

© 2026 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Oorspronkelijke uitgever: *Bloomsbury Publishing*
Oorspronkelijke titel: *The Actually Delicious One Pot Cookbook*
© 2025 tekst Poppy O'Toole
© 2025 foto's Haarala Hamilton

Nederlandse vertaling: Marianne van Amersfoort-Gerritsen
Redactie: Julia Hulleman en Loes Brouwer
Productie: Wouter Eertink

ISBN 978 94 6143 365 7
NUR 441

Gedrukt in China door C&C Offset Printing Ltd

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

INTRODUCTIE	6
GEVOGELTE	16
RUND	44
VARKEN	68
LAM	92
VIS	112
VEGA	140
AARDAPPELS	168
ZOET	186
REGISTER	212
DANKWOORD	221
OVER POPPY	222
OMREKENTABEL	224

MAROKKAANSE KIP EN COUSCOUS

Couscous is een heerlijk bijgerecht wanneer je genoeg hebt van rijst, pasta of (zal ik het zeggen...) aardappels. Bij mij thuis hebben we natuurlijk nooit genoeg van de peper, maar dat betekent niet dat couscous geen fantastisch bijgerecht kan zijn. De citroenachtige smaken die in de couscous van dit gerecht zijn getrokken, vullen deze heerlijke Noord-Afrikaanse kip echt aan. Het is zo'n gerecht dat in harmonie is. En we houden allemaal van harmonieuze gerechten.

- 1 Snijd met een scherp mes langs de lange zijde van elke kipfilet tot driekwart in het vlees, zodat je het kunt openvouwen tot een grote, platte vlinder. Wrijf elke gevlingerde kipfilet aan beide kanten in met ras el hanout. Wrijf daarna de helft van de olijfolie daaroverheen. Breng royaal op smaak met zout en zwarte peper.
- 2 Verhit de pan op middelhoog vuur. Bak als de pan heet is de kipfilets in porties aan beide kanten tot ze goudbruin en gaar zijn, ongeveer 2 tot 3 minuten per kant. Haal de kip uit de pan en laat ze op een bord rusten wanneer ze allemaal gebakken zijn terwijl je de couscous gaat bereiden.
- 3 Voeg de couscous, de overige olie en het gemalen komijnzaad, gemalen korianderzaad, de kaneel, geraspte citroenschil, rozijnen en kikkererwten toe aan de lege koekenpan (de pan schoonmaken hoeft niet, dan blijft de smaak bewaard). Breng op smaak met zout en zwarte peper en schenk de kippenbouillon erbij. Breng alles aan de kook op hoog vuur, haal dan de pan van het vuur en zet het deksel erop. Laat de couscous 10 minuten zo staan tot hij helemaal gaar is.
- 4 Roer de gare couscous met een vork los en meng de rode ui, gehakte peterselie en het amandelschaafsel erdoor. Voeg het citroensap naar smaak toe. Leg de kipfilets erop en serveer in de pan, eventueel gearneerd met wat peterselie.

Voor 4 personen

Ovenbestendige hapjespan van 30 cm met goed sluitend deksel

4 kipfilets
 1 el ras el hanout
 4 el milde olijfolie
 zout en zwarte peper
 320 g couscous
 2 tl gemalen komijnzaad
 1 tl gemalen korianderzaad
 ½ tl kaneel
 sap en geraspte schil van 1 onbespoten citroen
 50 g blanke rozijnen
 1 blik kikkererwten à 400 g, uitgelekt en afgespoeld
 560 ml kippenbouillon
 1 rode ui, in dunne ringen
 15 bladpeterselie, grof gehakt, plus extra ter garnering
 3 el amandelschaafsel



GEGLAZURDE AZIATISCHE VARKENSFILETS

Als je varkensfilets insmeert met een Aziatisch glazuur voegt dit een extra dimensie toe als je normaal gesproken je filets gewoon gebakken eet. Het glazuur van gember en sinaasappel maakt dit gerecht zo speciaal. Het is lekker. Het is kleverig. Het is speels. Een beetje zoals ik. De lekkerste dingen zijn speels, kleverig en om op te vreten.

- 1 Verhit de pan op middelhoog vuur. Besprenkel de varkensfilets met olijfolie en breng op smaak met zout en zwarte peper. Leg de filets in de hete pan en bak 3 tot 4 minuten aan beide kanten goudbruin. Haal ze uit de pan en zet opzij.
- 2 Maak het glazuur door alle ingrediënten voor het glazuur in een kan te mixen. Zet opzij voor later.
- 3 Sprengel nog wat olijfolie in de hete pan en voeg de broccoli, wortels en rode ui toe. Roerbak 2 tot 3 minuten, tot de groenten een kleurtje krijgen. Roer de noedels erdoor.
- 4 Leg de varkensfilets weer in de pan en schenk het glazuur eroverheen. Draai de filets in het glazuur om en laat nog 3 tot 4 minuten zachtjes koken, tot het glazuur kleverig is en de noedels heet zijn. Garneer met wat ringetjes lente-ui als je dat lekker vindt en serveer.

Voor 4 personen

Hapjespan van 30 cm

4 dikke varkensfilets
milde olijfolie
zout en zwarte peper
1 stronk broccoli, in roosjes
2 wortels, geschild en julienne gesneden
1 rode ui, in ringen
300 g kant-en-klare woknoedels
dungesneden lente-ui, om te garneren (optioneel)

Voor het glazuur

6 el donkere sojasaus
sap van 2 sinaasappels
3 teentjes knoflook, fijngenhakt
15 g gemberwortel, geschild en geraspt
2 el vloeibare honing
2 tl vijfkruidenpoeder
1 tl witte peper
2 el mirin



RUNDERRIBBEN BOURGIGNON

Oeh! Klinkt dit niet chic? Het is zo'n gerecht voor wanneer de burens komen eten en je wilt je een beetje uitsloven. Dan zeg je terloops: 'Ik heb even een bourguignon in elkaar geflanst voor vanavond.' Terwijl je dondersgoed weet dat zij denken dat je een ontzettend verfijnde smaak hebt. Dit gerecht heeft tijd nodig. Nadat het 2 uur en 30 minuten in de oven heeft gestaan, weet je dat het de moeite waard is.

- 1 Meng op een bord de bloem met een snuf zout en een snuf witte peper. Bestuif vervolgens de runderribben hier gelijkmatig mee.
- 2 Verhit de pan op hoog vuur en voeg een scheutje olijfolie toe. Zodra de pan heet is kunnen de spekreepjes en met bloem bestoven runderribben erin. Braad ze aan elke kant een minuutje aan.
- 3 Voeg de wijn toe om de pan te deglaceren. Schraap alle smaak van de bodem en laat tot de helft inkoken (3 tot 4 minuten). Zet het vuur middelhoog en voeg de runderbouillon, knoflook en tijm toe. Breng de bouillon aan de kook. Verwarm intussen de oven voor tot 170 °C.
- 4 Voeg de rest van de ingrediënten, behalve het maïzenapapje, toe zodra de bouillon kookt, breng op smaak met zout en zwarte peper en roer goed door. Leg vervolgens een cirkel bakpapier op de inhoud van de pan als deksel en zet de pan in de oven. Laat het rundvlees 2 uur en 30 minuten langzaam koken, tot het vlees van het bot afvalt, de groenten gaar zijn en de saus vol van smaak en dik is.
- 5 Verwijder met een vork het schuim en vet van de bovenkant van het stoofpotje en roer het maïzenapapje erdoor. Laat ongeveer 5 minuten pruttelen op het fornuis, tot het ingedikt is. Bestrooi vervolgens met de gescheurde peterselie om het af te maken.

Voor 4 personen

Ovenbestendige hapjespan van 30 cm

4 el patentbloem
zout en witte peper
1 kg runderribben, op kamertemperatuur
milde olijfolie
100 g gerookte spekreepjes
500 ml pinot noir of een rode wijn die je nog hebt staan
1 l runderbouillon van goede kwaliteit
3 teentjes knoflook, in plakjes
3-4 takjes tijm
2 stengels bleekselderij, in vieren
200 g witte champignons, schoongemaakt
4 wortels, geschild en gehalveerd
4 banaansjalotjes, in de lengte gehalveerd
zwarte peper
3-4 el maïzena, verdund met water tot een papje
2 takjes bladpeterselie, gescheurd

VISPASTEI

VIS

Vispastei lijkt misschien vreselijk ouderwets, maar ik ga hem de make-over geven die hij verdient. Denk aan de volledige Gok Wan-behandeling: zachte zalm, stevige kabeljauw en sappige garnalen in een fluweelzachte saus, afgedekt met een krokant dakje van filodeeg. Dit is niet zomaar avondeten – dit is een comeback.

- 1 Leg alle vis en de garnalen in de pan en schenk de melk eroverheen. Zet de pan op laag vuur. Voeg de laurierblaadjes toe en een snufje geraspte nootmuskaat naar smaak en breng alles zachtjes aan de kook. Pocheer de vis 7 tot 10 minuten in de geurige melk, tot het vlees helemaal ondoorzichtig wit is en de garnalen roze en gaar zijn. Haal de vis en garnalen uit de pan en zet opzij. Schenk de kruidige melk in een kan. Gooi de laurierblaadjes weg.
- 2 Smelt de boter in de pan en laat hem lichtjes schuimen. Schep de prei en knoflook erin en bak 5 tot 7 minuten, tot de prei zacht en zoet is. Bestrooi met de bloem en roer door om een roux te maken. Bak de roux 4 tot 5 minuten.
- 3 Schenk om en om, beetje bij beetje de gekruide melk en de bouillon erbij. Roer steeds door na het toevoegen, tot er een dikke, zijdezachte saus ontstaat. Roer de geraspte citroenschil, dille en diepvrieserwten erdoor en breng royaal op smaak met zout en zwarte peper. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 4 Leg de vis en garnalen weer voorzichtig in de pan en roer door. Let erop dat de stukken vis niet kapotgaan. Laat de vulling een beetje afkoelen.
- 5 Scheid de vellen filodeeg en scheur ze grof in tweeën. Maak van elk gescheurd stuk een propje en bedek de vispasteivulling ermee.
- 6 Bestrijk het filodeeg met de gesmolten boter en bak de pastei 20 minuten, tot het deeg gaar en goudbruin is en de vulling weer bubbelt.

Voor 4 personen

Ovenbestendige hapjespan van 30 cm

300 g zalmfilet zonder huid, in grote stukken

160 g rauwe reuzengarnalen, gepeld en darmkanaal verwijderd

250 g witvisfilet (kabeljauw of heek is lekker), in grote stukken

500 ml volle melk

2 laurierblaadjes geraspte nootmuskaat

75 g boter, in blokjes, plus 50 g gesmolten boter, om te bestrijken

1 prei, in ringen

3 teentjes knoflook, in plakjes

75 g patentbloem

1 visbouillon- of groentebouillonblokje, waar 300 ml bouillon van is gemaakt

geraspte schil van

1 onbespoten citroen

4 takjes dille, fijngehakt

250 g diepvrieserwten

zout en zwarte peper

6 vellen filodeeg



MEDITERRAANSE KABELJAUW

VIS

Je kunt elke week wel een artikel lezen over hoe gezond de mediterrane keuken is. Olijfolie, verse vis, borden vol met groenten, het is niet gek dat mensen uit Zuid-Europa er zo goed uitzien. Na jaren van romige, kazige piepers wordt het misschien tijd dat ik ook overstag ga. Dit gerecht is mijn poging tot het omarmen van die moeiteloze, gezonde mediterrane levensstijl voordat ik ga emigreren. Maar aan de andere kant zou ik al dat gezonde eten verpesten met kannen vol sangria.

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Voeg de venkel, rode uien, kappertjes, knoflook, olijven en cherrytomaten toe aan de pan. Bestrooi met de chilivlokken, gedroogde oregano en een flinke scheut olijfolie. Breng royaal op smaak met zout en zwarte peper, schuif de pan 20 tot 25 minuten in de oven, tot de venkel en uien zacht zijn.
- 3 Dep intussen de kabeljauw droog met keukenpapier en breng de filets royaal op smaak met zout en zwarte peper.
- 4 Haal de pan uit de oven en sprenkel de helft van het citroensap eroverheen. Leg de kabeljauwfilets op de groenten en schuif de pan nog 10 tot 15 minuten in de oven, tot de kabeljauw gaar is.
- 5 Strooi de geraspte citroenschil over de kabeljauw en proef het vocht dat onderin de pan ligt. Voeg meer citroensap naar smaak toe, maar misschien is dat niet nodig. Breng op smaak met zout en zwarte peper en serveer met knapperig brood.

Voor 4 personen

Ovenbestendige hapjespan
van 30 cm

2 venkelknollen, in
plakjes van 3 mm
2 rode uien, in dikke
ringen
50 g kappertjes,
uitgelekt
6 teentjes knoflook,
ongepeld maar
gekneusd
150 g pitloze zwarte
olijven, uitgelekt
300 g cherrytomaten
2 tl chilivlokken
2 tl gedroogde oregano
milde olijfolie
zout en zwarte peper
4 stuks kabeljauwfilets
zonder huid à 150 g
sap en geraspte schil
van 2 onbespoten
citroenen



LANGZAAM GEKOOKTE TOMATENPASTA

VEGA

Zet die pot pastasaus weg. We gaan de saus zelf maken! Dit gerecht is perfect voor die dagen wanneer je iets wilt eten dat snel en voedzaam is. Zelfs de lastigste eter vindt dit lekker. In de oven geroosterde tomaten smelten in de allerlekkerste saus en de orzo absorbeert die rijke smaken.

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Voeg de tomaten met de ui, Spaanse peper en knoflook toe aan de pan. Besprenkel met olijfolie en de balsamicoazijn naar smaak en voeg de suiker toe. Breng vervolgens royaal op smaak met zout en zwarte peper.
- 3 Zet het deksel op de pan en schuif de pan 30 tot 40 minuten in de oven, tot de tomaten zacht en sappig zijn en al hun sappen zijn vrijgekomen.
- 4 Haal de pan uit de oven en zet hem op het fornuis op middelhoog vuur. Haal de Spaanse peper eruit en gooi die weg. Voeg de tomatenpuree toe. Roer zachtjes door om wat van de tomaten in stukken te breken en kieper vervolgens de orzo erin.
- 5 Schenk de groentebouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de pasta 20 tot 25 minuten zachtjes koken, tot de bouillon en tomatensappen zijn opgenomen en de orzo gaar is.
- 6 Roer het basilicum erdoor en breng op smaak met zout en peper voor het serveren.

Voor 4 personen

Ovenbestendige hapjespan van 30 cm met goed sluitend deksel

200 g cherrytomaten
400 g tomaten in verschillende vormen en kleuren, in vieren
1 ui, gesnipperd
1 Spaanse rode peper, met een mes ingeprikt, maar in een stuk
2 teentjes knoflook, gepeld en gekneusd
milde olijfolie
1-2 el balsamicoazijn
snufje suiker, of naar smaak
zout en zwarte peper
2 el dubbel geconcentreerde tomatenpuree
350 g orzo
500 ml groentebouillon
blaadjes van 15 g basilicum, gescheurd



PADDENSTOELN-IK-WIL-JE

VEGA

Als je het gerecht 'Kip-ik-wil-je' uit mijn slowcookerboek kent, dan weet je ook dat dat gerecht leidde tot het aanzoek van mijn nu echtgenoot. Ik vind de term 'echtgenoot' nog steeds niks (klinkt nogal formeel en vreemd, toch?). Maar goed, hier is het langverwachte vervolg: Paddenstoelen-ik-wil-je. Ik ben het levende bewijs dat de kip mij een ring opleverde, dus waarom zou je dan deze boterige, goddelijke paddenstoelen niet eens proberen? Of je nou al een relatie hebt of gewoon jezelf wilt verwennen, dit gerecht is zo onweerstaanbaar dat er iemand binnen enkele seconden 'Ja, ik wil' roept.

- 1 Verhit de pan op hoog vuur en voeg de boter en een scheutje olijfolie toe. Voeg de portobello's en oesterzwammen toe zodra de boter en olie gesmolten en heet zijn. Druk ze 3 tot 4 minuten stevig aan met een klein bord en draai ze halverwege een keer om, tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Haal de paddenstoelen uit de pan en zet opzij.
- 2 Voeg wat extra olie toe aan de pan als die wat droog lijkt en vervolgens de kastanjechampignons. Bak ze 5 tot 10 minuten, tot ze goudbruin en zacht zijn. Haal ze uit de pan en zet opzij met de portobello's en oesterzwammen.
- 3 Voeg de sjalotjes, knoflook, chilivlokken en zongedroogde tomaten toe, samen met de olie van de zongedroogde tomaten en de gedroogde Italiaanse kruiden. Bak 5 tot 6 minuten, tot de sjalotjes goudbruin en zacht zijn.
- 4 Schenk de witte wijn in de pan om hem te deglaceren en schraap met een spatel alle bruine stukjes van de bodem. Roer de tomatenpuree erdoor en laat 4 minuten indikken, tot de wijn helemaal is verdampt.
- 5 Voeg de pasta, spinazie en bouillon toe. Laat het geheel 10 tot 15 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de pasta gaar is en de saus ingedikt.
- 6 Schenk de *double cream* of slagroom erin en roer de Parmezaanse kaas erdoor. Breng op smaak met zout en zwarte peper en roer de kastanjechampignons erdoor. Serveer in kommen en garneer elke kom met evenveel portobello's en oesterzwammen.

Voor 4 personen

Hapjespan van 30 cm met goed sluitend deksel

2 el boter
milde olijfolie
2 portobello's, in de lengte gehalveerd
100 g oesterzwammen
300 g kastanjechampignons, gehalveerd
2 sjalotjes, gesnipperd
6 teentjes knoflook, fijngehakt
½ tl chilivlokken
150 g zongedroogde tomaten, uitgelekt maar bewaar 1 el van de olie
½ tl gedroogde Italiaanse kruiden
125 ml witte wijn
1½ el dubbel geconcentreerde tomatenpuree
275 g schelpjespasta
3 handvol babyspinazie
500 ml hete groentebouillon
250 ml *double cream* of slagroom
75 g Parmezaanse kaas, geraspt
zout en zwarte peper



PANEER-ERWTEN-MASALA

Sommige vegetarische curry's zijn van een heel ander niveau. Deze zit barstensvol kaneel, komijn, chili en nog zoveel meer en laat zien dat een curry geen kip of gehakt nodig heeft om belachelijk lekker en vullend te zijn. Plus, paneer is de kaas van de goden, en wee je gebeente als je dat niet vindt.

- 1 Verhit de olijfolie in de pan op middelhoog vuur tot die begint te borrelen. Voeg dan het mosterdzaad, korianderzaad en komijnzaad, kaneelstokje, de kardemompeulen en gedroogde Spaanse pepers toe. Gooi de uien en knoflook erbij, zet het vuur lager en bak 10 minuten zachtjes, tot de uien goudbruin zijn.
- 2 Haal de pan van het vuur en voeg de kurkuma en een snufje zout toe. Schenk 100 ml kokend water erbij en giet de inhoud van de pan dan in een blender en blend tot een gladde pasta.
- 3 Voeg de ghee en pasta toe aan de lege pan en zet op middelhoog vuur. Roer de tomatenpuree erdoor en bak alles 5 tot 7 minuten, tot de saus is ingedikt en lekker geurt. Schenk het overige kokende water erbij en roer goed door. Voeg de suiker toe en laat op laag vuur iets inkoken.
- 4 Voeg de erwten, paneer, spinazie en garam masala toe. Zet het deksel op de pan en laat 20 minuten koken, tot de saus dik en de paneer zacht is. Strooi de koriander eroverheen om het af te maken. Serveer met wat lekkere warme naan.

Voor 4 personen

Ovenbestendige hapjespan van 30 cm met goed sluitend deksel

2 el milde olijfolie
 1 tl geel mosterdzaad
 2 tl korianderzaad
 1 tl komijnzaad
 1 kaneelstokje
 2 kardemompeulen
 2 gedroogde Spaanse pepers
 2 uien, grof gehakt
 2 teentjes knoflook, fijngehakt
 1 tl kurkuma
 zout
 300 ml kokend water
 1 el ghee
 1 el dubbel geconcentreerde tomatenpuree
 1 tl kristalsuiker
 150 g diepvrieserwten
 450 g paneer, in blokjes van 2,5 cm
 100 g spinazieblokjes uit de diepvries (of 100 g babyspinazie)
 1 tl garam masala
 takjes koriander, blaadjes geplukt



BAKEWELL-TRAYBAKEVINGERS

ZOET

Dit toetje moet je eten wanneer je iets zoets en cakerigs MOET hebben, maar je ook het idee wilt hebben dat je gezond bezig bent omdat er fruit in zit. Ik heb mijn vrienden ooit meegesleept naar Bakewell, 200 kilometer verderop, voor dit iconische taartje, dus hier is mijn vereenvoudigde, maar net zo smakelijke versie.

- 1 Vet je bakvorm goed in met boter. Bekleed de vorm met bakpapier en let erop dat er genoeg bakpapier over de zijkanten hangt (op die manier kun je de traybake er goed uithalen).
- 2 Nu maak je een frangipane. Klop in een grote mengkom met een elektrische handmixer of een houten lepel 150 g boter en de kristalsuiker tot een licht en luchtig geheel. Voeg de vanillepasta toe en breek de eieren er een voor een in. Klop elk ei er eerst doorheen voordat je het volgende ei toevoegt, tot alles gemengd is. Klop het niet te ver door. Roer als laatste het amandelmeel en de bloem erdoor. Zet in de koelkast tot gebruik.
- 3 Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 4 Kieper de frangipane in de ingevette vorm en smeer uit tot een egale laag. Lepel de kersenjam eroverheen en trek met een spies of mespunt krullen jam door de frangipane.
- 5 Zet de bakvorm in het midden van de oven en bak de frangipane 30 tot 35 minuten, tot hij gerezen en goudbruin is en een mes dat je in het midden steekt er schoon uitkomt.
- 6 Laat hem volledig afkoelen voordat het glazuur eroverheen gaat. Meng voor het glazuur de poedersuiker en water (dat je er beetje bij beetje aan toevoegt) in een kom, tot er een dikke, gietbare textuur ontstaat die op je *Bakewell* blijft liggen. Ongeveer 3 eetlepels water moeten voldoende zijn. Bedek de afgekoelde taart met het glazuur en versier hem met het amandelschaafsel en gekonfijte kersen.
- 7 Laat het glazuur 1 uur opstijven en til de taart vervolgens met de handvatten van bakpapier uit de bakvorm. Snijd in 8 gelijke rechthoeken om te serveren.

Voor 8 stukken

Bakvorm van 20 x 25 cm

150 g boter, op kamertemperatuur, plus extra om in te vetten en te bestrijken
150 g kristalsuiker
1 tl vanillepasta
3 grote eieren
125 g amandelmeel
125 g zelfrijzend bakmeel
200 g kersenjam
200 g poedersuiker
25 g amandelschaafsel
handvol gekonfijte kersen, gehalveerd

