

A kitchen scene featuring several glass jars filled with various seeds and grains, including colorful lentils, chia seeds, almonds, and pumpkin seeds. To the left, there are two potted herbs: a basil plant and a rosemary plant. In the foreground, there is a carton of orange eggs. The background is a clean, white kitchen wall.

QUICKIES IN THE KITCHEN

Met de juiste keukenskills kan je heel wat sneller het eten op tafel toveren. Geen paniek, je hoeft niet als een meesterchef groenten te kunnen fijnhakken aan een torenhoog tempo (mind your fingers!). De meeste kitchen hacks zijn zo logisch en gemakkelijk dat je ze vandaag al kan toepassen. Wat moet je doen?

Multitask!

- **Overloop het recept** en plan hoe je het gaat aanpakken. Bedenk welke zaken het langst duren en wat je kan doen terwijl een onderdeel op het vuur staat of in de oven zit.
- **Benut alle tijd die je hebt** en sta niet te staren in je pan terwijl je eigenlijk iets anders zou kunnen doen. Bak de eerste ingrediënten aan en snijd ondertussen het volgende ingrediënt fijn. Dat bespaart je heel wat tijd!

Het multitasken kan voor een chaotische kok echter ook wel wat stress en een rommelige keuken creëren. Ken jezelf en kies de methode die voor jou werkt.

Versnel!

- **Zet onmiddellijk een pot water op het vuur** wanneer je de keuken binnenkomt, gebruik een waterkoker/fluitketel of gebruik de powerboostknop van je inductievuur. Doe bovendien warm water uit de kraan in de waterkoker, fluitketel of kookpot. Dat klinkt waarschijnlijk erg evident, maar je zou er versteld van staan hoeveel mensen tijdens mijn kookworkshops zonder na te denken koud water gebruiken en vervolgens een kwartier wachten tot dat warm is.
- **Zet een deksel op je potten en pannen**, zo behoud je de warmte en gaat het koken sneller. Doe dat uiteraard niet wanneer je een gerecht of saus moet laten indikken of uitdampen.
- **Kook verschillende zaken in één pot**, tegelijkertijd of na elkaar. Gebruik een schuimspaan of een ingebouwd vergiet om de gare ingrediënten uit de kookpot te halen, zonder je water af te gieten. Dat bespaart je niet enkel tijd, maar ook water en energie!
- **Haal de groenten uit de koelkast** zodra je begint te koken. Zo kunnen die op kamertemperatuur komen én ben je er zeker van dat je in je kookdrukte geen enkel ingrediënt vergeet.
- Gebruik **keramische pannen** die de warmte snel verdelen en geleiden. Zo kook je veel sneller. Ook zorgen die ervoor dat je gerechten niet aanbakken (zelfs met minder olie!), wat je heel wat afwastijd bespaart. Ze zijn bovendien gezonder voor je lijf en beter voor het milieu dan de doorsnee antikleefpan.

Wees lui!

- **Niet alle groenten hoeven na het spoelen geschild te worden**, zeker niet wanneer je kiest voor biologische teelt. Bespaar jezelf dus heel wat schilwerk, tijd en afval wanneer je pompoen, aubergine, pastinaak, wortel, courgette, komkommer en (zoete) aardappel op het menu zet.
- **Hoe groot je je groenten snijdt**, bepaalt enerzijds hoelang je aan je snijplank staat, maar anderzijds ook de gaartijd van je gerecht. Ik ben vaak te lui om mijn groenten fijn te snijden en hou gelukkig wel van soep of stoofpotjes met grote stukken groenten in. Anderen vinden het juist erg ontspannend om hun groenten in brunoise of julienne te snijden en zullen dan beloond worden met een snellere garing. Dat is natuurlijk ideaal voor wokgerechten!

Easy 30-min meals

Wanneer het écht snel moet gaan, dan kan je rekenen op de quickies in the kitchen. Op slechts 30 minuten creëer je een gezonde hap die sneller op tafel staat dan dat de delivery boy van de naburige pizzatent voor je deur staat.

De recepten in dit hoofdstuk nemen slechts 30 minuten in beslag in de keuken, zodra je alle ingrediënten en tools verzameld hebt. Als je na een eerste kookbeurt vertrouwd bent met het recept, zal je het de volgende keer zelfs binnen 20 minuten op tafel kunnen toveren! Zelfs wanneer je dus geen tijd had om veel ingrediënten te preppen in het weekend, kan je tijdens de week een snelle en gezonde maaltijd op tafel zetten. Zo heb je meer tijd om te ontspannen, te sporten of te genieten van kind/vriendin/manlief.

De gerechten zijn niet enkel eenvoudig en snel, ze hebben bovendien niet veel potten en pannen nodig, wat je heel wat afwastijd bespaart. Want het échte voordeel van pizza, pasta en andere take-away is dat je helemaal niet hoeft af te wassen. Je eet gemakkelijk uit de kartonnen of plastic doos met het bijgeleverde plastic bestek en hop, die gaan na de maaltijd zo de vuilbak in.

Laat die take-away voor wat het is en creëer vanaf nu je eigen snelle maaltijd. Beter voor jouw gezondheid, jouw portemonnee en de natuur!

Ben je een wat tragere kok, of wil je deze gerechten gewoon nog sneller op tafel zetten? Bekijk dan welke ingrediënten je in het weekend al kan preppen. Denk bijvoorbeeld aan noedels en aardappelen koken, stevige groenten spoelen en snijden of sausjes maken.

Kruidige fattoush met geroosterde tomaten en kikkererwten

Fattoush is een Midden-Oosterse salade met gebakken brood en héél veel verse kruiden. Wie wil, kan bovendien wat biologische fetakaas over de salade verkrumelen, voor een extra fris-zurige toets.

Er zitten een paar specerijen en smaakmakers in die je misschien niet standaard in huis hebt. Geen paniek! Die vind je tegenwoordig vaker en vaker in de betere supermarkt, of bij de Turkse buurtwinkel. Toch niet gevonden? Dan kan je ze eenvoudig vervangen door de alternatieven in de lijst.

INGREDIËNTEN

1 klein bokaaltje gekookte kikkererwten (100 g), gespoeld
 1 groot naanbrood of pittabrood (100 g)
 2 à 3 handvol kerstomaten (250 g)
 2 el olijfolie
 snufje za'atarkruiden
 ⅓ komkommer (100 g), in schijfjes
 1 handvol radijsjes, in schijfjes
 1 rode ui, in ringen
 1 bosje platte peterselie, grof gesneden
 1 bosje munt, grof gesneden
 3 handvol jonge spinazie of ander bladgroen naar keuze (50 g)

VOOR DE DRESSING

2 el olijfolie
 1 el citroensap of balsamicoazijn
 ½ tl gedroogde munt
 ½ el granaatappelmelasse of ahornsiroop en wat extra citroensap of balsamicoazijn
 peper en zout

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Bevochtig het naanbrood (zie verpakking).
- Leg de tomaten, de kikkererwten en het naanbrood op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel er olijfolie over en strooi er de za'atarkruiden overheen. Plaats in de voorverwarmde oven en rooster 10 à 15 minuten tot het naanbrood goudbruin is en de tomaten beginnen open te barsten. Draai het naanbrood halverwege eens om en haal het op tijd uit de oven zodat het niet te hard wordt.
- Doe de komkommer en radijs, de rode ui en de platte peterselie en munt in een grote kom, samen met de spinazie.
- Maak de dressing.
- Voeg de geroosterde tomaten, kikkererwten en de dressing toe aan de kom rauwkost. Breek het brood in kleinere stukken en voeg toe aan de salade. Hussel alles voorzichtig door elkaar en serveer in twee borden.





Voor 2 à 3 grote porties 20-30 min.

Witloofslaatje met makreel, boontjes, krieltjes en mosterddressing

Wanneer we aan zee zijn, brengen we graag een bezoekje aan de beste visboer, waar de lange wachtrij tot buiten staat. Gerookte makreel combineren we dan vaak met witloof, onze favoriete groente, en de pittige Gentse mosterd van Tierenteyn.

INGREDIËNTEN

400 g krielaardappelen
300 g boontjes
2 stronken witloof (300 g), grof gesneden
1 rode ui (60 g), in ringen
2 handvol veldsla (30 g), gespoeld
150 à 200 g gerookte makreelfilet (duurzaam ASC- of MSC-label)

VOOR DE MOSTERDDRESSING

2 grote el ongezoete biologische yoghurt
1 el mosterd, of meer naar smaak
2 el milde olijfolie
peper en zeezout

BEREIDING

- Breng water aan de kook in een kookpot of waterkoker.
- Spoel ondertussen de krieltjes, snijd ze in twee of drie en doe ze in de kookpot. Spoel de boontjes, verwijder het steeltje en leg ze bovenop de aardappelen. Laat 10 à 15 minuten koken tot ze gaar zijn. Haal indien nodig de boontjes er wat vroeger uit.
- Meng het witloof, de ui en de veldsla in een grote kom.
- Verdeel de makreel in kleinere stukken en voeg toe aan de salade.
- Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Giet de boontjes en krieltjes af en laat kort schrikken onder koud water.
- Verdeel de boontjes en krieltjes over 2 of 3 borden en verdeel er de salade overheen.
- Werk af met de dressing, peper en zeezout.





Filipijnse vis met gemberlooksaus

Toen een trouwfeest in de Filipijnen letterlijk in het water viel door een tyfoon, gingen we met de aanstaande bruid en bruidegom naar de Hundred Islands. We proefden er vis en zeevruchten in een ongelooflijk lekkere gemberlooksaus. We likten onze vingers af en bestelden avond na avond deze lekkernij.

Je kan deze vis serveren als lichte maaltijd met een gemarineerd rauwkostslaasje, maar voel je vrij om er ook wat zilvervliesrijst of granen aan toe te voegen.

INGREDIËNTEN

VOOR HET SLAATJE

10 cm daikon (100 g) (een witte wortel met een zachte, radijsachtige smaak; vervang gerust door een combinatie van wortel en radijs), geraspt
1 kleine wortel (50 g), geraspt
120 g rode kool, in reepjes
¼ komkommer (75 g), in reepjes
2 lente-uitjes, inclusief groen, in ringen
1 handvol radijsjes (50 g), in schijfjes
1 bosje koriander

VOOR DE VIS

1 el olijfolie
2 duimdikke stukken gember (2 el), geraspt
4 dikke tenen knoflook, geperst
4 grote el sojasaus
4 grote el ahornsiroop
275 g vis

VOOR DE LIMOENDRESSING

sap van 1 limoen, zo'n 2 el (of meer naar smaak)
fijngehakte rode chili (naar smaak)
2 el neutrale olie of zachte olijfolie
1 el geroosterde sesamolie
2 tl ahornsiroop
snufje zout of een paar druppels vissaus

VOOR DE AFWERKING

sesamzaadjes

BEREIDING

- Doe alle groenten samen in een kom. Hak de koriander grof en voeg ook die toe.
- Verhit de olie in een kleine pan op middelhoog vuur. Zorg dat de pan net groot genoeg is om straks je stukken vis in te bakken.
- Rasp de gember en bak die een 2-tal minuten in de hete olie.
- Voeg de knoflook toe aan de pan. Bak een minuut aan en blus vervolgens met de sojasaus en de ahornsiroop. Proef en voeg meer sojasaus of ahornsiroop toe indien nodig, voor het juiste zoet-zoute evenwicht. Leg de vis in de pan, zet het vuur lager en zet het deksel erop zodat de vis kan pochteren.
- Meng ondertussen alle ingrediënten van de limoendressing in een kommetje.
- Giet de limoendressing over de rauwkostsalade. Meng goed. Proef en kruid bij naar smaak.
- Draai de vis na een 2-tal minuten om. Controleer of je nog voldoende saus hebt en of die niet aanbakt. Voeg in dat geval een scheutje water toe.
- Controleer na een 2-tal minuten of de vis gaar is. Indien wel, haal je de vis uit de pan en laat je de saus (indien nodig) nog even indikken tot een lekker kleverige consistentie.
- Serveer de vis met het gemberlooksausje en rauwkostslaasje. Werk af met sesamzaadjes.

TIP

Als je niet alle ingrediënten van dit recept hebt liggen, dan kan je die telkens vervangen door een alternatief met dezelfde smaak. Geen limoensap (zuur) in huis? Gebruik citroen of appelciderazijn! Geen ahornsiroop? Gebruik dan gerust honing of een ander zoetmiddel.



Geweldige groene tahinnoedels

Toen ik op een dag enkel groene groenten in mijn koelkast ontdekte, besliste ik om een noedeligerecht te maken waarin groen de hoofdrol speelde. Ik combineerde courgettenoedels, knapperige tuinbonen, zachte Chinese kool, pittige lente-ui en kruidige koriander tot een groen feestmaal. De Aziatische klevrige saus kreeg een romige twist door een paar grote lepels heerlijke tahin, een sesampasta die vaak gebruikt wordt in hummus.

INGREDIËNTEN

125 g rijstnoedels (2-5 mm breed)
 75 g tuinbonen of erwten of gedropte edamameboontjes (diepvries)
 ½ el kokosolie
 250 g stevige tofu, in plakjes of blokjes
 1 kleine paksoi (200 g) of Chinese kool, fijngesneden
 2 tenen knoflook, geperst
 120 g courgettenoedels (zelf maken van ½ courgette, of kopen)
 sriracha of chilisaus naar smaak (optioneel)
 peper en zout

VOOR DE SAUS

4 el neutrale olie of milde olijfolie
 2 el geroosterde sesamolie
 ½ tl kurkuma
 3 el tahin (sesampasta) of pindakaas
 1 à 2 el sojasaus of glutenvrije tamari
 2 el limoensap (of appelscider- of rijstazijn)
 1 el ahornsiroop (of kokosbloesem-suiker of honing)
 flink wat zwarte peper en zout
 sriracha of andere chilisaus

VOOR DE AFWERKING

lente-ui, fijngesneden
 1 handvol pindanoten
 sesamzaadjes
 koriander

BEREIDING

- Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Dat duurt meestal slechts 3 à 5 minuten.
- Laat ook de tuinbonen, erwten of edamame meekoken met de noedels. Spoel de noedels goed af onder koud water, om kleven te voorkomen.
- Verhit wat kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur.
- Dep de tofublokjes droog met wat keukenrol en bak ze goudbruin in de pan.
- Voeg de paksoi toe aan de goudbruine tofu, samen met de knoflook. Laat een aantal minuten aanbakken, roer regelmatig.
- Maak ondertussen de saus door alle ingrediënten in een kom te mengen met een garde. Proef en kruid bij zodat je de perfecte zoet-zuur-zoutbalans krijgt. Maak het eventueel pittiger met wat sriracha.
- Wanneer de paksoi lekker beetgaar is, voeg je de courgettenoedels, rijstnoedels en gekookte groenten toe. Giet er de saus bij en roer goed om. Laat kort opwarmen.
- Werk af met lente-uitjes, pindanoten, sesamzaadjes en koriander.

TIPS

Gebruik brede noedels (2 tot 5 mm). De saus blijft er beter aan kleven en ze zijn gemakkelijker onder de groenten en saus te mengen dan fijne rijstnoedels.

Heb je geen tahin in huis maar wel pindakaas? Vervang de tahin door een halve hoeveelheid pindakaas. Zo creëer je toch een romige en nootachtige saus.

Dit gerechtje kan je afwerken met de seroendeng, op p. 198.