

Stefanie Baert

ONE POT

Koken met één pot, pan of plaat

P E L C K M A N S



OVER STEFANIE

Stefanie Baert is receptontwikkelaar, foodfotografe en foodblogger. Met een diploma Handelsingenieur op zak besloot ze in 2014 toch haar passie voor koken te volgen. Ze deelde haar liefde voor gezond en lekker eten tijdens workshops, teambuildings en *food tours*. Nu focust ze op haar online cursussen, foodblog en kookboeken.

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... de oplossingen die ze je aanreikt, zijn simpel en toch vol smaak.

Ze leert jou snel te koken op drukke dagen en inspireert je met makkelijke en voedzame recepten. Zo heb je meer tijd en energie voor wat echt telt in het leven.

In 2019 bracht ze haar eerste kookboek uit. *Ready, Set, Go!* is een praktische mealprep-gids met 60 heerlijke recepten. Haar tweede kookboek *Traybakes* werd een bestseller. *One Pot* is haar derde boek.



📸 foodloveblog
www.foodlove.be

INHOUD

9	VOORWOORD
13	OVER ONE POT
14	WAAROM ALLES IN ÉÉN POT, ÉÉN PAN OF OP ÉÉN PLAAT?
18	EENPANSGERECHTEN
22	SMAAKVOLLE EENPANSGERECHTEN
24	ENKELE VUISTREGELS VOOR EEN DIEPE SMAAK
28	DE JUISTE POTTEN & PANNEN
30	TRAYBAKES



32	DE JUISTE BAKPLATEN EN OVENSCHALEN
34	OVENSTAND
37	OVENTEMPERATUUR
40	VIJF TIPS VOOR PERFECT GEROOSTERDE TRAYBAKES
42	ONMISBAAR IN DE KEUKEN
44	DE JUISTE INGREDIËNTEN
50	PRAKTISCHE TIPS BIJ DE RECEPTEN
55	SYMBOLLEN BIJ DE RECEPTEN



APERIO

- 61 Spicy corn ribs
- 62 Edamameboontjes met harissa & tahin
- 65 Gebakken geitenkaas met honing-tijmtomaatjes
- 66 Burrata met geroosterde paprika en venkel
- 69 Moutabal bloemkool
- 73 Padron feta brûlée
- 74 Polpette di ricotta
- 77 Zoete-aardappelfrietjes



BRUNCH

- 82 Groene pestogroenten met eitjes
- 85 Marokkaanse eitjes met aubergine
- 86 Griekse eitjes met gebakken feta en gepofte kerstomaten
- 89 Plaattaart met butternut, geitenkaas en ahorn-pecannoten
- 93 Menemen – Turkse roereitjes met groene paprika en tomaat
- 94 Groentecake met fetakaas, zongedroogde tomaat en olijven
- 97 Lentegroenten met citroen-ricotta, eitjes en basilicum

CHUNKY SOUPS

- 103 Ribollita met pesto-balletjes en knoflookcroutons
- 104 Paellasoep met aioli
- 107 Chicken & corn chowder
- 108 Chunky butternutsoep met pasta
- III Romige raviolisoepe met kip





LUNCH

- 115 Oreganokrieltjes met Griekse balletjes
- 118 Geroosterde worteltjes met sinaas en yoghurt
- 121 Panzanella van gepofte tomaten en romige burrata
- 122 Zomerse orzotto met romige pesto
- 125 Fattoush met falafel en smokey aubergines
- 128 Mediterrane one pot tortelloni
- 131 Romige geitenkaas met geroosterde venkel en wortel
- 132 Pinsa met pistachepesto, burrata en courgette
- 135 Halloumi-shoarma met yoghurtsalsa van munt en citroen

CHEESY

- 139 Butternut en boerenkool met pittig gehakt, notencrunch en fetakaas
- 140 Parmezaan-eitjes met zoete aardappel, spinazie en spruitjes
- 143 Knolselder en bloemkool met hot honey halloumi
- 144 Gevulde pastaschelpen met ratatouille en ricotta
- 147 Tortelloni met pesto en kip
- 148 Chili mac & cheese
- 151 Griekse salade met gebakken feta
- 152 Witloof met kaas en hesp
- 155 Tortellonilasagne met spinazie, ricotta en gehakt
- 156 Krokante krieltjes met witte pens, bloemkool en kaaskorst



WERELDKKEUKEN

- 161 Currynoedels met koriander-gemberballetjes en limoen
- 165 Tofu-shoarma met Midden-Oosterse groenten
- 169 Dille-dahl met boontjes, bloemkool en kokos-limoenyoghurt
- 173 Toscaanse papardelle met kip en aubergine
- 177 Mexicaanse rijstschotel
- 178 Perzische stoofpot met pitastukjes en saffraan
- 181 Spanakopita met feta, spinazie en filodeeg
- 185 Tofu tikka masala
- 189 Palak paneer - spinaziecurry met grillkaas
- 193 Thaise noedels met kip, paksoi en rode curry



COMFORTFOOD

- 199 Eenpanslasagne met butternut, ricotta en pesto
- 202 Stoofpotje met prei, venkel en bieslook-gehaktballetjes
- 205 Vol-au-vent
- 206 Gnocchi met parmezaan-balletjes
- 209 Penne met kip, curry en kruidenkaas
- 210 Romige eenpanslasagne met gehakt, prei en erwten
- 213 Creamy gnocchi carbonara met witloof, spruitjes en kippenspekjes
- 214 Pittige fettuccine met venkel-gehaktballetjes en kerstomaatjes
- 217 Tartiflette met witloof en prei



ZOET

- 220 Zoete breekkoek met sinaas
- 223 Frangipane baked oats
- 224 Ricotta-amandelcake
- 227 Granolabars met framboos en witte chocolade
- 231 Chocolate cinnamon buns
- 234 Carrot cake pancakes
- 237 Blueberry cobbler met citroen en amandel
- 238 Nectarines met vanillemascarpone

241 DANKWOORD

244 REGISTER



VOORWOORD



Ik hou van koken. Echt koken. Ik hou ervan om met mijn handen in een kom groenten te zitten. Om een curry zachtjes te horen pruttelen op het vuur en om mijn kruidenlade te openen en te bedenken welk potje de hoofdrol mag spelen in mijn gerecht.

Ik word oprecht gelukkig van de geur van uien en knoflook, die langzaam goudbruin bakken in olijfolie. Van het maken van een frisse dressing, die de smaken van een salade in balans brengt. Van een gerecht uit de oven halen en zien dat de kaaskorst perfect goudbruin en krokant is.

En vooral: ik hou ervan dat te delen met anderen.

Koken is mijn *love language*. Het is voor mij een rijkgevolle brunchtafel, waaraan de familie aanschuift. Een dampende schaal comfortfood, die je bij iemand langsbrengt wanneer die het even moeilijk heeft. Een simpel en snel gerecht, dat je in elkaar flanst wanneer vrienden onverwachts blijven eten.

‘Ja hoor, blijf maar. Eet mee, we hebben genoeg.’

Dat gevoel van uitbundigheid en van het creëren van overvloed, van samen te genieten, dat is mijn manier om te zeggen: ik ben blij dat je er bent.

Maar als ik kook voor vrienden en familie, wil ik ook écht bij hen aan tafel zitten. Samen met hen lachen, proeven, genieten van het moment. Herinneringen maken met de mensen die ik graag zie. Mijn gerechten moeten dus (grotendeels) vooraf bereid kunnen worden, zodat ik tijdens het feest niet alleen in de keuken moet staan. Samen aperitieven, snel iets in de oven schuiven, weer in de zetel ploffen bij je bezoek en het laatste hapje van het bord weggrissen. Wil jij dat ook niet?



Waar ik minder van hou? Complexe gerechten, veel aparte bereidingen en een torenhoge stapel afwas als gevolg. Ik hou van gerechten met geïmagineerde smaken en verrassende combinaties, maar de weg ernaartoe mag makkelijk zijn. Een gerecht mag je verrassen bij elke hap, maar het koken zelf moet rust brengen. Geen chaos, geen stress, geen vijf potten en pannen tegelijk op het vuur.

Daarom hou ik zo van *one pots* en *traybakes*. Gerechten, waarvoor je alles in één pot of pan of op één bakplaat bereidt. Het vraagt soms wat denkwerk of een andere kijk op een klassiek recept. Maar dat maakt het juist boeiend. Sterker nog: ik maak er soms een kleine sport van. Een gerecht, waarvoor normaal vier potten en pannen nodig zijn, toch in één pan klaar maken? *Challenge accepted*. In dit boek zal je daarom, naast eigen creaties, ook heel wat gekende klassiekers terugvinden, die ik heb omgetoverd tot eenpansgerechten.

Ik hoop dat jullie vaker met één pot, pan of plaat gaan koken. Dat jullie meer tijd kunnen doorbrengen aan tafel, in plaats van in de keuken of aan de afwas.

Ik wens jullie veel eenpansgeluk.

Liefs

Stefanie





OVER ONE POT

Rust brengen in de keuken én in je hoofd kan op verschillende manieren. Voor mij begint het vaak bij eenvoud: gerechten waarvoor je niet in vijf potten tegelijk staat te koken, maar waarbij alles samenkomt in één pan, één pot of op één bakplaat. Traybakes zijn daar een geweldig voorbeeld van: alles gaat samen in de oven, de smaken vermengen zich langzaam en ondertussen heb jij de tijd om even op adem te komen, de keuken op te ruimen en je dag af te ronden.

En dat deed jullie duidelijk deugd. Na de lancering van mijn boek *Traybakes* kreeg ik regelmatig reacties als 'Dankzij jouw boek heb ik 's avonds eindelijk weer tijd voor leuke dingen.' Of 'Ik kook veel vaker dan vroeger, omdat het zo makkelijk en moeiteloos is geworden!' Zulke reacties doen mij dan ook weer deugd.

Na het succes van *Traybakes* kreeg ik bijna dagelijks de vraag wanneer er een vervolg zou komen, een nieuw boek met nóg meer traybakes. En eerlijk: ik geloof nog altijd dat je bijna elk gerecht in de oven kan klaarmaken, of er toch op zijn minst een ovenvariant van kan bedenken.

Maar tegelijk merk ik dat ik in mijn eigen keuken minstens even vaak naar een pot of pan grijp als naar een ovenschaal. Soms is dat gewoon praktischer. Soms sneller. En soms ook gewoon omdat een gerecht het best tot zijn recht komt in een pot of pan.

Daarom vind je hier niet alleen traybakes, maar een combinatie van gerechten die je in één pot, één pan of op één plaat bereidt. Gerechten die je zonder gedoe op tafel zet, die weinig afwas vragen en die vol smaak zitten. Soms gaan ze de oven in, soms sudderen ze rustig in een pot, soms bak je alles samen in één pan.

Altijd met hetzelfde idee: koken mag eenvoudig zijn, een recept mag simpel zijn, maar het resultaat – de smaken, kleuren en texturen – moet boeiend zijn.

WAAROM ALLES IN ÉÉN POT, ÉÉN PAN OF OP ÉÉN PLAAT?

MAKKELIJK & RUSTGEVEND

Als je na een lange werkdag thuiskomt, wil je kunnen ontspannen, een lekkere maaltijd op tafel zetten en de leuke dingen doen waar je al de hele dag naar uitkijkt. Een gerecht bereiden, waarvoor je twee potten, één pan én een blender tegelijk in de gaten moet houden en daarna nog moet afwassen? Dat geeft jou net het tegenovergestelde: nog meer stress, nog minder tijd.

Wat je wil, is rust brengen in de keuken én in je hoofd. En daar zijn traybakes en eenpansgerechten ideaal voor! Ze vergen weinig coördinatie, denk- en planwerk.

Rust in de keuken? Check!

SMAAKVOL EN TOCH SIMPEL

Simpeel is niet hetzelfde als saai. Mijn *one pot meals* zijn makkelijk om te bereiden, maar ik geef ze graag een complexe smaak. Door kruiden, specerijen en smaakmakers, zoals olijven, zongedroogde tomaten of gekonfijte citroen te gebruiken creëer je diepgang. Ook werk ik gerechten vaak af met een eenvoudig sausje, een *crunchy* topping of een fris slaatje dat de (vaak zwaardere) smaken van traybakes in evenwicht brengt. Zo blijft elke hap boeiend.

Een traybake heeft bovendien een intense **umamismaak**, maar dat is niet alleen de smaak van gebakken vlees, parmezaan of paddenstoelen. Je kan umami ook creëren door groenten, peulvruchten en ui goudbruin te roosteren in de oven. Ook bij eenpansgerechten kan je die umamismaak creëren door je ingrediënten goudbruin te bakken in de pan, voor je vloeistoffen of sauzen toevoegt.

Meer over de manier waarop je geweldige smaken kan creëren in een pan of op de bakplaat, lees je in de volgende hoofdstukken.

STIMULEERT DE CREATIVITEIT

De bereiding van one pot meals draait niet alleen om efficiëntie, maar ook om creativiteit. Koken met praktische beperkingen (een kleine keuken, weinig plaats, slechts één pan) kan voor sommigen ontmoedigend werken. Maar je kan het ook zien als een voordeel. *Constraint cooking* – koken binnen die beperkingen – dwingt je om creatief te zijn en de klassieke bereidingen op een andere manier te bekijken.

Er heersen heel wat assumpties in de culinaire wereld, en de standaard voor gerechten (en voor hen die ze willen klaarmaken) ligt vaak hoog. Een recept móét op een bepaalde manier worden uitgevoerd. Wijk je af? Dan is het bijna een belediging van het originele recept.

Een eenvoudig voorbeeld: voor macaroni met kaassaus moet je in een aparte kookpot een klassieke bechamelsaus maken en beginnen met een roux. Daar voeg je vervolgens melk en kaas aan toe. Zo hoort het... Zegt wie?

Ik leerde als kind al dat deze *crowd pleaser* even lekker is als je roomkaas, gemalen kaas en melk rechtstreeks toevoegt aan de gekookte pasta. De gemalen kaas smelt heerlijk, de roomkaas maakt het geheel smeuïg en de melk zorgt ervoor dat je alles goed kan mengen en je genoeg saus hebt. Zo, dat is al een kookpot uitgespaard! En aan tafel is iedereen content.

Mijn favoriete gerechten kwamen vaak onverwachts tot stand wanneer ik maar één kookvuur ter beschikking had. Moet je alles in één pot of pan bereiden, dan moet je wel experimenteren en afwijken van het beeld dat je hebt van een recept. Soms met een niet-zo-geslaagd resultaat, maar veel vaker met een smaakvolle maaltijd tot gevolg én met het zelfvertrouwen en de kennis om vaker een eenpansgerecht te bereiden.

EFFICIËNT TIJDGEBRUIK

Je kan met one pot meals veel tijd besparen en tegelijk meer gedaan krijgen. Terwijl je stoofpot pruttelt of je bakplaat in de oven zit, kan jij iets anders doen. Denk aan het opruimen van de keuken, zodat het na het eten niet lijkt alsof er een bom is ontploft. Maar je kan ook heerlijk ontspannen, in de tuin gaan wroeten, het ontbijt al preppen of je kinderen helpen met hun huiswerk.

MINDER AFWAS

Bijna niemand houdt van afwassen, toch? Eenpansgerechten en traybakes hebben als grote voordeel dat je afwas beperkt is tot één pot, pan of plaat. Af en toe zal je ook een (meng)kom nodig hebben, maar die kan makkelijk in de vaatwasser. Minder afwas, dat betekent meer tijd voor leuke dingen!

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

IDEALE MEALPREP-BASIS

Mealprep is een echte *lifesaver* op drukke dagen. Het zorgt ervoor dat er altijd iets lekkers in je koelkast of diepvries zit, zodat je op drukke momenten toch voedzaam kan eten.

Eenpansgerechten en traybakes lenen zich erg goed tot mealpreppen.

- Eenpansgerechten die lekker '**sauzig**' zijn, kunnen perfect in porties in de **diepvries**. Denk aan een pittige curry, romige pasta, *cheesy* macaroni...
- Traybakes, boordevol geroosterde groenten, peulvruchten en (zoete) aardappel zijn dan weer de ideale mealprep-basis. Tijdens de week werk je ze **op verschillende manieren** af. Zo krijgt *food boredom* geen kans!
- Traybakes zijn vaak ook **koud lekker**, handig als **meeneemlunch** naar het werk.
- Heel wat traybakes kan je **op voorhand klaarmaken** en (al dan niet gebakken) in de koelkast bewaren. De volgende dag zijn ze nog even lekker.

Meer over mealprepping ontdek je in mijn cursus *Easy Mealprep*.



HANDIG ALS CADEAUTJE OF ALS KRAAMKOST

Eten is zoveel meer dan alleen een maaltijd. Het is een welkome pauze voor vrienden tijdens hun verbouwing. Een warme schaal lasagne voor kersverse ouders. Een pan soep voor iemand die ziek is. Een tafel die mensen samenbrengt en die rust geeft in drukke periodes.

Wil je iemand wat warmte, energie en kracht cadeau doen? Geef dan eens een maaltijd cadeau. En dan liefst eentje die ze makkelijk kunnen opwarmen in één pot, pan of tray. Totale ontzorging, dat doet mensen deugd.

Wat mij deugd deed? Horen hoe vaak de gerechten uit *Traybakes* werden gemaakt als kraamkost. Heel wat toekomstige ouders stopten een voorraad raviolilasagne, groene orzotto of *chicken pot pie* in de diepvries, om na de bevalling snel eten op tafel te kunnen zetten. Net bevallen moeders vroegen hun kraamhulp wekelijks om drie recepten uit *Traybakes* te bereiden, zodat ze een koelkast boordevol mealprep hadden. Heel wat traybakes zijn ook koud of opgewarmd lekker, wat extra handig is wanneer je maaltijd onderbroken wordt door een hongerige baby.

Ik hoop oprecht dat de gerechten uit *One Pot* even vaak als kraamkost gemaakt zullen worden.



EENPANSGERECHTEN

Eenpansgerechten vind je terug in bijna elke wereldkeuken. Denk aan de felgele saffraanrijst van een Spaanse paella, een romige risotto uit Italië of een Marokkaanse tajine, waarin aardappelen, groenten, vlees en specerijen samen traag garen. In het zuiden van de Verenigde Staten (en in *Ready, Set, Go!*, mijn eerste kookboek) vind je jambalaya, een kruidige rijstschotel vol gerookte smaken. En dan zijn er nog de chili's, die uren mogen sudderen of de curry's, die je met warm platbrood opschept.

Ze verschillen in ingrediënten en smaken, maar delen allemaal hetzelfde principe: alle smaken komen samen in één pan.

GEEN STRESS

Eenpansgerechten geven niet alleen rust in de keuken, maar ook in je hoofd. Ook al ben ik zelf een ervaren kok, toch voel ik stress wanneer ik drie potten en pannen in de gaten moet houden en de timing perfect op elkaar moet afstemmen. Terwijl ik de erwten afgiet, blijkt de pasta over te koken of worden de (vegan) kipstukjes te bruin. Chaos! En die vermijd ik liever!

Met één pot, pan of traybake heb je dat gelukkig niet. Je gaat merken dat je veel relaxter in de keuken zal staan en je minder opgejaagd aan tafel zal zitten. Genieten van je maaltijd zal al in de keuken beginnen.

HOE MAAK JE VAN EEN GERECHT EEN EENPANSGERECHT?

Heb je voor jouw favoriete gerecht veel tijd en een arsenaal aan potten en pannen nodig? En is dat de reden waarom je het maar zelden klaarmaakt? Of heb je voor doordeweekse avonden een vast weekmenu met gerechten die altijd *on repeat* staan, maar zijn het geen eenpansgerechten? Wil je graag wat minder afwassen en wat meer ontspannen na een werkdag?

Dan daag ik je uit om het aantal gebruikte potten en pannen bij je volgende maaltijd te reduceren. Uiteraard moet je niet in één kooksessie van vier potten en pannen naar één proberen te gaan, want dat is wel een *next level* uitdaging, voorbehouden aan de gevorderde eenpanskok. Begin met het verminderen van één pot of pan, dat zal jou al afwas en tijd besparen. Wedden dat je de smaak te pakken krijgt?

HOE JE DAT DOET?

- **Lees het recept op voorhand door** en kijk welke handelingen en ingrediënten een aparte pot of pan vereisen. Wordt er op het einde van de bereiding een extra pan uit de kast gehaald om wat pijnboompitten te roosteren? Rooster die dan eerst in de stoofpot waarin je je gerecht gaat klaarmaken.
- **Haal ingrediënten uit de pan die je later weer toevoegt.** Denk aan goudbruin en krokant gebakken kipstukjes, die hun crunchy *bite* niet mogen verliezen in een curry of een andere 'sauzige' stoofpot. Die hebben geen aparte pan nodig! Bak de kipstukjes eerst gaar in de stoofpot of pan en haal ze eruit voor je aan de rest van het gerecht begint. Je bewaart ze makkelijk op een bord en voegt ze opnieuw toe wanneer je gerecht klaar is. Is dat dan niet méér afwas? Nee hoor, dit is hetzelfde bord waaruit ik ga eten. Het moeilijkste is vooral om van die krokante kipstukjes te blijven, dus zet ze het best uit het zicht en buiten handbereik.
- **Combineer ingrediënten met verschillende gaartijden in dezelfde kookpot.** Snijd de traag garende groente kleiner dan de snel garende, zodat je ze toch samen kan toevoegen, of voeg de snel garende groente gewoon wat later toe aan de kookpot, zodat beide ingrediënten tegelijk gaar zijn.

Door ingrediënten sequentieel (na elkaar in dezelfde pot of pan) te garen in plaats van tegelijk (in twee verschillende potten of pannen) kan de gaartijd van je gerecht langer worden. Vaak is die langere tijd echter geen 'actieve tijd' (je moet geen verschillende potten en pannen continu al roerend in de gaten houden), maar het is wachttijd. Eén pan is namelijk makkelijk beheersbaar en geeft je meer mentale vrijheid om ondertussen iets anders te doen: de keuken opruimen, een sausje maken, je ontbijt voor de volgende dag klaarmaken, iets mealpreppen voor de lunch...

CUT AS YOU GO

Veel mensen bereiden graag een uitgebreide mise-en-place voor: ui, groenten, kruiden en andere smaakmakers worden al fijngesneden voor je een pot of pan op het vuur zet. Als je in drie potten moet gaan roeren, kan ik begrijpen dat dat handig is. Je hebt dan immers geen tijd om ook nog groenten te snijden.

Voor eenpansgerechten vind ik dat helemaal niet nodig. Je kan **in alle rust de volgende groente snijden**, terwijl de vorige in de pan ligt te bakken. Dreigt je ui aan te bakken voor je courgette gesneden is? Zet het vuur gewoon wat lager of haal even de pan van het vuur. Zet het vuur niet automatisch op de hoogste stand, 'omdat het snel moet gaan'. De ingrediënten hebben tijd nodig om goed te garen en om hun volle smaak af te geven. Het is slimmer (en vooral rustiger) om enkele minuten langer te koken op een middelhoog vuur, dan het gerecht te laten aanbranden op een hoog vuur.



SMAAKVOLLE EENPANSGERECHTEN

SMAAKLAGEN

Het one pot-idee is eigenlijk zo oud als het koken zelf. In veel traditionele keukens was efficiëntie geen trend, maar een noodzaak. Er waren vaak maar één vuur en één pot. Toch ontstonden daar gerechten met ongelooflijk veel smaak. Dat komt omdat een goed eenpansgerecht niet betekent dat je alles zomaar samen in een pot gooit. Het draait integendeel om timing, opbouw en balans. Sommige ingrediënten bak je eerst om de smaak te ontwikkelen, andere voeg je later toe, zodat ze hun textuur of frisheid behouden. Het is een **spel van lagen**, vaak (maar uiteraard niet altijd) in onderstaande volgorde.

LAAG 1: KROKANTE TOPPINGS

Ingrediënten die je krokant wil houden, bereid je niet in een aparte pan. Bak ze als eerste en bewaar ze in een kommetje of, nog makkelijker, op je bord. Denk aan pijnboompitten, krokante kikkererwten, halloumi of het (vegan) vlees dat zijn crunchy bite moet behouden, zoals kipstukjes of gebakken worst. Je strooit ze opnieuw over het gerecht wanneer je klaar bent met koken.

LAAG 2: DE SMAAKBASIS

Daarna bouw je de basis van smaak op: **ui, knoflook, specerijen of smaakmakers** krijgen een flinke snuif zout en peper en worden even aangebakken. In elke stap in het kookproces voeg je kruiden toe, niet alleen aan het einde. Neem voldoende tijd voor deze stap, zodat de ui goudbruin kleurt, de specerijen heerlijk geuren en donkerder kleuren en de knoflook een zoete smaak krijgt. Gebruik voldoende olie in deze stap.

TIP: knoflook bakt sneller aan dan ui. Wil je de ui en de groenten lang op een **hoog vuur** bakken? Pers de knoflook dan niet fijn, maar snijd hem in plakjes, hak de teentjes grof of voeg de geperste knoflook pas toe als je groenten al enkele minuten aan het bakken zijn. Is het een gerecht waarin de ui, de specerijen en later de groenten op een **laag tot middelhoog vuur** bakken? Dan kan de geperste knoflook wel al aan de ui worden toegevoegd.

LAAG 3: GROENTEN

Vervolgens worden de groenten gebakken, voor de koolhydraten en de saus erbij komen. Kieper de schijfjes wortel of blokjes pompoen niet gewoon in de pruttelende saus, maar laat ze **eerst goudbruin bakken** voor je de saus maakt. De groenten krijgen dan een veel intensere smaak, de onmiskenbare umamismaak van goudbruin gebakken ingrediënten! Voeg zout en peper pas aan het einde van deze stap toe. Zout toevoegen aan het begin van het proces onttrekt water aan de groenten. Door het vocht in de pan stoven ze en gaan ze niet bakken, waardoor je geen goudbruine randjes (en dus umami) krijgt.

LAAG 4: KOOLHYDRATEN & VOCHT

Voeg dan de rijst, pasta of aardappelen toe en het vocht, de bouillon, kokosmelk, tomatensaus of het water. Kruid vroeg genoeg in het proces met peper en zout. Zo heeft het zout de tijd om alle smaken van het gerecht te versterken, ook die van de koolhydraten. Laat het geheel zachtjes pruttelen, zodat alles rustig kan garen en alle smaken zich vermengen tot een smaakvol geheel.

Het garen van de **proteïnebron** in de saus (zoals de eitjes in een shakshuka) gebeurt ook in deze stap.

LAAG 5: FINISHING TOUCH

Vaak eindigt het gerecht met het toevoegen van **smaakmakers** en **iets fris of kruidigs**, zoals een handvol verse kruiden, gehakte olijven, citroenzeste of -sap, een lepel (kokos)yoghurt of een pittige saus. Dit breekt de volle, uniformere smaak van het eenpansgerecht en maakt elke hap boeiend. Voeg verse kruiden of een zuurtje altijd aan het einde toe, zodat de smaak goed behouden blijft.

Voeg je iets creamy toe, zoals yoghurt, kokosyoghurt of zure room, breng dit dan ook op smaak met peper, zout, citroen- of limoensap en de zeste ervan of verse kruiden. Dit bevordert de smaakbeleving enorm!

TIP: als je de zeste van een citroen, limoen of sinaasappel gebruikt, rasp dan alleen het gekleurde deel van de schil, niet het witte deel eronder. Dat is namelijk erg bitter.

ENKELE VUISTREGELS VOOR EEN DIEPE SMAAK

UMAMI

Ik heb het vaak over umami, de vijfde smaak na zoet, zuur, zout en bitter. Umami kan je omschrijven als 'hartig', het is een diepe, volle smaak die een gerecht 'compleet' maakt. Je vindt het in gebakken vlees, Parmezaanse kaas, tomaten, sojasaus en champignons. In gerechten met vlees zit er bijna automatisch een umamicomponent. Wil je een vegetarisch gerecht een volwaardige smaak geven, dan is het toevoegen van umami essentieel. Dit kan door te kiezen voor umamirijke ingrediënten of door de ingrediënten voldoende lang aan te bakken in olie, zodat ze goudbruine umamibommetjes worden.

Lees meer over mijn liefde voor sojasaus als bron van umami, ook in niet-Aziatische gerechten, op p. 48

BREDER IS BETER

Twijfel je tussen een brede, lage stoofpan en een smalle, hoge kookpot? Kies dan altijd de eerste. Hoe breder, hoe meer contactoppervlak er is tussen de groenten en de directe warmte van het kookvuur. Groenten, ui en specerijen bakken beter in één laag in een brede stoofpan, dan dat ze hoog op elkaar gestapeld stomen in een hoge kookpot. Je moet ze dan ook minder vaak omroeren.

VOLDOENDE OLIE

Wees gul met olie (dat klinkt als een van mijn persoonlijke tien geboden). Niet alleen bij groenten die dat echt nodig hebben (denk aan champignons en aubergines, die blijven lang taai als ze te weinig olie krijgen), maar ook in het algemeen. Een laagje olie gaat het umamiproces versterken. Je krijgt goudbruin gebakken groenten met een lekkere bite, geen slap, smaakloos allegaartje.

Wees niet bang voor olie, ons lichaam heeft vetten nodig. Zeker in recepten waarin verder weinig vetrijke ingrediënten gebruikt worden, is een lik olie heel erg welkom.

Welke olie ik verkies? Dat lees je verderop in dit boek op p. 44.

GEDULD

Ik weet het, je hebt het druk. Echt druk. En vier minuten staan wachten tot de courgettes goudbruin bakken in de pan voelt als tijdverspilling. Hop met de geit! Of liever, met het vegan gehakt dat na de courgette meteen in de pan mag, zodat het eten snel op tafel komt.

Maar dat is echt zonde, want je wint al zo veel tijd met eenpansgerechten. Minder potten, minder gedoe, minder afwas. Terwijl je ingrediënten zachtjes bakken, kan jij alweer iets anders van je to-dolijst tackelen. Die vier extra minuten om je gerecht die diepe smaak te geven kan je dan echt wel missen. Geef de eerste ingrediënten van je gerecht dus echt de tijd om te bakken en op smaak te komen, voor je er de volgende aan toevoegt of het gerecht afwerkt.

TIP: vroeger zou ik continu roeren in de pan, gewoon om me nuttig te voelen. Maar dat is eigenlijk niet nodig. Laat de ingrediënten even met rust. Roer niet meteen, maar geef ze de tijd om contact te maken met de bodem van de pan en te kleuren. Dan heb je zelf meer tijd om de volgende groente te snijden (zie ook paragraaf 'Cut as you go').

SMAAKMAKERS VERVANGEN

Laat de recepten voor jou werken, niet omgekeerd. Ze zijn er vooral om jou het leven makkelijker te maken, dus doe ermee wat je wil. Vervang ingrediënten als je ze niet lekker vindt. En ontbreekt een ingrediënt in je koelkast of voorraadkast? Loop dan alsjeblieft niet naar de winkel, want een eenpansgerecht moet juist tijdbesparend werken. Zorg er wel voor dat je belangrijke smaakmakers vervangt door een **soortgelijke smaak**, zodat je bereiding helemaal tot zijn recht komt. Gerechten zijn namelijk een evenwichtsoefening tussen frisse en volle, zoete en hartige smaken.