

# INGEPAKT!

LOUISE KENNEY



Lekker  
makkelijk:  
inpakken in  
bakpapier en  
de oven in

60 in bakpapier  
verpakte ovengerechten

citrus



# INGEPAKT!



**LOUISE KENNEY**

Fotografie Ola Smit

citrus

Citrus 2020

Voor het Nederlandse taalgebied:

©2020 Citrus, Postbus 43, 5600 AA Eindhoven

(email: [info@uitgeverijcitrus.nl](mailto:info@uitgeverijcitrus.nl))

Citrus is onderdeel van Uitgeverij Lecturis BV

©2019 Quadrille

Vertaling: Cake, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: Dinner's in the bag

Oorspronkelijke uitgever: Quadrille, een imprint van Hardie Grant Publishing

ISBN 978 94 6226 360 4

NUR 440

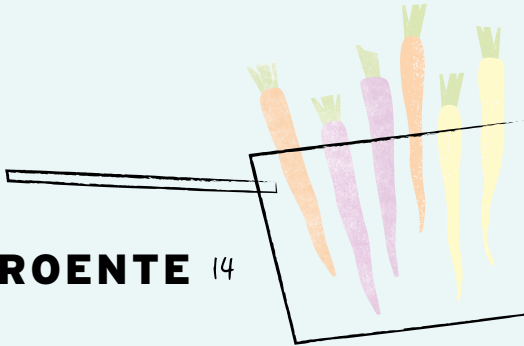
Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**citrus**



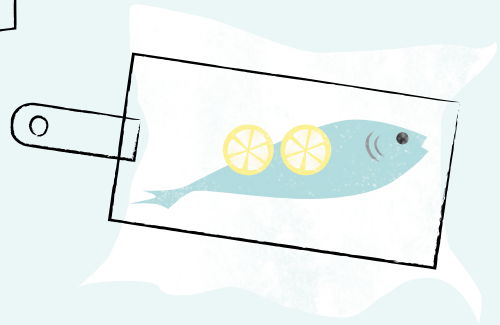
# INHOUD

**GROENTE** 14

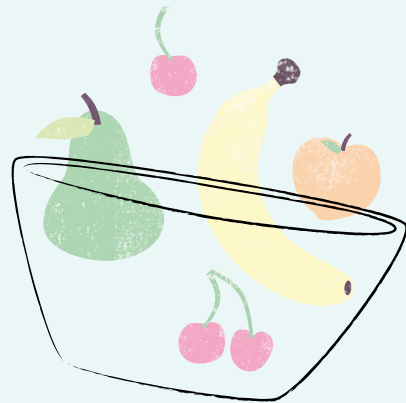
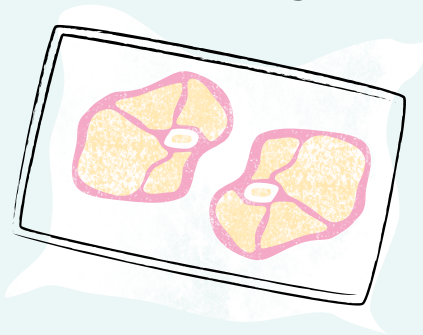


**INLEIDING** 6

**VIS** 42



**VLEES** 74



**DESSERT** 108

**REGISTER** 142

**BEDANKT** 144



# Inleiding

Het eten is klaar en is ingepakt in een pakketje van bakpapier, een braadzak of aluminiumfolie... Als je een van deze drie in huis hebt en geen tijd of energie hebt om iedere dag weer uren in de keuken te staan, dan is dit kookboek echt iets voor jou. Ik ben een ongeduldige kok en ik denk dat er veel mensen zoals ik bestaan. Daarom vind je op de volgende bladzijden gemakkelijke recepten die niet alleen heel lekker zijn en niet op het fornuis hoeven worden klaargemaakt, maar ook nog eens erg weinig afwas opleveren.

Wanneer je net als ik met het inpakken van je gerechten gaat werken, dan kun je je maaltijd altijd van tevoren klaarmaken en rustig in de oven zetten met de kookwekker aan en dan gewoon even iets anders gaan doen. Dit is echt een hele luie manier van koken (en mijn favoriete manier tijdens een drukke week!). Het betekent namelijk dat je lekker tv kunt kijken, nog wat werk af kunt maken of je gasten kunt verwelkomen terwijl je weet dat er intussen iets heerlijks in de oven staat.

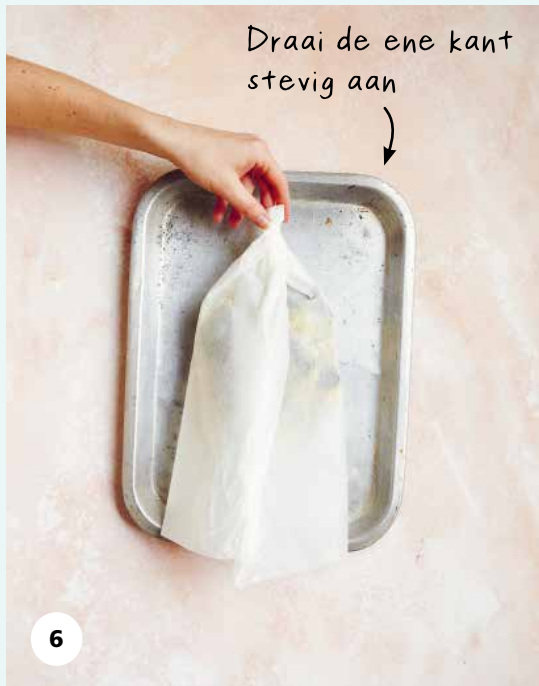
Als je nog nooit eerder met in folie verpakte recepten gekookt hebt dan raad ik je aan om met de volgende recepten te beginnen: ik heb ze gekozen omdat ze snel en gemakkelijk klaar te maken zijn en er ook nog eens geweldig uitzien.

*Gevulde paprika's met linzen en geitenkaas*, blz. 20

*Kabeljauw met spinazie, olijven en Mediterrane kruiden*, blz. 44

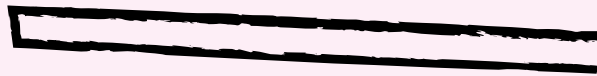
*Kip met prosciutto en tijm*, blz. 76

*Gestoofde pruimen met steranijs*, blz. 124



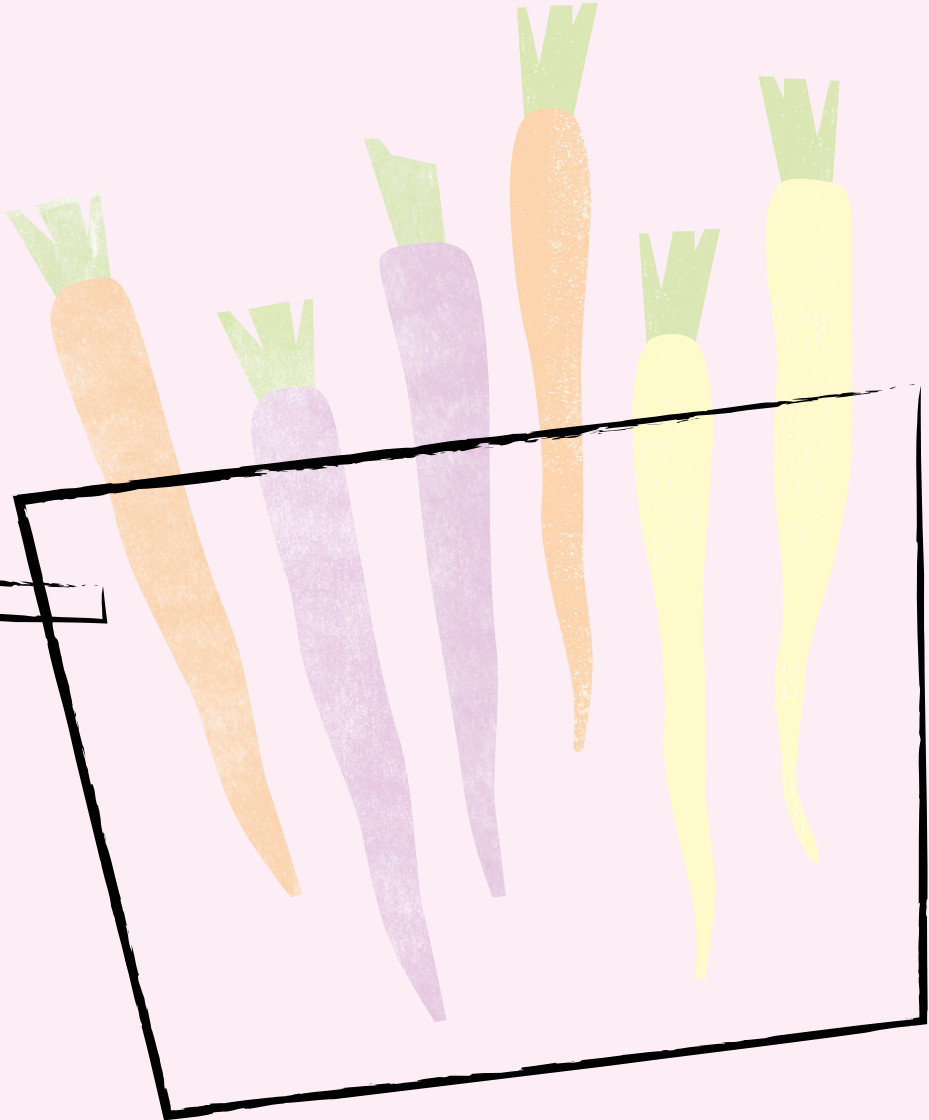






# GROENTE

---



# Ratatouille

**Dit is een grovere versie van de traditionele ratatouille maar kost veel minder moeite. Heerlijk met gebakken aardappeltjes erbij en extra boter of olijfolie. Dit recept is vegan, maar je kunt er geraspte Parmezaan bij serveren.**

**1** Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een ovenschaal met bakpapier, twee stukken aluminiumfolie of gebruik een ovenzak.

**2** Doe de stukjes aubergine in een vergiet. Bestrooi met zout en zet even apart. Snijd het vel van de tomaat kruislings in, doe ze in een hittebestendige kom en overgiet ze met kokend water. Laat 10 minuten staan en pel dan de velletjes van de tomaten. Snijd de tomaten door de helft.

**3** Verdeel de tomaat, ui, courgette, paprika, zongedroogde tomaat en knoflook over de met bakpapier beklede ovenschaal. Spoel het zout van de aubergine, dep droog met keukenpapier en meng dit door de andere groente.

**4** Breng op smaak, giet de olijfolie en balsamico azijn eroverheen en steek de takjes rozemarijn en tijm erin. Vouw het pakket dicht (zie blz. 10 en 11). Als je een ovenzak gebruikt, snijd dan wat sneetjes in de bovenzijde om stoom te kunnen laten ontsnappen.

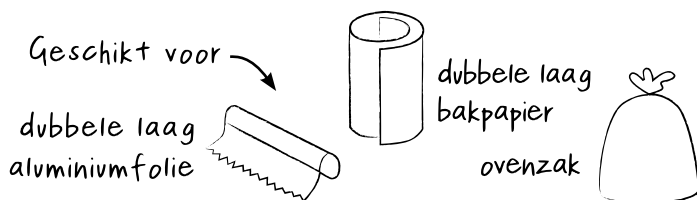
**5** Bak 40-50 minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven en laat 10 minuten staan voor je het serveert met wat verse basilicum eroverheen.

- 1 middelgrote aubergine, in stukjes van 2 cm gesneden
- 6 middelgrote rijpe tomaten
- 1 grote rode ui, in partjes gesneden
- 1 middelgrote courgette, in stukjes van 2 cm gesneden
- 1 rode paprika, zonder zaadjes en in reepjes gesneden
- 8 grote, halfgedroogde zontomaatjes, in stukjes gehakt
- 2 tenen knoflook, in fijne plakjes gesneden
- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- 1 eetlepels balsamico azijn
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- zout en versgemalen zwarte peper

## Voor erbij

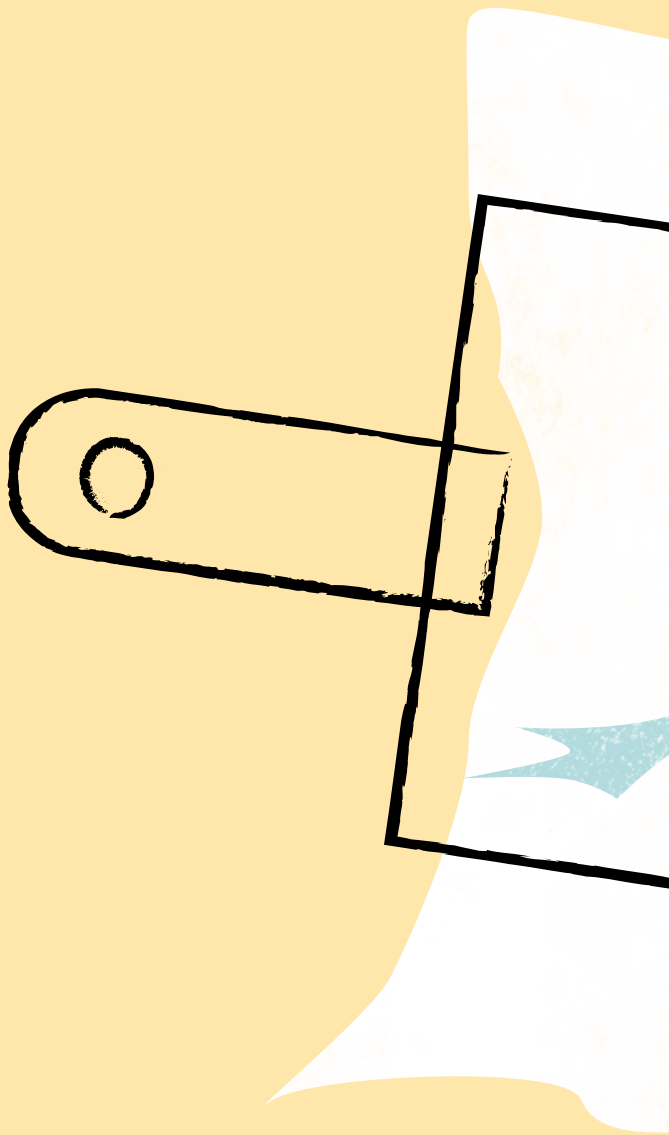
- 1 klein bosjes verse basilicum, blaadjes gehakt of heel

Voor 4-6 personen



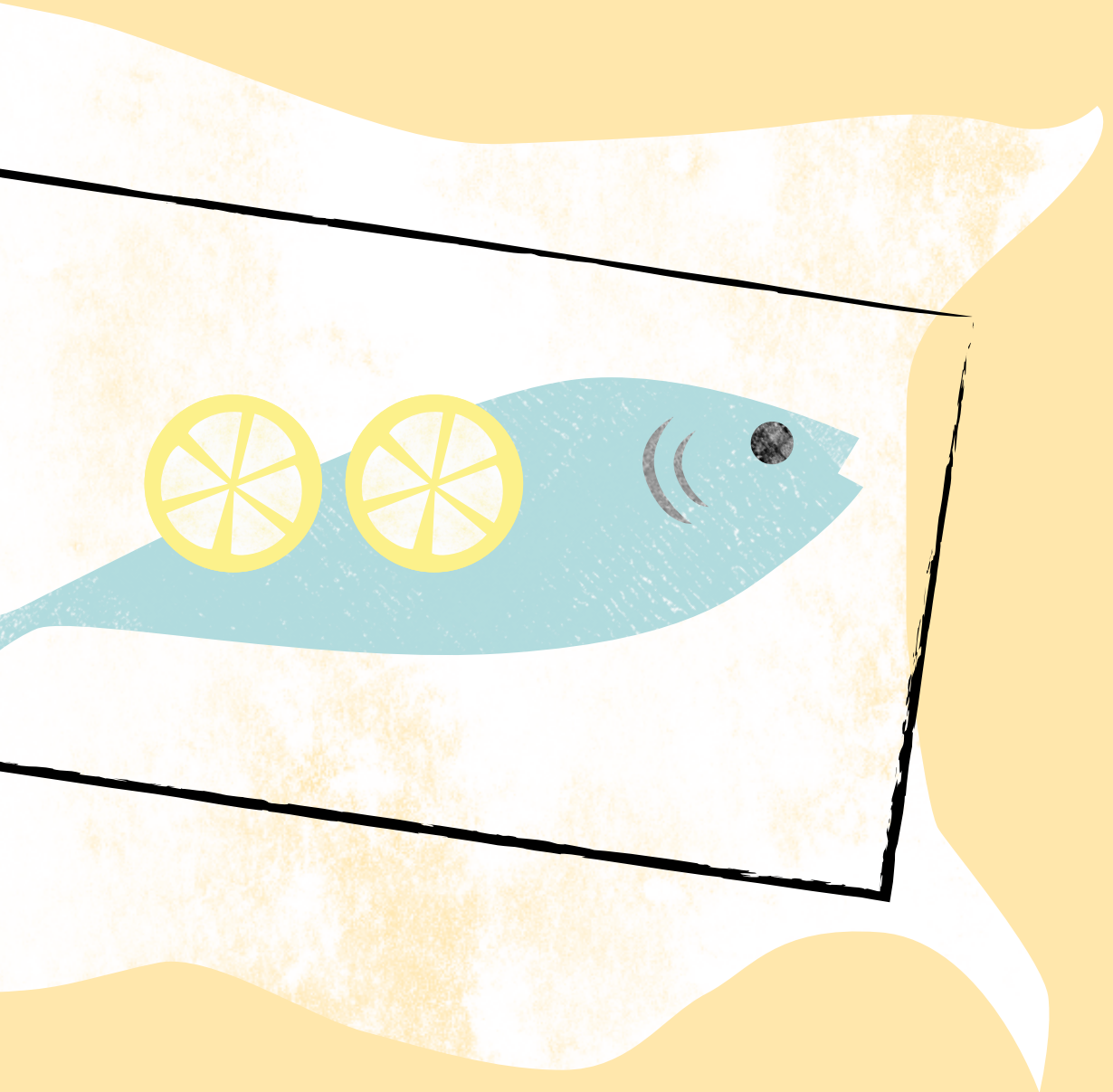






**VIS**

---



# Kabeljauw met spinazie, olijven en kruiden

Dit ziet er prachtig uit en is heel gezond voor je, al die spinazie! Je kunt het recept eenvoudig verdubbelen om het voor 4 personen te maken, maar dan zou ik twee pakketjes maken zodat de vis gelijkmatig gaart.

**1** Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een ovenschaal met een groot stuk bakpapier of aluminiumfolie, of gebruik een ovenzak.

**2** Hak de olijven, ansjovis en kruiden fijn. Meng met sap van een halve citroen in een kom, breng op smaak met zout, peper en een scheut olijfolie.

**3** Meng de bonen in een andere kom met de spinazie en tweederde van het olijvenkruidenmengsel. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Schep dit in de ovenschaal en spreid het gelijkmatig uit.

**4** Snijd de andere helft van de citroen in 4-6 dunne plakjes en leg deze op de bonen en spinazie. Leg de kabeljauw op de citroenplakjes en bestrooi met zout en peper. Besmeer de vis met de rest van het olijvenkruidenmengsel. Vouw het pakket dicht (zie blz. 10-11) en bak 15-20 minuten. Als je een ovenzak gebruikt, snijd dan wat sneetjes in de bovenkant om stoom te laten ontsnappen.

**5** Als het gaar is, pak je het uit en serveer je het met de radijsplakjes en taugé eroverheen.

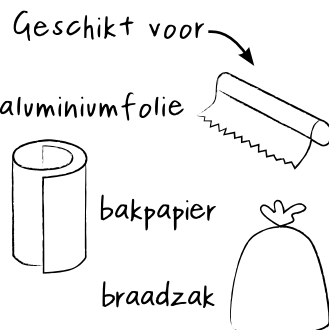
60 g zwarte olijven, zonder pit  
2 ansjovisfilets in olie  
4 takjes tijm, blaadjes eraf  
4 takjes oregano, blaadjes eraf  
1 klein bosje bladpeterselie  
1 citroen  
olijfolie  
blik boterboontjes van 400 g,  
uitgelekt en afgespoeld  
120 g babyspinazie, gewassen  
2 kabeljauwfilets (ongeveer  
150 g per stuk)  
zout en versgemalen zwarte  
peper

## Voor erbij

6 radijsjes, in plakjes  
een handjevol taugé



Voor 2 personen



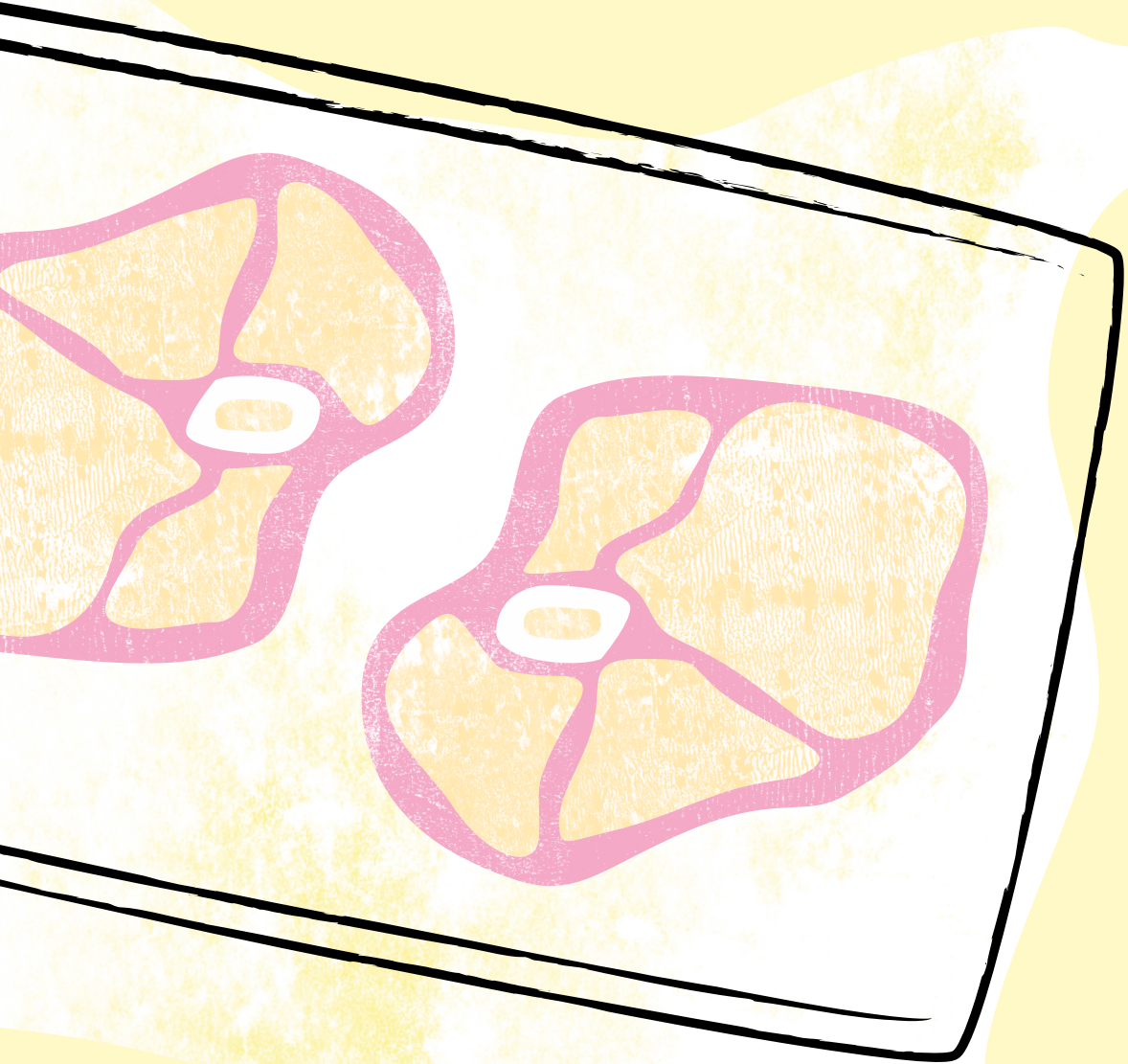






# VLEES

---



# Kip met prosciutto en tijm

**Dit is een klassiek gerecht en ideaal voor een dinertje. Je kunt het de dag van tevoren klaarmaken, in folie verpakken en dan een uur van tevoren in de oven zetten.**

- 1** Verwarm de oven voor tot 180 °C. Leg 4 vellen bakpapier of aluminiumfolie klaar, of gebruik ovenzakken. Het moet groot genoeg zijn voor een kipfilet.
- 2** Snijd de kipfilets zijdelings in, zodat je ze kunt openklappen als een boek. Bestrooi iedere filet met zout en peper en besmeer de binnenkant met een halve eetlepel pesto elk. Leg hier wat mozzarella bij en vouw dan de andere helft er weer overheen.
- 3** Vouw 2 plakken prosciutto om iedere kipfilet heen. Leg ze voorzichtig op het bakpapier, of in de ovenzak, besprenkel ze dan met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Leg de artisjokharten rondom de kipfilets en leg de tomaatjes en tijm er ook bij. Vouw de pakketjes stevig dicht (zie blz. 10-11) , met wat ruimte om lucht in te laten. Als je een ovenzak gebruikt, snijd dan wat sneetjes in de bovenkant om stoom te laten ontsnappen. Je kunt ze tot dit moment klaarmaken, in de koelkast bewaren en dan pas de volgende dag in de oven zetten.
- 4** Leg de pakketjes op een of twee bakplaten, met flink wat ruimte ertussen. Bak 30 minuten (of 40 minuten als ze uit de koelkast komen). Open de pakketjes en zet ze nog 10 minuten terug in de oven om de prosciutto bruin en knapperig te laten worden. Controleer of de kip goed gaar is door erin te prikken, het vocht moet helder zijn.
- 5** Bestrooi de kip met de basilicum en serveer het met wat gekookte nieuwe aardappeltjes en groente.

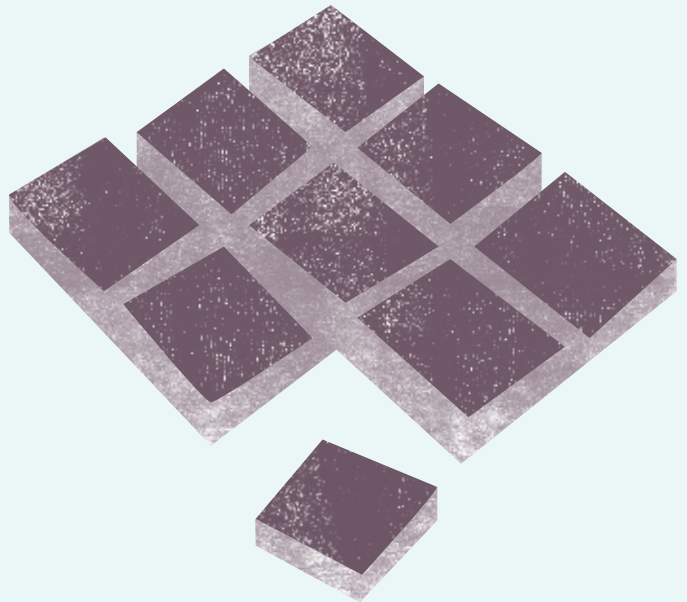
- 4 kipfilets zonder vel, zonder bot
- 2 eetlepels pesto
- 1 mozzarella, in stukjes gescheurd
- 8 plakken prosciutto (Italiaanse rauwe ham)
- olijfolie
- 8 gegrilde artisjokharten (uit een pot of blik)
- 250 g cherrytomaatjes, in 4 trosjes aan de tak
- 8 takjes tijm
- 1 klein bosje basilicum, grof gehakt
- zout en versgemalen zwarte peper

Voor 4 personen



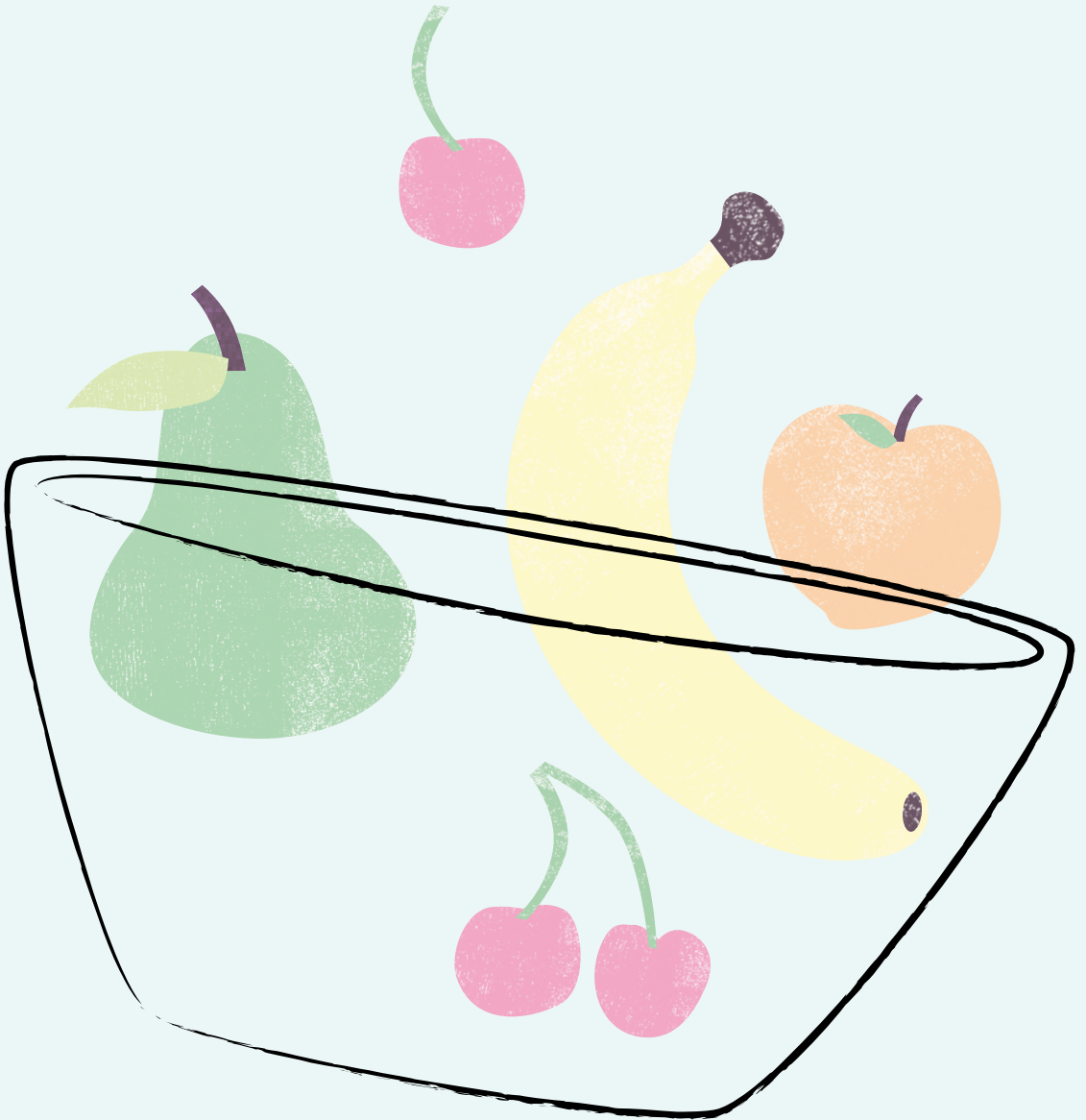






# DESSERT

---



# Geroosterde rabarber met vanille, sinaasappel en kaneel

**Rabarber die op deze manier is klaargemaakt is een van mijn lievelingsdesserts. Je kunt het beste 'geforceerde' rabarber eten die in de late wintermaanden groeit, met lichtgekleurde stengels en een delicate smaak. Zomerrabarber is ook prima, maar die heeft misschien iets meer suiker nodig omdat het wat scherper van smaak is, en wat extra kooktijd.**

**1** Verwarm de oven voor tot 160 °C. Bekleed een ovenschaal met een groot stuk bakpapier of aluminiumfolie.

**2** Snijd de rabarber in reepjes van 4 cm en leg ze in een laag in de ovenschaal. Verdeel de vanillepasta eroverheen, voeg de sinaasappelschil en -sap toe. Leg het kaneelstokje erin en bestrooi met de suiker.

**3** Vouw het pakket voorzichtig dicht (zie blz. 10-11), zorg ervoor dat je de laag rabarber niet aanraakt. Bak 20 minuten tot de rabarber zacht is, maar niet ingezakt. Controleer regelmatig.

**4** Serveer met chocolade-ijs.

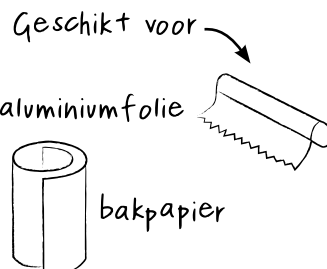
400 g dunne stengels rabarber  
1 theelepel vanillepasta  
1 stuk sinaasappelschil, en sap van 1 sinaasappel  
1 kaneelstokje  
2 eetlepels fijne basterdsuiker

## Voor erbij

pure chocolade-ijs



Voor 2-3 personen





# Register

## A

Aardappel: Heilbot met romige groente en aardappel 60  
Tongschar met aardappel, kappertjes, citroen en kruiden 59  
Warme aardappelsalade met geroosterde knoflook 23  
Zalm met citroen, aardappel en knoflookboter 55  
Zeebrasem met broccoli, nieuwe aardappel en citroen-rucolasaus 47  
Aardbeien: Chocolade-aardbeien met ahornsiroop 123  
Abrikozen-frangipanetaartjes 132  
Ananas met rum 119  
Appels: gepofte met whisky, ahornsiroop en rozijnen 114  
Asperges: zalm met citroen, aardappel en knoflookboter 55  
Aubergine met miso, gember, paksoi en lente-ui 26  
Avocado: tomaten- en avocadosalade 72

## B

Baby-groentes met sinaasappel en tijm 40  
Banaan: Sundae met banaan, chocolade en pindakaas 113  
Broccoli: Gratin van schelvis met broccoli 69  
Zeebrasem met broccoli, nieuwe aardappel en citroen-rucolasaus 47  
Buikspek met cannellini-bonen 90

## C

Cakes: Abrikozen-frangipanetaartjes 132  
Gestoomde chocolate-chip cakes 134  
Sticky gestoomde gembercakejes 138  
Cannellini-bonen: Buikspek met cannellini-bonen 90  
Chocolade: Chocolade-aardbeien met ahornsiroop 123  
Gepocheerde peer met chocoladeverrassing 116  
Gestoomde chocolate-chip cakes 134  
Sundae met banaan, chocolade en pindakaas 113  
Courgette, worstjes met maïs, paprika en 100  
Crumble, rood fruit- 128

## E

Edamame, teriyaki-kip met 103

## F

Frangipane: Abrikozentaartjes 132  
Fruitcrumble 128  
Fruit, met honing, pistache en Griekse yoghurt 120

## G

Gamba's met cherrytomaatjes en gerookte paprika 64  
Gebakken makreel met tomaten- en avocadosalade 72  
Gebakken zalmzijde met een knapperige kruidenkorst 67  
Gebakken zoete aardappel met geitenkaas, peterselie en citroen 29  
Gember: Sticky gestoomde gembercakejes 138  
Gepocheerde peer met chocoladeverrassing 116  
Gepofte appels met whisky, ahornsiroop en rozijnen 114  
Geroosterd fruit met honing, pistache en Griekse yoghurt 120  
Geroosterde kip met venkel 93  
Geroosterde rabarber met vanille, sinaasappel en kaneel 110  
Gestooft pruimen met steranijs 124  
Gestoomde chocolate-chip cakes 134  
Ge vulde paprika's met linzen en geitenkaas 20  
Ge vulde paprika's met peultjessalade 30  
Gratin van schelvis met broccoli 69  
Groente 14-41  
Baby-groentes met sinaasappel en tijm 40  
Heilbot met romige groente en aardappel 60  
Mediterrane groente met halloumi en kruidenolie 36  
Varkensfilet met lente-groente 104  
Griekse kip met feta en olijven 89

## H

Heilbot met romige groente en aardappel 60

## I

Italiaanse zalmpakketjes met couscous 56  
Ijs: Sundae met banaan, chocolade en pindakaas 113

## J

Jamaicaanse kip met rijst en erwten 96

## K

Kaas: Gebakken zoete aardappel met geitenkaas, peterselie en citroen 29  
Ge vulde paprika's met linzen en geitenkaas 20  
Mediterrane groente met halloumi en kruidenolie 36  
(Zie ook ricotta)  
Kabeljauw met spinazie, olijven en kruiden 44  
Kip: Geroosterde kip met venkel 93  
Griekse kip met feta en olijven 89  
Jamaicaanse kip met rijst en erwten 96  
Kip met gember, limoen, rode peper met bruine rijst 79  
Kip met prosciutto en tijm 76  
Paella 106  
Teriyaki-kip met edamame 103  
Kokos: Kokos- en gemberrijstpudding met mango 127  
Varkensfilet met gember, kokosrijst en salade 80  
Koreaanse barbecue-ribs met lente-ui en sesam 83

## L

Linzen: Ge vulde paprika's met linzen en geitenkaas 20  
Venkel met tomaat en linzen 33

## M

Mais: Maïskolf met peper, mayonaise en limoen 24  
Worstjes met maïs, paprika en courgette 100  
Mango: Kokos- en gemberrijstpudding met 127  
Mediterrane groente met halloumi en kruidenolie 36  
Mosselen: Mosselen met citroengras, rode peper, gember en limoen 70  
Mosselen met venkel en Pernod 52

## N

Nectarines met citroengeranium 141

## O

Olijven: Griekse kip met feta en olijven 89  
Kabeljauw en papillotte met spinazie, olijven en kruiden 44  
Oosters rundvlees met shiitakes 84

**P**

Paella 106  
Paprika: Gevulde paprika's met peultjessalade 30  
Gevulde paprika's met linzen en geitenkaas 20  
Pittig rundvlees met szechuanpeper en paprika 99  
Varkensfilet met pesto en zomergroente 86  
Worstjes met maïs, paprika en courgette 100  
Paksoi: Aubergine met miso, gember, paksoi en lente-ui 26  
Peren: Gepocheerde peer met chocoladeverrassing 116  
Perziken: Zacht gegaarde perziken 131  
Peultjes: Gevulde paprika's met peultjessalade 30  
Varkensfilet met lente-groente 86  
Pasta: Pasta e fagioli 34  
Pasta met zeevruchten 63  
Pistache: geroosterd fruit met honing, pistache en Griekse yoghurt 120  
Pittig rundvlees met szechuanpeper en paprika 99  
Portobello's met spinazie en room 19  
Pret met romesco 39  
Prosciutto: kip met prosciutto en tijm 76  
Pruimen: gestoofde pruimen met steranijs 124

**R**

Rabarber: geroosterde rabarber met vanille, sinaasappel en kaneel 110  
Ratatouille 16  
Ricotta: Vijgen met ricotta, honing en walnoot 137  
Rijst: Gevulde paprika's met peultjessalade 30  
Jamaicaanse kip met rijst en erwten 36  
Kip met gember, limoen, rode peper met bruine rijst 79  
Kokos- en gemberrijstpudding met mango 127  
Paella 106  
Schelvis met Aziatische kruiden en bruine rijst 48  
Varkensfilet met gember, kokosrijst en salade 80  
Rood fruitcrumble 128  
Rozijnen: gepofte appels met whisky, ahornsiroop en rozijnen 114

Rundvlees: Oosters rundvlees met shiitakes 84  
Pittig rundvlees met szechuanpeper en paprika 99  
Schenkel met bier en port 94

**S**

Salade: peultjessalade 30  
Varkensfilet met gember, kokosrijst en salade 80  
Tomaten- en avocadosalade 72  
Warme aardappelsalade met geroosterde knoflook 23  
Salsa verde 51  
Schelvis met Aziatische kruiden en bruine rijst 48  
Schenkel met bier en port 94  
Spek: pasta e fagioli 34  
Spinazie: Kabeljauw met spinazie, olijven en kruiden 44  
Paddenstoelen met spinazie en room 19  
Sticky gestoomde gembercakejes 138  
Sundae met banaan, chocolade en pindakaas 113

**T**

Taartjes: Abrikozen-frangipanaartjes 132  
Tariyaki-kip met edamame 103  
Tomaat: Gamba's met cherrytomaatjes en gerookte paprika 64  
Venkel met tomaat en linzen 33  
Tomaten- en avocadosalade 72  
Tonijn met rode ui, tomaat en salsa verde 51  
Tongschar met aardappel, kappertjes, citroen en kruiden 59  
Tonijn met rode ui, tomaat en salsa verde 51

**V**

Varkensvlees: Buikspek met cannellini bonen 90  
Koreaanse barbecue-ribs met lente-ui en sesam 83  
Varkensfilet met gember, kokosrijst en salade 80  
Varkensfilet met lente-groente 104  
Varkensfilet met pesto en zomergroente 86

Venkel: Mosselen met venkel en Pernod 52  
Venkel met tomaat en linzen 33  
Vijgen met ricotta, honing en walnoot 137

**Vis:**

Gebakken makreel met tomaten- en avocadosalade 72  
Gebakken zalmzijde met een knapperige kruidenkorst 67  
Gratin van schelvis met broccoli 69  
Heilbot met romige groente en aardappel 60  
Italiaanse zalmzakketjes met couscous 56  
Kabeljauw met spinazie, olijven en kruiden 44  
Schelvis met Aziatische kruiden en bruine rijst 48  
Tongschar met aardappel, kappertjes, citroen en kruiden 59  
Tonijn met rode ui, tomaat en salsa verde 51  
Zalm met citroen, asperges, aardappel en knoflookboter 55  
Zeebrasem met broccoli, nieuwe aardappel en citroen-rucolasaus 47

**W**

Walnoten: Vijgen met ricotta, honing en walnoot 137  
Warme aardappelsalade met geroosterde knoflook 23  
Worstjes met maïs, paprika en courgette 100

**Z**

Zacht gegaarde perziken 131  
Zeebrasem met broccoli, nieuwe aardappel en citroen-rucolasaus 47  
Zeevruchten: Gamba's met cherrytomaatjes en gerookte paprika 64  
Mosselen met citroengras, rode peper, gember en limoen 70  
Mosselen met venkel en Pernod 52  
Paella 106  
Pasta met zeevruchten 63  
Zoete aardappel: Gebakken zoete aardappel met geitenkaas, peterselie en citroen 29





- lekker makkelijk: alle ingrediënten inpakken en de oven in.
- 60 eenvoudige ovensgerechten die zijn ingepakt in bakpapier, aluminiumfolie of in een braadzak.
- bekende ingrediënten die je met weinig voorbereiding en heel veel gemak klaarmaakt.
- van een gezonde doordeweekse maaltijd tot een geweldig vegetarisch hoofdgerecht.
- inclusief heerlijke desserts uit de oven om van te watertanden.

citrus

