

Snel koken voor het gezin na een werkdag

*90 eenvoudige recepten in maximaal 30 minuten – voor ontspannen avonden
zonder kookstress*

Inhoud

Voorwoord.....	5
Deel 1 – Makkelijk koken na een drukke dag.....	6
Waarom snel koken niet saai hoeft te zijn.....	6
Zo staan gezinsmaaltijden in maximaal 30 minuten op tafel.....	6
De belangrijkste voorraadproducten voor drukke weekdagen.....	7
Verse ingrediënten die handig zijn om in huis te hebben.....	8
Slim gebruikmaken van diepvriesgroenten.....	8
Snelle eiwitbronnen voor gezinsmaaltijden.....	9
Pasta, rijst, aardappelen en couscous slim bereiden.....	9
Tijd besparen met een goed georganiseerde keuken.....	10
Restjes slim gebruiken voor de volgende dag.....	10
Porties voor het gezin plannen.....	11
Ingrediënten gemakkelijk vervangen.....	11
Mild kruiden en naar smaak pittiger maken.....	11
Zo gebruik je de recepten in dit boek.....	12
Deel 2 – Snelle pasta voor hongerige gezinnen.....	13
1. Romige pasta met tomaat en roomkaas.....	13
2. Spaghetti met snelle groentebolognese.....	14
3. Penne met kip en broccoli.....	15
4. Citroenspaghetti met doperwten en Parmezaanse kaas.....	16
5. Romige paprikapasta met kip.....	17
6. Eenpanspasta met courgette en tomaten.....	18
7. Macaroni met gehakt uit de pan.....	19
8. Pasta met spinazie en roomkaas.....	20
9. Pasta met tonijn en tomatensaus.....	21
10. Tortellini met groenten uit de pan.....	22
Deel 3 – Rijst, couscous en snelle bowls.....	23
11. Rijst met kip en paprika uit de pan.....	23
12. Mediterrane couscousbowl met feta.....	24
13. Rijst met gehakt en maïs uit de pan.....	25
14. Citroenkip met kruidenrijst.....	26
15. Gebakken rijst met groenten en ei.....	27
16. Couscous met kikkererwten en komkommeryoghurt.....	28
17. Rijstbowl met zalm en broccoli.....	29
18. Tomatenrijst met kipreepjes.....	30
19. Snelle falafelbowl met couscous.....	31
20. Rijst met groenten uit de pan en kruidenkwark.....	32
Deel 4 – Aardappelgerechten waar iedereen genoeg aan heeft.....	33
21. Aardappelen met kip en paprika uit de pan.....	33
22. Snelle gebakken aardappelen met ei en groenten.....	34
23. Aardappelen met broccoli en kaas uit de pan.....	35
24. Romige aardappelschotel met gehakt uit de pan.....	36
25. Aardappel-groenterösti met kruidendip.....	37
26. Zoete aardappel met kip uit de pan.....	38

27. Aardappelen met spinazie en feta uit de pan.....	39
28. Snelle ovenaardappelen met kruidenkwark.....	40
29. Aardappelen met zalm en dille uit de pan.....	41
30. Knapperige aardappelblokjes met groenten en dip.....	42
Deel 5 – Gevogelte in maximaal 30 minuten.....	43
31. Kip met honing-mosterdsaus en groenten.....	43
32. Romige kip met paprika.....	44
33. Kip met citroen en kruiden, geserveerd met couscous.....	45
34. Kipreepjes met broccoli en rijst.....	46
35. Kalkoen met groenten en roomkaas uit de pan.....	47
36. Kip met tomaat en mozzarella.....	48
37. Kipgyros met tzatziki en platbrood.....	49
38. Kalkoenreepjes met courgette en Parmezaanse kaas.....	50
39. Kipcurry met kokosmelk.....	51
40. Eenpansgerecht met kip, zoete aardappelgnocchi en mozzarella.....	52
Deel 6 – Gerechten met gehakt voor het hele gezin.....	53
41. Snelle gehaktschotel met tomaat uit de pan.....	53
42. Gehaktballetjes in romige paprikasaus.....	54
43. Rijst met gehakt en groenten uit de pan.....	55
44. Gevulde wraps met gehakt en sla.....	56
45. Snelle tacopan met maïs en bonen.....	57
46. Gehakt met courgette en feta uit de pan.....	58
47. Romige pasta met gehakt uit de pan.....	59
48. Gehaktballetjes met couscous en kruidenyoghurt.....	60
49. Aardappelen met gehakt en paprika uit de pan.....	61
50. Snelle cheeseburgerbowl.....	62
Deel 7 – Snel vis op tafel.....	63
51. Zalm met citroen en broccoli.....	63
52. Zalmpasta met spinazie.....	64
53. Krokante visfilet met aardappelpartjes.....	65
54. Mediterrane vis met tomaten uit de pan.....	66
55. Rijst met tonijn en maïs uit de pan.....	67
56. Couscousbowl met zalm en komkommer.....	68
57. Romige kabeljauw met groenten uit de pan.....	69
58. Snelle vistaco's met yoghurtsaus.....	70
Deel 8 – Vegetarisch en toch geschikt voor het hele gezin.....	71
59. Romige gnocchi met spinazie uit de pan.....	71
60. Groentquesadilla's met kaas.....	72
61. Kikkererwtten met tomaat en feta uit de pan.....	73
62. Pasta met broccoli en kaas.....	74
63. Aardappelen met courgette uit de pan en kruidendip.....	75
64. Snelle groentecurry met kokosmelk.....	76
65. Omelet met spinazie, feta en tomaatjes.....	77
66. Couscous met groenten en halloumi uit de pan.....	78
67. Pasta met sojagranulaat en tomatensaus.....	79
68. Romige tortellini met doperwtten en spinazie.....	80
Deel 9 – One-pot en one-pan: weinig afwas, veel smaak.....	81
69. One-pot-tomatenspasta met mozzarella.....	81

70. One-pot-couscous met kip en groenten.....	82
71. Romige one-pot-pasta met bloemkool.....	83
72. Gnocchi met kip en paprika uit één pan.....	84
73. One-pot-couscous met kikkererwt.....	85
74. Zalm met zoete aardappelgnocchi en broccoli van één bakplaat.....	86
75. One-pot-gerecht met gehakt, zoete aardappel en kidneybonen.....	87
76. Snelle one-pot-pasta met linzen.....	88
77. Kip met courgette en feta uit één pan.....	89
78. One-pot-tortellini in tomaten-roomkaassaus.....	90
Deel 10 – Wraps, toast en snelle gerechten om uit de hand te eten.....	91
79. Kipwraps met yoghurt saus.....	91
80. Quesadilla's met gehakt en kaas.....	92
81. Wraps met tonijn en maïs.....	93
82. Wraps met groenten en feta.....	94
83. Snelle pizzatoast met groenten.....	95
84. Sandwich met kip en kaas uit de pan.....	96
Deel 11 – Soepen en snelle gerechten om van te genieten.....	97
85. Romige tomatensoep met kaastoast.....	97
86. Aardappel-wortelsoep met kruiden.....	98
87. Snelle kippensoep met groenten en pasta.....	99
88. Romige broccolisoup met aardappelen.....	100
89. Tomaten-linzensoep met couscous.....	101
90. Snelle groentesoup met kleine pasta.....	102
Bonus – Ontspannen de week door.....	103
Avondeten voor 14 dagen: afwisselende gezinsmaaltijden.....	103
Boodschappenlijsten.....	104
20 producten die in een snelle gezinskeuken niet mogen ontbreken.....	107
Basisvoorraad voor spontane maaltijden in 30 minuten.....	108
15 ingrediënten die je gemakkelijk kunt vervangen.....	109
Porties aanpassen voor 2, 4 of 6 personen.....	109
Groenten subtiel in gezinsmaaltijden verwerken.....	110
Van restjes maak je de volgende dag een nieuw gerecht.....	110
10 snelle bijgerechten in minder dan 15 minuten.....	112
10 eenvoudige sauzen en dips.....	112
Weekplanner om zelf in te vullen.....	115
Boodschappenlijst om te kopiëren.....	115
Receptenregister op hoofdingrediënt.....	117
Slotwoord.....	122

Voorwoord

Snel koken, samen genieten en de avond ontspannen beginnen

Na een lange dag moet het avondeten vooral één ding zijn: eenvoudig. Niemand wil na werk, school, afspraken en andere verplichtingen nog uren in de keuken staan, drie pannen tegelijk in de gaten houden en daarna een berg afwas wegwerken.

Daar is dit boek voor bedoeld.



De recepten in dit boek laten zien hoe je met eenvoudige ingrediënten, weinig moeite en maximaal 30 minuten tijd een lekkere maaltijd voor het hele gezin op tafel zet. Je hebt er geen ingewikkelde kooktechnieken of bijzondere ingrediënten voor nodig. Het draait om maaltijden voor elke dag: gerechten die vullen, lekker smaken en passen in een druk gezinsleven.

Of je nu kiest voor pasta, rijst, aardappelen, kip, vis, gehakt of een vegetarisch gerecht: er is volop afwisseling. Veel ingrediënten kun je gemakkelijk vervangen door wat je nog in de koelkast of voorraadkast hebt.

Want koken aan het einde van de dag hoeft niet perfect te zijn. Het moet gewoon werken.

Soms is een snelle groentepan met pasta genoeg. Op andere dagen heb je zin in een romig kipgerecht, een knapperige wrap of een goedgevulde bowl. Het belangrijkste is dat je zonder onnodige stress iets lekkers op tafel zet.

Dit boek helpt je om minder tijd kwijt te zijn aan de vraag: ‘Wat eten we vandaag?’ Zo houd je meer tijd over voor de mensen met wie je aan tafel zit.

Dus: zet de ingrediënten klaar, doe het fornuis aan en ga aan de slag.

Deel 1 – Makkelijk koken na een drukke dag

Waarom snel koken niet saai hoeft te zijn

Bij snel koken denk je misschien aan kant-en-klaarmaaltijden, telkens dezelfde pasta of een belegde boterham. Toch kun je ook in korte tijd heel verschillende gerechten maken.

Het geheim zit minder in de kooktijd dan in de combinatie van ingrediënten.

Met pasta maak je bijvoorbeeld een gerecht met tomaat en roomkaas, een groentepasta, citroenpasta of een snelle maaltijd met kip. Aardappelen kun je in blokjes bakken, als gebakken aardappelen of rösti serveren, of in een pannengerecht verwerken. Ook rijst, couscous en wraps vormen een snelle basis voor allerlei gezinsmaaltijden.

Met een paar basisingrediënten bedenkt je zo steeds weer nieuwe combinaties.

Vooraf handig zijn:

- verschillende kruiden en specerijen
- tomatenproducten
- roomkaas of yoghurt
- geraspte kaas
- diepvriesgroenten
- peulvruchten
- eieren
- citroensap
- verschillende sauzen en dips

Je hebt dus geen lange ingrediëntenlijst nodig om gevarieerd te koken. Vaak zijn kleine aanpassingen al genoeg om met vertrouwde producten een heel ander gerecht te maken.

Zo staan gezinsmaaltijden in maximaal 30 minuten op tafel

Een halfuur is zo voorbij. Daarom helpt het om een paar stappen tijdens het koken eenvoudiger te maken.

Lees het recept eerst helemaal door. Zet daarna alle ingrediënten klaar. Zo hoeft je tijdens het koken niet steeds naar de koelkast of voorraadbak te lopen.

Gebruik ook de wachttijd goed.

Terwijl de pasta of rijst kookt, kun je de groenten snijden. Terwijl de aardappelen garen, maak je de dip. En als een gerecht een paar minuten staat te pruttelen, kun je alvast de tafel dekken of gebruikt keukengerei afwassen.

Gerechten waarbij meerdere ingrediënten tegelijk garen, besparen extra tijd. Denk aan:

- eenpansgerechten

- gerechten uit de koekenpan
- bowls
- wraps
- snelle soepen
- pasta met weinig ingrediënten
- rijst- of couscousgerechten uit de pan

Ook voorgekookte producten en ingrediënten die snel gaar zijn, komen goed van pas. Couscous hoeft je bijvoorbeeld vaak alleen met hete vloeistof te overgieten. Diepvriesgroenten zijn al schoongemaakt en gesneden. Peulvruchten uit een pot of blik kun je meestal direct gebruiken.

Hoe minder afzonderlijke stappen een gerecht vraagt, hoe ontspannen het koken aan het einde van de dag wordt.

De belangrijkste voorraadproducten voor drukke weekdagen

Een goed gevulde voorraadkast kan op hectische dagen een uitkomst zijn. Je hoeft daarvoor geen grote hoeveelheden in huis te halen. Een paar veelzijdige basisingrediënten zijn genoeg.

Handige producten om op voorraad te hebben zijn bijvoorbeeld:

Vullende basisproducten

- pasta
- rijst
- couscous
- bulgur
- aardappelen
- wraps
- brood

Blik- en potproducten

- tomatenblokjes
- gezeefde tomaten
- maïs
- bonen
- kikkererwten
- linzen
- tonijn

Voor sauzen en smaak

- tomatenpuree
- mosterd
- groentebouillon
- sojasaus
- azijn

- olijfolie
- honing
- kruiden en specerijen

Met deze ingrediënten kun je zelfs een complete maaltijd maken als de koelkast bijna leeg is.

Verse ingrediënten die handig zijn om in huis te hebben

Naast houdbare voorraadproducten is het handig om regelmatig een paar verse ingrediënten te kopen.

Vooraf veelzijdig zijn:

- uien
- knoflook
- paprika
- courgette
- wortels
- tomaten
- komkommers
- broccoli
- eieren
- naturel yoghurt
- roomkaas
- geraspte kaas
- feta
- citroenen

Je hoeft natuurlijk niet alles tegelijk in huis te hebben. Kies vooral de ingrediënten die jouw gezin graag eet.

Met een kleine basisvoorraad wordt spontaan koken een stuk eenvoudiger.

Slim gebruikmaken van diepvriesgroenten

Diepvriesgroenten zijn een van de handigste hulpmiddelen bij snel koken.

Ze zijn al gewassen en gesneden en je hebt ze altijd bij de hand. Daardoor bespaar je voorbereidingstijd en verspil je minder voedsel.

Vooraf handig zijn:

- broccoli
- doperwten
- bladspinazie
- sperziebonen
- bloemkool
- paprikamixen
- mediterrane groentemixen

Veel soorten kunnen rechtstreeks uit de vriezer de pan in. Zorg er wel voor dat overtollig vocht kan verdampen.

Diepvriesgroenten zijn heel geschikt voor pasta, rijstgerechten, soepen, curry's en snelle pannengerechten.

Ook kruiden zoals peterselie, dille en bieslook kun je prima uit de diepvries gebruiken.

Snelle eiwitbronnen voor gezinsmaaltijden

Eiwitrijke ingrediënten maken veel maaltijden extra vullend en zijn gemakkelijk in snelle gerechten te verwerken.

Handige keuzes zijn:

- kipfilet
- kalkoenfilet
- gehakt
- visfilet
- tonijn
- eieren
- naturel yoghurt
- skyr
- kwark
- hüttenkäse
- kaas
- linzen
- bonen
- kikkererwten
- tofu

Als je vlees gebruikt, kun je het vóór het koken in kleine stukjes of dunne reepjes snijden. Zo wordt het aanzienlijk sneller gaar.

Peulvruchten uit een pot of blik zijn ook ideaal voor snelle maaltijden, omdat ze al gaar zijn.

Pasta, rijst, aardappelen en couscous slim bereiden

Veel snelle gezinsmaaltijden hebben een eenvoudig, vullend basisproduct.

Pasta

Breng eerst het water aan de kook en bereid ondertussen de andere ingrediënten voor. Kleine pastasoorten zijn vaak iets sneller gaar.

Rijst

Kijk naar de bereidingstijd op de verpakking. Afhankelijk van de soort is rijst in ongeveer 10 tot 20 minuten gaar. Snelkookrijst kan op bijzonder drukke dagen een alternatief zijn.

Aardappelen

Hoe kleiner je aardappelen snijdt, hoe sneller ze gaar worden. Blokjes of dunne plakjes zijn daarom heel geschikt voor snelle gerechten uit de pan.

Couscous

Couscous is een van de snelste basisproducten. Vaak hoeft je er alleen hete bouillon of heet water over te gieten en de korrels enkele minuten te laten wellen.

Als het extra snel moet, kun je ook al gekookte aardappelen of overgebleven rijst van de vorige dag gebruiken.

Tijd besparen met een goed georganiseerde keuken

Een goed georganiseerde keuken bespaart je elke dag kleine handelingen.

Bewaar ingrediënten die je vaak gebruikt op een plek waar je er tijdens het koken gemakkelijk bij kunt. Zorg dat je mes, snijplank, pollepel en pannen niet eerst hoeft te zoeken.

Ook de volgorde waarin je werkt, maakt verschil. Een eenvoudige aanpak is:

1. Lees het recept.
2. Zet water op of verwarm de pan.
3. Zet de ingrediënten klaar.
4. Snijd de groenten.
5. Bereid de belangrijkste ingrediënten.
6. Maak de saus of dip.
7. Breng op smaak en serveer.

Je kunt gebruikt keukengerei tijdens het koken alvast opruimen of even afspoelen. Zo wacht er na het eten geen onnodige rommel in de keuken.

Restjes slim gebruiken voor de volgende dag

Restjes hoeft je de volgende dag niet op precies dezelfde manier te eten.

Veel gerechten kun je opnieuw combineren.

Van overgebleven rijst maak je bijvoorbeeld een rijstgerecht met groenten. Aardappelen kun je gebruiken voor gebakken aardappelen of een omelet. Overgebleven kip past goed in wraps, salades en bowls.

Andere mogelijkheden:

- pasta → pastasalade of een pastagerecht uit de pan
- groenten → soep, omelet of vulling voor wraps
- couscous → bowl of salade
- gehakt → wraps of een rijstgerecht
- aardappelen → rösti of een aardappelgerecht uit de pan
- brood → toast, croutons of brood met een laagje gesmolten kaas

Laat restjes afkoelen, bewaar ze goed afgesloten in de koelkast en houd rekening met de juiste bewaartijd.

Porties voor het gezin plannen

Hoeveel een gezin eet, verschilt sterk. Daarom zijn de hoeveelheden per portie altijd bedoeld als richtlijn.

Als grove basis voor een hoofdgerecht kun je per volwassene bijvoorbeeld uitgaan van:

- 80–100 g ongekookte pasta
- 60–80 g ongekookte rijst
- 200–250 g aardappelen
- 120–150 g vlees of vis
- ongeveer 200 g groenten

Kinderen hebben, afhankelijk van hun leeftijd en eetlust, vaak kleinere porties nodig.

Heeft jouw gezin veel trek? Voeg dan eerst wat extra groenten en een vullend basisproduct toe. Zo kun je een recept eenvoudig aanpassen.

Ingrediënten gemakkelijk vervangen

Niet ieder gezin houdt van dezelfde producten, en je hebt ook niet altijd elk ingrediënt in huis.

Veel recepten kun je zonder problemen aanpassen. Bijvoorbeeld:

- broccoli → bloemkool
- courgette → paprika
- rijst → couscous of bulgur
- kip → kalkoen
- naturel yoghurt → skyr
- feta → mozzarella
- kikkererwten → bonen
- spinazie → snijbiet of een andere bladgroente

Je kunt ook altijd seizoensgroenten gebruiken.

Zie de recepten daarom niet als vaste regels. Ze vormen een basis die je kunt aanpassen aan jouw dagelijks leven en de smaak van je gezin.

Mild kruiden en naar smaak pittiger maken

Als kinderen en volwassenen samen eten, is het heel normaal dat ze verschillend denken over kruiden en pittigheid.

Een eenvoudige oplossing is om het gerecht eerst mild te bereiden.

Zet daarna extra smaakmakers op tafel, bijvoorbeeld:

- peper

- chilivlokken
- paprikapoeder
- kruiden
- citroensap
- knoflookolie
- pittige saus

Zo kan iedereen het eten naar eigen smaak op smaak brengen.

Vooraf bij curry's, wraps en bowls werkt dit goed.

Zo gebruik je de recepten in dit boek

De 90 recepten zijn zo samengesteld dat je ze gemakkelijk in je dagelijks leven kunt gebruiken.

Je kunt een recept kiezen waar je op dat moment zin in hebt, of alvast maaltijden voor meerdere dagen plannen.

Een eenvoudige weekindeling kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

- maandag: pasta
- dinsdag: kip of kalkoen
- woensdag: een vegetarisch gerecht
- donderdag: een gerecht met rijst of aardappelen
- vrijdag: vis, wraps of een snel lievelingsgerecht

Gebruik dezelfde basisingrediënten gerust voor meerdere maaltijden. Koop je bijvoorbeeld broccoli, paprika of yoghurt, dan kun je die in verschillende gerechten verwerken.

Zo blijft je boodschappenlijst korter en houd je minder aangebroken verpakkingen over.

En valt een gerecht bij jouw gezin bijzonder goed in de smaak? Dan mag het natuurlijk vaker op tafel komen.

Snel koken voor het gezin betekent immers niet dat je iedere dag iets compleet nieuws moet maken.

Het betekent vooral: **eenvoudig koken, lekker eten en genieten van de avond.**

Deel 2 – Snelle pasta voor hongerige gezinnen

Pasta is ideaal aan het einde van een drukke dag: ze is snel klaar, je kunt er alle kanten mee op en jong en oud eten haar graag. Voor de volgende recepten heb je eenvoudige ingrediënten nodig. Ze staan in maximaal 30 minuten op tafel.

1. Romige pasta met tomaat en roomkaas

Voor 4 porties

Bereidingstijd: ca. 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 400 g korte pasta
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 500 ml gezeefde tomaten
- 150 g roomkaas
- 1 tl Italiaanse kruiden
- zout en peper
- 40 g geraspte Parmezaanse kaas
- eventueel enkele blaadjes basilicum



BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar in water met zout.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
3. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en fruit de ui en knoflook 2–3 minuten.
4. Voeg de gezeefde tomaten en Italiaanse kruiden toe en laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken.
5. Roer de roomkaas erdoor en breng de saus op smaak met zout en peper.
6. Giet de pasta af, voeg deze direct aan de saus toe en meng goed.
7. Serveer met Parmezaanse kaas en eventueel basilicum.

Tip voor een drukke avond: Voeg gerust wat diepvriesdoperwten of spinazie rechtstreeks aan de saus toe.