

Tussen Pijl en Pan

Tussen Pijl en Pan

60 makkelijke recepten voor een druk bestaan

Christel Timmermans

Colofon

Auteur: Christel Timmermans

Titel: Tussen Pijl en Pan

Ondertitel: 60 makkelijke recepten voor een druk bestaan

ISBN: 9789465544878

Omslagontwerp: eigen beheer

Binnenwerk en vormgeving: eigen beheer

Eerste druk: 2026

Copyright © Christel Timmermans

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt.

Controleer etiketten bij allergieën. Dit boek geeft algemene informatie en vervangt geen medisch of individueel voedingsadvies.

Inhoud

Werk de automatische inhoudsopgave in Word bij voor definitieve paginanummers. Onderstaande route geeft de volledige boekstructuur.

- Voorwoord — Aan tafel met Christel
- Over dit boek
- Zo gebruik je dit boek
- Slimme voorraad en snelle keuken
- 1. Ontbijt — een scherpe start (8 recepten)
- 2. Lunch — tussen training en afspraken (9 recepten)
- 3. Dertavond — snacks en borrelhappen (9 recepten)
- 4. Avondeten — klaar binnen 30 minuten (16 recepten)
- 5. Eén pan of één plaat (8 recepten)
- 6. Wedstrijd en onderweg (5 recepten)
- 7. Zoete finishes (5 recepten)
- Vier weekmenu's en boodschappenlijsten
- Basisrecepten
- Register
- Dankwoord en slotwoord

Voorwoord — aan tafel met Christel

Ik ben Christel Timmermans, professioneel darter uit Nederland. Mijn dagen kunnen behoorlijk vol zijn met trainen, wedstrijden, reizen en afspraken. Juist daarom is eten voor mij geen bijzaak. Ik ben gek op lekker eten en een goede maaltijd is voor mij het moment waarop het tempo even zakt en genieten vooropstaat.

Ik ben gek op eten, maar ik heb niet iedere dag zin of tijd om uren in de keuken te staan. Dit boek is gemaakt voor die werkelijkheid. De recepten zijn snel, duidelijk en royaal van smaak. Geen streng regime en geen ingewikkelde boodschappenlijst, maar eten waar je blij van wordt — vóór een training, na een lange dag, onderweg of met vrienden rond een dartwedstrijd.

Je hoeft geen topsporter en zeker geen chef-kok te zijn. Als je een pan kunt verwarmen en een mes kunt vasthouden, kom je een heel eind. Kies een recept, zet alles klaar en proef onderweg. Soms is een doordeweekse pasta precies wat je nodig hebt. Soms mogen er nacho's op tafel. Balans zit voor mij niet in perfectie, maar in keuzes die passen bij de dag.

Ik hoop dat dit boek vlekken krijgt, open blijft liggen bij een favoriet en je helpt om ook op drukke dagen iets lekkers te maken. Aan tafel hoeft niemand een perfecte finish te gooien. Als het smaakt en iedereen schuift nog een keer op, is de avond geslaagd.

Christel Timmermans

Over dit boek

Dit boek komt voort uit een eenvoudige wens: ook op drukke dagen snel iets lekkers kunnen maken. Als professioneel dartsster uit Nederland is Christel regelmatig bezig met trainen, wedstrijden, reizen en alles wat daarbij komt kijken. De recepten sluiten aan bij dat volle ritme, maar zijn geschreven voor iedereen die weinig tijd heeft en toch graag goed eet.

Het is geen streng sportdieet en ook geen uitgebreid levensverhaal. Het is vooral een praktisch, gezellig kookboek met toegankelijke ingrediënten, duidelijke stappen en gerechten die op een gewone dag haalbaar blijven. De verbinding met darts zit in de energie, de focus en het plezier — niet in uitgebreide wedstrijdverslagen of sportieve claims.

Zo gebruik je dit boek

- Lees eerst de totale tijd: sommige recepten hebben passieve oven- of koeltijd.
- Zet ingrediënten klaar voordat de pan heet wordt. Bij roerbakken levert dat echte snelheidswinst op.
- Gebruik variaties als richting, niet als verplichting. Kijk wat je al hebt.
- Bewaar onderdelen apart wanneer krokant en romig elkaar anders slap maken.
- De labels zijn praktisch bedoeld. Controleer bij allergieën altijd alle verpakkingen.

Slimme voorraad en snelle keuken

Met een kleine vaste voorraad wordt snel koken veel makkelijker. Kies producten die in meerdere hoofdstukken terugkomen; zo voorkom je halfllege verpakkingen en onnodige boodschappen.

Voorraadkast

pasta, rijst, couscous, noedels, haverhout, tomaten in blik, bonen, kikkererwten, kokosmelk, bouillon, pindakaas, sojasaus, ketjap en kruiden.

Koelkast

eieren, yoghurt of kwark, geraspte kaas, citroen, wraps, bladgroenten, komkommer en een pot pesto.

Vriezer

brood, spinazie, doperwten, mango, bessen, visfilets en porties zelfgemaakte soep.

Keukengereedschap

goed koksmes, snijplank, grote koekenpan met deksel, kookpan, bakplaat, staafmixer en afsluitbare bakjes.

SNELHEIDSWINST: Plan twee maaltijden rond hetzelfde verse ingrediënt. Gebruik bijvoorbeeld spinazie eerst in een pasta en de rest de volgende ochtend in een eiwrap.

1. Ontbijt — een scherpe start

Een goed ontbijt hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Deze recepten lopen van vijf minuten tot rustige ovenopties die je vooruit kunt maken.

UIT DE KEUKEN: Lees het recept één keer door en zet alles klaar. Dat klinkt eenvoudig, maar het is de betrouwbaarste manier om ontspannen en snel te koken.

1. Bullseye-baked oats met appel

Warm, kruidig en zonder ochtendstress. De oven doet het werk terwijl jij je dag opstart.

TOTALE TIJD	HOEEVEELHEID	LABELS
30 minuten	2	vegetarisch, mealprep

Ingrediënten

- 1 appel, in blokjes
- 100 g havermout
- 1 rijpe banaan
- 1 ei
- 180 ml halfvolle melk
- 1 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- snuf zout
- 2 el yoghurt

Bereiding

1. Verwarm de oven tot 190 °C en vet twee ovenschaaltjes in.
2. Prak de banaan en klop los met ei en melk.
3. Roer havermout, kaneel, bakpoeder en zout erdoor en schep de appel erdoor.
4. Verdeel over de schaaltes en bak 20–22 minuten.
5. Laat 3 minuten staan en serveer met yoghurt.

Christels finish

Een paar gehakte hazelnoten geven de beste crunch.

Variatie

Vervang appel en kaneel door peer en speculaaskruiden.

Bewaren en meenemen

Afgedekt 2 dagen gekoeld; 45 seconden per portie in de magnetron.

2. Kwarkbowl met warme kersen

Een koud-romige kom met warm fruit voelt als ontbijt en dessert tegelijk. Ideaal als er maar tien minuten zijn.

TOTALE TIJD	HOEEVEELHEID	LABELS
10 minuten	2	vegetarisch, eiwitrijk

Ingrediënten

- 300 g magere kwark
- 200 g diepvrieskersen
- 1 el honing
- 1 tl citroenrasp
- 40 g muesli
- 1 el pompoenpitten

Bereiding

1. Verwarm de kersen met honing 5 minuten in een steelpan.
2. Roer de citroenrasp door de kwark.
3. Verdeel de kwark over kommen.
4. Lepel de warme kersen erop en bestrooi met muesli en pitten.

Christels finish

Voeg de muesli pas vlak voor eten toe, dan blijft hij krokant.

Variatie

Gebruik diepvriesbosvruchten of pruimen in plaats van kersen.

Bewaren en meenemen

Kwark en fruit apart maximaal 2 dagen gekoeld bewaren.

3. Hartige eiwrap met spinazie

Deze wrap van ei is licht, snel en toch stevig genoeg voor een drukke ochtend. Ook handig als lunch voor onderweg.

TOTALE TIJD	HOEEVEELHEID	LABELS
12 minuten	1	eiwitrijk, glutenvrij

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 el melk
- 1 tl olijfolie
- 50 g spinazie
- 40 g hüttenkäse
- 4 cherrytomaten, gehalveerd
- peper en zout

Bereiding

1. Klop eieren, melk, peper en zout los.
2. Verhit olie in een koekenpan en laat de spinazie slinken.
3. Schenk het ei erbij en bak op laag vuur tot de bovenkant bijna droog is.
4. Keer kort, leg op een bord en beleg met hüttenkäse en tomaat.
5. Rol stevig op en halveer.

Christels finish

Laat de wrap één minuut afkoelen voor je hem oprolt.

Variatie

Vul met gerookte zalm en komkommer of met paprika en feta.

Bewaren en meenemen

Direct eten; gekoeld maximaal 1 dag bewaren.