat terug in de oven, zodat de mozzarella kan smelten.

Haal de friet uit de oven. Bestrooi met wat zout.

Verdeel de tomatensaus en de gesneden olijven over de friet. Garneer het met verse basilicum.

Serveer het eventueel met extra pizzasaus.

Liever vega? Laat de pepperoni achterwege of vervang het voor een vegetarische variant. Yes, dat bestaat!

XXL roze koek

15 MINUTEN

OVENTIJD 45 MINUTEN

Voor 10 personen

200 gr. roomboter
(op kamertemperatuur)
200 gr. witte basterdsuiker
200 gr. zelfrijzend bakmeel
3 eieren
100 gr. Griekse yoghurt
Snuf zout

Icing

50 gr. frambozen
100 gr. poedersuiker

Materiaal

Taartvorm 24 cm

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 175 graden (boven- en onder warmte).

Mix de boter en witte basterdsuiker luchtig. Voeg één voor één de eieren toe en mix het. Voeg pas een nieuw ei toe, zodra het vorige is opgenomen.

Voeg nu ook het zelfrijzend bakmeel en een snuf zout toe. Wederom, mixen maar. Tot slot mag de Griekse yoghurt door het cakebeslag worden gemengd.

Bekleed de bodem van de taartvorm met bakpapier en vet het met een bakspray (of stuk boter) goed in. Giet het beslag in de vorm. Bak de cakebodem in ongeveer 45 minuten mooi bruin. Pak een satéprikker en prik ermee in de bodem. Komt het er schoon en droog uit, dan is de bodem gaar. Laat de cake op een taartrooster afkoelen.

Maak intussen de icing. Pureer de frambozen met een staafmixer glad. Met een vork fijnprakken kan ook. Haal het door een zeef, zodat de pitjes achterblijven. Meng 2 el van de frambozenpuree met de poedersuiker. De icing moet van de lepel aflopen. Is het te dun? Voeg dan wat extra poedersuiker toe. Is het te dik? Doe er dan wat extra frambozenpuree of een klein beetje water bij.

Verdeel de icing over de cake. Laat de icing iets uitharden. Snijd de XXL roze koek in punten.

Maak ook eens schattige kleine cakejes in een muffinvorm. Halveer in dat geval de baktijd.

