



De snelle keuken

ALLES KLAAR BINNEN 30 MINUTEN

Inhoud

De snelle keuken	9
Een goede voorbereiding	12
In de voorraadkast	22

Ontbijt 28

Gezonde bananasplit	31
Crostini met verse vijgen en mozzarella	32
Omelet met spinazie en kaas	35
Bagels met roomkaas en gerookte zalm	36
Aardbei-banaansmoothie	39
Komkommer-avocadosmoothie	40
Toast met avocado en ei	43

Hapjes & voorgerechten 44

Tapenade	46
Gebakken camembert met verse vijgen	49
Minipizza's	50
Gegrilde scampi's met citroentijm en limoen	53
Gestoomde vongole met knoflook en peterselie	54
Ajoblanco (witte gazpacho)	57
Bladerdeegjes met champignons	58
Gegrilde groenten	61
Salade met tonijn, cannellini bonen en rucola	62
Pitabroodjes met bloemkoolhummus	65
Snelle Thaise soep met scampi's	66

Lunch 68

Quiche met groene asperges	71
Kleurrijke quinoasalade	72
Bagels met roomkaas en avocado	75
Ananassalade met spinazie en blauwe kaas	76
Risotto met champignons	79
Mediterrane salade met gegrilde inktvis	80

Inhoud

Pasta met pesto	83
Omelet met champignons	84
Salade van zoete aardappel, avocado en geroosterde kikkererwten	87
Pastasalade met gerookte zalm en erwtjes	88
Gezonde boeddhabowl	91
Pokebowl met zalm en gepekeld rode ui	92

Diner 94

Gebakken vis met groene asperges en citroenmayonaise	97
Zeebrasem met rode paprika	98
Zalm met knapperige groene groenten	101
Gegrild rundvlees met champignons en groene kruiden	102
Pittige sint-jakobsschelpen	105
Portobello's met blauwe kaas en een tomatenslaatje	106
Gevulde sardines met olijven en rozemarijn	109
Florentijnse eieren	110
Spaghetti carbonara	113
Mosselen met tomatensaus	114
Pasta met courgette, spinazie en olijven	117
Gebakken kipfilet met couscous	118
Snelle lasagne	121

Desserts 122


Miniframbozentaartjes	124
Affogato	127
Mugcakes met chocolade en karamel	128
Taartjes met ricotta en blauwe bessen	131
Romige Griekse yoghurt met blauwe bessen en koekjescrumble	132
Spicy ananasringen	135
Eton mess met aardbeien	136

Register 140



Gezonde bananasplit

Ingrediënten voor 2

 5 minuten


2 bananen
sap van ½ citroen
4 el yoghurt
2 el honing
4 el granola
50 g rood fruit
(bessen, aardbeien,
frambozen...)

Bereiding

1. Snijd de bananen overlangs in tweeën en besprenkel onmiddellijk met het citroensap zodat ze niet verkleuren.
2. Leg ze op een bord, lepel er de yoghurt en de honing over en verdeel er de granola en het verse rode fruit over. Dien meteen op.

Snelle Thaise soep met scampi's

Ingrediënten voor 4

 20 minuten

500 g scampi's
1 rode ui
enkele takjes Thais
basilicum of koriander
2 el rode currypasta
1 stukje gember
van 5 cm
1,5 l groentebouillon
1 stengel citroengras
3 blaadjes kaffir
(limoenblad)
2 el sojasaus
1 el vissaus
2 el arachideolie
sap van 1 limoen
1 limoen

Bereiding

1. Ontdooi de scampi's.
2. Snijd de rode ui in fijne ringen en de gember in fijne plakjes. Hak het Thaise basilicum of de koriander grof. Kneus het citroengras.
3. Verhit in een grote kookpot de arachideolie, doe er de currypasta bij en roer tot de geuren vrijkomen. Doe er de gember bij en laat even bakken. Voeg de groentebouillon, het citroengras en de kaffirblaadjes toe en laat 15 minuten koken onder deksel op een zacht vuurtje.
4. Voeg net voor het opdienen de scampi's, de rode ui, het limoensap, de vissaus en de sojasaus toe. Laat nog 2 minuten sudderen tot de scampi's niet meer glazig zijn en verdeel in kommen.
5. Versnipper er de koriander of het Thaise basilicum over en dien op met een partje limoen.


Kaffirblaadjes kun je in de diepvries bewaren zodat je er altijd in huis hebt!





Bagels met roomkaas en avocado

Ingrediënten voor 4

 10 minuten

4 bagels
2 avocado's
sap van ½ citroen
2 tomaten
125 g roomkaas
(type Philadelphia)
100 g rucola
peper en zout


Bereiding

1. Snijd de bagels doormidden en rooster ze even.
2. Schil en snijd de avocado's in schijfjes. Besprenkel ze meteen met het citroensap.
3. Snijd de tomaten in schijfjes.
4. Besmeer de bagels met de roomkaas en kruid met peper en zout. Verdeel de sneetjes avocado en tomaat over de vier bagels en werk af met de rucola.



Snelle lasagne

Ingrediënten voor 4 à 6

 35 minuten


600 g gehakt
1 laurierblaadje
250 g mascarpone
250 g ricotta
1 tl gedroogde oregano
400 g vlees van tomaten
250 g verse lasagne
peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven op 180 °C.
2. Korrel het gehakt in een koekenpan, doe er het laurierblaadje bij en kruid met peper en zout.
3. Meng de mascarpone en de ricotta. Doe drie kwart van dit mengsel in een kom, voeg het tomatenvlees, zout en peper en oregano toe en mix tot je een homogene saus krijgt.
4. Giet een beetje saus op de bodem van een ovenschotel. Bedek met 2 blaadjes lasagne, strijk er wat saus over en een laag gehakt. Herhaal tot je alle ingrediënten hebt gebruikt en eindig met de lasagne.
5. Bedek met de rest van het kaasmengsel, kruid met peper en zout en bak 25 minuten in de oven.

Miniframbozentaartjes

Ingrediënten voor 4

 10 minuten

8 kleine of 4 grote
kant-en-klare
zanddeegbodems

250 g mascarpone

250 g frambozen

poedersuiker

[om af te werken]

Bereiding

1. Klop de mascarpone met een garde glad in een kom.
2. Verdeel de mascarpone over de taartbodems en verdeel er de frambozen over.
3. Werk af met poedersuiker en dien meteen op.

Vind je mascarpone te zwaar?
Gebruik dan de helft mascarpone
en de helft ricotta.

