

IN ÉÉN WORP

IN ÉÉN WORP

75 SNELLE GERECHTEN VOOR IEDERE DAG

CHRISTEL TIMMERMANS

COLOFON

In één worp

75 snelle gerechten voor iedere dag

Christel Timmermans

Paperback · 193 × 260 mm

ISBN 9789465546797

© Christel Timmermans, 2026

Alle rechten voorbehouden.

VOORWOORD

SNEL, SMAAKVOL, RAAK

Drukke dag, weinig tijd en toch zin in iets dat écht lekker is? In één worp bewijst dat een goede maaltijd geen uren hoeft te kosten. Alle 75 recepten staan in ongeveer dertig minuten op tafel, zonder in te leveren op smaak of uitstraling.

Van romige pasta's en frisse maaltijdsalades tot eenpansgerechten, snelle soepen en royale snacks voor een dartavond: dit boek helpt je iedere dag trefzeker kiezen. De ingrediënten zijn herkenbaar, de uitleg is helder en de gerechten laten genoeg ruimte voor jouw eigen draai.

Zet alles klaar, verwarm de pan en gooi voor smaak. Eet smakelijk!

Christel Timmermans

PRAKTISCH

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

MISE-EN-PLACE

Lees het recept eerst helemaal door en zet alles klaar. Dat maakt snel koken ontspannen.

TIJD

De genoemde bereidingstijd is een richtlijn. Een scherp mes en een hete pan winnen minuten.

PORTIES

De maaltijden zijn berekend voor vier personen; de dartavond-snacks voor vier tot zes.

SMAAK

Proef altijd vóór het serveren. Zout, zuur, pit en verse kruiden maken het verschil.

VEILIG

Gaar kip volledig, houd rauw en bereid voedsel apart en wees extra zorgvuldig bij allergieën.

INHOUD

75 GERECHTEN

PASTA & RIJST

01 Romige citroenpasta met kip	11
02 Penne arrabbiata met burrata	13
03 Spaghetti met knoflookgarnalen	15
04 Tagliatelle met paddenstoelen en spinazie	17
05 Eenpanspasta met tomaat en mascarpone	19
06 Teriyaki-kip met rijst	21
07 Gebakken rijst met ei en groenten	23
08 Orzo met courgette en feta	25
09 Snelle nasi met ham en prei	27
10 Couscous met geroosterde paprika en halloumi	29

MAALTIJDSALADES

11 Caesarsalade met krokante kip	31
12 Mediterrane tonijnsalade	33
13 Warme aardappelsalade met zalm	35
14 Couscoussalade met feta en munt	37
15 Kip-mangosalade met limoen	39
16 Pastasalade caprese	41
17 Linzensalade met geitenkaas	43
18 Pokébowl met garnalen en avocado	45

WRAPS & BROODJES

19 Kip-pestowraps	47
20 Krokante viswraps met yoghurtsaus	49
21 Steakbroodje met paprika	51
22 Falafelwrap met hummus	53
23 Tosti met brie, appel en honing	55
24 Capresepanini	57
25 Clubsandwich met kip en bacon	59

INHOUD

75 GERECHTEN

WRAPS & BROODJES

26 Broodje warme beenham met honingmosterd	61
27 Pulled-chickenbroodjes	63

UIT ÉÉN PAN

28 Romige kip met zongedroogde tomaat	65
29 Chorizo-aardappelpan	67
30 Snelle shakshuka	69
31 Mexicaanse rijstpan met gehakt	71
32 Zalm met spinazie in roomsaus	73
33 Gnocchi met tomaat en mozzarella	75
34 Kip-kerrie met sperziebonen	77
35 Runderreepjes met broccoli	79

SOEPEN

36 Tomaten-paprikasoep met mascarpone	81
37 Courgettesoep met kruidenkaas	83
38 Thaise kokossoep met kip	85
39 Linzen-spinaziesoep	87
40 Snelle kip-noedelsoep	89
41 Broccoli-cheddarsoep	91
42 Romige preisoep met gerookte zalm	93

VLEES & VIS

43 Biefstuk met groenepepersaus	95
44 Kipsaté met pindasaus	97
45 Varkenshaasmedaillons met mosterdsaus	99
46 Kabeljauw met citroen-knoflookboter	101
47 Zalm met honing-mosterdglazuur	103
48 Chiligarnalen met knoflook	105
49 Kip parmigiana uit de pan	107
50 Italiaanse gehaktballetjes in tomatensaus	109

INHOUD

75 GERECHTEN

VLEES & VIS

51	Tonijnsteak met sesamkorst	111
52	Kalkoenreepjes met paprika en champignons	113

VEGETARISCH

53	Miso-aubergine met rijst	115
54	Gevulde portobello's met geitenkaas	117
55	Zoete-aardappelcurry met kikkererwten	119
56	Bloemkooltaco's met limoensaus	121
57	Ravioli met spinazie en salieboter	123
58	Krokante bonenburgers	125
59	Courgettekoekjes met feta	127
60	Groene curry met tofu	129

DRUKKE WERKDAGEN

61	Naanpizza met salami en paprika	131
62	Gevulde zoete aardappel met feta	133
63	Boerenomelet met groenten	135
64	Tortellinisoep met tomaat	137
65	Kipquesadilla's	139
66	Plaatgnocchi met groenten	141
67	Snelle hotdogs met gekaramelliseerde ui	143

DARTAVOND

68	Loaded nacho's uit de oven	145
69	Mini-smashburgers	147
70	Krokante kipbites met honingmosterd	149
71	Loaded fries met kaas en bosui	151
72	Quesadillapunten met kaas en jalapeño	153
73	Snelle worstenbroodrolletjes	155
74	Mozzarella-knoflookbrood	157
75	Sticky gehaktballetjes met sesam	159



ROMIGE CITROENPASTA MET KIP

4 PERSONEN

± 30 MINUTEN

MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

- 350 g linguine
- 500 g kipfilet
- 1 citroen
- 200 ml kookroom
- 2 tenen knoflook
- 40 g Parmezaan
- 2 el olijfolie

BEREIDING

- 01** Kook pasta beetgaar.
- 02** Bak kipreepjes in olie volledig gaar met knoflook.
- 03** Roer room, citroenrasp en citroensap erdoor en schep de pasta met wat kookwater om.





PENNE ARRABBIATA MET BURRATA

4 PERSONEN

± 30 MINUTEN

MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

- 350 g penne
- 400 g tomatenblokjes
- 2 bollen burrata
- 2 tenen knoflook
- 1 tl chilivlokken
- 2 el olijfolie
- basilicum

BEREIDING

- 01** Kook penne beetgaar.
- 02** Fruit knoflook met chilivlokken, voeg tomaten toe en laat 12 minuten pruttelen.
- 03** Schep penne door de saus en verdeel burrata erover.





SPAGHETTI MET KNOFLOOKGARNALEN

4 PERSONEN

± 30 MINUTEN

MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

- 350 g spaghetti
- 400 g rauwe gepelde garnalen
- 4 tenen knoflook
- 1 citroen
- 3 el olijfolie
- peterselie

BEREIDING

- 01** Kook spaghetti beetgaar.
- 02** Bak garnalen in olie met knoflook tot ze roze en gaar zijn.
- 03** Meng pasta met garnalen, citroensap en peterselie.



