

INHOUD

COLOFON.	4
VOORWOORD.	7
VOOR JE BEGINT.	10
HANDIG OM TE WETEN.	14
MAKKELIJKE EENPANSGERECHTEN.	18
PUBLIEKSFAVORIETEN & ULTIEM COMFORTFOOD.	42
PASTA'S, RIJST EN SNELLE DINERS.	78
UIT DE OVEN.	104
WERELDS COMFORTFOOD.	132
DANKWOORD.	174



VOOR JE BEGINT

Ken je dat gevoel? Het is tegen het einde van de dag, je hoofd zit nog vol werk, school, afspraken of gewoon.. alles. En dan komt **dé vraag van de dag**: “*Wat eten we vanavond?*”

Plots lijkt koken geen ontspanning meer, maar een extra taak op een al veel te lange to-dolijst. Je opent de koelkast, kijkt erin, doet hem weer dicht, en hoopt dat er vanzelf een idee verschijnt. Spoiler: dat gebeurt zelden.

Dit kookboek is er precies voor dat moment.

De gerechten in dit boek zijn simpel, toegankelijk en haalbaar. Geen exotische ingrediënten waarvoor je drie speciaalzaken moet afschuimen, maar producten die je gewoon in elke supermarkt vindt. Eten dat je op een doordeweekse avond kunt maken, zonder stress, en vooral: zonder dat je er uren voor in de keuken moet staan.

Minder stress begint vóór je kookt

Een van de grootste stressfactoren rond avondeten is niet eens het koken zelf, maar het niet weten wat je wil maken. Daarom is dit boek ook perfect om vooraf een weekmenu samen te stellen. De gerechten zijn gevarieerd: vlees, vis, veggie, snel, iets uitgebreider... Zo heb je automatisch een gebalanceerd menu voor de hele week.

En het mooiste? Alleen al wéten wat je gaat eten, geeft rust. Echt waar. Dat moment waarop je niet meer hoeft na te denken, is al een enorme ontlading.

Natuurlijk blijft er ruimte om te schuiven. Heb je op woensdag ineens meer zin in pasta dan in curry? Geen probleem. Het weekmenu is een houvast, geen keurslijf. Kook waar je zin in hebt en op basis van je mood die dag.

Start met een lege vaatwasser! Ja, het voelt als een hatelijke taak om mee te starten maar alles wat je gebruikt kan meteen erin, geen torens van kookgerief op het aanrecht, geen paniek als het ineens rommelig wordt. Zodra je dat gedaan hebt, heb je het ergste al achter de rug. En na het eten? Dan ga je jezelf dankbaar toespreken dat je het deed.





Makkelijke éénpansgerechten

TACO GEHAKT MET ZOETE AARDAPPEL

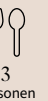
Ik maak dit gerecht graag als snelle doordeweekse maaltijd: alles gaat in één pan en toch is het erg smaakvol. De combinatie van zoete aardappel met taco-gehakt en gesmolten kaas zorgt altijd voor een heerlijk bord waar je blij van wordt.

Ingrediënten

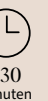
- Scheutje olijfolie
- 1 ui, versnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 300 g rundergehakt
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl komijn
- 1 tl oregano
- ½ tl cayennepeper (optioneel, als je van pit houdt)
- Zout en zwarte peper naar smaak
- 1 zoete aardappel geschild, in kleine blokjes
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 120 ml water
- 50 g mozzarella, geraspt
- 50 g cheddar, geraspt
- Verse koriander, fijngehakt

Bereidingswijze

1. Verhit een scheutje olijfolie in een ruime pan.
2. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze glazig zijn.
3. Doe de rode paprika er bij en bak kort mee.
4. Voeg het rundergehakt toe en bak rul.
5. Breng op smaak met paprikapoeder, komijn, oregano, cayennepeper (optioneel), zout en zwarte peper.
6. Haal het gehakt en de groenten uit de pan en zet apart.
7. Veeg de pan schoon met keukenpapier.
8. Doe de zoete aardappelblokjes in de pan samen met de tomatenblokjes en het water.
9. Laat op middelhoog vuur koken tot de zoete aardappel zacht is (ongeveer 15 minuten).
10. Voeg het gehakt en de groenten terug in de pan bij de zoete aardappel en tomaten. Meng goed door.
11. Strooi de geraspte mozzarella en cheddar over het geheel.
12. Doe een deksel op de pan en laat de kaas een paar minuten smelten.
13. Strooi de fijngehakte verse koriander over het gerecht.
14. Lekker met tortilla's of een frisse salade.



3
Personen



MAROKKAANS GEÏNSPIREERDE WITVIS MET GROENTEN



Dit eenpansgerecht is comfortfood op z'n Marokkaans: zachte groenten die rustig gaar worden, malse stukjes witvis en een kruidige saus waarin alles samenkomt. En mocht je een tajine in huis hebben, dan is dit ook ideaal om daarin te maken!



3-4
Personen



±45
Minuten

Ingrediënten

De groenten

- Scheutje olijfolie
- 1 ui, in dunne ringen
- 1 tomaat, in schijven
- 1 wortel, in dunne plakjes
- 1 à 2 aardappelen, in dunne schijfjes
- 1 rode paprika, in ringen

De vis

- 500 g witvis, in middelgrote stukken (heek, schelvis, kabeljauw of koolvis)
- 1 citroen, in dunne schijfjes
- 1 rode chilipeper, optioneel
- Handjevol groene olijven

De marinade

- 3 el olijfolie
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- Handvol verse koriander en/of peterselie, fijngehakt
- ½ tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl kurkuma
- ½ tl harissa (optioneel)
- Zout en zwarte peper naar smaak
- Scheutje vers citroensap
- 120 ml water

Bereidingswijze

1. Verhit een scheutje olijfolie in een ruime pan op laag tot middelhoog vuur.
2. Leg de uienringen op de bodem van de pan, gevolgd door de tomatenschijven.
3. Verdeel daarover de wortelplakjes, aardappelschijfjes en als laatste de rode paprikaringen.
4. Meng in een kom de olijfolie, knoflook, koriander/peterselie, komijn, paprikapoeder, kurkuma, harissa, zout en zwarte peper.
5. Voeg een scheutje citroensap toe en roer vervolgens het water erdoor tot een licht vloeibare marinade ontstaat.
6. Giet het grootste deel van de marinade over de groenten in de pan en bewaar een klein beetje voor de vis.
7. Dek de pan af en laat de groenten ongeveer 30 minuten zachtjes sudderen op laag vuur, tot ze bijna gaar zijn.
8. Meng de stukken witvis voorzichtig met de overgebleven marinade.
9. Leg de vis bovenop de groenten.
10. Verdeel de groene olijven rond de vis en leg de citroenschijfjes en eventueel de chilipeper erbovenop.
11. Dek de pan opnieuw af en laat nog 20 minuten zachtjes koken, tot de vis gaar en mals is.
12. Controleer of de saus licht is ingedikt en de groenten zacht zijn.
13. Werk af met extra fijngehakte koriander of peterselie.
14. Serveer warm, direct uit de pan, met vers brood om de saus mee op te dippen of met rijst erbij.

GRIEKS GEÏNSPIREERDE KIP MET RIJST EN TZATZIKI



Gegarandeerd succes met dit gerecht! Ik ben dol op die frisse Griekse smaken: malse kip, kruidige rijst en romige tzatziki samen met een kleurrijke salade. Echt een combinatie waar iedereen blij van wordt.

Ingrediënten

De kip en rijst

- Scheutje zonnebloemolie
- 300 g kippendijen of kipfilet, in repen
- 1 tl komijn
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl kaneel
- 1 tl paprikapoeder
- Zout en zwarte peper naar smaak
- 1 ui, versnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 200 g langkorrel- of basmatirijst, ongekookt

- 500 ml heet water
- 1 blokje kippen- of groentenbouillon
- Handjevol koriander, fijngehakt

De tzatziki

- ½ komkommer
- 200 ml Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels citroensap
- 1 tl verse dille, fijngehakt
- Snufje zout en zwarte peper

De salade

- 250 g cherrytomaten
- 1 komkommer, in halve schijfjes
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 120 g feta, licht verkruimeld
- 2 el olijfolie
- 1 tl witte azijn
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl Dijon mosterd
- Snufje zout en zwarte peper

Bereidingswijze

De kip en rijst

1. Verhit de olie in een ruime pan op middelhoog vuur.
2. Voeg de kip toe en bestrooi met komijn, oregano, kaneel, gerookte paprikapoeder, zout en peper. Bak de kip goudbruin en gaar. Haal uit de pan en zet opzij.
3. Voeg in dezelfde pan de ui en knoflook toe en bak tot de ui glazig is.
4. Was de rijst goed tot het water helder is. Voeg de rijst toe en bak ongeveer 1 minuut mee tot glazig.
5. Giet het hete water erbij en verkruimel het bouillonblokje. Roer voorzichtig zodat alles gelijkmatig verdeeld is. Laat zachtjes borrelen zonder deksel tot het water bijna is opgenomen (±5–7 minuten). Niet roeren in deze stap.
6. Zet het vuur uit, dek de pan af en laat de rijst 12 minuten stomen met de deksel erop. Til de deksel niet op.
7. Voeg de kip terug in de pan en verwarm kort mee. Strooi de fijngehakte koriander erover.

De tzatziki

8. Rasp de komkommer en druk het vocht eruit (in een zeef of doek).
9. Meng in een kom: de komkommer met Griekse yoghurt, knoflook, citroensap en dille. Breng op smaak met zout en peper. Zet afgedekt in de koelkast tot serveren.

De salade

10. Meng de tomaten, komkommer en ui in een kom.
11. Verkruimel de feta en besprenkel met olijfolie, azijn en Dijon mosterd. Voeg oregano, zout en peper toe en meng alles goed. Zet apart tot serveren.

Serveren

12. Schep de rijst en kip op borden, serveer met de frisse tzatziki en de salade ernaast.



Uit de oven

TRAYBAKE KIP FAJITA



Dit is zo'n gerecht waar ik keer op keer naar teruggrijp: snel, makkelijk en altijd lekker. Perfect voor drukke dagen, als je weinig zin hebt om lang in de keuken te staan, of om restjes groenten uit de koelkast op te maken.

Ingrediënten

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Scheutje olijfolie• 500 g kipfilet, in dunne repen• 3 teentjes knoflook, fijngehakt• ½ rode paprika, in repen• ½ groene paprika, in repen• 1 rode ui, in slierten• 1 jalapeño, fijngehakt, optioneel• Zout en zwarte peper naar smaak• 1 tl uienpoeder• 1 tl knoflookpoeder | <ul style="list-style-type: none">• ½ tl komijn• ½ tl paprikapoeder• 1 tl sojasaus• 100 g geraspte kaas (mix van mozzarella en cheddar of tex-mex)• 2 el limoensap• Handjevol verse koriander, grofgehakt | Extra bij het serveren <ul style="list-style-type: none">• Zure room• Tortillavellen• Tortillachips• Guacamole of tomatensalsa, optioneel |
|--|--|---|

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een bakplaat licht in met 1 eetlepel olijfolie en zet opzij.
2. Doe de kipfiletrepen, knoflook, paprika's, rode ui, jalapeño, 1 eetlepel olijfolie, sojasaus en alle kruiden in een ruime kom. Meng alles goed zodat de kip en groenten gelijkmatig bedekt zijn met de kruiden.
3. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bakplaat.
4. Bak 20–25 minuten in de oven, tot de kip gaar en licht goudbruin is. Verdeel de kaas over het geheel in de laatste 4 minuten van de baktijd zodat deze smelt.
5. Haal de bakplaat uit de oven, besprenkel met limoensap en bestrooi met de verse koriander en eventueel wat extra geraspte kaas.
6. Serveer direct met tortillavellen, tortillachips, zure room en andere toppings naar keuze.

i **Tip van Sou**
Heb je veel groenten in de koelkast? Gooi ze gerust mee op de bakplaat: courgette, champignons of maïs passen hier ook perfect bij.



RODE CURRY NOEDELSOEP MET GARNALEN



Deze rode curry noedelsoep met garnalen is één van die gerechten waar je meteen blij van wordt. Vol van smaak, een beetje pittig, romig van de kokosmelk en met sappige garnalen die het helemaal afmaken..

Ingrediënten

De soep

- scheutje zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 tl verse gember, fijngenhakt
- 1 el Thaise rode curry pasta
- 200 ml kokosmelk
- 1 l water
- 1 blokje groenten- of visbouillon
- 100–150 g paksoi of andere bladgroenten (bijv. spinazie)

Overige ingrediënten

- 150 g dunne eiernoedels naar keuze (mie of rijstnoedels)
- 150-200 garnalen (naar smaak)

Toppings / Garnering

- Handjevol taugé of andere rauwe groenten (wortel, paprika, sugar snaps)
- 1 lenteui, in ringetjes

- 1 limoen, in partjes
- 1 chilipeper, dun gesneden
- Zwarte sesamzaadjes of geroosterde (pinda) noten (optioneel)
- Handjevol verse peterselie of koriander, grofgehakt

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een ruime pan.
2. Voeg de knoflook en gember toe en bak 2–3 minuten tot het geurt.
3. Voeg de rode curry pasta toe met een klein scheutje water. Laat 5 minuten zachtjes bakken op laag vuur, zodat de smaken vrijkomen.
4. Giet de kokosmelk en het water erbij en verkruimel het bouillonblokje. Breng aan de kook.
5. Voeg de paksoi of andere bladgroenten toe en laat 2 minuten zachtjes meekoken tot ze net gaar zijn.
6. Voeg de noedels toe en kook volgens de tijd op de verpakking.
7. Bak de garnalen ondertussen in een aparte pan met een beetje olie tot ze roze en gaar zijn.
8. Schep de soep in individuele kommen. Leg de garnalen erop en voeg de toppings toe: taugé, rauwe groentereepjes, lente-ui, chili, zwarte sesamzaadjes sesame seeds of noten, en verse kruiden.
9. Serveer met limoenpartjes voor extra frisheid.



FAJITA BIEFSTUKPANNETJE MET AARDAPPELEN

Een heerlijk pannetje vol kleur en smaak! De knapperige aardappelblokjes, malse biefstukreepjes en paprika zijn zo'n topcombi: lekker en met een subtiel Mexicaans tintje. Gesmolten kaas en een beetje zure room maken het helemaal af. Echt zo'n gerecht waar je blij van wordt, manlief wilde het zelfs wekelijks op tafel!

Ingrediënten

De aardappelen

- 4 grote vastkokende aardappelen
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl komijn
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- Zout en zwarte peper naar smaak
- 2 el olijfolie of zonnebloemolie

De biefstuk en groenten

- 300 g biefstuk voor roerbak/reepjes (entrecote, ribeye of ossenhaas), in reepjes
- 1 tl sojasaus
- Zwarte peper naar smaak
- Scheutje olijf- of zonnebloemolie
- Klontje bakboter
- 1 ui, in bredere slierten
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt

- ½ rode paprika, in reepjes
- ½ groene paprika, in reepjes
- 80 g cheddar, geraspt
- 80 g mozzarella, geraspt
- 1 el zure room
- Handjevol verse koriander, fijngehakt

Bereidingswijze

De aardappelen

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1–2 cm. Spoel ze af onder koud water en dep droog.
3. Doe de aardappelblokjes in een grote kom, voeg paprikapoeder, komijn, knoflookpoeder, uienpoeder, zout, peper en olie toe. Meng goed door.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de aardappelen gelijkmatig.
5. Bak 25–30 minuten tot goudbruin en knapperig, halverwege even omschudden.
6. Haal uit de oven en zet opzij.

De biefstuk en groenten

7. Meng de biefstukreepjes met sojasaus en zwarte peper.
8. Verhit een ruime pan met olie en smelt de boter. Bak de biefstuk 3–4 minuten op hoog vuur tot ze bruin zijn. Haal uit de pan en zet afgedekt opzij.
9. Voeg ui, knoflook en paprika's toe aan dezelfde pan en bak 3 minuten tot ze iets zachter zijn.
10. Voeg de gebakken aardappelen en biefstukreepjes toe en meng alles goed. Laat nog 3 minuten bakken.
11. Meng de cheddar en mozzarella en verdeel over het pannetje. Dek af en laat 2–3 minuten smelten tot het bubbelt.
12. Serveer met een lepel zure room en bestrooi met de verse koriander.

i **Tip van Sou**
Groenterijker: Voeg maïs of courgette toe.

