

Stefanie Baert

TRAYBAKES

Snel & gezond koken op de bakplaat

P E L C K M A N S

OVER STEFANIE

Stefanie Baert is receptontwikkelaar, foodfotograaf en foodblogger. Na een economische studie besloot ze in 2014 haar passie voor koken te volgen en haar liefde voor gezond en lekker eten te delen. FoodLove werd in Gent en later ook in heel Vlaanderen een referentie voor inspiratie, workshops en lezingen rond vegetarisch koken.

Stefanie weet goed hoe druk je het hebt en helpt je daarom tijd te winnen in de keuken. Mealprepping, traybakes, snelle eenpansgerechten en freezer-friendly food: ze vertelt er je alles over in haar boeken, in haar onlinecursussen en op haar foodblog. Ze leert je snel te koken op drukke dagen en inspireert je met makkelijke en voedzame recepten. Zo heb je meer tijd en energie voor wat écht telt in het leven.

In 2019 bracht Stefanie haar eerste kookboek uit, *Ready, Set, Go!*, een praktische mealprep-gids met 60 heerlijke recepten. *Traybakes* is haar tweede kookboek.

 [foodloveblog](https://www.instagram.com/foodloveblog)
www.foodlove.be



7 VOORWOORD
11 OVER TRAYBAKES

RECEPTEN
APERO

- 53 Loaded nacho's
55 Burrata met gepofte tomaatjes
57 Chili smashed potatoes
59 Apero traybake
61 Gebakken camembert
63 Geroosterde spruitjes

BRUNCH

- 67 Breakfast taco's
69 Frittata Italian style
71 Verloren brood met champignons en brie
73 Gele shakshuka
75 Dutch baby
77 Labneh met geroosterde groenten en spicy kruidenolie
79 Full English breakfast

SALADES & LUNCH

- 83 Salade geitenkaas
85 Marokkaanse groenten
87 Zalm met venkel en asperges
89 Zoete aardappel met kruidige kikkererwten
91 Caesarsalade met parmezaandressing
93 Perzik-aspergesalade met basilicumsaus
95 Scandinavische krieltjessalade
97 Zoete aardappel met worstjes en broccoli
99 Balsamicobietjes met blauwekaasyoghurt
101 Little gems met feta, radijzen en pijnboompitten
103 Tarte tatin met venkel en prei
105 Panzanella met pestocroustons

COMFORTFOOD

- 109 Raviolilasagne
111 Krieltjes met butternut, kip en romig tijm-mosterdsausje
113 Polenta met courgette, feta en basilicum
115 Fish & chips
117 Risotto met butternut en champignons
119 Gepofte aardappel met worstjes en champignons
121 Tortillilasagne
123 Creamy chicken pot pie
125 Gevulde tomaat met gehakt, pesto en kruidige rijst

- 127 Romige orzotto met prei, butternut en gehakt
129 Witloofcurry met kip, aardappel en dragon

WERELDKUEN

- 133 Thaise curry met bloemkool
135 Saffraanrijst & gehaktballetjes
137 Indonesische gado-gado
139 Aloo gobi – aardappel-bloemkoolcurry
141 Çilbir-eitjes met butternut en broccoli
143 Mexicaanse mealprep
145 Bulgur met halloumi, butternut en bloemkool
147 Kleurrijke groente-tofusatés
149 Loaded groenten met pico de gallo
151 Miso-aubergine met gember
153 Midden-Oosterse groenten met falafel
155 Kokosrijst met krokante tofu en soja-sesam-chilisaus

CHEESY

- 159 Pesto-gnocchi met mozzarella en pijnboompitten
161 Geroosterde broccoli met halloumi
163 Plaattaart met courgette en asperge
165 Griekse orzo met pittige feta
167 Mac 'n' cheese
169 Moussaka
171 Caponata met ricotta
173 Tortelloni met asperges
175 Parelcouscous alla puttanesca
177 Aubergine met pittige kikkererwten
179 Groene orzotto met pesto en mozzarella
181 Melanzane alla parmigiana
183 Lentegnocchi met broccoli en feta

SWEETS

- 187 Banana pancakes
189 Gebakken nectarines op honing-vanilleyoghurt
191 Chocolade granolabars
193 Tropische kokoscrumble
195 Traycake met citroen en blauwe bes
197 Baked oats
199 Plaattaart met nectarine en braambes
201 Verloren brood met aardbei en framboos
203 Carrot cake granolabars

DANKWOORD REGISTER

- 205
208



VOORWOORD

Het genot van een goede maaltijd start in de keuken. Kleurrijke groenten spoelen, frisgroene kruiden hakken, verloren gewaande restjes in de koelkast vinden en ze omtoveren tot iets nieuws. Proeven, bijkruiden, een paar druppels citroensap toevoegen voor wat frisheid of een flinke snuif chilivlokken voor wat *punch*. Tot wanneer je tevreden bent. Ik houd echt van dat proces. Koken ontspant me, brengt rust in mijn hoofd en geeft me tegelijk energie en inspiratie.

Ik houd ook van de momenten aan tafel. Samen tijd doorbrengen, schalen boordevol heerlijke gerechten doorgeven, lachen om wat gemorste saus en elkaars (wijn)glas bijvullen. Na het werk even je hoofd uitzetten. Aan tafel over je dag vertellen. Thuiskomen.

Voor velen voelt koken echter steeds vaker als een verplichting. Het is een taak die je elke dag van je ellenlange to-dolijst moet schrappen, niet iets waarvan je geniet of wat rust brengt. Het ontspannende en verbindende gevoel dat koken en samen eten kunnen creëren, komt steeds meer in het gedrang door een drukke agenda en een overvol hoofd. Het helpt zeker niet dat je voor heel wat recepten drie kookpotten en een pan tegelijk in de gaten moet houden. Hallo, stress in de keuken!

Tijdens etentjes met vrienden sta je vaak in de keuken in plaats van te genieten van je gezelschap. Op een doorsneeavond in de week is het stil aan de tafel, als je al samen eet. Gesprekken houd je kort, want de sportles begint of de kinderen moeten in bed. En zelfs wanneer je in je eentje wil genieten van een kom comfortfood, merk je dat je je hoofd niet kan uitzetten en je voortdurend afgeleid wordt door je ontplofte keuken.

Daarom houd ik van *traybakes*, gerechten die je volledig op de bakplaat of in een ovenschaal klaarmaakt. De oven doet al het werk voor jou, waardoor je tijd en mentale energie bespaart. *Efficiency is key*. Terwijl je gerecht in de oven zit, kan jij nog snel een yoghurtsausje of groene salade maken, de tafel dekken of het aanrecht afruimen. Of nog beter: jezelf een drankje inschenken en je hoofd leegmaken. Op die manier ga je aan tafel met een opgeruimde keuken, rust in je hoofd en meer aandacht voor je eten en je tafelgenoten.

Efficiënt tijdsgebruik en minder afwas betekenen zeker niet *minder smaak*. Met mijn traybakerecepten zet je kleurrijke gerechten op tafel, waarvan de smaken en texturen in balans zijn, waarvan elke hap verrast en zin geeft in een volgende en waarvan de goudbruin geroosterde randjes onweerstaanbare umamibommetjes zijn.

Met dit boek wil ik je weer laten genieten van elke maaltijd, met gerechten die weinig werk vragen en waarvoor je slechts één ovenschaal of bakplaat in de gaten moet houden. In een wereld waarin we steeds meer tijdstekort en -druk ervaren, mag eten op tafel zetten geen extra stressfactor zijn. Ik wil je tonen dat je niet veel tijd hoeft door te brengen in de keuken om smaakvol te eten.

In dit boek staan 70 recepten. Niet alleen hoofdgerechten voor 's avonds, maar ook makkelijke mealprep-ontbijtjes om de dag goed mee te beginnen en voedzame lunchgerechten om mee te nemen naar het werk. Ik deel ook mijn favoriete comfortfood voor in de zetel, brunchgerechten voor op zondag en verrassende wereldkeuken voor wanneer je je avontuurlijk voelt.

Ik hoop dat je dit boek elke dag vastneemt en gebruikt. Dat het altijd ergens in je keuken rondslindert en er vlekken opduiken op de pagina's met je lievelingsrecepten. Ik zou het prachtig vinden als de gerechten een vaste plek krijgen op je weekmenu en ze steeds opnieuw gemaakt en gesmaakt worden.

Maar ik hoop vooral dat je geniet van de rust in de keuken. Van het stressvrij koken, van de afwas die je niet moet doen. Dat je geniet van de mensen aan je tafel. Van de mooie momenten. Van de vele kleine gelukjes in het leven.

Veel liefs

Stefanie



OVER TRAYBAKES

Traybakes zijn ovengerechten die je (zo goed als) volledig op één bakplaat of in één ovenschaal bereidt. Ze kunnen zowel zoet als hartig zijn. Je leest het goed: de gerechten worden volledig in de oven bereid. De groenten, de koolhydraat- en eiwitbronnen belanden ongekoekt of ongebakken op de bakplaat en garen in de oven. Dat is het grote verschil met een klassieke ovenschotel, waarbij je de verschillende onderdelen eerst afzonderlijk in een kookpot of pan klaarmaakt om ze daarna samen te voegen in een ovenschaal. Denk maar aan de klassieke gehaktschotel met puree en groenten. Overheerlijke gerechten, maar ze gaan gepaard met behoorlijk wat tijd en afwas.

Bij een traybake laat je de oven het gerecht bereiden. Uiteraard kan een traybake worden aangevuld met een frisse yoghurtsaus, een groene salade, een gekookt eitje of wat brood. Soms heb je die frisse smaken of romige texturen nodig om een traybake in balans te brengen. Maar het fijne is dat je die kleine extraatjes kan bereiden terwijl je gerecht al in de oven zit. Je kan je dan daarop focussen, zonder tegelijk in kookpotten of pannen te moeten roeren. Wat een rust, heerlijk!

WHY TRAYBAKES?

Traybakes zijn een geweldige oplossing als je lekker en snel wil eten op drukke dagen. Ze maken het leven makkelijker, rustiger én lekkerder op heel wat manieren.

MAKKELIJK

Een traybake vergt weinig coördinatie, denk- en planwerk. Je snijdt een aantal ingrediënten, voegt er wat olie en kruiden aan toe en verdeelt ze over een bakplaat. Klaar! Jouw werk is gedaan, de oven doet de rest.

Wil je hetzelfde gerecht op de klassieke manier bereiden, dan komt hier heel wat bij kijken. Je moet de verschillende ingrediënten in meerdere kookpotten of pannen bereiden en ze in de gaten houden, je moet regelmatig roeren, zorgen dat er niets aanbrandt of overkookt, het vuur bijsturen, een deksel op de pan zetten of er juist afhalen. Bij een kookplaat komt de warmte enkel van onderaan, waardoor je meer risico loopt op aanbakken of aanbranden. Bij een traybake wordt de warmte gelijkmatig verdeeld rond het gerecht.

Rust in de keuken? Check!

SMAAKVOL

De ingrediënten van een traybake worden in de oven heerlijk goudbruin geroosterd. Ze zijn krokant aan de buitenkant, sappig aan de binnenkant en boordevol umamismaak (dat is de intens hartige smaak van onder andere Parmezaanse kaas en gebakken vlees, die je ook krijgt door iets te grillen of te roosteren).

Bijna elk ingrediënt is lekkerder wanneer je het roostert in de oven. Roosteren voegt zoveel meer smaak toe dan wanneer je iets kookt, stoomt of stooft. Zelfs venkel, spruitjes of witloof vallen in de smaak bij moeilijke eters wanneer ze lekker geroosterd zijn.

Ook bepaalde pastagerechten, die je perfect in één kookpot zou kunnen maken, vind ik toch net dat tikkeltje lekkerder wanneer ze in de oven worden bereid. Het contrast tussen de zachte en smeelige pasta in het midden en de krokante randjes in de hoeken van de ovenschaal is gewoon geweldig!

EFFICIËNT TIJDSGEBRUIK

Je kan met traybakes ongelooflijk veel tijd besparen. Je hebt maar een beetje voorbereidingswerk (denk aan snijden, mengen en kruiden) en de oven doet de rest. Terwijl de bakplaat in de oven staat, heb je er geen omkijken naar. Ondertussen kan je comfy kleren aantrekken, je kids een verhaaltje voorlezen of een uitstapje plannen.

MINDER AFWAS

Na een heerlijke en voedzame maaltijd volgt helaas de afwas. Bij een traybake wordt die herleid tot het minimum, je moet maar één bakplaat afwassen of de ovenschaal in de vaatwasser zetten.

Bakt zo'n bakplaat dan niet aan? Moet je geen uur schrobben achteraf? Neen hoor, dat valt goed mee. Met de juiste materialen en mijn eenvoudige tips is zo'n bakplaat snel weer schoon. En liever één bakplaat reinigen dan 2 aangekoekte kookpotten, een blender en een pan, toch? Meer over de beste keukentools in het volgende hoofdstuk.

IDEALE MEALPREP-BASIS

Heel wat traybakes kan je op voorhand klaarmaken en (al dan niet gebakken) in de koelkast bewaren. Ze blijven even lekker en zijn daarom de perfecte mealprep.

Als je een grote hoeveelheid groenten en eiwitbronnen roostert, kan je meerdere keren lekker en gezond eten. Vind je het niet fijn om vaak hetzelfde gerecht te eten? Dat hoeft ook helemaal niet! Werk één basistraybake op verschillende manieren af door er andere sausjes of toppings aan toe te voegen.

Rooster bijvoorbeeld op maandagavond een bakplaat boordevol zoete aardappel, broccoli, paprika en (vegan) balletjes. Die avond eet je het lekker warm uit de oven. Dinsdagmiddag combineer je het met wat bladgroente en een heerlijke pesto, voor een vullende salade op je werk. Woensdagavond warm je het laatste restje op en vul je er een krokante wrap mee, die je serveert met een kruidig yoghurtsausje. Met weinig extra moeite krijg je een ander mondgevoel en een nieuwe smaak. Zo krijgt *food boredom* geen kans.



ONMISBAAR IN JE KEUKEN

BAKPLATEN, BRAADSLEDES EN OVENSCHALEN

Als je nog niet vaak een traybake hebt gemaakt, zit je waarschijnlijk met heel wat vragen. Wanneer gebruik je een bakplaat en wanneer een ovenschaal? Waar let je op wanneer je een nieuwe ovenschaal koopt? Hoe bescherm je je bakplaten, zodat ze lang meegaan?

DE BAKPLAAT VAN JE OVEN

De bakplaat van je oven is het makkelijkst, want je hebt hem al in huis én hij is lekker groot. Hij is ideaal om grote hoeveelheden groenten, koolhydraat- en eiwitbronnen te roosteren als mealprep-basis of om gerechten voor meerdere personen te bereiden.

Een grote bakplaat is iets minder handig wanneer je een gerecht met veel saus bereidt of als de koolhydraten moeten garen in een bouillon. In dat geval gebruik je beter een ovenschaal of kleinere braadslede met hogere rand.

Is je bakplaat onherroepelijk vuil en aangebakken? Vervang hem dan door een nieuw exemplaar met de juiste afmetingen.

LOSSE BAKPLATEN

Voor bepaalde gerechten is een kleinere bakplaat handig. Die leg je op het ovenrooster, omdat hij niet in de rails van je oven past. Zo'n bakplaat is makkelijker om af te wassen dan een grote ovenbakplaat en past vaak zelfs in de vaatwasser.

BRAADSLEDES EN OVENSCHALEN

Voor gerechten die meer vocht moeten vasthouden, is een ovenschaal of braadslede de juiste keuze. Beide hebben een hogere rand dan een bakplaat, maar zijn vervaardigd uit ander materiaal. Een ovenschaal is vaak in glas of aardewerk, terwijl een braadslede doorgaans uit goed geleidend metaal bestaat.

MATERIAALKEUZE

ROESTVAST STAAL

Dit wordt ook wel inox of roestvrij staal genoemd. Roestvast staal is niet duur, weegt niet veel, wast makkelijk af en gaat heel lang mee. Mijn favoriet!

BAKPLATEN IN EMAIL

Die bakplaten zijn heel mooi (kijk maar naar de witte bakschalen met gekleurde rand op heel wat foto's in dit boek), maar zijn iets moeilijker af te wassen dan bakplaten in roestvast staal. Ik gebruik ze toch graag, omdat de bakplaten en de bruine vlekjes heel charmant en fotogeniek zijn. ;-)

OVENSCHALEN IN AARDEWERK OF GLAS

Die schalen zijn zwaarder en geleiden de warmte minder goed. Het gerecht zal iets meer tijd nodig hebben om voldoende te garen, wat minder handig is bij traybakes die kort en krachtig moeten roosteren. Ovenschalen in aardewerk of glas zijn wel perfect bij gerechten die sowieso wat langer in de oven moeten, zoals macaroni met kaassaus, orzotto of andere soorten comfortfood met romige saus. Het voordeel van die ovenschalen is dat ze langer hun warmte behouden, zodat het gerecht minder snel afkoelt.

ANTIKLEEFILAAG

De bakplaat van je oven heeft meestal een antikleeflaag, maar bij losse bakplaten kan je zelf kiezen. Wil je je afwas beperken? Kies dan voor een bakplaat met antikleeflaag van hoge kwaliteit. Hoe beter de kwaliteit, hoe langer de levensduur van de antikleeflaag. Bij goedkope bakplaten kan die laag snel slijten, waardoor de bakplaat gaat kleven.

HOOGTE VAN DE RAND

Kies je voor een bakplaat met lage rand of een braadslede met hoge rand? Die keuze hangt af van verschillende factoren.

LAGE RAND

Gebruik je de heteluchtfunctie (p. 21) en wil je snel bruine randjes aan je groenten? Dan is een bakplaat met lagere rand beter, omdat de lucht vlot over het gerecht geblazen wordt door de ventilator van de oven. Dat hangt echter af van oven tot oven: een heel krachtige heteluchtoven creëert zo goed als altijd lekkere bruine randjes, zelfs wanneer de braadslede een hoge rand heeft.

HOGE RAND

Een gerecht waaraan je vocht toevoegt, is makkelijker te bereiden in een braadslede met hoge rand. Zo mors je geen water tijdens het roeren of als je de braadslede in de oven zet. Een hoge rand beschermt de bovenste laag van de traybake ook tegen te snel te bruin worden.

BESCHERM JE BAKPLAAT

Je kan traybakes rechtstreeks, zonder bakpapier, op je bakplaat maken. Zorg er dan na gebruik voor dat je de bakplaat grondig reinigt. Ik zet er – indien nodig – na het eten een bodempje (warm) water met afwasmiddel in en laat even weken. Dat kan op het aanrecht, maar ook in de nog warme oven. Doorgaans is het dan heel makkelijk om al het vuil te verwijderen. Gebruik geen schuurspons of schuurmiddel, want die ruïneren de beschermlaag van je ovenbakplaat.

Zorg ervoor dat je de bakplaat volledig reinigt voor je hem opnieuw gebruikt. Als je een bakplaat met etensrestjes, oliedruppels of gemorste saus opnieuw in de oven zet, branden die restjes zich in de bovenste laag ervan. Dan wordt het veel moeilijker om ze nog te verwijderen.

Wil je je afwas tot een minimum herleiden? Dan kan je je bakplaat beschermen met bakpapier of een (siliconen) bakmatje. Na het bakken geef je de bakplaat een spoelbeurt met (ecologische) zeep om spatten, druppels en olie te verwijderen. Dus ook wanneer je bakpapier gebruikt, reinig je de bakplaat achteraf.

BAKMATJE

Een (siliconen) bakmatje is een geweldig alternatief voor bakpapier. Je wast het na gebruik af en kan het ontelbare keren hergebruiken. Bakmatjes vind je in verschillende formaten en diktes, zowel online als in de supermarkt of kookwinkel. Kies voor een bakmatje van goede kwaliteit, zodat het niet vervormt of sterk ruikt in de oven.

BAKPAPIER

Gebruik je graag bakpapier? Zet de grill van je oven dan niet aan, want het papier kan vuur vatten. Het meeste bakpapier is slechts bestand tegen 220 °C en de meeste grillfuncties gaan tot 300 °C of hoger. De maximumtemperatuur van je bakpapier lees je op de verpakking.

Composteerbaar bakpapier is een duurzamere variant van standaard bakpapier. Het wordt bedekt met een natuurlijke coating. Je kan het online vinden.

ALUMINIUMFOLIE

Gebruik geen aluminiumfolie om je bakplaat te beschermen. Die folie kan namelijk niet worden gerecycleerd en is te dun om in de oven van de afvalverwerkers te smelten tot bruikbaar aluminium. Hij verbrandt gewoon en gaat verloren. Aluminiumfolie moet dan ook in de restafvalzak, niet in de pmd-zak. Het is een *single-use product* en een beetje zonde van zo'n kostbaar materiaal.

Ook om een gerecht af te dekken gebruik ik zelden aluminiumfolie. Mag het vocht onder in een ovenschotel niet verdampen, bijvoorbeeld bij het garen van pasta? Dan creëer ik een natuurlijk deksel door mijn groenten boven op de pasta te leggen. Dreigt een gerecht aan te branden? Worden de broccoliroosjes te snel bruin? Verlaag dan de temperatuur van de oven, schakel van hete lucht over naar boven- en onderwarmte of draai de geroosterde ingrediënten gewoon om. Je kan ook een ovenschaal met deksel gebruiken.

MES EN SNIJPLANK

Kromme plastic plankjes, planken die niet op hun plaats blijven, botte messen en verkeerde snijtechnieken creëren een onveilige werkplek. Ze zorgen ook voor een langere voorbereidingstijd, omdat het hakken en het snijden van groenten en smaakmakers trager gebeuren. Omdat bij traybakes je grootste (en soms zelfs enige) werk bestaat uit het snijden van de ingrediënten, is degelijk materiaal essentieel. Investeer in goede messen en onderhoud ze met zorg.

- Slijp je messen regelmatig met een wetstaal of een messenslijper.
- Laat je messen elk jaar onder handen nemen door een professionele messenslijper. Die komt vaak nog aan huis. Handig!

Koop een stevige, zware (houten) snijplank die goed op zijn plaats blijft liggen. Hij hoeft niet duur te zijn en gaat jaren mee. Zet hem niet in de vaatwasser, maar maak hem schoon met ecologische zeep en warm water. Indien nodig kan je de plank jaarlijks behandelen met een olie voor houten snijplanken.

GROENTESCHEPPER

Omdat ik een zware snijplank gebruik, kan ik hem niet makkelijk optillen om de groenten in een mengkom of braadslede te storten. Om toch snel en efficiënt te werken gebruik ik een groenteschepper (vind je vaak terug onder de naam deegsnijder of -schraper). Die is ook ongelooflijk praktisch om de snijplank snel schoon te maken: alle restjes gehakte kruiden of verdwalde pitjes schep je in een-twee-drie op.

WATERKOKER

Om tijd te besparen gebruik ik in heel wat recepten kokend water of bouillon. Daarvoor schakel ik de waterkoker in. Om niet onnodig veel energie te verbruiken vul ik de waterkoker telkens met de gewenste hoeveelheid water. Heb je een kraan met kokend water? Nog makkelijker!



OVENSTAND

De werking van je oven heeft een grote impact op het resultaat van het recept. De ene oven(stand) is de andere niet. Ik maak je graag wegwijs in de wondere wereld van ovens.

De recepten in dit boek zijn geschikt voor ovens die zowel een conventionele als een heteluchtstand aanbieden. Wat is nu juist het verschil?

CONVENTIONELE OVEN(STAND) BOVEN- EN ONDERWARMTE

Een conventionele oven wordt ook wel een elektrische oven genoemd. Hij werkt op basis van twee elektrische elementen die stralingswarmte uitstralen. Eén element zit onder in de oven, het andere bovenin. Dat verklaart waarom in recepten vaak de omschrijving ‘boven- en onderwarmte’ staat. Die stand wordt ook de traditionele stand genoemd en wordt vaak gebruikt voor klassiek zoet en zout gebak.

In een conventionele oven wordt de warme lucht niet rondgeblazen, want er is geen ventilator. Daardoor droogt je gerecht minder snel uit dan in een heteluchtoven.

Het gerecht gaart bovendien gelijkmatiger dan bij een heteluchtoven, want er is een minder groot verschil tussen de garing binnenin en die aan de buitenkant. Door het ontbreken van een heteluchtstroom gaart (of roostert) de buitenkant niet veel sneller dan de binnenkant. Je hebt dus minder risico op een verbrande ovenschotel.

Je herkent de conventionele stand aan het symbooltje met de twee horizontale streepjes.

HETELUCHTOVEN(STAND)

Een heteluchtoven heeft niet alleen een verwarmingselement, hij heeft achterin ook een ventilator die de warme lucht rondblaast. Hij heeft dus een