

Cooking Fast and Slow

NATALIA RU DIN

Easy comfort food,
grotendeels plantaardige
recepten voor mensen die (geen) tijd hebben.

COOKING

FAST

AND

SLOW

NATALIA

RUDIN

Easy comfort food, grotendeels plantaardige recepten
voor mensen die (geen) tijd hebben.

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INLEIDING	8
MAXIMAAL 15 MINUTEN	20
MAXIMAAL 30 MINUTEN	46
MAXIMAAL 1 UUR	72
MEER DAN 1 UUR	94
MEALPREPPEN	122
ONTBIJT, SNEL	146
ONTBIJT, LANGZAAM	164
DIPS EN BIJGERECHTEN	190
SAUZEN EN DRESSINGS	210
IETS ZOETS	222
DANKWOORD	246
REGISTER	250

INLEIDING

Ik ben opgegroeid in een echt foodie-gezin. Het grootste deel van mijn jeugd bracht ik door in Londen, waar bijna al onze maaltijden met veel aandacht helemaal door mijn moeder werden klaargemaakt. Haar eten was sterk beïnvloed door de Oostenrijke en Italiaanse keuken: twee landen waar ze in haar jonge jaren was geweest. Als kind waren mijn favoriete gerechten bolognese en een goede wienerschnitzel, en die van mijn moeder waren altijd de beste. Mijn vader stond open voor nieuwe ideeën en was niet bang om iets nieuws te proberen. Hij bestelde altijd de meest gekke dingen van het menu, zoals slakken, kikkerbilden of ossentong – dingen die ik als kind heel eng vond om te proberen. Ik ben half Russisch (van mijn vaders kant) en mijn baboesjka was die stereotypische oma die mensen graag te eten geeft en haar liefde middels eten laat blijken. Als we in Rusland op bezoek waren, stopte ze me vol met blini's en zelfgemaakte frambozencompote (zie het recept op blz. 186). Alles bij elkaar zorgde dit ervoor dat ik interesse kreeg in de culinaire wereld. Toen ik zeven was maakte ik wat mijn oudste broer Tom 'de beste omelet die hij ooit had gegeten' noemde. Het was simpel (eieren met een restje kaas uit de koelkast) maar perfect. De keuken was een puinhoop, maar ik was trots op wat ik had gemaakt – en zo is mijn liefde voor koken geboren.

MAXIMAAL 15 MINUTEN

Het is een veelvoorkomend misverstand dat koks goed eten. Natuurlijk proef je beetje van alles wat je maakt, maar als je thuiskomt na een lange dag werken, eet je meestal staand bij het aanrecht wat toast met boter. We weten allemaal hoe het is om aan het eind van de dag geen energie te hebben om een uur in de keuken te staan, dus dit eerste hoofdstuk is bedacht voor die dagen. Het is een verzameling van de favoriete recepten uit mijn repertoire van spoedmaaltijden, voor als je dringend iets voedzaams nodig hebt maar geen energie hebt om langer dan 15 minuten op je benen te staan.



PASTA MET BASILICUM, COURGETTE EN PISTACHENOTEN

Met verse kruiden maak je elk gerecht bijzonder. Hier maak je er een soort pesto mee die barst van de smaak. De pistachenoten geven er iets heerlijk zoets en knapperigs aan en de citroen verhoogt de smaak van elke hap.

Breng een grote pan gezouten water aan de kook en kook de mafaldine of andere pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan (waar de pasta straks ook in past) en bak de plakjes courgette goudbruin.

Stamp de pistachenoten grof in een grote vijzel en laat ze eruit glijden. Doe de knoflook in de vijzel met een snufje zout en maal tot je een fijne knoflookpasta hebt. Stamp de munt, basilicum en peterselie door de knoflookpasta. Is je vijzel groot genoeg, voeg dan de pistachenoten en 2 eetlepels olijfolie toe en maal en stamp alles fijn. Is je vijzel daar te klein voor, roer dan in een kom de kruiden, knoflookpasta, pistachenoten en olie door elkaar.

Giet de pasta af als hij gaar is; bewaar daarbij wat van het kookwater. Doe de pasta bij de courgette in de pan en schep de kruidenpesto en een scheutje kookwater erdoor zodat de pasta bedekt raakt met de pesto. Maak af met een flinke kneep citroensap!

TIP: Met GV pasta wordt dit gerecht glutenvrij.

VOOR 2 – GVO

200 g mafaldine (of linguine, pappardelle, spaghetti)

3 el olijfolie

1 grote courgette, in plakjes van ½ cm

handvol gedopte pistachenoten

1 teen knoflook

flinke handvol verse munt, fijngesneden

flinke handvol vers basilicum, fijngesneden

flinke handvol verse peterselie, fijngesneden

citroensap, naar smaak

zout en zwarte peper





FLATBREADS MET SHOARMAOESTERZWAMMEN

Ik heb een paar dingen in huis die me met minimale inspanning maximale smaak geven, en een goede shoarmapasta is er daar een van. Je hebt er nauwelijks iets anders bij nodig en met wat olijfolie en een snuf zout kun je de pasta als marinade gebruiken voor zo'n beetje alles. Het is ook zo'n potje dat lang meegaat als je het eenmaal in de koelkast hebt staan.

Roer in een kom 1 eetlepel olijfolie door de shoarmapasta. Scheur de oesterzwammen in stukken en schep ze met een flinke snuf zout door de pasta, zodat ze de smaak overnemen. Zet weg terwijl je de ui inmaakt.

Doe de rode ui in een kom met het citroensap en een flinke snuf zout. Schep door elkaar en laat een paar minuten staan, tot de ui lichtroze en sappig wordt.

Roer in een andere kom de yoghurt en tahin door elkaar, met een snufje zout.

Maak de koolsla: schep de ingrediënten voor de koolsla door elkaar met een flinke snuf zout en zet opzij.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de gemarineerde oesterzwammen 10 minuten, tot ze donkere plekje krijgen.

Warm in een andere, droge pan de flatbreads op (of leg ze direct op een gaspit, als je op gas kookt – doe voorzichtig en gebruik een tang). Verhit ze 30 seconden per kant, en blijf ze omkeren tot ze warm aanvoelen – zowel in de pan als op de gaspit. Schep de tahinyoghurt, koolsla, ui en oesterzwammen erop en garneer met augurk en peterselie.

TIP: Schenk om te voorkomen dat schimmels ontstaan wat olijfolie in het potje met shoarmapasta, tot de bovenkant ermee bedekt is.

VOOR 2

2 el olijfolie
2 el shoarmapasta (online verkrijgbaar, eventueel vervangen door shoarmaspecerijenmix)
400 g oesterzwammen
2 flatbreads
1 augurk, in plakjes
klein bosje peterselie, fijngesneden
zout

VOOR DE INGEMAAKTE UI

½ rode ui, in halvemaantjes
sap van ½ citroen

VOOR DE TAHINYOGHURT

5 el yoghurt naar keuze
1 el tahin

VOOR DE KOOLSLA

¼ rodekool, in dunne reepjes
1 el knoflookmayonaise naar keuze
sap van ½ citroen



HARISSAKIKKERERWTEN MET POMPOEN EN GRANAATAPPEL

Harissa is ook zo'n ingrediënt dat fantastisch is om altijd op voorraad te hebben, want je hebt maar heel weinig nodig om veel smaak te krijgen. De pasta past prachtig bij groenten als bloemkool, zoete aardappel, paddenstoelen, aubergine en flespompoen, die ik hier gebruik. Wat tahin erover is bijna verplicht bij alles met harissa; het romige complementeert de pittige harissa perfect.

Verwarm de oven voor tot 190 °C.

Leg de blokjes pompoen op een bakplaat, besprenkel met 1 eetlepel olijfolie, bestrooi met zout en bak 20 minuten in de oven.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan op matig vuur en fruit de ui 10 minuten, tot hij glazig wordt.

Roer de knoflook, tomatenpuree en harissa erdoor en bak 1 minuut mee. Schenk de kikkererwten met vocht en al in de pan, gevolgd door de groentebouillon. Breng op smaak met zout en peper en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 15 minuten zacht koken.

Roer de ingrediënten voor de tahindressing door elkaar tot de saus van de lepel druipt en sprenkel de dressing over de kikkererwten. Schep de pompoenblokjes erop. Garneer met granaatappelpitjes, peterselie en pijnboompitten en neem er wat lekker brood bij!

VOOR 2 – GV

½ flespompoen (500 g),
geschild, pitten verwijderd,
in blokjes van 2 x 2 cm

2 el olijfolie

½ rode ui, gesnipperd

3 tenen knoflook, geperst

1 el tomatenpuree

2 tl harissa

1 blik van 400 g
kikkererwten

200 ml hete groentebouillon
zout en zwarte peper

VOOR DE TAHINDRESSING

2 el tahin

sap van ½ citroen

snufje zout

3 el water, om te verdunnen

VOOR ERBIJ

2 el granaatappelpitjes

2 el fijngesneden peterselie

2 el geroosterde
pijnboompitten



GEGRILDE BLOEMKOOL OP SESAMBONEN

Dit is zo'n gerecht dat er als een showstopper uitziet, maar waar je nauwelijks iets aan hoeft te doen. Bovendien heb je maar één pan nodig, dus je hoeft ook erg weinig af te wassen! De tahin geeft de bonen een heerlijke, nootachtige smaak die prachtig past bij de gegrilde bloemkool.

Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Snijd tijdens het opwarmen de bloemkool in vieren en leg de kwarten in de pan, op de platte kant, met een snufje zout. Bak 5-7 minuten op beide platte kanten. Leg de kwarten bloemkool als ze goudkleurig zijn op de beklede bakplaat en zet 25 minuten in de oven, samen met de bloemkoolbladeren.

Doe de ui en het citroensap in een kom en voeg een flinke snuf zout toe. Laat 5 minuten staan en roer met je vingers tot de ui lichtroze is. Zet opzij.

Schenk 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan die je voor de bloemkool hebt gebruikt en fruit de sjalot 5 minuten met een snufje zout. Voeg de knoflook toe, bak 1 minuut mee. Schenk de cannellini-bonen met vocht en al in de pan, gevolgd door de groentebouillon. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 5 minuten zacht koken. Roer de tahin erdoor. Voeg een scheutje water toe als de pan er te droog uitziet.

Leg de bloemkool op de bonen en garneer met de ingemaakte ui, fijngesneden peterselie, granaatappelpitjes en het sesamzaad.

VOOR 4 – GV

2-3 el olijfolie
1 bloemkool
½ rode ui, in halvemantjes
sap van ½ citroen
1 sjalot, gesnipperd
4 tenen knoflook, geraspt
of fijngesneden
1 pot van 700 g cannellini-
bonen (of 2 blikken van
400 g)
100 ml groentebouillon
3 el tahin
zout en zwarte peper

VOOR ERBIJ

handvol fijngesneden
peterselie
handvol granaatappelpitjes
wat sesamzaad

CHIAPOTJE MET CITROEN EN BLAUWE BESSEN

Chiapotjes, of ‘puddings’, zoals ze vaak worden genoemd, zorgen voor verdeeldheid bij de mensen: je houdt ervan of je haat ze en ik val meestal in die laatste categorie, maar dit recept is daar de uitzondering op. Ik gebruik zoveel citroensap dat je wangen naar binnen trekken, maar dat is natuurlijk een persoonlijke voorkeur. De combinatie citroen en blauwe bessen zorgt voor een fris, licht en behoorlijk lekker ontbijt – ook al zeg ik het zelf!

Roer het chiazaad door de helft van de yoghurt, alle melk, het citroensap en de ahornsiroop en laat 5 minuten staan.

Verdeel de blauwe bessen over drie schaaltes en verdeel de andere helft van de yoghurt erover.

Is het chiamengsel gebonden, schep het dan over de yoghurt. Bestrooi voor je gaat eten eventueel met granola en de geraspte citroenschil.

TIP: Je kunt de potjes afgedekt 3 dagen in de koelkast bewaren. Hoewel havervlokken van nature geen gluten bevatten, moet je hier GV granola gebruiken als je glutenintolerant bent.

VOOR 3 – GVO

50 g chiazaad

300 g yoghurt naar keuze

360 ml melk naar keuze
(ik gebruik amandeldrink)

sap en geraspte schil van
½ onbespoten citroen

75 g ahornsiroop

150 g blauwe bessen (liefst
vers, maar uit de vriezer is
ook goed)

granola (uit de winkel of zie
blz. 166), voor eroverheen
(optioneel)



A black and white photograph of a woman with long, wavy hair, smiling warmly while looking down at a bowl of soup she is holding. She is wearing a light-colored, textured sweater. The bowl is white with a fluted rim and contains a creamy soup topped with dark, crumbly ingredients and small black seeds. A spoon is resting in the bowl. The background is dark and out of focus.

Of je nu veel of weinig tijd hebt: met deze 100 (overwegend plantaardige) recepten maak je elke dag gemakkelijk een goede maaltijd voor zowel je lichaam als je ziel.

Natalia Rudin heeft de kunst van easy en voedzaam koken geperfectioneerd: *Cooking Fast and Slow* is haar overheerlijke eerste kookboek, vol recepten die troosten, voeden en verrassen. Hiermee transformeert ze eenvoudige ingrediënten tot iets bijzonders, waardoor elk gerecht speciaal is en ongelooflijk lekker smaakt.

Geniet van Miso-paddenstoelengnocchi, perfect als snelle maaltijd doordeweeks; Auberginemoussaka met linzen om van te genieten in het weekend; een bowl met Chipotle-zwartebonen om je lunch een boost te geven; en Chai-chocoladeblondies met pecan voor liefhebbers van zoetigheid.

Natalia laat je met deze recepten zien hoe je zonder veel inspanning elke dag een gezonde maaltijd bomvol smaak op tafel zet. Of je nu veel of weinig tijd hebt.



9 789043 936699 >

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen
www.kosmosuitgevers.nl