

Easy@home
Back to basic met Ilse



Easy@home
Back to basic met **Ilse**

inhoud

8 Voorwoord

12 Easy chicken

- 16 Kip
- 18 Hoe snijd ik een kip?
- 22 Gebraden kip met maple syrup en mosterd
- 24 Vol-au-vent
- 26 Gebraden kip met tomaatjes, perzik en feta
- 28 Gegrilde pizza met kip en broccoli
- 30 Thaise kippensoep met kokos (tom kha gai)
- 32 Easy in 4 steps: one-pot spinazie, tomaat en kip met spaghetti
- 36 Met chicken Alfredo gevulde paprika's
- 38 Salade met barbecuekip en avocado
- 40 Indiase kipstoofpot met aardappel
- 42 Dirty rice met kip

46 Easy meat

- 48 Vlees
- 50 Hoe maak ik een rollade?
- 54 Rundertartaar met pastinaakfrietjes
- 56 Vitello tonnato
- 58 Szechuannoedels met varkensvlees
- 60 Côte à l'os (met Provençaalse-kruidenmarinade)
- 62 Gevuld varkenshaasje met mozzarella, gedroogde abrikozen en pistachenoten
- 64 Easy in 4 steps: creamy beef pasta
- 68 Rosbief met mosterd
- 70 Boeuf bourguignon
- 72 Italiaanse balletjes in tomatensaus
- 74 Teriyakispiesjes

78 Easy fish

- 80 Vis
- 82 Hoe bak ik vis?
- 86 Vispannetje
- 88 Stoofpotje van rog met spinazie en tomaat
- 90 Pastasalade met zalm
- 92 Taco's met tartaar van zeebaars, komkommer en avocado
- 94 Citroenvis met krokante dille en amandelschilfers, penne met ricotta
- 96 Easy in 4 steps: mediterrane kabeljauw
- 100 Chilimosselen met venkel
- 102 Gebakken zeetong met salade van groene groenten en hazelnoot
- 104 Visspiesjes met rucolaspaghetti
- 106 In kokosmelk gepocheerde vis

110 Easy veggie

- 112 Groenten
- 114 Hoe pel ik tomaten?
- 118 Tartaar van knolselderij en paddenstoelen met zoete-aardappelchips
- 120 Salade met appel en gebakken geitenkaasje
- 122 Geroosterde bloemkoolsteak met ponzudressing
- 124 Geroosterde en gevulde aubergines met bulgur
- 126 Pasta met avocado-erwtjespesto en burrata
- 128 Easy in 4 steps: gepofte aardappel gevuld met gebakken groenten en kaas
- 132 Provençalse galette
- 134 Vegetarische lasagne
- 136 Libanese tabouleh met falafel
- 138 Omelet met chili sin carne

inhoud

142 Basic soep & bouillon

- 144 Bouillon
- 145 Soep
- 148 Groentebouillon
- 150 Kippenbouillon
- 152 Visbouillon
- 154 Vleesbouillon
- 156 Garnalfond
- 158 Easy in 4 steps: geroosterde-bloemkoolsoep
- 162 Tomatensoep met balletjes
- 164 Aspergesoep
- 166 Winterse pompoen-pastinaaksoep
- 168 Green-goddesssoep

172 Basic sauzen, vinaigrettes & marinades

- 174 Sauzen, vinaigrettes en marinades
- 178 Bearnaisesaus
- 180 Bechamelsaus en moussaka
- 182 Duglérésaus

- 184 Passata: Pizza met coppa

- 186 Kaassaus
- 188 Easy in 4 steps: one-pot gegratineerde gehaktballetjes met kaassaus

- 192 Vinaigrettes: Mosterdvinaigrette
Honingvinaigrette
Kruidenvinaigrette

- 194 Dressings: Caesardressing
Misodressing
Waldorfdressing

- 196 Oosterse vismarinade
- 198 Barbecuemarinade

203 Register



In deze tweede *easy@home* wil ik het opnieuw hebben over de snelle en gemakkelijke keuken, maar eigenlijk keer ik een stapje terug. Ik leg in een paar stappen de basishandelingen van het koken uit.

Omdat niet iedereen als kind naast zijn moeder in de potten stond te roeren, wil ik graag met tips en weetjes de basis van het koken meegeven. Niet te uitgebreid en vooral toegepast op de huidige keukentrends.

Het is leuk om een 'echte' bearnaise te kunnen maken. Zit je met een vraag als: Hoe kan ik makkelijk een rollade maken? Hoe begin ik aan een lekkere bouillon? Welk deel van de kip gebruik ik in mijn wok? Of, hoe krijg ik een krokant korstje aan de vis? Je krijgt de nodige uitleg en recepten om al deze basistechnieken onder de knie te krijgen.

Verder houd ik het bij snelle en eenvoudige recepten. Net zoals het vorige boek van *easy@home* is *Back to basic* ingedeeld in zes hoofdstukken: kip – vlees – vis – groenten – soepen en bouillons – sauzen, vinaigrettes en marinades.

In elk hoofdstuk vind je een 'klaar in 4 stappen'-recept. Het zijn meestal eenpansgerechten die simpel en heel lekker zijn. Recepten die een basis kunnen vormen in je 'snel klaar en makkelijk'-lijstje. Iets om op terug te vallen als je geen inspiratie hebt.

Bovendien krijg je een aantal tips mee die niet altijd vermeld staan in recepten. Want, in welke richting snijd je het vlees? Moet het deksel erop bij het koken van groene groenten? Het zijn soms kleine handelingen die een groot verschil maken.

Ik hoop dat ik met dit boek je kookkennis zal verruimen of nog eens opfris en je iets kan bijbrengen over de nieuwe trends in de keuken. Laat het vooral smaken en geniet van het samen eten. De beste basis blijft nog altijd: eerlijk, makkelijk, gezellig en snel klaar!

Gebraden kip met maple syrup en mosterd

Je kunt de kip ook zonder de groenten braden in de oven, maar door de groenten er al bij te doen winnen we tijd en hebben we een volledige maaltijd die in één pot klaargemaakt wordt. Je kunt de groenten naargelang het seizoen aanpassen; gebruik eens paprika's in plaats van pompoen als het hartje zomer is, ook heel lekker!

- 1½ el graantjesmosterd
- 1½ el maple syrup
- 1 tl rozemarijn
- peper en zout
- 2 grote sjalotten
- 1 courgette
- 1 butternutpompoen, vruchtvlies in blokjes
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie
- 1 braadkip
- 3 el gehakte peterselie

Voor 4 personen / 20 minuten + 1 uur in de oven

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de mosterd met de maple syrup en de rozemarijn in een kommetje. Kruid met peper en zout. Snijd de sjalot in repen en de courgette in rondjes. Snijd het vruchtvlies van de pompoen in blokjes en pers de knoflook.
2. Doe de pompoenblokjes, sjalot, uitgeperste knoflook en courgetteplakjes in een grote ovenschotel. Sprenkel er wat olijfolie over en kruid met peper en zout. Hussel door elkaar.
3. Strijk de kip royaal in met olijfolie, kruid met peper en zout, leg bij de groenten in de ovenschotel en bak 35 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Borstel de kip dan in met de marinade en bak verder in de oven. Herhaal dit om de 5 minuten tot de kip kleverig en mooi gebakken is. Na nog 15 à 20 minuten is de kip gaar. Strooi de peterselie over de groenten en serveer.

Tip

Wil je weten hoe je de kip makkelijk kunt snijden, kijk dan bij de stap-voor-stap uitleg op pagina 18.



Rundertartaar met pastinaakfrietjes

Een klassieker die je eigenlijk volledig persoonlijk op smaak brengt. Niet voor niets bereiden ze hem in sommige restaurants aan tafel – gewoon omdat het zo persoonlijk is: de een heeft graag wat meer mosterd, de ander liever extra kappertjes. Het belangrijkste is dat je hem goed koud serveert.

Pastinaakfrietjes

- 1 pastinaak
- olijfolie
- peper en zout

- 600 g rundvlees, chateaubriand of filet pur
- 1 sjalot
- 1 el mosterd
- 100 ml maisolie
- handvol fijngesnipperde peterselie
- 2 el kappertjes
- enkele druppels worcestersaus
- enkele druppels tabasco
- peper en zout
- 4 eierdooiers

Voor 4 personen / 25 minuten

1. Snijd de pastinaak tot frietjes. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid met peper en zout. Zet gedurende 15 à 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C, tot de frietjes goudbruin gebakken zijn.

2. Snijd ondertussen het rundvlees in blokjes van ongeveer een halve centimeter. Snipper de sjalot fijn en meng samen met de mosterd, olie, peterselie en kappertjes door het rundvlees. Breng verder op smaak met worcestersaus, tabasco, peper en zout. Verdeel de tartaar over borden; gebruik een serveerring om te dressereren. Zet in het midden van elke tartaar de eierdooier, bv. in een halve eierschelp. Serveer met de pastinaakfrietjes.



Vispannetje

Het blijft nog altijd een klassieker en eentje die iedereen lust.

Het voordeel is dat je gerust kunt afwisselen met de vissoorten die je gebruikt. Kies vis uit het seizoen; zo is hij niet alleen op z'n best, maar meestal ook het voordeligst in prijs.

- 1 sjalot
- 200 g prei
- 125 g champignons
- 200 g wortelen
- boter
- 2 el paneermeel
- 2 el geraspte kaas
- 1 el fijngehakte peterselie
- 1 fijngehakt teentje knoflook
- peper en zout
- 1½ el bloem
- 100 ml witte wijn
- 400 ml visfumet
- 200 ml room
- 600 g schelvisfilet of andere vis
- 4 tomaten, in fijne plakjes
- 20 g gepelde garnalen

Voor 4 personen / 40 minuten

1. Snijd de sjalot en prei in fijne ringen en de champignons en wortelen in reepjes. Fruit de sjalot aan in wat boter. Voeg wortelen, prei en champignons toe en laat kort meestoven, 2 à 3 minuten.
2. Meng het paneermeel met de geraspte kaas, de peterselie en de knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
3. Smelt 1 el boter in een steelpannetje. Voeg de bloem toe en laat even droogbakken tot een mooie roux. Blus met de witte wijn en vul aan met de visfumet. Breng aan de kook, voeg de room toe en kruid met peper en zout. Laat inkoken tot sausdikte en roer regelmatig om.
4. Verdeel de schelvisfilet in vier porties en vet vier individuele ovenschaaltjes in met boter. Verdeel de groenten over de schoteltjes, leg daarop het stuk schelvis, lepel er de vis-saus over, schik de plakjes tomaat erop en strooi ten slotte de crumble erover. Plaats 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven van 180 °C, tot de kaas mooi gratineert.
5. Strooi vlak voor het opdienen de garnalen erover.



Tartaar van knolselderij en paddenstoelen met zoete-aardappelchips

Een vegetarisch fancy voorgerechtje waar ook niet-vegetariërs van zullen genieten. Het oogt feestelijk en met de knapperige zoete-aardappelchips erbij is het ook mooi van kleur. Varieer volgens het aanbod van paddenstoelen; tegenwoordig heb je bijna het hele jaar door een leuk aanbod aan verschillende soorten, maar in de herfst is dit gerechtje helemaal top!

- 300 g knolselderij
- 300 g champignons
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- ½ tl gedroogde tijm
- peper en zout
- 1 zoete aardappel
- grof zeezout
- 4 takjes verse tijm
- 2 el gehakte peterselie

Voor 4 personen / 30 minuten

1. Snijd de knolselderij en champignons in blokjes van een halve centimeter. Snipper de sjalot en knoflook fijn. Fruit de sjalot en knoflook in wat olijfolie, voeg de knolselderij-blokjes en de champignons toe, kruid met de gedroogde tijm, peper en zout. Roerbak tot de knolselderij zacht is. Laat afkoelen.
2. Snijd de zoete aardappel zonder te schillen in flinterdunne plakjes. Bak ze krokant in wat olijfolie en laat uitlekken op keukenpapier. Strooi er wat grof zeezout over.
3. Leg de zoete-aardappelplakjes dakpansgewijs in een diep bord. Zet er een kleine serveerring op en vul met de tartaar van knolselderij en champignons. Verwijder de serveerring en herhaal voor de andere bordjes. Werk af met wat verse tijm, peterselie en enkele druppels olijfolie.

