

VOOR PARVATI, VIJAY & PADMINI



# DE MAKKELIJKE BAKPLAAT

75 VEELZIJDIGE RECEPTEN UIT DE OVEN

RUKMINI IYER



BECHT



# INHOUD

>	INLEIDING	6
>	VIS	14
>	KIP	34
>	GROENTE	56
>	VLEES	82
>	RIJST & PASTA	106
>	SUPERGRANEN	140
>	GEBAKKEN FRUIT	166
>	FRUITIG ZOETS	184
>	CAKES & FLAPJACKS	202
>	REGISTER	228

## BAKPLATEN

---

Het belangrijkste is dat van alles als bakplaat kan dienen: Pyrex ovenschalen, keramische schalen, de onderste helft van een braadpan van Le Creuset, bakvormen, roestvrijstalen braadsledes en zelfs de bakplaat die standaard in je oven zit.

Wat je moet onthouden, zeker bij de snelle 30-minutenrecepten, is dat je een bakplaat moet hebben die groot genoeg is om alle groenten in een enkele laag op te leggen. Als de groenten op elkaar liggen, worden de groenten die onderop liggen gestoomd in plaats van gebakken, en dan is de aangegeven tijd waarschijnlijk niet voldoende om gaar te worden. Granen die in bouillon onder de groenten liggen hebben daar minder last van en vlees kan zo nodig boven op de groenten worden gelegd.

In dit boek wordt bij het recept aangegeven wanneer alle ingrediënten in een enkele laag op de bakplaat moeten passen. Ik heb bijna alles, behalve de cakes, in mijn eigen ovenschaal van (ongeveer) 30 bij 37 centimeter gemaakt. Kies voor een grotere optie als je twijfelt.





## OVENTIJDEN VOOR VIS EN GARNALEN

VIS	VOORVERWARMDE OVEN	OVENTIJD
GARNALEN	GRILL (MAX)	5 MINUTEN
KABELJAUW / KOOLVIS (filet van ca. 125 g)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	15 MINUTEN
ZALM (filet van ca. 125 g)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	20-25 MINUTEN
FOREL (schoongemaakte, hele vis van 400 g)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	20 MINUTEN
FOREL (filet van ca. 110 g)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	10 MINUTEN
MAKREEL (filet van ca. 90 g)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	10-15 MINUTEN
SARDIENTJES (heel, schoongemaakt)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	10 MINUTEN
ZEEBAARS (filet van ca. 90 g)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	8 MINUTEN
TONGSCHAR (filet van ca. 110 g)	180 °C HETELUCHT / 200 °C ELEKTRISCH	10 MINUTEN
TONIJN (filet van ca. 120 g)	200 °C HETELUCHT / 220 °C ELEKTRISCH	5 MINUTEN (rood) 8 MINUTEN (doorbakken)

**LET OP:** Hoe dunner de filet is, des te sneller deze gaar is, ongeacht het gewicht. Kabeljauwfilet van de staart is platter en eerder gaar dan een filet uit het dikkere midden, hoewel beide filets evenveel kunnen wegen.

Temperaturen verschillen natuurlijk per oven, dus misschien heeft de vis een paar minuten extra nodig.

## GEGRILDE GARNALEN MET LIMOEN, GEMBER & KORIANDER

Garnalen onder een gloeiend hete grill is een van de snelste en makkelijkste bakplaatgerechten. Dit is een heerlijk voorgerecht, of een lichte maaltijd als je er een kom met luchtige witte rijst bij serveert.

Voor: 2  
Vorbereiding: 7 minuten  
Oven: 5 minuten

180 g rauwe garnalen  
200 g gemengde shiitakes en  
oesterzwammen  
geraspte schil en sap van  
1 biologische limoen  
2,5 cm gember, geraspt  
2 tenen knoflook, geraspt  
1 el olijfolie  
½ rode chilipeper, fijngesneden  
3 lente-uitjes, in dunne  
ringetjes  
handvol verse koriander, grof  
gesneden  
zeezout of vissaus

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Schep alle ingrediënten (behalve de verse koriander) in een grote ovenschaal door elkaar en verspreid ze zodat ze in een enkele laag liggen. Breng op smaak met zeezout of vissaus.

Zet de bakplaat 5 minuten vlak onder de grill, tot alle garnalen egaal roze en gaar zijn. Proef en voeg als dat nodig is extra zout of vissaus toe. Bestrooi met verse koriander en dien meteen op.



## KABELJAUW MET KORSTJE VAN OLIJVEN & PIJNBOOMPITTEN MET KERSTOMATEN

Witte vis kan heel goed met stevige smaken gecombineerd worden – en het textuurcontrast met het pijnboompittenkorstje maakt hier een heel fijne maaltijd van. Je kunt de kabeljauw eenvoudig vervangen door koolvis of een andere duurzaam gevangen witte vis.

Voor: 2  
Vorbereiding: 10 minuten  
Oven: 15 minuten

2 kabeljauwfilets of -haasjes  
(ca. 300 g)  
300 g troskerstomaten  
1 rode ui, in dunne  
halvemaantjes  
4 tl olijventapenade  
15 g pijnboompitten  
15 g panko (Japans  
paneermeel)  
zeezout en versgemalen  
zwarte peper  
olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /  
200 °C elektrisch. Leg de kabeljauw, kers-  
tomaten en ui in een grote ovenschaal.  
Bestrijk de vis met de tapenade.

Kneus de pijnboompitten grof in een vijzel  
en roer dan de panko, een snuf zeezout  
en 1 eetlepel olijfolie erdoor. Verdeel dit  
mengsel over de tapenade en druk aan.

Besprenkel de troskerstomaten en ui met  
wat olijfolie en bestrooi met zeezout en  
versgemalen zwarte peper. Zet boven in  
de oven en bak 15 minuten, tot de vis een  
knapperig korstje heeft en gaar is. Dien  
meteen op.

**OPMERKING:** Je kunt in plaats van  
panko ook gewoon paneermeel  
gebruiken.



## KIES JE KIP



drumstick



dij



filet



vleugel

overtijden staan  
op blz. 41

## GROENTE/ KOOLHYDRATEN



biet



pastinaak



wortel



knolselderij



venkel



flespompoe



aardappel



zoete aardappel

## IETS UIIGS



lente-ui



prei



knoflook



rode ui



ui

## SMAAKMAKERS

### KRUIDIG



koriander-  
zaad

venkel-  
zaad

gerookte-  
paprika-  
poeder



komijn-  
zaad

chilipeper

sumak



harissa

ras el hanout

### SCHERP



mosterd

limoen



gember

citroen

### ZOET



honing

ahorn-  
siroop

agave-  
siroop

## ZOUT & OLIE



zeezout



olijfolie



kokosolie



sesamolie



zonnebloem-  
olie

## KRUIDEN



salie

basilicum



koriander

rozemarijn



citroengras

peterselie



oregano

limoenblad



thym

tijm



dille

ment

## PITTIGE CHIPOTLEKIPPENVLEUGELS MET ZOETE AARDAPPEL & LIMOENYOGHURT

Lekker als zomerse lunch in de tuin of als je met z'n allen voetbal kijkt. Het is moeilijk iets beters te verzinnen dan deze kleverige, pittige kippenvleugels. Serveer er een verkoelend drankje bij.

Voor: 4  
Vorbereiding: 10 minuten  
Oven: 1 uur

800 g scharrelkippenvleugels  
800 g zoete aardappel, geschild, in partjes van 2,5 cm  
2 tl chipotle-chilivlokken  
1 tl gerookte-paprikapoeder  
1 el donkerbruine basterdsuiker  
3 el olijfolie  
zeezout  
geraspte schil en sap van ½ biologische limoen  
partjes limoen, voor erbij

**LIMOENYOGHURT**  
4-5 el Griekse yoghurt  
handvol verse korianderblaadjes, plus extra voor eroverheen, grof gesneden  
geraspte schil en sap van ½ biologische limoen

Verwarm de oven voor tot 150 °C hetelucht / 170 °C elektrisch. Leg de kippenvleugels en partjes zoete aardappel in een grote braadslede. Roer de chipotlevlokken, het paprikapoeder, de basterdsuiker, olijfolie, 2 theelepels zeezout, de limoenschil en het -sap door elkaar.

Schenk het chipotlemengsel over de kip en zoete aardappel en vermeng alles goed met je handen. Zet 40 minuten in de oven.

Verhoog dan de temperatuur tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch en laat de kip en zoete aardappel nog 20 minuten in de oven staan, tot de kippenvleugels krokant zijn.

Roer intussen de yoghurt, verse korianderblaadjes, de limoenschil, het -sap en een snuf zeezout door elkaar en zet apart.

Bestrooi de krokante kippenvleugels en zoete aardappel met de rest van de korianderblaadjes en dien op met partjes limoen en de limoenyoghurt.







## GROENTE

---

MAISKOLVEN MET PAPRIKAPOEDER,  
LENTE-UI, FETA & LIMOEN (V)

HARTIGE TAARTJES MET BIETJES, DILLE  
& BLAUWE KAAS (V)

FRANSE TOMATEN-MOSTERDPLAATTAART  
MET DRAGON (V)

AUBERGINE & MOZZARELLA MET CITROEN  
& PETERSELIE (V)

BLOEMKOOL, ZOETE AARDAPPEL & OKRA  
MET YOGHURT & AMANDELEN (V)

FLESPOMPOEN & PADDENSTOELEN  
MET SALIE, FETA & TOMATEN (V)

ZOMERSE COURGETTE, AUBERGINE  
& TOMAAT MET FETA & PIJNBOOMPITTEN (V)

TORTILLA MET ASPERGES & PARMEZAAN (V)

PADDENSTOELEN MET PIJNBOOMPITTEN,  
HALLOUMI & RAS EL HANOUT (V)

## KIES JE WINTERGROENTE



bloemkool



knolselderij



flespompoe



pastinaak



broccoli



spruitjes



zoete aardappel

overtijden staan op blz. 63

## OF ZOMERGROENTE



mais



groene asperges



tomaat



bimi



aubergine



courgette



rode paprika



champignons



okra

overtijden staan op blz. 63

## IETS UIIGS



lente-ui



prei



knoflook



rode ui



ui

## SPECERIJEN & SMAAKMAKERS



zeezout



olijfolie



korianderzaad



ginger



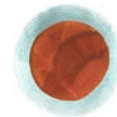
komijn



gerookte paprikapoeder



chilipeper



sumak



citroen



limoen



ras el hanout

## IETS KNAPPERIGS



amandelen



hazelnoten



cashewnoten



pijnboompitten

## ZUIVEL



yoghurt



mozzarella



halloumi



geitenkaas



feta

## BLADGROENTE & KRUIDEN



rucola



spinazie



waterkers

## KRUIDEN



basilicum



koriander



peterselie



salie



munt

## FRANSE TOMATEN-MOSTERDPLAATTAART MET DRAGON

Dit recept is afkomstig van Madame Renaud, de moeder van mijn Franse uitwisselingsstudent Sophie. Toen ik dertien was, zag ik hoe ze dit klaarmaakte en was ik geïntrigeerd en afwachtend (want ik was geen fan van tomaat en mosterd) – maar na de eerste hap was ik overstag. De taart smaakt naar zomer en vakantie.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 30 minuten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg  
(liefst roomboterbladerdeeg)

2½ el gladde dijonmosterd

330 g trostomaten, in dunne  
plakjes

5 g verse dragon, fijngesneden

1 tl zeezout

versgemalen zwarte peper

1 el extra vergine olijfolie

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht / 220 °C elektrisch. Leg het bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk het met de mosterd; laat hierbij rondom een rand van 2 centimeter vrij.

Leg de plakjes tomaat op de mosterd en verdeel de dragon, het zeezout en de versgemalen zwarte peper erover. Besprenkel met de extra vergine olijfolie en bak 25-30 minuten in de oven, tot de rand goudbruin en krokant is. Dien meteen op.



## GEGRILDE BIEFSTUK MET PAPRIKA, CHILIPEPER & UI

Deze supersnelle fajita's zijn een perfecte, snelle doordeweekse maaltijd. Zet de bakplaat vanuit de oven rechtstreeks op tafel en iedereen kan zijn eigen fajita's maken.

Voor: 2  
Vorbereiding: 10-15 minuten  
Oven: 7-8 minuten

500 g kogel- of lendebeefstuk,  
in plakken van 5 mm  
1 rode chilipeper, fijngesneden  
1 rode paprika, in dunne reepjes  
1 gele paprika, in dunne reepjes  
1 rode ui, in ringen  
2 tl paprikapoeder  
2 tl gemalen komijn  
2 tl gemalen koriander  
3 el olijfolie  
flinke snuf zeezout en  
versgemalen zwarte peper  
flinke handvol verse koriander,  
grof gesneden  
2-3 tortilla's per persoon  
150 ml zure room  
limoensap en geraspte kaas  
(optioneel)

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Schep in een grote braadslede de biefstuk, chilipeper, paprika, ui, specerijen, olie, zeezout en versgemalen zwarte peper door elkaar. Zet 4 minuten onder een gloeiend hete grill.

Haal de braadslede onder de grill vandaan, schep alles goed om en zet de braadslede nog 3-4 minuten onder de grill tot de biefstuk net gaar is. Verpak intussen het stapeltje tortilla's in aluminiumfolie en leg het 5 minuten onder in de oven.

Laat het vlees 3 minuten rusten en bestrooi het dan met de grof gesneden koriander. Haal de tortilla's uit de folie en schep het mengsel erop. Dien op met zure room, limoensap en geraspte kaas, als je wilt.

**OPMERKING:** De biefstuk in dit recept is doorbakken. Houd je meer van rode biefstuk, gril deze dan in totaal 6 minuten; schep halverwege om.



## BIETENRISOTTO UIT DE OVEN

In het begin moet je een paar minuten roeren maar daarna neemt de oven het van je over. Deze helder roze risotto is perfect als je eters krijgt, want het is een ware eyecatcher.

Voor: 4-6

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 1 uur en 15 minuten

2 el olijfolie

1 ui, gesnipperd

snufje zeezout

300 g carnarolirijst

400 g verse bietjes, geraspt

100 ml witte wijn

1,5 l groentebouillon

120 g geitenkaas

50 g hazelnoten

handvol rucola

versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht / 180 °C elektrisch.

Verwarm de olie in een braadpan en voeg de ui en het zeezout toe. Roer kort, leg het deksel op de pan en bak de ui in 10 minuten glazig; roer halverwege door.

Voeg de carnarolirijst toe, roer 1 minuut en roer dan de geraspte bietjes erdoor. Schenk de witte wijn erbij, laat in 1 minuut verdampen en schenk dan de bouillon erbij.

Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en zet 40 minuten in de oven.

Verdeel dan de geitenkaas en hazelnoten over de risotto, leg het deksel weer op de pan en zet hem 10 minuten terug in de oven.

Verdeel de rucola en versgemalen zwarte peper over de risotto en dien meteen op.

**OPMERKING:** Je hebt hier een braadpan nodig die zowel op het vuur als in de oven kan.



## HONINGWORTELS & PASTINAKEN MET QUINOA & RUCOLA

Deze rokerige, gekaramelliseerde eenpans-quinoasalade is perfect als avondmaaltijd, en de volgende dag kun je restjes meenemen in je lunchtrommel.

Voor: 4-6

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 1 uur

3 wortels, geschild, in de lengte  
in partjes van 1 cm

3 pastinaken, geschild, in de  
lengte in partjes van 1 cm

4 tenen knoflook, ongepeld,  
gekneusd

2 flinke takjes rozemarijn

2 laurierblaadjes

1 el honing

2 el olijfolie

2 tl zeezout

versgemalen zwarte peper

240 g quinoa, goed afgespoeld  
(een rood-witte mix ziet er  
mooi uit)

720 ml kokend water

1 el extra vergine olijfolie

60 g wilde rucola of waterkers  
sap van ½ citroen

Verwarm de oven voor tot 170 °C hetelucht /  
190 °C elektrisch.

Schep met je handen de wortel, pastinaak,  
knoflook, rozemarijn, laurierblaadjes, honing,  
olijfolie, het zeezout en een snuf vers-  
gemalen zwarte peper door elkaar in een  
braadslede en zet 40 minuten in de oven.

Roer dan de quinoa en het water erdoor en  
schraap alles los wat aan de bodem vastzit.  
Dek de braadslede af met aluminiumfolie en  
zet nog 20 minuten in de oven.

Verwijder de folie, maak met een vork de  
quinoa luchtig en laat 5 minuten uitstomen.  
Besprenkel met de extra vergine olijfolie,  
proef en voeg extra zeezout en wat  
citroensap toe als dat nodig is. Roer de  
rucola erdoor en dien heet of koud op.



## KOKOS-FRAMBOZENCAKE MET CHOCOLADE

Dit is een van mijn favoriete cakes – met dank aan mevrouw Bland, mijn kookjuf op school, die me twintig jaar geleden een versie van dit recept liet maken met bigarreaux in plaats van frambozen. Als je deze cake eenmaal gemaakt hebt, beloof ik dat je hem de komende twintig jaar keer op keer zult bakken.

Voor: 6-8

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 25-30 minuten

115 g suiker

115 g roomboter, op kamertemperatuur

2 eieren

30 g zelfrijzend bakmeel

115 g kokosrasp

100 g chocoladedruppels

100 g verse frambozen

50 g witte chocolade

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht / 180 °C elektrisch.

Klop de suiker en boter op tot ze licht en luchtig zijn en klop dan een voor een de eieren erdoor. Spatel het bakmeel, de kokosrasp, chocoladedruppels en frambozen erdoor en schep het beslag in de bakvorm. Strijk de bovenkant glad.

Bak 25-30 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin en de cake gaar is – steek een spies in de cake (niet in een stukje chocolade): hij moet er schoon weer uit komen. Laat de cake 5 minuten in de bakvorm afkoelen. Keer hem om op een rooster en laat verder afkoelen.

Als de cake is afgekoeld, breek je de witte chocolade in kleine stukjes en smelt je deze in de magnetron: geef ze steeds 10 seconden en roer tussendoor telkens, tot je een gladde chocoladesaus hebt.

**OPMERKING:** Je hebt hiervoor een ondiepe bakvorm van 18 x 24 centimeter nodig. Vet deze in met boter en bekleed dan met bakpapier.

Sprenkel de chocolade over de cake (misschien dat je hierbij een spuitzak nodig hebt want witte chocolade is ook als hij is gesmolten vrij dik). Laat hard worden, snijd de cake in vierkanten en dien op.

