

Snel op de Beat

SNEL

OP DE

BEAT

100 snelle gerechten voor als het leven niet stilstaat

EDY MARRON

Colofon

Snel op de Beat

100 snelle gerechten voor als het leven niet stilstaat

Edy Marron

© Edy Marron, 2026

Werkproef. Beoogde publicatie: Brave New Books.

ISBN 9789465547985

Receptontwikkeling en opmaak met ondersteuning van AI. Gerechtbeelden zijn met AI gegenereerd. Recepten zijn niet proefgekookt.

De temperaturen en tijden zijn richtwaarden. Controleer de gaarheid en volg de instructies van apparatuur en producten.

Alle rechten voorbehouden.

Voorwoord

Goed eten hoeft geen groot project te zijn. Een paar ingrediënten, een pan die op temperatuur is en een helder recept kunnen al genoeg zijn om iets te maken waar je graag voor gaat zitten.

Snel op de Beat brengt honderd gerechten samen voor dagen die vol zitten. Van een ontbijt dat rustig mag beginnen tot een lunch tussen de bedrijven door. Van een snelle maaltijd tot iets hartigs om te delen, met een zoete afsluiter als je daar zin in hebt.

De muziek zit in de namen van de hoofdstukken. In de keuken draait het om smaak, overzicht en timing. Zet eerst je ingrediënten klaar, lees de stappen door en geef iedere bereiding de tijd die ze nodig heeft. Snel koken begint bij een goede voorbereiding.

Gebruik dit boek zoals het bij jou past. Kies iets nieuws, herhaal een favoriet of wissel een groente voor wat je nog hebt liggen. De recepten geven richting; jouw smaak maakt het gerecht af.

Veel kookplezier,

Edy Marron

Kookwijzer

Eerst lezen dan koken

Lees het hele recept door en zet ingrediënten en gereedschap klaar. De genoemde tijden zijn beredeneerde richttijden vanaf het begin van de voorbereiding. De snelheid van je fornuis, ovenvoorverwarming, snijwerk en panmaat beïnvloeden de uitkomst. Ontdooien, weken en koelen staan afzonderlijk vermeld waar dat nodig is. Keukentests moeten de tijden nog bevestigen.

Vier personen en passende porties

Ontbijt, lunch en hoofdgerechten zijn in beginsel voor vier personen. Een lunch is geen automatische vervanging voor een complete avondmaaltijd. Snacks vermelden porties of aantallen stuks; ze vormen op zichzelf niet altijd een maaltijd. Desserts hebben kleinere porties. Bij een kleiner huishouden kun je de ingrediënten meestal halveren, maar de kooktijd halveert niet. Gebruik bij baksels een passende vorm en controleer opnieuw de gaarheid.

Kookwijzer

De juiste pan en vorm

Een brede pan bakt, een overvolle pan stoomt. Bak vlees, tofu of paddenstoelen zo nodig in rondes en tel de extra tijd mee. Recepten met twee pannen rekenen erop dat die gelijktijdig gebruikt worden. Ovenrecepten gaan uit van boven- en onderwarmte; voor hetelucht is circa 20 °C lager een vertrekpunt, maar volg je ovenhandleiding en controleer kleur en gaarheid. Vormafmetingen zijn onderdeel van het recept. Gebruik ovenbestendige vormen en houd ruimte rondom voor warmtecirculatie.

Metten en vervangen

Een theelepel is 5 ml en een eetlepel 15 ml. Waar grammen en milliliters staan, is wegen of meten nauwkeuriger dan schatten. Eieren zijn maat M, tenzij anders vermeld. Blikgewichten zijn vóór uitlekken; het uitgelekte gewicht staat erbij. Gebruik waar gevraagd echt volledig gare rijst, gare kip of voorgekookte aardappelen. Droge rijst en rauwe aardappel vragen een andere bereiding. Productinstructies voor pasta, rijst, deeg en noedels gaan voor op een algemene tijdsindicatie.

Kookwijzer

De smaak afmaken

Proef voordat je zout toevoegt, vooral bij bouillon, kaas, sojasaus, gerookte vis en currypasta. Citroensap, kruiden en peper kun je op het einde bijstellen. Houd saus dun genoeg om te mengen, maar laat natte vullingen eerst indikken. Krokante toppings en koekkruimels gaan vlak voor het eten op een gerecht.

Veilig omgaan met rauwe producten

Was groente, fruit en verse kruiden onder stromend water. Was handen en materialen na contact met rauw vlees, vis of ei. Was rauwe kip niet; spatten kunnen bacteriën verspreiden. Houd rauwe en bereide producten gescheiden en ontdooi in de koelkast. Gebruik een schone voedselthermometer en meet de dikste kern zonder bot of pan te raken. In dit boek is 75 °C het controlepunt voor kip en gehakt; vis en garnalen krijgen 63 °C. Voor de doorbakken dunne rund- en varkensreepjes en medaillons staat 70 °C als gekozen controlepunt. Eieren worden gestold bereid; de fondant krijgt een chocoladekern en geen bewust rauw beslag. Kerntemperatuur alleen bewijst niet dat vooraf verkeerd bewaard voedsel weer veilig is.

Kookwijzer

Bewaren en opnieuw verwarmen

Koel overgebleven bereid eten snel en zet het binnen twee uur afgedekt in de koelkast op 4 °C. Gebruik binnen twee dagen. Verdeel grote hoeveelheden over ondiepe bakjes en houd rauwe producten apart. Verhit restjes eenmaal opnieuw tot overal stomend heet en schep tussendoor om; gooi overgebleven opnieuw opgewarmde restjes weg. Bewaar roomdesserts gekoeld en voeg knapperige kruimels pas bij het serveren toe. Volg bij gekochte producten ook de bewaarinstructies op de verpakking.

Slim omgaan met voorraad

Havermout, pasta, rijst, blikbonen, tomatenblokjes en diepvriesgroenten keren in verschillende hoofdstukken terug. Een aangebroken bak yoghurt kan in een dip of dressing; citroenrasp en -sap passen zowel bij vis als bij zoet. Kies een volgende maaltijd op basis van wat nog in huis is, zonder de veilige bewaartermijn te overschrijden. Restjes groenten moeten qua snijmaat en gaarheid bij het nieuwe recept passen.

Allergenen

De recepten kunnen onder meer gluten, melk, ei, soja, vis, schaaldieren, noten, pinda, sesam en mosterd bevatten. Controleer steeds de etiketten, ook van bouillon, sauzen en deeg. Een vervanging kan de structuur en gaartijd veranderen; een variatietip is geen garantie dat een gerecht voor een allergie geschikt is.

Inhoud

1

SOUNDCHECK

Ontbijt en lunch



Ricottapannenkoekjes met warme bosbessen	17
Ontbijtwraps met ei, spinazie en feta	19
Appel-kaneelpap met krokante noten	21
Yoghurt met peer en snelle pannengranola	23
Roerei op toast met champignons en bieslook	25
Hartige wentelteefjes met tomaat en kaas	27
Bananenhavermoutpannenkoeken met pindayoghurt	29
Ontbijtcouscous met sinaasappel en amandel	31
Bagels met gerookte zalm en citroenroomkaas	33
Toast met wittebonencrème en geroosterde paprika	35
Ei-bacontosti met tomaat en mosterd	37
Broodjes gegrilde courgette met mozzarella	39
Tonijnwraps met appel en knapperige sla	41
Linzensalade met komkommer, feta en dille	43
Noedelsalade met gerookte kip en sesam	45
Romige tomatensoep met witte bonen	47
Pita's met kikkererwten en yoghurtsaus	49
Volkoren clubsandwich met kip en avocado	51
Omeletrol met kruidenkaas en wortelsalade	53
Krieltjessalade met radijs, ei en yoghurt	55

Inhoud

2

QUICK MIX

Snel aan tafel



Citroenpasta met doperwten en ricotta	59
Gnocchi met tomaat, spinazie en mozzarella	61
Knoflookgarnalen met couscous en courgette	63
Tortellini in paprika-roomsaus	65
Rijstnoedels met tofu en pindalimoendressing	67
Snelle shakshuka met kikkererwten en pita	69
Kipreepjes met mosterdsaus en sperziebonen	71
Makreelrijst met komkommer en limoen	73
Broccoliwok met cashewnoten en eiernoedels	75
Wraps met gehakt, maïs en tomatensalsa	77
Romige preipasta met ham en erwten	79
Snelle linzendal met spinazie en naan	81
Gebakken rijst met ei en knapperige groenten	83
Harissa-bonen met feta en brood	85
Varkensreepjes met paprika en aardappelschijfjes	87
Romige champignoncouscous met rucola	89
Zoetzure kip met ananas en rijst	91
Noedelsoep met paksoi, champignons en ei	93
Viswraps met kruidige yoghurt en rode kool	95
Snelle chili van zwarte bonen met avocado	97

Inhoud

3

MAIN STAGE

Complete maaltijden



Teriyaki-kipbowl met rijst en broccoli	101
Zalm met citroenparelcouscous en courgette	103
Gehaktballetjes in tomatensaus met orzo	105
Romige garnalenpasta met prei	107
Kruidige kip met bulgur en wortelsalade	109
Varkenshaasmedaillons met krieltjes en champignons	111
Kabeljauw met aardappel-bonenstamp	113
Halloumi met warme linzen en geroosterde paprika	115
Auberginepasta met mozzarella en basilicum	117
Biefstukreepjes met noedels en sperziebonen	119
Pompoenrisotto met salie en kaas	121
Kipshoarma met platbrood en knoflooksaus	123
Bonenburgers met aardappelpartjes en koolsalade	125
Tonijnsteaks met tomatenrijst en komkommer	127
Kikkererwtencurry met bloemkool en kokos	129
Plaatkip met citroen, courgette en aardappel	131
Courgettes gevuld met gehakt en couscous	133
Aardappel-preigratin met gerookte makreel	135
Rundertaco's met bonen en limoenrijst	137
Paddenstoelenpolenta met spinazie en hazelnoot	139

Inhoud

4

AFTERPARTY

Snacks en comfortfood



Loaded tortillachips met bonen en tomatensalsa	143
Krokante kipstukjes met honing-mosterdsaus	145
Mini-burgers met augurk en cheddar	147
Kaas-knoflookbrood met tomatendip	149
Quesadilla's met paddenstoelen en kaas	151
Kruidige zoete-aardappelwedges met avocadodip	153
Bladerdeegrolletjes met ham en mosterd	155
Falafelballetjes met tahinyoghurt	157
Pittige garnalenspiesjes met limoendip	159
Mini-pita's met kruidig gehakt en komkommer	161
Courgette-fetakoekjes met munt	163
Pizza-flatbreads met salami en paprika	165
Gevulde champignons met kaas en broodkruim	167
Spinazie-ricottadriehoekjes	169
Krokante tofu bites met zoete chilidip	171
Broodjes warme gehaktbal met mosterdslaw	173
Maïskoekjes met tomaat en zure room	175
Ovenfriet met gerookte-paprikamayonaise	177
Mini-quiches met prei en oude kaas	179
Warme brie met honing, walnoot en toast	181

Inhoud

5

SWEET OUTRO

Desserts en zoet



Chocoladepotjes met frambozen en koekcrunch	185
Warme appel met kaneel en vanilleyoghurt	187
Citroenmascarpone met aardbeien	189
Bananensplit met warme chocoladesaus	191
Snelle tiramisuglaasjes zonder rauw ei	193
Karamelpeer met Griekse yoghurt en pecan	195
Chocolademugcakes met kersen	197
Kokosrijstpudding met mango	199
Wentelteefjes met rood fruit en honing	201
Kleine vanilleflensjes met sinaasappel	203
Espresso-roomdessert met chocolade	205
Pruimencrumble met haverhout	207
Ricotta met geroosterde druiven en pistache	209
Cheesecakeglaasjes met speculoos en blauwe bessen	211
Gebakken ananas met limoen en kokos	213
Chocoladefondant met warme frambozen	215
Pindakaas-koekballetjes met pure chocolade	217
Zacht yoghurtijs van diepvriesaardbeien	219
Snelle bladerdeegtaartjes met nectarine	221
Brownies met walnoot en zeezout	223

1

SOUNDCHECK

Ontbijt en lunch

Begin met iets goeds. Twintig ontbijt- en lunchgerechten voor een rustige ochtend, een snelle pauze of een tafel vol smaak.





Ricottapannenkoekjes met warme bosbessen

Zachte pannenkoekjes met een frisse citroentoets en warme bessen die vanzelf een paarse saus vormen.



4 personen



totaal circa 30 minuten

Benodigd: twee koekenpannen van circa 28 cm, steelpan, garde en rasp. Met één koekenpan: circa 40 minuten vanwege extra bakrondes.

Ingrediënten

250 g ricotta
2 eieren, maat M
200 ml melk
180 g tarwebloem
8 g bakpoeder
25 g kristalsuiker
1 g zout
1 citroen: 1 tl fijn geraspte schil en 15 ml sap
25 g boter voor bakken
300 g diepvriesbosbessen
30 g honing
200 g Griekse yoghurt

Bereidingswijze

1. Kook bosbessen, citroensap en 15 g honing 6-8 minuten zacht in de steelpan. Roer af en toe en houd afgedekt warm op het laagste vuur.
2. Klop ricotta, eieren, melk en citroenrasp glad. Meng bloem, bakpoeder, suiker en zout apart en spatel erdoor; kleine klontjes mogen blijven.
3. Verwarm beide koekenpannen op middellaag vuur met wat boter. Bak per pan drie hoopjes van circa 65 g beslag, met tussenruimte: 2-3 minuten aan de eerste kant en 2 minuten na keren. Het midden moet veerkrachtig zijn, zonder vloeibaar beslag.
4. Bak het resterende beslag in een tweede ronde per pan en gebruik de rest van de boter waar nodig. Houd de eerste ronde losjes afgedekt op een warm bord. Je krijgt circa twaalf pannenkoekjes.
5. Serveer met yoghurt, warme bessen en de resterende 15 g honing.



Keukentip

Is de eerste pannenkoek donker voordat het midden gaar is? Zet het vuur lager; ricotta houdt het beslag relatief vochtig.



Ontbijtwraps met ei, spinazie en feta

Een warme wrap met zachte eieren, zilte feta en groene spinazie.



4 personen



totaal circa 20 minuten

Benodigd: Grote koekenpan en tweede pan voor de wraps.

Ingrediënten

4 grote tortilla's, circa 240 g

8 eieren, maat M

250 g verse spinazie

100 g feta

100 g tomaten

20 ml olijfolie

Zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Snijd tomaten in blokjes en verkruimel feta. Klop de eieren met peper los.
2. Verhit 10 ml olie in de grote pan en laat spinazie in 2-3 minuten slinken. Laat eventueel vocht verdampen.
3. Voeg de rest van de olie en de eieren toe. Roer 4-6 minuten op middellaag vuur, tot het ei volledig gestold is. Schep feta erdoor.
4. Verwarm de wraps ondertussen in een droge tweede pan circa 20 seconden per kant. Verdeel ei en tomaat over de wraps, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.



Keukentip

Maak de vulling niet te nat; laat spinazievocht eerst verdampen.



Appel-kaneelpap met krokante noten

Warme havermout met zachte appel en knapperige walnoten.



4 personen



totaal circa 20 minuten

Benodigd: Steelpan van 2 liter en koekenpan.

Ingrediënten

200 g havermout
800 ml melk
200 ml water
2 appels, circa 300 g zonder klokhuis
40 g walnoten
20 g boter
25 g honing
3 g kaneel
1 g zout

Bereidingswijze

1. Hak walnoten en rooster ze 2-3 minuten in een droge pan; schep eruit. Snijd appels in blokjes van 1 cm.
2. Smelt boter in dezelfde pan en bak appel met de helft van de kaneel 6-8 minuten op middelhoog vuur. Voeg zo nodig 1 eetlepel van het afgemeten water toe.
3. Breng melk, het resterende water, havermout, zout en de rest van de kaneel aan de kook. Laat 5-7 minuten zacht koken en roer regelmatig tot romig.
4. Verdeel pap, appel en walnoten over vier kommen en druppel honing erover.



Keukentip

Dikkere pap wordt weer soepel met een klein scheutje extra melk; reken dat als aanvulling.



Yoghurt met peer en snelle pannengranola

Frisse yoghurt en rijpe peer met een granola die je in de pan roostert.



4 personen



totaal circa 20 minuten

Benodigd: Koekenpan van circa 28 cm.

Ingrediënten

800 g Griekse yoghurt
3 rijpe peren, circa 450 g vruchtvlees
120 g havermout
40 g amandelen
25 ml neutrale olie
30 g honing
2 g kaneel
1 g zout

Bereidingswijze

1. Hak amandelen. Meng havermout, amandelen, olie, 20 g honing, kaneel en zout.
2. Rooster het mengsel 7-9 minuten in de koekenpan op middellaag vuur. Roer vaak zodat de honing niet verbrandt.
3. Spreid de granola uit op een bord en laat 5 minuten afkoelen. Snijd ondertussen de peren in stukjes en verdeel yoghurt over vier kommen.
4. Voeg peer en granola toe en werk af met de resterende 10 g honing.



Keukentip

De granola wordt knapperiger tijdens het afkoelen; bak hem niet donker om dat te versnellen.