

SNEL EN
SIMPEL





INHOUD

INLEIDING 8
VEREENVOUDIG HET WERK
IN DE KEUKEN 10

ZALIGE SOEPEN 15
SMAKELIJKE SALADES 51
VOEDZAME HOOFDGERECHTEN 92
SIMPELE BIJGERECHTEN EN
KLEINE HAPJES 151
HARTIGE EN ZOETE TUSSENDOORTJES 185

VEELGEBRUIKTE INGREDIËNTEN KOPEN
EN BEWAREN 230
DANKWOORD 234
REGISTER 235

INLEIDING

Het was gewoon een kool die op mijn snijplank lag – bescheiden, eenvoudig en stilletjes. Niet sexy als een aardbei. Niet trots en overtuigend als broccoli, of deftig en elegant als een wortel. Hij was goedkoop, altijd voorradig in mijn supermarkt en ik wilde hem in het zonnetje zetten. Ermee spelen. Iets interessants doen met dat simpele ding, want anders zou ik alle geloof verliezen dat simpele, alledaagse groenten kunnen worden omgetoverd in iets echt bijzonders. Dat ik niet naar een boerenmarkt hoef om een inspiratievolle maaltijd te maken. En dat ik me niet hoef uit te sloven achter het fornuis om het eten op tafel te krijgen.

Ik sneed de kool in vieren, verwarmde een beetje groentebouillon, liet de koolparten kort koken en legde ze toen in een gloeiend hete pan om een kleurtje te krijgen. De bescheiden kool was in zoiets heerlijk veranderd dat ik mijn opwinding bijna niet de baas was. Hij smaakte rokerig en hartig en rijk. Ik maakte een saus met geroosterde walnoten en knoflook, voegde wat stukjes appel en peterselie toe en ineens had ik een maaltijd met intense en complexe smaken gemaakt van simpele ingrediënten – het voelde als een culinaire triomf.

Nadat ik weer een brief had gekregen van een student die vroeg hoe ze gezond kon eten met haar

bepaalde boodschappenbudget en drukke werkschema, dacht ik aan het koolgerecht dat ik de avond ervoor had gemaakt en besepte ik dat dat de oplossing was. Zeker, ik ben dol op exotische ingrediënten, maar ik eet vooral groenten, fruit, peulvruchten en granen die snel klaar zijn. De meeste van mijn favoriete ingrediënten liggen gewoon in de supermarkt om de hoek. De brieven zetten me aan om recepten te maken die iedereen kan gebruiken, met vrijwel elk budget, op elke dag van de week. De brieven inspireerden me tot het schrijven van dit boek.

We weten allemaal hoe belangrijk het is om uitgebalanceerd en voedzaam te eten, maar veel mensen denken dat ze voor een gezonde maaltijd op zoek moeten naar betere groenteboeren en reformwinkels met dure ingrediënten, producten moeten kopen die ze verder nooit meer gebruiken en met technieken moeten koken die ze niet kennen – en dat allemaal naast onze dagelijkse verplichtingen. Maar door van onze maaltijden een ingewikkelde affaire te maken, bereiken we juist het tegenovergestelde: het is gedoemd te mislukken. Ik wil bij deze uitdaging helpen door je bouwstenen te bieden waarmee je eenvoudig heerlijke maaltijden kunt klaarmaken met simpele ingrediënten en betaalbare verse producten, volgens

bereidingswijzen die je snel onder de knie hebt. Ik hoop dat je na verloop van tijd genoeg zelfvertrouwen krijgt om met deze recepten te variëren en je eigen maaltijden te maken – en dat je plezier krijgt in koken.

Deze verzameling recepten omarmt alle simpele en goede ingrediënten die je waarschijnlijk al in de koelkast hebt liggen of bij een winkel in de buurt kunt halen. Als je het geluk hebt dicht bij een goede supermarkt, reformwinkel of boerenmarkt te wonen, zul je daar nog meer biologische, lokale producten en inspiratie kunnen vinden.

Het schrijven van dit boek heeft me geleerd dat gezond en lekker koken niet duur of ingewikkeld hoeft te zijn. Ik heb tijdens het werken meer doorgezet, geleerd en bereikt dan ooit tevoren, want ik kwam erachter dat we allemaal goed kunnen eten, zelfs met een krap budget, en zelfs op een dinsdag.

INSPIRATIEVOLLE DOORDEWEEKSE RECEPTEN

Dit boek bestaat uit vijf hoofdstukken die grofweg de seizoenen volgen – elk hoofdstuk begint met de lente en volgt de loop van het jaar – maar je kunt deze recepten het hele jaar door met de dan verkrijgbare producten maken.

De eerste twee hoofdstukken bevatten zalige soepen en smakelijke salades. Deze recepten kunnen op tafel worden gezet als bijgerechten, maar zijn ook voedszaam genoeg om het middelpunt van een drukke doordeweekse maaltijd te vormen.

Bij veel recepten staat een stukje met het kopje 'Inspiratie'. Daar lees je hoe overgebleven onderdelen van een maaltijd als inspiratie kunnen dienen voor een ander recept en krijg je tips over hoe je iets meer van één onderdeel (bijvoorbeeld kikkererwten) kunt koken om alvast een begin te maken met een ander recept in het boek. Zo wordt de volgende maaltijd een stuk makkelijker: met deze inspiraties maak je makkelijk een weekplanning voor de maaltijden en boodschappen en bespaar je veel tijd. Op bladzijde 11 gaan we verder in op deze inspiraties.

Het hoofdstuk Voedzame hoofdgerechten staat vol unieke en verrassende ideeën om met simpele groentesoorten fantastische hoofdgerechten te maken. Hoewel deze recepten niet ingewikkeld zijn, bevatten ze wel iets meer ingrediënten dan de recepten in de overige hoofdstukken. Hier komen de 'Inspiratie'-stukjes goed van pas, want ze brengen je op het idee om van één ingrediënt zoveel te koken dat je het voor twee maaltijden kunt gebruiken.

Het volgende hoofdstuk is Simpele bijgerechten en kleine hapjes. Deze gerechten bevatten weinig ingrediënten en zijn snel klaar, maar verrassen je met hun sterke, uitgesproken smaken. Van elk recept kun je eenvoudig een hoofdgerecht maken door de ideeën in het stukje 'Breed mij uit!' te gebruiken. Als je net begint met gezond koken, is dit een goed hoofdstuk om mee te beginnen omdat de recepten snel en simpel zijn. De bijgerechten en hapjes zijn bedoeld om bij een hoofdgerecht te geven, maar je kunt er ook meerdere maken voor een gezellige keuzemaaltijd.

Het boek sluit af met hartige en zoete tussendoortjes die perfect zijn voor de lekkere trek aan het einde van de middag. Dips, smeersels, zoutjes en dergelijke zijn ook lekker als voorafjes en door te combineren krijg je een indrukwekkend geheel voor speciale gelegenheden. De gezonde, zoete tussendoortjes zijn ideaal om de hele dag door van te genieten, van het ontbijt tot het dessert, en de meeste passen prima in een lunchtrommel!

Elk hoofdstuk begint met '3 manieren': een recept met een eenvoudige basis die je makkelijk kunt veranderen – van een boerenkoolsalade tot browniehapjes. Leef je hiermee uit en probeer, als je de smaak eenmaal te pakken hebt, je eigen '3 manieren' te verzinnen. Elk recept is ook nog voorzien van symbolen waarmee je eenvoudig kunt plannen: 'V' voor veganistisch, 'GV' voor glutenvrij, 'R' voor rauw, en 'GrV' voor granenvrij.

A top-down photograph of two bowls of soup on a rustic wooden table. The bowl on the left contains a red soup with sliced red peppers, yellow noodles, and a basil leaf. The bowl on the right contains a yellow soup with spiral pasta, red kidney beans, broccoli, and carrots. A silver spoon lies on a white napkin between the bowls. In the top right, a green plate holds several slices of toasted bread. In the bottom left, several dark, seeded crackers are visible.

zalige
SOEPEN

VERKOELENDE KOMKOMMER- AVOCADOSOEP

met munt en dukkah



2 komkommers, in stukken
2 rijpe avocado's, het vrucht-
vlees uit de schil geschraapt
3 eetl. versgeperst citroensap
15 gr verse muntblaadjes
1 theel. fijn zeezout
1 eetl. koudgeperste olijfolie
12 gr gehakt vers bieslook
7 gr gehakte verse gladde
peterselie
250 ml water
dukkah, voor erbij (naar keuze;
recept volgt)

In de zomer mis ik soep als een verloren vriend. Dit jaar heb ik besloten om koel te blijven en een andere oplossing dan de geliefde gazpacho (blz. 22) te bedenken, en het is dit verrukkelijke mengsel geworden. Romige avocado en knapperige komkommer zijn een fantastische combinatie, helemaal als je ze mengt met citroen en munt. Dukkah – een Egyptisch mengsel van kruiden, noten en specerijen – past er perfect bij doordat het het verder rauwe en vrij lichte gerecht een aardser karakter geeft. Sesamzout (blz. 157) zou ook heerlijk zijn bij deze soep. Als je geen krachtige blender hebt, kun je de soep zeven om hem extra glad te maken.

VOOR 3-4 PERSONEN

1 Doe de komkommers, avocado's, het citroensap, de muntblaadjes, het zout, de olie, het bieslook, de peterselie en het water in de kom van een blender en maal op hoge snelheid tot een zo glad mogelijk geheel. Giet het eventueel door een zeef om het nog gladder te maken. Breng het mengsel op smaak met zout.

2 Zet de soep ten minste 2 uur in de koelkast, zodat de smaken zich kunnen vermengen. Eet hem koud, eventueel met een beetje dukkah.

INSPIRATIE Gebruik de overgebleven dukkah voor de o-zo-simpele geroosterde knollen met dukkah (blz. 183).

(recept wordt vervolgd)





140 gr rauwe ongezouten hazelnoten

1 eetl. korianderzaadjes

1½ eetl. komijnzaadjes

1 eetl. hele zwarte peperkorrels

75 gr rauwe ongezouten sesamzaadjes

1 theel. fijn zeezout, plus meer naar smaak

DUKKAH

VOOR CIRCA 225 GRAM

1 Verwarm de oven voor op 160 °C. Verdeel de hazelnoten in een enkele laag over een bakplaat met opstaande rand en rooster ze 20-30 minuten, tot ze lekker ruiken en donkere velletjes hebben. (Je kunt testen of ze klaar zijn door een noot doormidden te bijten en de kleur te bekijken – hij moet vanbinnen goudbruin zijn, niet meer wit.) Haal de noten uit de oven en laat ze iets afkoelen. Wrijf de noten dan tegen elkaar aan om de velletjes te verwijderen. Doe de noten in de kom van een keukenmachine.

2 Verhit terwijl je de noten roostert een droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de koriander- en komijnzaadjes ongeveer 2 minuten in de hete pan, tot ze lekker ruiken; roer ze regelmatig om. Haal de pan meteen van het vuur en laat de zaden afkoelen. Doe ze in de kom van een vijzel en voeg de peperkorrels toe. Maal de zaden en peperkorrels tot een poeder. (Je kunt ze ook malen in een koffiemolen of keukenmachine.) Zet het mengsel apart.

3 Rooster de sesamzaadjes ongeveer 2 minuten in dezelfde koekenpan, tot ze lekker ruiken en open beginnen te knappen. Laat ze iets afkoelen. Doe de sesamzaadjes bij de hazelnoten in de keukenmachine. Hak het mengsel op de pulsestand tot een grof geheel. (Maal het niet fijn, want dan krijg je hazelnoot-sesampasta! Lekker, maar niet wat we nu willen.)

4 Voeg de gemalen specerijen en het zout toe aan de keukenmachine en meng alles kort. Proef en pas zo nodig de smaak aan. Je kunt de dukkah in een glazen pot maximaal 1 maand op kamertemperatuur bewaren.

HUMMUS MET REGENBOOGGROENTEN



6-7 eetl. hummus naar keuze

verse bladgroente (zoals spinazie, rucola en Romaine)

handvol gare bonen of linzen

handvol kiemen

combinatie van gesneden groenten (zoals gestoomde sperziebonen, geroosterde bieten, rauwe paprika, wortel en/of avocado, en olijven)

VOOR ERBIJ

koudgeperste olijfolie

versgeperst citroensap

grof zeezout

Ik ben in Los Angeles eens in een spiksplinternieuw raw-foodrestaurant geweest waar ze kommen met een falafelsalade serveerden – voor mij een absoluut droomgerecht. Toen de kom op tafel werd gezet, waren de groenten licht aangemaakt en de hoofdattractie – een rijke, heerlijke hummus – was royaal aan de binnenkant van de kom uitgesmeerd zodat er bij elke hap die ik nam wat meekwam. Fantastisch! Ik heb het thuis meteen nagemaakt, met allerlei seizoensgroenten die ik op verschillende manieren had klaargemaakt, en met de hummus die ik op dat moment in de koelkast had staan. Dit is het hele jaar door lekker met welke hummus dan ook, en het is de perfecte maak-je-koelkast-leeg-maaltijd. Probeer het eens met een van de hummusrecepten op blz. 187-189.

HOOFDGERECHT VOOR 1 PERSOON

1 Smeer de hummus aan de binnenkant van een eenpersoonskom.

2 Voeg de bladgroenten, bonen, kiemen en andere groenten toe en schep alles om. Druppel er wat olijfolie en citroensap over en bestrooi alles met zout. Schep de salade om.

INSPIRATIE Laat wat extra linzen ontkiemen voor de chili met linzenkiemen (blz. 138).





SELDERIJBLADSALADE

met geroosterde balsamico-aubergine

Is het niet vreemd dat we sommige delen van groente en fruit wel eten en andere niet? Selderijbladeren zijn hier een perfect voorbeeld van – we zijn het zo gewend om de stengels te eten en de rest weg te gooien, maar de bladeren zijn juist hartstikke lekker. Die moet je niet verspillen. Met hun intens frisse en aangenaam bittere smaak gaan ze perfect samen met aardse smaken als aubergine en walnoten. Deze salade is een stevig gerecht dat lekker is als lunch of lichte avondmaaltijd.

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN, BIJGERECHT VOOR 4 PERSONEN —

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Meng de azijn, mosterd, chilivlokken en het zout in een grote kom.
- 3 Snijd de ongeschilde aubergine in plakken van 1-1,5 centimeter dik. Doe ze bij de dressing in de kom en schep ze er goed doorheen. Laat ze 5 minuten marineren. Verdeel de plakken aubergine over een met bakpapier beklede bakplaat met opstaande rand en lepel er nog wat marinade overheen; bewaar de rest voor de laatste stap. Rooster de plakken 10 minuten. Keer ze dan en rooster de andere kant nog 5-10 minuten, tot ze zacht zijn. Haal ze uit de oven, verkruimel de geitenkaas erover en rooster alles nog 2-3 minuten, tot de kaas goudbruin is.
- 4 Stel de oven in op 160 °C. Verdeel de walnoten over een andere bakplaat met opstaande rand en rooster ze 7-10 minuten, tot ze lekker ruiken; pas op dat ze niet verbranden. Haal de walnoten uit de oven en hak ze grof.
- 5 Was en droog de selderijbladeren en doe ze in een middelgrote kom. Meng de olijfolie met de overgebleven marinade. Giet de dressing over de selderijbladeren en schep ze om. Verdeel de selderijbladeren over borden, leg er een paar plakken aubergine op en strooi de walnoten erover.



- 60 ml balsamicoazijn
- 1 eetl. dijonmosterd
- ½ theel. gemalen chilivlokken
- ¼ theel. fijn zeezout
- 1 aubergine
- 75 gr zachte geitenkaas
- 40 gr rauwe ongezouten walnoten
- 60 gr selderijbladeren
- 1 eetl. koudgeperste olijfolie