

INHOUD

INLEIDING 5



NATUURLIJK & SNEL

10

Snel klaar en snel opgeruimd:
ideale gerechten voor koks met weinig tijd



VERS & SIMPEL

52

Frisse, pittige gerechten vol smaakvolle
en gezonde ingrediënten



CHIC

84

Restaurantwaardig eten,
zonder keukenhulp om de
afwas te doen



KNUS & WARM

114

Overwinter in uw behaaglijkste trui met
één pan vol eten waar u warm van wordt



LAAG & LANG

160

Met volop tijd waarin de smaken kunnen
vermelten is 'traag en gestaag' de grote
winnaar



SIMPEL VOOR 'S AVONDS

186

Diner op de automatische piloot: één,
twee, huppakee

REGISTER 218

OVER DE AUTEURS 222

DANKWOORD 223

IN DE OVEN GEBAKKEN ZALM MET ASPERGES & NIEUWE AARDAPPELTJES

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 10 MIN. • BEREIDING: 38 MIN.

TV • GV • ZV (controleer wat er in de mayonaise zit)

700 g **nieuwe aardappeltjes**, gehalveerd

1½ el **olijfolie**

4 **zalmfilets**

400 g **groene asperges**, houtige uiteinden afgebroken

geraspte schil van 1 biologische

citroen (plus een kneepje sap voor de tartaarsaus)

zout en **versgemalen zwarte peper**

TARTAARSAUS:

6 el **mayonaise**

3 el **kappertjes**, fijngehakt

1 volle el **fijngehakte dille**

mespunt **citroenrasp** (zie boven)

1 volle el **fijngehakte peterselie**

Dit gerecht is het lekkerst als u het maakt met lokaal geteelde asperges als die in het seizoen zijn. Hoewel het snel en simpel is, ziet het er chic genoeg uit om te serveren bij een etentje.

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6.

Schep in een grote metalen braadslee de aardappeltjes om met de olie en wat zout en peper en bak ze 30 minuten in de oven.

Dep de zalmfilets droog en bestrooi ze rondom met zout en peper. Leg de asperges in de braadslee en strooi de citroenrasp erover. Schep alles om en leg de zalm erop (met het vel naar boven). Bak alles circa 8 minuten, tot de zalm goed gaar is en de asperges beetbaar zijn.

Meng intussen in een kleine kom de mayonaise, kappertjes, dille, citroenrasp en peterselie.

Serveer de zalm, aardappeltjes en asperges met de tartaarsaus.

TIP

Wilt u nog meer gezond groen, gebruik dan in plaats van of naast de asperges peultjes, partjes venkel, bimi of roosjes paarse spruitbroccoli.



GEBRADEN KIP MET AARDAPPELS À LA BOULANGÈRE

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 15 MIN. • BEREIDING: 1½ uur, plus 10 min. rusten

TV • GV

3 el **olijfolie**

2 **uien**, in zeer dunne ringen

2 teentjes **knoflook**, geperst + 2 hele
teentjes **knoflook**, gepeld

750 g bloemige **aardappels** (zoals **Maris
Piper**), geschild en in zeer dunne
plakjes

1 **laurierblaadje**

1 takje **rozemarijn**, in stukjes gebroken

5,5 dl hete **kippenbouillon**

2-3 **piepkuikens**

grote klont **boter**

4-6 takjes **tijm**, alleen de blaadjes

4 **rijpe paarse vijgen**, in vieren

zout en **versgemalen zwarte peper**

Aardappels à la boulangère worden in dunne schijfjes gebakken in bouillon, ongeveer zoals dauphinoise maar zonder room. Vanouds worden deze aardappels gemaakt als bijgerecht of met gebraden lam erop, maar wij vinden ze lekker met kip.

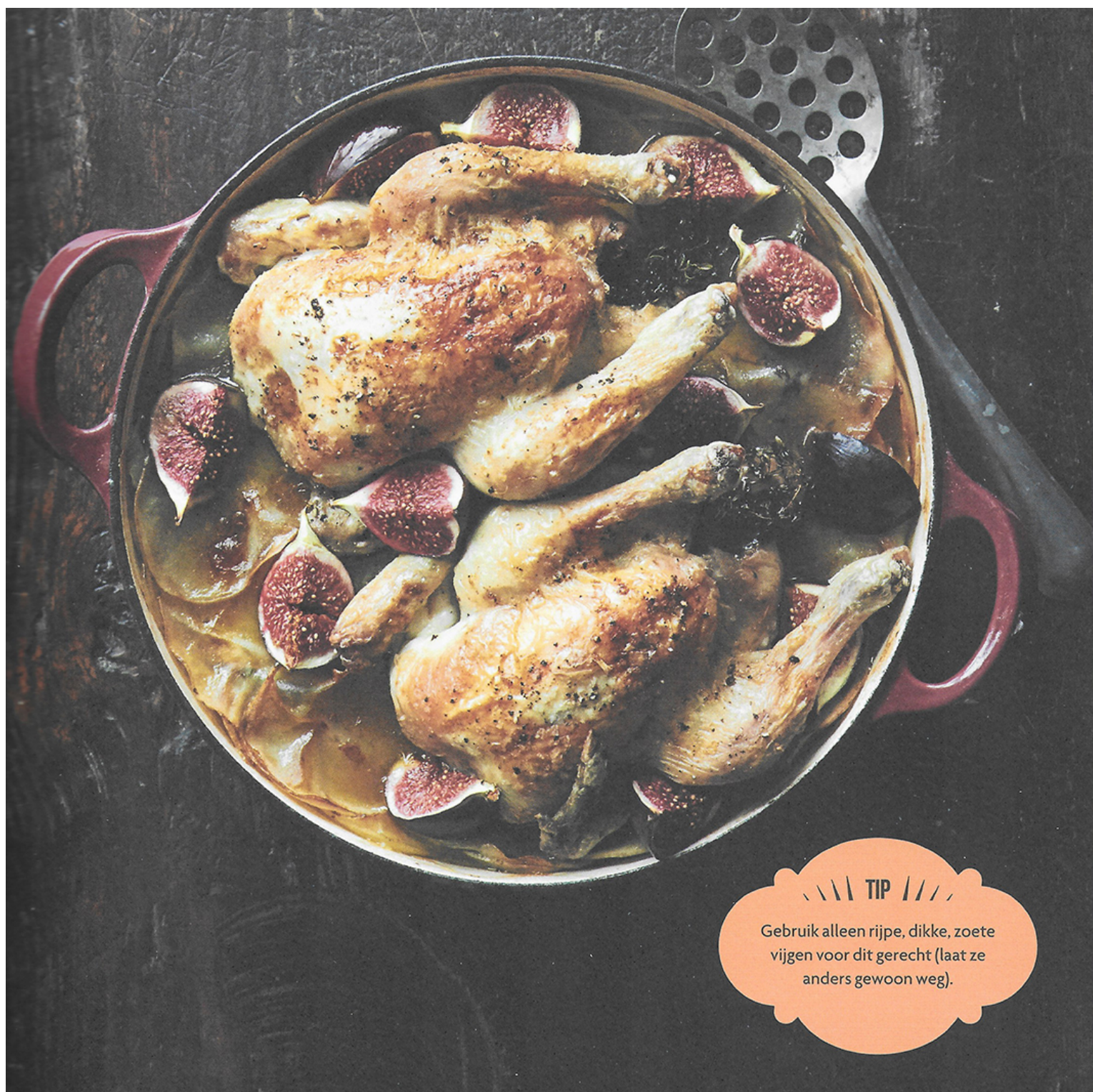
Als de piepkuikens te klein lijken of als u grote trek heeft, neem dan 4 exemplaren, maar 2 dikke piepkuikens zijn in principe genoeg voor 4 personen.

Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Verhit 1 eetlepel van de olie in een grote ovenvaste pan op laag vuur. Bak daarin de ui met een snuf zout in circa 5 minuten zacht maar niet bruin. Doe de geperste knoflook erbij en bak hem 1 minuut mee. Schep het ui-knoflookmengsel uit de pan en zet het weg.

Haal de pan van het vuur en schenk de rest van de olie erin; kantel de pan, zodat de olie de bodem en wand bedekt (zo voorkomt u dat de aardappels aanbakken). Leg, beginnend met een laag rauwe aardappelplakjes, om en om lagen aardappel en gebakken ui in de pan; bestrooi elke laag met zout en peper en steek er ergens in het midden het laurierblaadje en de rozemarijn in. Eindig met een laag aardappel en dek daarmee alle ui af. Schenk de hete bouillon op de bovenste aardappellaag zodat die net is bedekt (voeg zo nodig wat water toe) en zet de pan 30 minuten in de oven.

Wrijf intussen de kuikens rondom in met de boter en bestrooi ze royaal met zout en peper. Stop in elke buikholte een teentje knoflook en een kwart van de tijm; strooi de rest van de tijm erover. Leg de kuikens op de aardappellaag en verhoog de oventemperatuur naar 200 °C/gasstand 6. Braad de piepkuikens 40 minuten. Bak de laatste 10 minuten de vijgen mee; die moeten zacht zijn maar mogen niet uiteenvallen.

Dek het gerecht losjes af met aluminiumfolie en laat het voor het serveren 10 minuten rusten. Keer daarbij de vogels om om de sappen te herverdelen en draai ze weer om als u serveert. Geef de aardappels à la boulangère en zachte vijgen erbij.



\\ \\ \\ TIP \\ \\ \\

Gebruik alleen rijpe, dikke, zoete vijgen voor dit gerecht (laat ze anders gewoon weg).

INDIASE GEBAKKEN KIP & RIJST

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 30 MIN., plus minstens 30 min. marineren • BEREIDING: 1 UUR EN 10 MIN., plus 10 min. staan
TV • GV

.....

KIP:

- ½ tl **venkelzaad**
- 1 tl **korianderzaad**
- 5 volle el **volle yoghurt**
- 1½ tl **garam masala**
- 2 teentjes **knoflook**, geperst
- 3 cm **gemberwortel**, geschild en geraspt
- 1 tl **kurkumapoeder**
- kleine handvol **korianderblaadjes** en
-stelen, grof gehakt
- 15 verse **muntblaadjes**
- ½ tl **chilivlokken**
- ¼ tl **versgemalen zwarte peper**
- ½ tl **fijn zout**
- 4-8 **kippendijen** zonder bot, afhankelijk
van hun formaat en uw eetlust

RIJST:

- scheut **neutrale olie**
- 3 **uien**, in dunne ringen
- 250 g **basmatirijst**, geweekt en uitgelekt
- 6 **kardemompeulen**
- 8 **kerrieblaadjes**
- 1 blik (400 g) **kikkererwten**, afgegoten
en afgespoeld

Dit gerecht houdt het midden tussen een Indiase pulao en een biryani, met een mix van de specerijen van beide gerechten.

.....

RAITA:

- 6 el **volle gewone of Griekse yoghurt**
- snuf **komijnpoeder**
- snuf **zout**
- 1 **tomaat**, zonder zaad en in kleine
blokjes
- stuk **komkommer** van 6 cm, in kleine
blokjes
- 1 el zeer fijn gesnipperde **ui**
- 2 el **fijngehakte verse koriander**

Zet een grote pan met deksel op laag vuur. Verhit de olie erin en bak de uien in 20-25 minuten bruin (pas op dat ze niet verbranden); roer regelmatig. Schep de helft van de uien uit de pan en zet weg.

Schuif de overige uien naar één kant van de pan. Leg de gemarineerde kip in de pan en bewaar de marinade die nog in de kom zit voor later. Zet het vuur halfhoog en bak de kip 10 minuten.

.....

Maak eerst de marinade voor de kip: stamp in een vijzel het venkel- en korianderzaad grof. Maal dit mengsel en alle overige ingrediënten behalve de kip in een blender. Schenk de marinade over de kip, wrijf het vlees ermee in, dek het af en laat het in de koelkast minstens 30 minuten (maar liefst enkele uren of een nacht) marineren.

Doe de goed uitgelekte rijst in de pan, samen met de kardemompeulen en kerrieblaadjes. Roer en bak de rijst een paar minuten in de wat yoghurtachtige olie. Meng een paar eetlepels heet water door de bewaarde marinade om die op de temperatuur van de pan te brengen. Schenk de marinade in de pan, samen met 3,5 dl heet water en de kikkererwten. Breng zachtjes aan de kook, zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en kook alles 30 minuten.

.....

Verwijder het deksel en controleer of de kip gaar is door in het dikste deel van een dij te prikken: er moet helder sap uit komen. Zo niet, zet de afgedekte pan dan nog 5 minuten op het vuur.

Neem de pan van het vuur, leg het deksel er schuin op en laat het gerecht 10 minuten staan voor u het serveert. Maak intussen de raita door gewoon alle ingrediënten te mengen.

Verwijder de kardemompeulen en kerriebladjes uit het gerecht. Verdeel de apart gezette gekaramelliseerde uien erover en serveer met de raita.

\\ \\ \\ TIP // // //

Neem de tijd voor de uien – ze verbranden snel en worden dan bitter.



.....

1



2

