5 INGREDIËNTEN · 1 OVEN · 100 RECEPTEN

Het grote ovenkookboek met 5 ingrediënten voor tieners

Inhoudsopgave

Oven aan, honger weg! 5

DEEL 1 · Aan de slag met ovenrecepten met 5 ingrediënten 8

HOOFDSTUK 1 – Ovenkennis voor tieners 9

HOOFDSTUK 2 – Slim koken met maximaal 5 ingrediënten 20

DEEL 2 · 100 eenvoudige ovenrecepten voor tieners 32

HOOFDSTUK 3 – Ontbijt uit de oven 33

1. Knapperige tosti's met kalkoenham en kaas 34
2. Roerei uit de oven met tomaten 34
3. Ontbijtbroodjes met ei en kaas 35
4. Bananen-havermoutmuffins 35
5. Havermout uit de oven met appel en kaneel 36
6. Knapperige ontbijtquesadilla's 36
7. Minicroissants met chocolade 37
8. Ovenpancake met banaan 37
9. Ontbijtbagels met kaas en tomaat 38
10. Zoete wentelteefjesreepjes 38

HOOFDSTUK 4 – Pizza, flammkuchen en pizzasnacks 39

11. Supersnelle pizza met tortillabodem 40
12. Knapperige plaatpizza margherita 40
13. Minipizza's van casinobrood 41
14. Pizzabroodjes met mozzarella 41
15. Pizzabagels met tomatensaus 42
16. Knapperige pizzarolletjes 42
17. Flammkuchen met ui en kaas 43
18. Aardappelflammkuchen van de bakplaat 43
19. Minipizza's met paprika en maïs 44
20. Pizzapakketjes van bladerdeeg 44
21. Pizzasticks met kaas 45
22. Knapperige tortillapizza met kip 45
23. Pizzabaguette met tomaat en mozzarella 46
24. Pizzamuffins met kaas 46
25. Pizzarolletjes met roomkaas 47

HOOFDSTUK 5 – Knapperige aardappelgerechten 48

26. Knapperige aardappelpartjes 49
27. Aardappelpartjes met kaas van de bakplaat 49
28. Loaded fries met kaas en maïs 50
29. Ovenaardappelen met kruidenkwark 50
30. Knapperige zoeteaardappelfriet 51
31. Zelfgemaakte aardappelchips 51
32. Aardappelhelften met mozzarella 52
33. Kruidige aardappelen met paprika 52
34. Aardappel-broccoliovenschotel 53
35. Knapperige aardappelkoekjes 53
36. Aardappelmuffins met kaas 54
37. Aardappelen met tomaten van de bakplaat 54
38. Romige ovenaardappelen met roomkaas 55

HOOFDSTUK 6 – Bakplaatgerechten: alles op één bakplaat 56

39. Kip met aardappelen van de bakplaat 57
40. Knapperige paprikakip 57
41. Citroenkip met groenten 58
42. Kalkoenreepjes met ovenaardappelen 58
43. Rundergehaktballetjes met paprika 59
44. Zalm uit de oven met citroen 59

45. Vissticks met aardappelen van de bakplaat....60
46. Kruidige kikkererwten met groenten....60
47. Halloumi met groenten van de bakplaat....61
48. Feta met tomaten uit de oven....61
49. Knapperige tofublokjes met broccoli....62
50. Zoete aardappel met kikkererwten van de bakplaat....62
51. Kipnuggets met aardappelpartjes....63
52. Mediterrane groenten met mozzarella....63
53. Hartige quesadilla's met maïs en paprika....64

HOOFDSTUK 7 – Ovenschotels en gegratineerde favorieten....65

54. Romige pasta-ovenschotel met kaas....66
55. Pasta met tomaat en mozzarella uit de oven....66
56. Gnocchi-ovenschotel met tomaten....67
57. Broccoli-kaasovenschotel....67
58. Tortellini-ovenschotel met roomkaas....68
59. Aardappel-kipovenschotel....68
60. Minilasagne met tortillawraps....69
61. Gegratineerde nacho's met kaas....69
62. Zoeteaardappelovenschotel met feta....70
63. Bloemkoolgratin met kaas....70
64. Ovenmacaroni met tomatensaus....71
65. Romige pasta-ovenschotel met spinazie....71
66. Courgette-mozzarellaovenschotel....72
67. Rijst-kipovenschotel....72
68. Gnocchi-kaasovenschotel met een knapperig korstje....73

HOOFDSTUK 8 – Fingerfood, snacks en feestfavorieten....74

69. Knapperige mozzarellasticks....75
70. Bladerdeegstengels met kaas....75
71. Minikip- of kalkoenworstjes in bladerdeeg....76
72. Knoflookbrood met kaas....76
73. Knapperige tortillachips....77
74. Kaasnacho's met tomaten....77
75. Popcornkip uit de oven....78
76. Miniburgers uit de oven....78
77. Gegratineerde tortilladriehoeken met kaas....79
78. Knapperige falafelballetjes....79
79. Gevulde champignons met roomkaas....80
80. Minibladerdeegpakketjes met spinazie....80

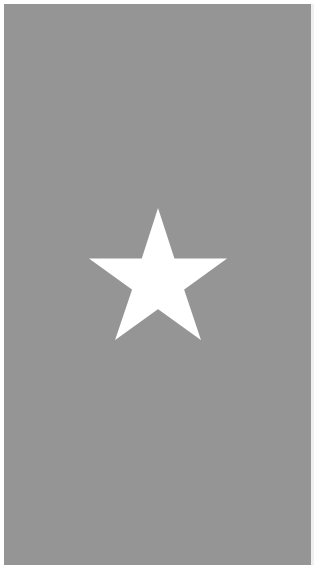
HOOFDSTUK 9 – Veggiefavorieten uit de oven....81

81. Knapperige courgettefriet....82
82. Ovenfeta met tomaten....82
83. Gevulde paprika's met couscous....83
84. Broccoli-kaaskoekjes....83
85. Aubergineminipizza's....84
86. Knapperige kikkererwtensnacks....84
87. Zoete aardappelen met feta....85
88. Ovengroenten met halloumi....85
89. Gevulde tomaten met mozzarella....86
90. Knapperige bloemkoolbites....86

HOOFDSTUK 10 – Zoete ovenfavorieten en desserts....87

91. Chocolade-bananenmuffins....88
92. Supersnelle chocoladebrownies....88
93. Appel-kaneelcrumble....89
94. Minichocoladecakejes....89
95. Knapperige appelpakketjes van bladerdeeg....90
96. Bananen-chocoladekoekjes....90
97. Ovendonuts met kaneel....91
98. Aardbeien-cheesecakemuffins....91
99. Zoete bladerdeegstengels met kaneel....92
100. Warme chocolade-bananenovenschotel....92

DEEL 3 • Bonusmateriaal voor jonge ovenpro's.....93
BONUS 1 – Jouw 14-daagse ovenmaaltijdplan.....94
BONUS 2 – Boodschappenlijsten voor 2 weken.....97
BONUS 3 – De grote verzameling ovenspieklijstjes.....100
BONUS 4 – 20 eenvoudige keukentips voor tieners.....102
BONUS 5 – Jouw persoonlijke bouwplan met 5 ingrediënten.....103
BONUS 6 – Koken met een klein budget.....106
BONUS 7 – Jouw eerste ovenfeestje.....108



VOORWOORD

Oven aan, honger weg!

Welkom in je eigen ovenkeuken

Heb je honger, maar geen zin om uren in de keuken te staan? Wil je zelf iets lekkers maken, zonder ingewikkelde recepten, eindeloze ingrediëntenlijsten of een enorme berg afwas?

Dan zit je hier helemaal goed!

Welkom in je eigen ovenkeuken – de plek waar je met weinig ingrediënten de lekkerste gerechten maakt.

Of je nu net begint met koken, na school snel iets wilt eten of je vrienden wilt verrassen met zelfgemaakte pizza: met dit kookboek kun je meteen aan de slag.

Je hebt geen bijzondere kookkennis of dure keukenapparaten nodig. Een oven, een bakplaat of ovenschaal en een paar eenvoudige ingrediënten zijn voor veel lekkere gerechten al genoeg.

En het mooiste? Je hoeft niet de hele tijd bij het fornuis te blijven staan.

Terwijl je aardappelpartjes knapperig worden, de kaas op je pizza smelt of je chocolademuffins rijzen, doet de oven een groot deel van het werk.

Natuurlijk moet je de bereidingstijd in de gaten houden en voorzichtig omgaan met hete bakplaten en ovenschalen. Maar verder is het vooral: ingrediënten voorbereiden, de oven in en even later lekker eten.

In dit boek vind je 100 eenvoudige ovenrecepten. Van knapperige pizza's en hartige ovenschotels tot lekkere snacks en zoete desserts: het zit er allemaal in.

En voor elk recept heb je maximaal vijf ingrediënten nodig.

Waarom koken met maar 5 ingrediënten zo leuk is

Misschien herken je dit: je ontdekt een lekker recept, wilt het meteen uitproberen en komt er dan achter dat je er vijftien verschillende ingrediënten voor nodig hebt. Van de helft heb je nog nooit gehoord en de andere helft heb je net niet in huis.

Met dit kookboek is dat probleem grotendeels verleden tijd.

Hier geldt de regel:

Maximaal 5 ingrediënten – en toch ontzettend lekker!

Dat maakt koken niet alleen eenvoudiger, maar ook een stuk relaxter.

Je hoeft minder boodschappen te doen, hebt minder voorbereiding en kunt je beter op de afzonderlijke stappen concentreren.

In plaats van tien verschillende kruiden af te meten, leer je hoe je met weinig ingrediënten lekkere combinaties maakt.

Bijvoorbeeld:

- Met aardappelen, kaas en een paar andere ingrediënten maak je knapperige aardappelpartjes.
- Van tortillawraps, tomatensaus en mozzarella maak je een snelle pizza.
- Met bladerdeeg, appels en kaneel tover je een zoete snack op tafel.
- Van pasta, tomaten en kaas maak je een eenvoudige ovenschotel.

Je merkt al snel dat lekker eten niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Ondertussen leer je welke ingrediënten goed bij elkaar passen, hoe verschillende voedingsmiddelen in de oven gaar worden en hoe je je eigen favoriete gerechten kunt bedenken.

Onze 5-ingrediëntenregel: alle ingrediënten die je voor een recept nodig hebt, tellen mee – ook olie, zout en kruiden. Water telt niet mee als ingrediënt. Zo weet je altijd precies wat je nodig hebt en kom je tijdens het koken niet voor verrassingen te staan.

■ Weinig moeite, veel smaak

Zelf koken betekent niet automatisch dat je lang in de keuken moet staan.

Juist de oven is ideaal als je het eenvoudig wilt houden.

Bij veel gerechten hoef je de ingrediënten alleen maar te snijden, te mengen of over een bakplaat te verdelen. Daarna doet de oven het werk.

Dat scheelt moeite en vaak ook afwas.

Dat is vooral handig op dagen waarop je weinig tijd hebt.

Misschien kom je met honger uit school, moet je nog huiswerk maken of spreek je liever af met je vrienden dan dat je een uur in de keuken staat.

Dan zijn snelle ovengerechten precies wat je zoekt.

Daarom vind je in dit boek recepten voor allerlei momenten:

Als het snel moet: eenvoudige pizzasnacks, gegratineerde boterhammen of knapperige tortillagerechten.

Als je flinke honger hebt: vullende aardappelgerechten, pasta-ovenschotels en complete maaltijden van de bakplaat.

Als er vrienden langskomen: fingerfood, minipizza's en lekkere snacks om te delen.

Als je zin hebt in iets zoets: muffins, koekjes, appelflapjes en warme chocoladedesserts.

Veel gerechten kun je ook aanpassen. Houd je niet van paprika? Probeer dan een andere groente die bij het gerecht past. Eet je liever vegetarisch? Ook daarvoor vind je volop ideeën.

Let er bij het vervangen op dat de ingrediënten ongeveer even lang nodig hebben om gaar te worden en dat eventueel vlees of vis helemaal gaar wordt.

Met een beetje oefening kun je de recepten steeds beter aan je eigen smaak aanpassen.

Want in jouw ovenkeuken bepaal jij wat er op je bord komt.

■ Zo word je stap voor stap een keukenpro

Misschien heb je tot nu toe nog maar weinig zelf gekookt. Misschien weet je nog niet precies hoe je de oven goed voorverwarmt, wanneer aardappelen gaar zijn of welke bakvorm je het beste kunt gebruiken.

Dat is helemaal geen probleem.

Niemand wordt als keukenpro geboren.

Koken leer je door het te doen.

En precies daarbij helpt dit boek je.

Voordat je met de recepten begint, leer je de belangrijkste basisvaardigheden. Je ontdekt hoe je oven werkt, waar je bij het instellen van de temperatuur op moet letten en hoe je ingrediënten goed voorbereidt.

Ook veiligheid krijgt volop aandacht. Bakplaten en ovenschalen kunnen namelijk erg heet worden. Daarom horen droge, hittebestendige ovenhandschoenen, voorzichtig werken en een opgeruimd werkblad er vanaf het begin bij.

Bij elk recept vind je een overzichtelijke ingrediëntenlijst en een eenvoudige stap-voor-stapuitleg.

Je hoeft dus niet te raden wat je hierna moet doen.

Hier zijn vijf tips om je op weg te helpen:

1. **Lees eerst het hele recept door.** Zo weet je welke ingrediënten en welk keukengerei je nodig hebt.
2. **Bereid alles voor.** Zet de ingrediënten klaar, was de groenten en verwarm de oven voor als dat in het recept staat.
3. **Houd je aan de aangegeven temperaturen.** Elke oven is net iets anders. Controleer je gerecht daarom tegen het einde van de bereidingstijd.
4. **Werk veilig.** Gebruik ovenhandschoenen, pak hete bakplaten nooit met je blote handen vast en vraag om hulp bij handelingen die je nog niet kent.
5. **Durf iets nieuws te proberen.** Ziet een gerecht er de eerste keer niet perfect uit? Dan kun je daar voor de volgende keer van leren.

Met elk recept doe je meer ervaring op.

Misschien begin je met een eenvoudige tortillapizza. Daarna probeer je knapperige aardappelpartjes. En op een dag maak je met gemak een lekkere ovenschotel of zelfs een compleet avondmaal voor je gezin.

Het gaat er niet om dat je alles perfect doet.

Het gaat erom dat je plezier hebt in koken, nieuwe dingen ontdekt en steeds zelfstandiger wordt.

En wie weet? Misschien bedenk je binnenkort je eigen ovenrecepten.

Je ovenavontuur begint nu!

In de volgende hoofdstukken vind je allerlei lekkere ideeën, eenvoudige instructies en praktische tips die het koken makkelijker maken.

Je ontdekt hoe veelzijdig je oven is en hoeveel verschillende gerechten je met weinig ingrediënten kunt maken.

Kies dus je eerste recept, zet je ingrediënten klaar en maak je klaar om te beginnen.

Vijf ingrediënten. Eén oven. 100 lekkere mogelijkheden.

Veel plezier met uitproberen, bakken en genieten!

Oven aan, honger weg – tijd om zelf te koken!

DEEL 1

Aan de slag met ovenrecepten met 5 ingrediënten

1

HOOFDSTUK 1

Ovenkennis voor tieners

Wil je je eigen pizza bakken, knapperige aardappelpartjes maken of een lekkere pasta-ovenschotel bereiden? Dan is de oven jouw ideale keukenhulp!

Met de oven kun je allerlei gerechten maken zonder voortdurend bij het fornuis te hoeven staan. Je bereidt de ingrediënten voor, legt alles op een bakplaat of in een ovenschaal en laat de oven een groot deel van het werk doen.

Om je eerste ovengerechten goed te laten lukken, is het handig om een paar basisprincipes te kennen.

Geen zorgen: je hoeft geen keukenpro te zijn.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je oven werkt, welke instellingen belangrijk zijn, waar je tijdens de bereiding op moet letten en hoe je veelgemaakte beginnersfouten voorkomt.

Zo kun je veilig, ontspannen en met steeds meer zelfvertrouwen koken.

1. Zo werkt je oven

Een oven is eigenlijk een verwarmbare ruimte waarin eten door hete lucht en warmte gaar wordt.

Afhankelijk van de instelling komt de warmte van boven, van onderen of wordt die met een ventilator door de hele oven verspreid.

Zo kun je gerechten bakken, braden, gratineren of knapperig laten worden.

De belangrijkste onderdelen van je oven

De ovenruimte
Dit is de binnenkant van de oven. Hier schuif je bakplaten, ovenschalen of het ovenrooster in.

De verwarmingselementen
Deze zorgen voor de warmte. Bij veel ovens zitten er verwarmingselementen aan de boven- en onderkant.

De ventilator
Bij de heteluchtstand of andere standen met een ventilator wordt de warme lucht gelijkmatiger door de oven verspreid.

De temperatuurknop
Hiermee stel je in hoe heet de oven moet worden. De temperatuur wordt meestal aangegeven in graden Celsius.

De functieknop
Hiermee kies je boven- en onderwarmte, hetelucht, de grillstand of een andere ovenstand.

De inschuifrails
Deze zitten aan de zijkanten van de oven. Je schuift er bakplaten en roosters op verschillende hoogtes in.

■ Moet je de oven altijd voorverwarmen?

Niet altijd.

Bij het voorverwarmen laat je de oven eerst op de gewenste temperatuur komen voordat je het eten erin zet.

Dat is vooral belangrijk bij cake, muffins, pizza en bepaalde deeggerechten.

Andere gerechten, zoals sommige ovenschotels of ovenaardappelen, kun je afhankelijk van het recept ook in een koude oven zetten. De bereidingstijd wordt dan meestal wel langer.

> **Onthoud:** staat er in het recept dat je de oven moet voorverwarmen? Doe dat dan ook. Zo sluiten de aangegeven baktijden beter aan.

2. Boven- en onderwarmte of hetelucht – wat is het verschil?

Misschien heb je de verschillende symbolen op een oven al eens gezien en je afgevraagd welke stand je moet gebruiken.

De twee belangrijkste ovenstanden zijn boven- en onderwarmte en hetelucht.

■ Boven- en onderwarmte

Bij boven- en onderwarmte komt de warmte van de verwarmingselementen boven en onder in de oven.

Deze stand is vooral geschikt voor cake, muffins, brood, pizza en veel ovenschotels.

Voordelen:

- Geschikt voor veel klassieke bakrecepten.
- Vooral geschikt voor deeg en beslag die gevoelig zijn voor temperatuurschommelingen.
- Vaak ideaal als je maar één bakplaat gebruikt.

> **Tip:** bij boven- en onderwarmte schuif je de bakplaat meestal in het midden van de oven.

■ Hetelucht

Bij de heteluchtstand verspreidt een ventilator de hete lucht door de oven.

Deze stand is handig voor aardappelpartjes, ovengroenten, knapperige snacks en het bereiden van gerechten op meerdere bakplaten.

Voordelen:

- De warmte wordt door de ovenruimte verspreid.
- Je kunt meerdere bakplaten tegelijk gebruiken.
- Veel gerechten worden rondom gelijkmatig gaar.

Hetelucht kan gerechten die snel uitdrogen soms wel wat droger maken.

■ Welke stand kies je?

Gerecht	Vaak geschikte ovenstand
Pizza	Boven- en onderwarmte
Muffins en cake	Boven- en onderwarmte

Gerecht	Vaak geschikte ovenstand
Aardappelpartjes	Hetelucht
Ovengroenten	Hetelucht
Pasta-ovenschotel	Boven- en onderwarmte
Knapperige snacks	Hetelucht
Bladerdeeggebak	Boven- en onderwarmte of hetelucht

> **Belangrijk:** de ovenstand die in het recept staat, gaat altijd voor. Niet elke oven werkt precies hetzelfde.

3. De juiste temperatuur voor elk gerecht

De temperatuur bepaalt mede of je aardappelen knapperig worden, je kaas mooi smelt en je muffins luchtig rijzen.

Als de oven te heet is, kan je eten aan de buitenkant verbranden terwijl het vanbinnen nog niet gaar is.

Bij een te lage temperatuur duurt de bereiding langer en worden sommige gerechten minder knapperig.

De belangrijkste baktemperaturen op een rij

Gerecht	Temperatuur bij boven- en onderwarmte
Muffins	175–180 °C
Cookies	175–190 °C
Pasta-ovenschotels	180–200 °C
Ovengroenten	190–210 °C
Aardappelpartjes	200–220 °C
Bladerdeeggebak	200–220 °C
Pizza	220–250 °C

Dit zijn algemene richtwaarden. De juiste temperatuur hangt onder andere af van de grootte van de ingrediënten, de bakplaat die je gebruikt en je oven.

Boven- en onderwarmte omrekenen naar hetelucht

Boven- en onderwarmte	Hetelucht, als richtwaarde
160 °C	140 °C
180 °C	160 °C
200 °C	180 °C
220 °C	200 °C

> **Oventip:** stel de oven in volgens het recept. Zet de temperatuur niet zomaar hoger om tijd te besparen.

4. Bakplaat, ovenschaal en bakpapier goed gebruiken

Voor de meeste recepten in dit boek heb je maar weinig keukengerei nodig.

Vooral een bakplaat, een ovenschaal en af en toe een vel bakpapier zijn handig.

De bakplaat

Een bakplaat is ideaal voor gerechten die zo knapperig mogelijk moeten worden.

Bijvoorbeeld:

- Aardappelpartjes
- Ovengroenten
- Pizza
- Bladerdeegsnacks
- Cookies
- Kipnuggets

Leg de ingrediënten zo veel mogelijk naast elkaar.

Als je te veel tegelijk op de bakplaat legt, kan er vocht ophopen. Daardoor worden aardappelen en groenten eerder zacht dan knapperig.

> **Tip:** gebruik zo nodig twee bakplaten in plaats van één bakplaat te vol te leggen.

De ovenschaal

Een ovenschaal is geschikt voor gerechten met saus, kaas of meerdere lagen.

Denk bijvoorbeeld aan pasta-ovenschotels, aardappelgratin of gegratineerde groenten.

Controleer of je ovenschaal uitdrukkelijk geschikt is voor gebruik in de oven.

Plastic bakjes en gewoon servies horen niet in een hete oven.

Bakpapier goed gebruiken

Bakpapier voorkomt dat veel gerechten aan de bakplaat vastplakken.

Het maakt schoonmaken ook makkelijker.

Het is wel belangrijk dat je bakpapier op de juiste manier gebruikt.

Houd je aan de maximumtemperatuur op de verpakking.

Laat het bakpapier niet over de randen van de bakplaat uitsteken.

Leg het tijdens het voorverwarmen met hetelucht nooit los in de oven.

Houd bakpapier uit de buurt van verwarmingselementen en gebruik het niet onder de grill, tenzij de fabrikant dat uitdrukkelijk toestaat.

Welke bakvorm heb je nodig?

Gerecht	Geschikt keukengerei
Aardappelpartjes	Bakplaat
Pizza	Bakplaat of pizzabakplaat
Pasta-ovenschotel	Ovenschaal
Muffins	Muffinbakvorm
Cookies	Bakplaat
Kip uit de oven	Bakplaat of ovenvaste schaal
Brownies	Kleine bakvorm