



DÉ BAKPLAAT

75 SUCCESRECEPTEN IN ÉÉN BOEK

RUKMINI IYER





INHOUD

>	INLEIDING	6
	RECEPTEN UIT:	
>	DE MAKKELIJKE BAKPLAAT	22
>	DE GROENE BAKPLAAT	62
>	DE SNELLE BAKPLAAT	106
>	DE WERELDSE BAKPLAAT	150
>	DE ZOETE BAKPLAAT	190
>	REGISTER	226

INLEIDING

In de afgelopen 6 jaar zijn mijn bakplaatboeken een groter succes geworden dan ik ooit had durven dromen. En dat allemaal dankzij alle enthousiaste thuis-koks over de hele wereld die mijn recepten keer op keer willen maken! Om dat succes te vieren, besloot ik dat er een boek moest komen met gerechten uit alle bakplaatboeken. Een *limited edition* kookboek waarin 75 succesrecepten uit al mijn bakplaatboeken zijn samengebracht in één ultiem bakplaatboek. Je mag jezelf dus tot een van de gelukkigen rekenen, want jij hebt 'm nu in handen! Ik zal je eerlijk zeggen dat het moeilijk was om de recepten uit te kiezen, want waar begin je als je een waslijst aan recepten hebt die allemaal overheerlijk zijn? Uiteindelijk is het een mooie selectie geworden met voor ieder wat wils.

Als je ooit uit een van mijn bakplaatboeken hebt gekookt, dan weet je dat mijn motto 'minimale inspanning, maximaal resultaat' is. Je snijdt de ingrediënten, voegt ze toe aan een bakplaat en laat de oven de rest van het werk doen terwijl jij met je beentjes omhoog op de bank zit. Koken is nog nooit zó makkelijk geweest en heeft bovendien nog nooit zulke lekkere resultaten opgeleverd. Je vindt gemakkelijk een gerecht voor ieder moment van de dag: van ontbijt-, lunch-, en dinerrecepten tot desserts, cakes en taartjes, maar ook recepten voor speciale gelegenheden zoals verjaardagen mochten niet ontbreken. In *Dé bakplaat* vind je een verzameling succesrecepten, zoet én hartig, gekozen uit *De makkelijke bakplaat* tot *De zoete bakplaat*.

De makkelijke bakplaat is waar het voor mij allemaal mee begon: vlees, vis, vega, noem maar op. Alles staat erin en dat is te merken aan de grote variatie in de recepten. Denk aan een prachtige Franse tomaten-mosterdplaat-taart met dragon, een krokante gnocchi met tomaten, basilicum, mozzarella en pijnboompitten of honingwortels & pastinaken met quinoa en rucola.

Uiteraard mag ook *De groene bakplaat* niet in de line-up ontbreken. Lekker vegan en vegetarische recepten zijn onmisbaar en daarom vind je de klassiekers als orzo met tomaat-lauriersaus, een snelle Thaise okra en een prachtige tarte tatin met wortel ook in *Dé bakplaat*.



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 kant-en-klaar bladerdeeg
(rol)

2½ el gladde dijonmosterd
330 g tomaten, 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.



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

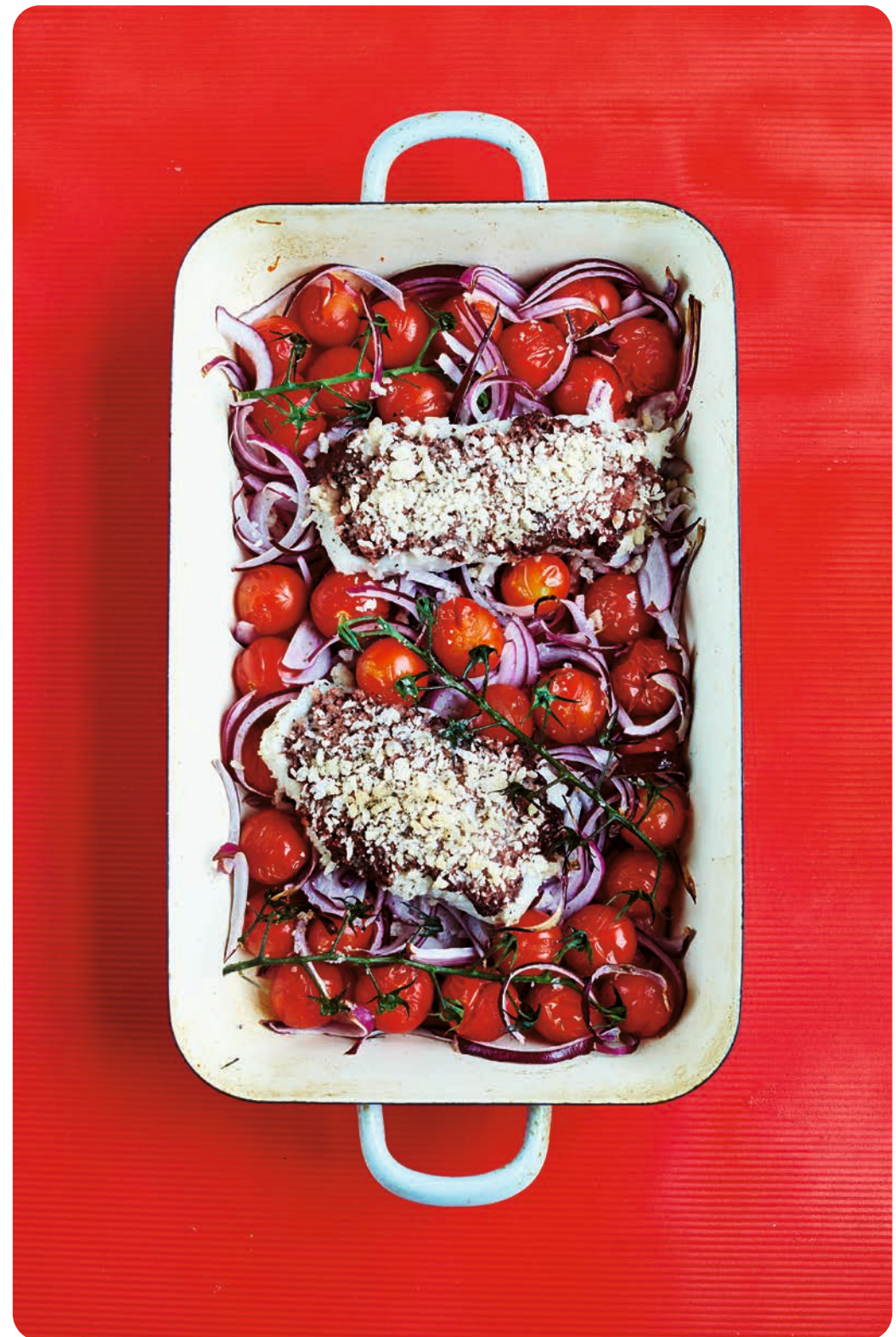
2 kabeljauwfilets of -haasjes
(ca. 300 g)
300 g kerstomaten
1 rode ui, in dunne
halvemaantjes
4 tl olijventapenade
15 g pijnboompitten
15 g panko (Japans
paneermeel)
zeezout en versgemalen
zwarte peper
olijfolie

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

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

Besprenkel de kerstomaten en ui met wat olijf-
olie 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.



PITTIGE CHIPOTLE-KIPPENVLEUGELS 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 donkere 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.



MISO-AUBERGINES MET TOFU

Miso-aubergines zijn *hot*, en terecht: de smaken passen heel goed bij elkaar. Bij deze versie wordt een pittige sesam-limoendressing toegevoegd om de aubergines en knapperige tofu wat extra pit te geven. Dien op met luchtige witte rijst.

Voor: 4
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 45 minuten

2 aubergines, in de lengte
gehalveerd
250 g stevige biologische
tofu, in plakjes van 1,5 cm
75 g miso
2 el sesamolie
2,5 cm gember, geschild en
geraspt
2 teentjes knoflook, geperst
100 g splijtkool of
boerenkool, in brede repen

DRESSING
1 rode chilipeper,
fijngesneden
2 cm gember, geschild en
geraspt
2 teentjes knoflook, geraspt
geraspte schil van 1 en sap
van 2 biologische limoenen
2 el sojasaus
2 el sesamolie
3 lente-uitjes, in ringetjes

OPDIENEN MET
30 g sesamzaad
witte rijst

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /
200 °C elektrisch.

Snijd de aubergines op de gesneden kanten
in ruitpatroon in en leg ze met de tofu in een
braadslede.

Roer de miso, 1 eetlepel sesamolie, gember
en knoflook door elkaar en wrijf de aubergi-
nes en tofu in met dit mengsel. Zet het geheel
25 minuten in de oven. Meng dan de reepjes
splijtkool met de resterende eetlepel sesam-
olie, verdeel ze over de aubergines en tofu in
de braadslede en zet alles nog 20 minuten in
de oven.

Roer intussen de chilipeper, gember, knof-
look, limoenschil, het limoensap, de sojasaus,
sesamolie en lente-uitjes door elkaar. Schenk
deze dressing over de aubergines en tofu
zodra ze uit de oven komen en strooi het
sesamzaad erover. Dien heet op en geef de
rijst er apart bij.



TARTE TATIN MET WORTEL

Dit is een fijn taartje om te maken als je wat van die mooie babywortels in huis hebt en je eigenlijk niet weet wat je ermee moet doen. Nog mooier wordt dit met wortels in verschillende kleuren. Je hoeft er alleen maar een groene salade bij te geven en je hebt een chique doordeweekse maaltijd.

Voor: 4
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 30 minuten

320 g kant-en-klaar bladerdeeg (rol)
2 afgestroken tl dijonmosterd
200 g brie of andere smeltkaas, in dunne plakjes
250 g babywortels, in de lengte gehalveerd
1 el olijfolie
1 tl zeezout
versgemalen zwarte peper
paar takjes tijm

OPDIENEN MET
groene salade

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch.

Leg het bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk het met de mosterd; laat hierbij rondom een rand van 2,5 centimeter vrij. Leg de plakjes brie erop.

Schep de gehalveerde wortels om met de olijfolie en het zout en leg ze op de kaas. Strooi de tijm erover en zet het geheel 30 minuten in de oven.

Dien heet open geef er een groene salade bij.



OPMERKING: Ga in de supermarkt op zoek naar vegetarische kaas.

CHILI-RUNDEVLEES MET PINDADRESSING, RODE PAPRIKA & LENTE-UI

Denk aan je favoriete wokgerecht. Bedenk nu dat je het klaarmaakt zonder te hoeven staan en te roeren. Dit gerecht is direct bovenaan mijn lijstje komen te staan. Niet alleen omdat de combinatie van rundvlees, paprika en babymais heerlijk smaakt uit de oven, maar de pinda-sojadressing is ook nog eens verslavend, ik zou het zo op een boterham smeren.

Voor: 2
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 25 minuten

400 g biologische rumpsteak,
in repen van 1,5 cm
200 g sperziebonen
175 g babymais
1 rode paprika, in dunne
reepjes
1 rode chilipeper, fijn geraspt
2 teentjes knoflook, fijn
geraspt
5 cm verse gember, geraspt
1 tl zeezout
1 el sesamolie

DRESSING
45 g pindakaas met stukjes
noot
1 el donkere sojasaus
1 el rijstazijn of limoensap
1 el water

OPDIENEN MET
50 g spinazie, grof gesneden
3 lente-uitjes, fijngesneden
handje gezouten pinda's, grof
gehakt
snelkooknoedels of rijst,
gekookt

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht / 220 °C elektrisch. Leg de gesneden rumpsteak, de sperziebonen, mais en paprika in een braadslede die groot genoeg is om alle groenten in een enkele laag in te leggen. Voeg de chilipeper, knoflook, gember, het zeezout en de sesamolie toe en meng goed. Zorg dat alles ermee is bedekt.

Leg de stukken steak boven op het gerecht, zodat deze een mooi korstje krijgen en zet 25 minuten in de oven.

Meng ondertussen voor de dressing de pindakaas, sojasaus en rijstazijn (of het limoensap) met het water. Als de steak klaar is, roer je de spinazie erdoorheen. Giet de dressing erover en strooi de lente-ui en de gezouten pinda's over het geheel. Dien op met de gekookte noedels of rijst.

OPMERKING: Als je de gesneden lente-uitjes lekker knapperig en met minder ui-smaak wilt, leg ze dan 10 minuten in een kom met koud water. Giet goed af.



KABELJAUW MET BENGAALSE MOSTERD, BLOEMKOOL & DOPERWTEN

Mosterd en vis worden veel met elkaar gecombineerd in Bengalen. Als je Bengaalse mosterd, kasundi, kunt vinden in de Aziatische winkel wordt dit gerecht nog lekkerder (en de rest van de fles kun je overal bij gebruiken, van biefstuk tot spinazie), maar grove mosterd is een prima vervanger. Met de groente erbij is dit al bijna een complete maaltijd. Je kunt er eventueel rijst bij geven voor wat extra koolhydraten.

Voor: 4
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 25 minuten

1 bloemkool, in roosjes
bloemkoolbladeren, in kleine
stukken
250 g kerstomaten
1 rode ui, in dunne ringen
200 g diepvriesdoperwten
½ tl kurkuma
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
1 tl zeezoutvlokken
2 el olie
4 dikke kabeljauwfilets
4 tl Bengaalse of grove
mosterd

OPDIENEN MET
yoghurt en basmatirijst

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /
200 °C elektrisch.

Leg de bloemkool, bloemkoolbladeren, kers-
tomaten, ui en doperwten op een bakplaat die
zo groot is dat alles er in een enkele laag op
past. Schep om met de specerijen, zeezout-
vlokken en olie.

Leg de visfilets op de groenten, smeer ze elk
in met 1 theelepel mosterd en zet de bakplaat
25 minuten in de oven tot de vis net gaar is.

Dien heet op met yoghurt en rijst.



ZA'ATAR LAMSGEHAKTBALLETJES MET TOMAAT, BULGUR & FETA

Deze eenvoudig op smaak gebrachte gehaktballetjes met peterselie en feta passen prachtig bij de bulgur en tomaten: een heerlijk eenpansgerecht. Ik draai het liefst vrij kleine gehaktballetjes en leg die boven op de bulgur. Je hoeft er alleen maar wat yoghurt bij te geven.

Voor: 4
Vorbereiding: 15 minuten
Oven: 25 minuten

400 g lamsgehakt
50 g verse bladpeterselie,
 blaadjes en steeltjes
1 scharrelei
100 g feta
4 tl za'atar
1 tl zeezoutvlokken
200 g bulgur, afgespoeld
250 g kerstomaten,
 gehalveerd
1 rode ui, in dunne ringen
400 ml kippenbouillon
1 el olijfolie
sap van 1 citroen

OPDIENEN MET
handvol verse koriander,
 fijngesneden
yoghurt

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /
200 °C elektrisch.

Doe het lamsgehakt, de peterselie, het ei, de
feta, za'atar en zeezoutvlokken in een keuken-
machine en hak fijn tot alles goed is gemengd.
Zet weg.

Doe de bulgur in een grote braadslede en
leg de gehalveerde kerstomaten en ui erop.
Schenk de kippenbouillon en olijfolie erover.
Draai met vochtige handen balletjes ter groot-
te van een walnoot van het gehaktmengsel (je
zou er ongeveer 26 moeten hebben) en ver-
deel ze over de bulgur.

Zet de braadslede 25 minuten in de oven tot
de gehaktballetjes net bruin zijn en de bulgur
gaar is. Knijp de citroen erboven uit, bestrooi
met koriander en dien op met yoghurt.



PERZISCHE LIEFDESTAART MET ROZEN, KARDEMOM & VIJGEN

Net als van Sheherazades verhalen van Duizend-en-een-nacht, zijn er wel duizend-en-een versies van Perzische liefdestaart, met het bijbehorende verhaal van een jonge vrouw die de taart ooit bakte voor de man van wie ze hield. Na het proeven van de taart werd hij meteen verliefd op haar. Nu was hij een prins in een sprookje en kan ik je niet garanderen dat deze taart hetzelfde effect heeft, maar de smaak doet aan lekkere baklava denken en vrienden en geliefden vinden hem vast lekker.

Voor: 8
Vorbereiding: 15 minuten
Oven: 25-30 minuten

170 g lichte basterdsuiker
170 g zachte roomboter
3 scharreleieren
125 g zelfrijzend bakmeel
1 tl bakpoeder
45 g amandelmeel
½ tl kaneel
pitjes uit 4 kardemompeulen
2 druppels rozenwater

GLAZUUR
250 g mascarpone
25 g poedersuiker
1-2 druppels rozenwater

DECORATIE
eetbare verse of gedroogde
rozenblaadjes (optioneel)
handvol pistacheschaafsel
2 verse vijgen, in partjes

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

Klop de suiker en boter door elkaar tot ze zacht zijn en klop de eieren erdoor. Vouw het meel, bakpoeder, amandelmeel, de specerijen en het rozenwater erdoor en schep het beslag in een met bakpapier beklede bakvorm van 26 x 20 centimeter. Bak 25-30 minuten tot de taart goudbruin is en een spies die je in het midden in de taart steekt er schoon uit komt.

Klop intussen voor de glazuur de mascarpone en poedersuiker door elkaar met een of twee druppels rozenwater (afhankelijk van het merk, sommige smaken sterker dan andere).

Laat de taart als hij uit de oven komt 5 minuten in de bakvorm afkoelen en laat op een rooster verder afkoelen. Verdeel het glazuur met een heet paletmes gelijkmatig over de afgekoelde taart en decorer eventueel met de rozenblaadjes, het pistacheschaafsel en de vijgen.

OPMERKING: Je kunt deze taart zonder glazuur prima invriezen. Zit er al glazuur en fruit overheen? Bewaar hem dan in de koelkast.



CUPCAKES MET ROZEMARIJN & LEMONCURD

Dit zijn fantastische, volwassen cupcakes – rozemarijn past heerlijk bij de cakejes en de frizsure lemoncurd. Je kunt de curd zelf maken of doen wat ik doe en een goede in de winkel kopen.

Voor: 12 cupcakes
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 15 minuten

115 g roomboter op kamertemperatuur
115 g fijne suiker
2 middelgrote vrije-uitloopeieren
115 g zelfrijzend bakmeel
1 tl bakpoeder
1 tl fijngesneden rozemarijn
20 ml melk
12 volle tl lemoncurd
12 rozemarijntopjes

GLUTENVRIJ: Deze cakejes zijn heel goed te maken met glutenvrij zelfrijzend bakmeel (ik gebruik Freee van Doves Farm). Ik maak ze vaak glutenvrij, ook als dat niet per se hoeft, want dat past perfect bij de smaak van rozemarijn. Verhoog de hoeveelheid melk tot 40 milliliter omdat de glutenvrije mix er meer van absorbeert.

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht / 180 °C elektrisch. Klop de boter en suiker door elkaar tot een licht en luchtig geheel en klop dan een voor een de eieren erdoor.

Spatel voorzichtig het zelfrijzend bakmeel en bakpoeder erdoor met de rozemarijn en melk, maar meng niet te lang. Verdeel het beslag over 12 papieren cups in een cupcake- of muffinbakvorm.

Bak de cakejes 15 minuten in de oven tot ze stevig aanvoelen en een spies er schoon uit komt.

Laat de cupcakes 5 minuten in de bakvorm afkoelen, wip ze eruit (dat gaat handig met een vork) en laat verder afkoelen.

Smeer over elk cakeje 1 theelepel lemoncurd uit tot een nette cirkel en leg er een rozemarijntopje op.

Je kunt de cakejes zonder de curd 2-3 dagen bewaren in een trommel op een koele plek – als je ze eenmaal met lemoncurd hebt versierd, moet je ze in de koelkast bewaren.

