

# KOKEN IN HET WEEKEND, ETEN DE HELE WEEK

**HILDE DEWEER**





# INHOUD

*Slim koken ... 7*

*Cool down ... 8*

*Stoofpotten ... 14*

*Stamppotten ... 40*

*Pizza en pasta ... 48*

*Quiches, flans en hartige taarten ... 72*

*Bereidingen die graag nog wat rusten ... 96*

*All-in-one ovenschotels ... 128*

*Organiser ... 150*

*Kunnen samen in de oven ... 153*

*Register ... 154*

*Dankwoord ... 159*

# ZERO TIME IN DE WEEK

In de meeste gezinnen hebben beide partners een zeer drukke job en een hectisch leven. En als ze dan ook nog eens deel uitmaken van de 'Samson-generatie' hebben ze thuis na de werkuren wellicht nog een paar peuters of kleuters rondlopen die tijdig in bed moeten en de nodige aandacht vragen.

Toch wordt hun dagelijkse qualitytime - wat er nog rest na de kantooruren - niet onmiddellijk gereserveerd voor de kroost en de huishoudelijke taken. Er is namelijk nog een andere tijdsdrukker op de kust: een hobby, een sportieve activiteit of een engagement bij een vereniging slurpt eveneens een stevige hap van de vrije tijd op. Ook socializing met vrienden is een prioriteit! Eventjes stoom afblazen, bijpraten en gezellig 'onderzoeken'...

Het is een hele boterham voor een mens om dat allemaal rond te krijgen. Multitasken is dan ook hét modewoord. Zeker voor generatie Y, die door zijn stressy levensstijl veel behoefte heeft aan me-time en met de smartphone binnen handbereik dan ook nog eens quasi 24 uur op 24 online moet zijn!

In een dergelijke context is het voor veel fulltimers, of ze nu tot generatie X of Y behoren, sowieso een evenwichtsoefening om zelf in balans te blijven. Laat staan dat ze hun dagelijkse levensritme nog moeten combineren met een avond kokkerellen. Vers en gezond koken is nu eenmaal tijdrovend, ook als je 'foodbaggevijs' maaltijdboxen bestelt die aan huis worden geleverd.

*Alle recepten in dit boek zijn voor 4 personen, tenzij anders aangeduid.*

## WAT ZIJN DE ALTERNATIEVEN?

- Voorverpakte maaltijden uit de supermarkt: handig, maar niet altijd gezond en vaak ook duur.
- De betere takeaway of afhaalmaaltijden bij een traiteur/slager/restaurant: een regelrechte aanslag op de portemonnee en niet altijd groenterijk qua samenstelling.
- Fastfood: snel en gemakkelijk, maar vet en ongezond.
- Foodboxen die aan huis geleverd worden: de boodschappen zijn al gedaan, maar de maaltijd moet nog wel volledig bereid worden, lees: (vrij veel) werk en afwas.
- Zelfbereide maaltijden opwarmen en/of afwerken: lekker, snel én gezond: **check!**









# SLIM KOKEN

Dit boek biedt inspiratie voor de laatste optie, namelijk 'slim koken': in het weekend, wanneer je meer tijd hebt, lekker 'healthy food' bereiden dat je op drukkere momenten enkel nog moet opwarmen en/of afwerken.

Samen vullen we je koelkast en je diepvriezer met zelfbereide maaltijden op basis van gezonde en vertrouwde ingrediënten – zonder chemische bewaarmiddelen, smaak- of kleurstoffen – die op drukke weekdagen in een mum van tijd op tafel staan.

Anderzijds is het nu ook niet de bedoeling dat je het hele weekend in de keuken doorbrengt! 'Keep it simple' is ons motto. Daarom bevatten alle gerechten, op een paar uitzonderingen na, niet meer dan vijf ingrediënten waaraan je werk hebt (schoonmaken, snijden, paneren...). En er is nog een bonus, ze vragen ook weinig werk: veel suddertijd of oventijd, dat wel, maar weinig bereidingstijd! Een blik opentrekken, kruiden uit een potje toevoegen, verse kruiden versnipperen, een kant-en-klaar product in stukjes snijden, kun je moeilijk een 'echte bewerking' noemen. Die handelingen rekenen we dus niet mee.

## SLIM KOPEN

Je kunt natuurlijk ook aan langetermijnplanning doen en slim 'kopen' in plaats van slim 'koken': tijdens je boodschappenronde in het weekend producten kopen die snel klaar zijn en die je tegelijk vrij lang kunt bewaren, zoals bijvoorbeeld verse groenten die bijna een week goed blijven in de koelkast, of diepvriesgroente waarmee je in 'no time' een lekker bordje gezond kunt maken.

Een dergelijk voorraadbeheer van verse ingrediënten vraagt wel kennis van zaken, want sommige producten zoals vis en schaaldieren zijn beperkt houdbaar. En je moet het bovendien in de vingers hebben om variatie te brengen in die manier van kopen en koken. Zo'n langetermijnvoorraad omtoveren in lekkere gerechten die snel klaar zijn en waarbij 'less is more' de insteek vormt, vraagt de nodige culinaire skills en voldoende ervaring!

Om je wat op weg te helpen, geef ik je voor deze 'slim kopen'-discipline ook een paar hapklare recepten cadeau die je aan je culinaire repertoire kunt toevoegen: gerechten die bijna klaar zijn, waarvan je de voorbereiding vooraf kunt doen en die weinig tools en bereidingstijd vragen. Of maaltijden met een 'mise en place accomplie', of waarbij alle voorbereidingen reeds gedaan zijn. Je vindt ze verspreid over het boek: slaatjes (zie bladzijde 94), een zelfgemaakt gehaktbroodje (zie bladzijde 106), vis met venkel (zie bladzijde 39) of een turbocrumble (zie bladzijde 92)...



# COOL DOWN

Gerechten bereiden in het weekend waarvan je naar hartenlust kunt smullen in de drukke week die volgt, impliceert uiteraard dat je je culinaire creaties op de juiste manier en voldoende lang kunt bewaren. Maar hoe doe je dat? Kun je een lekkere stoofpot probleemloos voor een paar dagen in de koelkast zetten zonder risico op voedselvergiftiging of 'champignonvorming'? Of pak je hem beter in voor een kort verblijf in de diepvriezer? En blijven de lekkere smaak en de smeuïgheid wel gegarandeerd wanneer je een zelfbereide maaltijd invriest?

Voor de gerechten die in dit boek aan bod komen, is het antwoord volmondig ja. Koel houden in de koelkast of invriezen in een afzonderlijke diepvriezer (zie bladzijde 11), beide zijn een optie. Wat de beste keuze is, varieert van gerecht tot gerecht en hangt af van de gebruikte ingrediënten, de soort bereiding en de bewaartijd die je voor ogen hebt.

## HOELANG KUN JE (BEREIDE) PRODUCTEN BEWAREN IN DE KOELKAST?

Het is onbegonnen werk om de bewaarperiode van alle producten en gerechten in kaart te brengen. Alles hangt af van de versheid en de aard van het product of het gerecht, van hoe je het verpakt en op welke plaats je het bewaart in de koelkast (zie ook bladzijde 9) en uiteraard ook van de kwaliteit van je koelkast. Vis is een moeilijke klant, groente is een dankbare gast. Over het algemeen kun je ervan uitgaan dat de meeste gerechten, behalve die op basis van vis, schaal- en schelpdieren, gemiddeld vier dagen houdbaar zijn in de koelkast. Snel laten afkoelen (bijvoorbeeld door ze in een koudwaterbad te zetten), goed afdekken en dan meteen in de koelkast zetten is wel de boodschap! Een gerecht mag in geen geval langer dan twee uur buiten de koelkast staan.

Bewaar bereide gerechten ook altijd goed afgescheiden van rauwe producten, want die laatste bevatten meer bacteriën en horen thuis in een 'no contact zone'. En nog een goede raad: zorg er ook voor dat ze niet in contact kunnen komen met vocht van verse producten...

Er bestaan ondertussen al apps zoals Foodkeeper en IsMyFoodSafe om te controleren hoelang je restjes en vooraf bereide gerechten kunt bewaren en om te checken of je voedsel nog veilig is.

## VLEES

Gebakken/gekookt/gestoomd/gegrild mager rundvlees (bijvoorbeeld steak), varkensvlees (bijvoorbeeld gebrad of haasje) en gevogelte (bijvoorbeeld kipfilet) kun je eveneens drie tot vier dagen bewaren als je het meteen na het afkoelen afgedekt in de koelkast zet. Opgewarmd is het niet meer zo sappig en smaakvol als een vers gebakken stukje, maar koud laat het zich graag verwerken in een slaatje. Vlees dat in een stoofgerecht met saus of een andere sappig garnituur terecht komt, is uiteraard wel lekker wanneer je het opnieuw opwarmt, de smaak wordt er zelfs nog beter door!

Voor vers vlees zijn de aanbevelingen doorgaans om het te bereiden na maximum twee tot drie dagen verblijf in de koelkast. Grote stukken blijven langer vers.

## VIS

Bereide vis kan twee dagen bewaard worden bij een temperatuur van 4 °C. Rauwe verse vis zonder schubben en ingewanden is één dag houdbaar in het koudste deel van de koelkast, tenzij je hem goed verpakt in plasticfolie en hem volledig bedekt houdt met ijs, dan zingt hij het twee tot drie dagen uit in zo'n koude omgeving.

## GROENTE EN FRUIT

Als je ten volle van de vitaminerijkdom van groente en fruit wilt genieten, dan eet je ze het best zo vers mogelijk.

De meeste groenten en fruitsoorten kun je vrij lang bewaren. Meer info hierover vind je op [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be) (zie 'Bewaargids voor groente en fruit').

# HOE ORGANISEER JE DE KOELKAST EN HOE VERPAK JE DE PRODUCTEN KOELKASTPROOF?

Voor de koelkast geldt: hoe hoger hoe warmer. Bij een degelijk toestel mag de temperatuur helemaal onderaan niet boven de 4 (à 5) °C stijgen. In de frigodeur, die frequent opengaat, zit de warmste zone. Ook bovenaan en in de groentelade is het minder fris.

## VLEES EN VIS

Vlees en vis horen in de koelste zone thuis waar het niet warmer is dan 3 tot 4 °C. Dit is meestal onderaan, vaak in een speciaal daarvoor voorziene lade die zich boven de groente- en fruitbak situeert.

Verpak verse vis en vers vlees goed in vetvrij papier of in een plasticzak zodat hun sappen niet op andere producten kunnen lekken. Verse kreeft en krab bedek je het best met een vochtige doek. Andere schaaldieren voelen zich op hun best in een afgesloten doos.

*Ook gegaarde vis blijft twee tot drie dagen goed in een afgesloten pot in de koelkast.*





## KAAS

Kaas houdt niet van extreme koude en wil ook niet afgesloten zijn van de lucht. Leg hem in zijn originele verpakking of in een Tupperware-kaasdoos op de bovenste plank van de koelkast. Houd hem ook in quarantaine (uit de buurt van andere kazen, zeker van schimmelkaas) en haal hem een uur voor gebruik uit de koelkast. En wil je langer van je kaas genieten, ga dan voor het grote werk: een groot stuk kaas blijft langer vers en smakelijk dan plakjes of blokjes.

## GROENTE EN FRUIT

De ideale habitat voor groente is de groentelade, waar de temperatuur iets hoger ligt. Heeft je koelkast een lade die zowel de groente als het fruit samen huisvest, dan houd je ze maar beter gescheiden door een stevig tussenschot.

Slasoorten met grote bladeren verpak je het best in een geperforeerde plasticzak, dan houden ze het een kleine week vol. Het fijnere werk zoals veldsla en waterkers verwelkt sneller. Die voelen zich comfortabel wanneer ze in een vochtige doek worden gewikkeld.

Van wortelen, rapen en radijzen snijd je bij voorkeur het groen af. Groenten met een intense en indringende geur zoals prei kun je eventueel isoleren in een plasticzak als ze een storend element vormen.

Verse kruiden wikkel je in een paar vellen natgemaakt keukenpapier.

Exotische fruitsoorten en waterrijke groenten zoals komkommer, tomaat en paprika vertoeven het liefst op een koele plaats buiten de koelkast.

Maak er hoe dan ook een gewoonte van om alle producten en gerechten altijd mooi af te dekken voor je ze in de koelkast zet. Geef ze een jasje van plastic- of aluminiumfolie voor ze de koude in duiken...

*Voor meer gedetailleerde informatie over het bewaren van producten in de koelkast kun je terecht op [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be) ('Bewaaradviezen voor vlees, vis, groenten, fruit, eieren, zuivel en brood').*

*Wie zich helemaal in koelkast- en diepvries-verblijf wil verdiepen, kan terecht op de website [koelkastinorde.be](http://koelkastinorde.be).*



## HOELANG BLIJVEN (BEREIDE) PRODUCTEN GOED IN DE DIEPVRIEZER?

Er zijn een aantal technieken om de houdbaarheid van levensmiddelen te rekken. Dat kan door pekelen en roken (die methodes worden al van oudsher toegepast), door steriliseren of een andere inmaaktechniek, maar ook door invriezen.

Bij een temperatuur van  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , dat is de maximumtemperatuur die een diepvriezer mag hebben, wordt de groei van bacteriën gestopt of afgeremd. Daarom is het belangrijk dat je gekochte diepvriesproducten heel snel weer in de vriezer doet belanden. Wil je zelfbereide producten invriezen, breng ze dan eveneens zo snel mogelijk op hun bestemming: verdeel ze in kleinere porties, laat ze snel afkoelen tot op kamertemperatuur en vries ze onmiddellijk in. Niet alleen kunnen kleine porties handiger worden opgeborgen in je diepvriezer, maar ze bevriezen ook sneller en veroorzaken dus minder condens- of ijsvorming. Stop ook niet te veel ineens in je diepvriezer, want dan kan de temperatuur tijdelijk te hoog oplopen.

In een dergelijke vrieskou zijn de meeste (bereide) producten zo'n drie maanden houdbaar zonder kwaliteitsverlies, maar er zijn een aantal uitzonderingen op de regel. Hoe vetter het product, hoe minder lang houdbaar. Geblancheerde groente en fruit blijven tot twaalf maanden goed.

*In het vriesvak van een koelkast voor huishoudelijk gebruik is het doorgaans een pak minder koud. Daarom is die plek alleen geschikt voor ijsblokjes of om een product enkele dagen te bewaren.*

## HOUDBAARHEID VAN RAUWE VIS EN RAUW VLEES

Zelf ben ik geen fan van diepgevroren verse vis of bepaalde vleessoorten, omdat ik vind dat ze aan smaak en textuur inboeten. Maar ik begrijp dat het voor sommige mensen toch handig kan zijn om vlees en vis in te vriezen. So, here we go:

- ongepelde garnalen en vette vis (zoals tonijn, zalm, sardines): 3 maanden
- rauw varkensvlees: 4 maanden
- magere vis: 6 maanden
- rundvlees en kip: 9 maanden

## NOG EEN PAAR VRIESINSTRUCTIES VOOR HET BESTE RESULTAAT

- Vries vlees en vis bij voorkeur vacuüm verpakt in om de kwaliteit zo veel mogelijk te behouden.
- Hele vissen vries je ontschubd en zonder ingewanden in.
- Vis(filets) moet gespoeld, goed drooggedept en in een luchtdichte zak worden verpakt.
- Garnalen doe je het best in een plastic potje met deksel dat je met water vult en invriest. Schaaldieren wikkel je in plasticfolie voor je ze in een diepvrieszak verpakt.
- Oesters zijn niet geschikt voor de diepvriezer.

## HOE RAUW VLEES EN RAUWE VIS ONTDOOIEN?

Om rauwe vis of rauw vlees te laten ontdooien, kun je ze op een bord leggen, afdekken en in de koelkast zetten. Zo houd je eventuele bacteriën op het afgebakende terrein. Kleinere stukken kun je ook in de microgolfoven ontdooien. Meestal blijft erna wat vocht op het bord achter. Gooi dit gewoon weg, het is niet geschikt voor consumptie.

Zodra het product ontdooid is, ga je er maar beter meteen mee aan de slag. En voor de goede gang van zaken nog even dit: opnieuw invriezen is absoluut 'not done', je beslissing om iets uit de diepvriezer te halen en te bereiden is dus niet omkeerbaar!

Noordzeegarnalen moeten altijd de koelkast in om te ontdooien. Inktvis en de garnalenfamilieleden (gamba, scampi...) zijn niet moeilijk, die kunnen in bevroren toestand worden bereid.

## TO FREEZE OR NOT TO FREEZE?

Een aantal producten houden niet zo van de vrieskou en boeten in aan smaak en textuur wanneer ze worden diepgevroren: sla, zachte paddenstoelen, komkommers en rauwe aardappelen bijvoorbeeld. Hardgekookte eieren zijn niet meer lekker wanneer ze uit de diepvriezer komen en sauzen op basis van eieren zoals mayonaise gaan schiften tijdens het ontdooien. Bepaalde zuivelproducten worden dan weer waterig van de dooi: (zure) room, yoghurt en roomkaas bijvoorbeeld. Keep that in mind!





## VACUÛMVERPAKKING VERLENGT DE LEVENSDUUR

De combinatie van koelen en vacuüm trekken biedt een aantal extra voordelen: de voedingsmiddelen blijven langer vers en je kunt ze twee tot drie keer langer bewaren als ze op de juiste manier worden afgekoeld of ingevroren (zie bladzijde 8-12)! Maar ook hier zijn er een aantal kritieke factoren die je niet zelf in de hand hebt: in welke omstandigheden werd het voedsel geproduceerd, vervoerd en bewaard en hoe vers wordt het verkocht?

*Vacuüm trekken is qua methode dus met stip de ideale partner zowel bij 'slim koken' als 'slim kopen'.*

Concreet komt het erop neer dat je de houdbaarheid van de meeste producten kunt verlengen met gemiddeld vier dagen voor koelkast-verblijf en zelfs met een paar maanden als ze vacuüm in de diepvriezer gaan. Bijkomend voordeel is dat de voedingsstoffen beter bewaard blijven en dat er minder smaakverlies is. Door het product van de lucht af te snijden, gaat het minder snel oxideren. Daardoor blijven de voedingswaarde, smaak en kwaliteit beter behouden. In een lucht-vrije toestand wordt ook de groei van micro-organismen afgeremd.

In principe kun je alle verse voedingsmiddelen vacuüm (laten) trekken maar vooral vlees, wild en gevogelte lenen zich daar uitstekend toe. Verpak het in kleine porties en leg ze meteen in de koelkast of diepvries. Zo'n vacuümtoestel kost best wel wat, maar de meeste slaggers zullen met plezier je aankopen luchtdicht verpakken als je het vriendelijk vraagt.

Heb je wel een vacuümtoestel, dan kun je ook je zelfbereide maaltijden luchtdicht verpakken voor je ze in de koelkast (of diepvriezer) legt. Op die manier blijft aardappelpuree of stampot gemiddeld acht tot tien dagen houdbaar, bereid vlees gemiddeld acht tot twaalf dagen. Voor je aan tafel gaat, warm je het gerecht dan in de verpakking op in een warmwaterbad (au bain-marie) of in de stoomoven.

Genoeg gepraat, tijd om de koken!



# STOOFPOTTEN

*Kalkoenragout met butternut, gedroogde vruchten en linzen ... 18*

*Gele kip met pruimen en amandelpuree ... 20*

*Provençaalse stoofpot ... 21*

*Chili con carne ... 23*

*Kalfsfricassee met artisjokken en olijven ... 24*

*Varkenswangetjes met bruin bier en honing ... 26*

*Lazy Sunday lamsstoofpot met gesmolten sjalot ... 27*

*Ossobuco met sinaasappel en gremolata ... 28*

*Bollywood chicken ... 31*

*Daube avignonnaise ... 32*

*Parelhoen met witloof en champignons in roomsaus ... 35*

*Konijn met veenbessen ... 36*

*Romige vis met venkel ... 39*



Wil je slim koken, dan is een stoofpot de full option bij uitstek: helemaal vooraf klaargemaakt en met weinig afwas op de koop toe. Ook een pluspunt als je weinig tijd hebt. Het enige wat je nog moet doen, is het gerecht opwarmen op het vuur, af en toe eens roeren en eventueel het vocht nog binden.

Soms is het een eenpansgerecht, soms worden de koolhydraten (aardappel, brood, rijst, pasta...) afzonderlijk geserveerd of gewoon weggelaten. Suggesties voor stamppotten vind je op bladzijde 40...

## EEN DANKBAAR GERECHT

Per definitie is een stoofpot een gerecht waarvan de ingrediënten op een lage temperatuur gedurende lange tijd (vaak meer dan een uur) sudderen in een pot met dikke bodem. Initieel was dit de ideale oplossing om taaiere stukken vlees en groenten die een lange bereidingstijd nodig hebben, gaar te stoven. Door het trage garingsproces blijft het vlees sappig en smaakvol en de rustperiode die de stoofpot steevast als verplichte etappe opgelegd krijgt, maakt de smaakbeleving nog intenser. Slowcooking op zijn best!

Tegenwoordig wordt er van van alles en nog wat een stoofpot gemaakt. Vooral omdat het een gemakkelijk gerecht is: als alles eenmaal rustig in de pot aan het sudderen is, hoef je er niet meer naar om te kijken. Maar ook omdat het een allemansvriend is: zo'n stoofpot is vervestigd en herkenbaar, een onderdeel van ons culinaire erfgoed waarmee we allemaal zijn opgegroeid.

## DE KLASSIEKERS

Traditionele bekende stoofpotten van bij ons zijn hutsepot, goulash, vol-au-vent, coq-au-vin, stoofkarbonade, waterzooi, kalfsfricassee, konijn met pruimen... Daaraan zijn al heel wat inkt en kilobytes gependeed. Daarom geef ik enkele klassiekers dan ook een twist: een persoonlijke toets die het gerecht net dat ietsje anders of helemaal anders maakt.

Maar er zijn duizend-en-een mogelijkheden en variaties op de stoofpot. In alle hoeken van de wereld zijn er gerechten die zich in dit profiel herkennen. In de Indiase en Thaise keuken zijn er de curry's, de Texmex-keuken heeft zijn chili's en de Magreblanden staan bekend om hun tajines. Dichter bij huis: de Italianen maken zalige ossobuco en de Fransen, bij wie wij zelf voor een deel de mosterd haalden, houden van cassoulet, boeuf bourguignon, pot-au-feu, bouillabaisse...

Als je een viseter bent, kom je met mijn stoofpotjes weinig aan je trekken. Maar vis is nu eenmaal geen typisch sudderproduct. Vis en stoofpot is geen geslaagd huwelijk, tenzij je de vis gewoon 'last minute' toevoegt en kort laat meestoven. Maar vis is wel een dankbaar product voor ovenschotels!

## HOE EN HOELANG BEWAREN IN DE KOELKAST?

Stoofpotten op basis van groente, vlees of vleesvervangers zijn zonder problemen vier tot zeven dagen houdbaar. Met vis moet je altijd wat voorzichtiger zijn, want dat is een delicate materie. Laat de bereide stoofpot wel zo snel mogelijk afkoelen, verdeel hem in goed afgedekte porties en zet ze meteen koel.

Stoofpotjes zijn zelfs lekkerder als ze een nachtje of dagje hebben gerust. Tijdens hun siësta kunnen alle smaken zich goed vermengen en zich ten volle ontplooiën.

### KLAAR OM JE STOFPOTJE OP TE ETEN?

Haal de pot uit de koelkast, zet de inhoud op een zacht vuurtje en roer regelmatig om.



## HOE EN HOE LANG BEWAREN IN DE DIEPVRIEZER?

Een bereide stoofpot die geen vis bevat, kun je ook invriezen. Laat de pot snel afkoelen door hem in ijswater te zetten. Verpak de inhoud dan in diepvrieszakjes of plastic diepvriespotjes met deksel en noteer de datum en de naam van het gerecht erop.

In de diepvriezer blijft een stoofpotje ongeveer drie tot vijf maanden goed bij een temperatuur van minstens -18 °C (zie ook bladzijde 11-12)...

Vele vissoorten worden droog en brokkelig in de diepvriezer, dat is niet hun habitat. Ook room of een ander bindmiddel doe je beter niet bij een stoofpotje dat voor de diepvriezer is bestemd. Voeg het toe wanneer je het gerecht weer opwarmt, anders gaan het schiften.

### KLAAR OM JE STOOFPOTJE OP TE ETEN?

Laat het ontdooien in de koelkast (of in de microgolfoven als het een kleine portie is) voor je het in een warmwaterbad (au bain-marie) opwarmt en eventueel afwerkt met een bindmiddel en op smaak brengt met kruiden.



# KALKOENRAGOUT MET BUTTERNUT, GEDROOGDE VRUCHTEN EN LINZEN

## IN HET WEEKEND

500 g butternut-  
pompoen (nettogewicht  
met schil)  
olijfolie  
boter  
600 g reepjes kalkoenfilet  
2 kleine sjalotten  
50 g gedroogde abrikozen  
5 gedroogde vijgen  
30 g chorizo  
75 g rozijnen  
100 ml goede port  
1,5 koffielepel gevogelte-  
fondpoeder  
kaneel  
75 g linzen  
peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 °C (warmeluchtfunctie + grill).

Snijd de pompoen in schijven van 1,5 tot 2 cm, halveer ze, verwijder de pitten en snijd elke helft nog eens in stukjes. Bestrijk de stukken met wat olijfolie, leg ze op een bakplaat en rooster ze rondom beetgaar in de oven. Schuif de bakplaat de eerste 5 minuten net onder de grill, draai daarna de stukken om en schuif de bakplaat nog eens 5 minuten in de oven maar dan een richel lager.

Smelt een klontje boter in een warme stoofpot en korst de kalkoenreepjes rondom.

Pel de sjalotten, snipper ze fijn en laat ze meekleuren.

Snijd de abrikozen in stukjes en voeg ze samen met de vijgen en de pompoen toe.

Snijd de chorizo in miniblokjes en voeg ze samen met de rozijnen, de port en het gevogeltefondpoeder toe. Kruid met peper, zout en een snufje kaneel en laat 30 minuten sudderen onder deksel. Zorg ervoor dat het mengsel niet aanbrandt. Voeg eventueel nog een lepel water toe.

Kook de linzen volgens de instructies op de verpakking en roer de linzen onder de ragout.

## TIJDENS DE WEEK

port  
een paar walnoten  
1 handvol  
platte peterselie

Voeg nog een scheut port toe en verwarm de pot op een zacht vuurtje. Werk af met verbrokkelde walnoten en de fijn-gesnipperde peterselie.

*Je kunt de pompoen ook vervangen door voorgekookte kastanjes (uit blik) die je tijdens de eindejaarsperiode volop in de winkelrekken vindt.*

## TIP

Maak een extra portie en gebruik die als vulling voor een quiche (zie bladzijde 75-76).





# GELE KIP MET PRUIMEN EN AMANDELPUREE

## IN HET WEEKEND

4 kipfilets van goede kwaliteit  
(Bresse, Label Rouge...)

2 eetlepels vloeibare honing  
olijfolie

1 Spaanse zoete ui

1 koffielepel kurkuma

1 koffielepel kaneelpoeder

2 tot 3 takjes verse tijm

200 ml gevogeltesfond

120 g gedroogde pruimen  
van Agen

peper en zout

### Voor de aardappelpuree

1 kg aardappelen

250 ml magere room  
(7 % vetgehalte)

nootmuskaat

75 g amandelschilfers

peper en zout

Wrijf de kipfilets rondom in met honing. Halveer ze eventueel. Bak ze rondom bruin in een pot met dikke bodem in een scheutje olijfolie en let op dat ze niet aanbranden. Haal ze uit de pot en leg ze op een bord.

Pel de ui en snipper hem fijn. Doe nog wat extra olijfolie in de pot en voeg de ui toe. Laat die even kleuren en roer dan de kurkuma, de kaneel en de tijmnaaldjes eronder.

Leg de kipfilets op de gefruite ui, kruid ze met peper en zout en voeg de gevogeltesfond toe. Zet het vuur wat hoger om de fond op te warmen en zet het dan onmiddellijk weer laag. Laat de kipfilets 20 minuten sudderen onder deksel en draai ze halfweg om.

Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in stukken, spoel ze en kook ze gaar. Giet de aardappelblokjes af en laat ze uitdampen. Stamp ze tot puree met de room. Kruid met peper, zout en nootmuskaat en doe de puree in een licht ingevette ovenschaal.

Snijd de pruimen in stukjes en laat de amandelschilfers lichtbruin kleuren in een pan zonder vetstof. Laat de amandelschilfers afkoelen en doe ze in een afgesloten potje.

Haal de kipfilets opnieuw uit de stoofpot, voeg de pruimen toe en laat de jus op een hoog vuur en zonder deksel ongeveer 10 minuten indikken. Roer af en toe.

Proef of de saus voldoende gekruid is en doe er dan de kipfilets opnieuw bij. Lepel de saus mooi over het vlees zodat het helemaal bedekt is en niet uitdroogt. Laat de pot afkoelen en zet weg.

## TIJDENS DE WEEK

2 eetlepels sesamzaadjes  
(eventueel)

Warm de kip met de pruimensaus op een laag vuur op.

Bedek de puree met de amandelschilfers en warm hem op in de microgolfoven of in de oven op 150 °C.

Rooster eventueel de sesamzaadjes in een pan zonder vetstof en werk de kip ermee af.

Lekker met een frisse groene salade van veldsla, koolrabi, kervel, pitloze groene druiven en een vinaigrette van appelazijn en olijfolie (eventueel met enkele gemixte pruimen).



# PROVENÇAALSE STOOPOT

Dit is een suddergerecht van de bovenste plank. Makkelijker kan echt niet. Weinig ingrediënten, geen werk en toch zit dit gerecht boordevol smaak! In de zomer kun je sappige verse tomaten gebruiken maar buiten het tomatenseizoen ben je beter af met gepelde tomaten uit blik en wat extra sap.

## IN HET WEEKEND

130 g (gerookt) spek  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
20 rozemarijnaaldjes  
2 takjes tijm  
4 blaadjes salie  
2 tomaten  
(of tomaten uit blik)  
1 kg runderstoofvlees  
in blokjes (schouderstuk  
bijvoorbeeld)  
peper en zout

Snijd het spek in reepjes of blokjes en leg het op de bodem van een gietijzeren stoofpot.

Pel de ui en de knoflook, snipper ze fijn en verdeel ze over het spek.

Voeg de rozemarijn, de tijm en de salie toe.

Snijd de tomaten in blokjes en voeg ze toe. Als je tomaten uit blik gebruikt, neem je er 2 eetlepels tomatensap bij zodat je in totaal zo'n 200 g tomatenpulp gebruikt.

Verdeel het rundvlees erover, kruid met peper en zout, zet het deksel op de pot en laat verwarmen op middelhoog vuur tot het tomatensap wat begint te pruttelen. Roer even door.

Zet het vuur laag en laat afgedekt ongeveer 5 uur sudderen.

## TIJDENS DE WEEK

bieslook

Verwarm de stoofpot op een zacht vuur en werk af met fijngesnipperde bieslook.

Lekker met rijst of pasta.

*Je kunt het laatste halfuur ook nog fijngesneden worteltjes en/of rode paprika toevoegen, maar gebruik dan wel iets meer tomaat. Wil je de saus iets romiger, voeg dan op het einde een scheutje room toe.*



# CHILI CON CARNE

Dit is een gerecht met een grote sudderbehoefte maar weinig werk...  
Laat je niet afschrikken door de vele ingrediënten, de meeste zijn 'gebruiksklaar'.  
Een snufje kruiden toevoegen of een doos bonen opentrekken is echt geen werk!

## IN HET WEEKEND

1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
1 of 2 chilipepers (hangt  
ervan af hoe pikant ze zijn  
en hoe pikant je het wilt)  
2 puntpaprika's  
2 wortelen  
2 eetlepels olijfolie  
1 opgehoopte koffielepel  
chilipoeder (of chilivlokken)  
1 koffielepel (gerookt)  
paprikapoeder  
1 koffielepel komijnpoeder  
1 eetlepel korianderpoeder  
600 g kalfsgehakt  
2 eetlepels tomatenpuree  
1 scheutje rode wijn  
(eventueel)  
300 ml kalfsfond  
800 g tomatenblokjes  
gedroogde marjolein  
4 of 5 gedroogde pruimen  
10 g pure chocolade  
1 blik rode bonen  
(van ongeveer 400 g)  
peper en zout

Pel de ui en de knoflook, snijd de ui in kleine blokjes en snipper de knoflook fijn. Halveer de chilipeper en puntpaprika, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en hak ze fijn. Schraap of schil de wortelen en snijd ze in fijne plakjes.

Verwarm de olie in een grote pot, voeg de ui toe en bak hem glazig terwijl je hem omroert. Voeg de knoflook en chilipeper toe, laat die 10 seconden stoven en doe dan het chilipoeder, het paprikapoeder, het komijnpoeder, het korianderpoeder, de puntpaprika en de wortel erbij. Laat alle groente goed aanstoven terwijl je ze omroert. Zet het deksel op de pot en laat 5 minuten verder stoven. Vergeet niet af en toe eens te roeren.

Bak het gehakt rul en bruin in een braadpan zonder vetstof. Het is handig om hiervoor een pureestamper te gebruiken. Voeg de tomatenpuree toe, laat die even uitzuren en doe het mengsel dan bij de groente. Blus de pan met de rode wijn en de kalfsfond en schraap de gehaktaanbaksels los. Giet de fond bij het gehakt en de groente.

Voeg ook de tomatenblokjes, een snufje marjolein, de in stukjes gesneden pruimen en de chocolade toe, en kruid met zout en eventueel nog wat peper.

Breng de saus aan de kook, roer ondertussen en zet dan het deksel op de pot. Zet het vuur laag en laat de pot een klein halfuurtje sudderen. Roer af en toe zodat de saus niet aanbrandt. Voeg indien nodig nog een lepel water toe, maar de saus moet wel dik en sappig zijn.

Spoel de bonen en voeg ze toe. Laat de chili con carne nog even opkoken zonder deksel en proef of hij voldoende gekruid is. Zet het deksel terug op de pot en laat de chili afkoelen.

## TIJDENS DE WEEK

zure room of mascarpone  
enkele takjes koriander

Verwarm de chili con carne op een zacht vuur en garneer met een dot zure room en fijngesneden koriander.

Lekker met brood, gekookte rijst of aardappelpuree (zie bladzijde 144).

*Je kunt de chili ook in een ovenschaal doen en bedekken met een laag aardappelpuree. Werk eventueel af met verkruimelde nacho's, panko of havervlokken en verwarm zoals de ovenschotel op bladzijde 144.*

# KALFSFRICASSEE MET ARTISJOKKEN EN OLIJVEN

1 kg kalfsvlees  
(in karbonaden)

olijfolie

1 ui

2 grote rijpe tomaten of  
8 eetlepels tomatenblokjes  
uit blik

2 koffielepels kalfsfondpoeder

150 ml water

2 takjes tijm

20 rozemarijnnaaldjes

250 g artisjokharten (uit blik)

30 ontpitte groene olijven

250 g champignons

peper en zout

geraspte gruyère of  
parmezaan

## IN HET WEEKEND

Bak de stukjes kalfsvlees rondom in een pan met dikke bodem in een scheut olijfolie.

Pel de ui, snipper hem fijn, voeg hem toe en laat hem aanbakken.

Pel de tomaten, snijd ze in stukken en voeg ze toe.

Los het kalfsfondpoeder op in het water en voeg het toe, samen met de tijm en de rozemarijn. Laat 30 minuten sudderen onder deksel.

Laat ondertussen de artisjokharten en de olijven uitlekken. Snijd de artisjokken in de lengte in vieren.

Snijd de champignons in schijfjes en voeg ze toe, samen met de artisjokharten en de olijven. Laat nog 1 uur sudderen.

Kruid met peper en zout en laat afkoelen.

## TIJDENS DE WEEK

Warm de kalfsfricassee op een zacht vuurtje op.

Werk af met veel gruyère of parmezaan.

Lekker met (geroosterd) stokbrood of de gestampte aardappel van bladzijde 43.



