



# Voorwoord

We hebben het allemaal erg druk, waardoor we vaak niet veel tijd hebben om te koken. Toch is het heel belangrijk om lekker en gezond te eten. In dit boek toon ik je hoe eenvoudig het kan zijn: één keer koken en toch drie keer eten. Koken *in no time* met een budgetvriendelijk karakter.

Ik houd er niet van om restjes weg te gooien en twee dagen na elkaar dezelfde maaltijd kan saai zijn. Vandaar mijn inspiratie om dit anders aan te pakken. De eerste keer kook je ruim voldoende, waardoor je nog twee eenvoudige gerechten kunt bereiden. Bijvoorbeeld soep, een salade en een wrap of een snelle pastaschotel. Simpel, lekker en gezond, meer moet dat niet zijn...

Smakelijk!

Christine



# inhoud

<b>Asperges</b> .....	<b>8</b>
Asperges in de oven met zachte geitenkaas, ei en rucoladressing.....	<b>8</b>
Salade van asperges met gerookte zalm.....	<b>10</b>
Risotto met asperges.....	<b>10</b>
<b>Aubergine</b> .....	<b>12</b>
Gebakken aubergine met honing, zachte geitenkaas en walnoten.....	<b>12</b>
Opgevulde aubergine.....	<b>14</b>
Eenvoudige moussaka.....	<b>14</b>
<b>Bloemkool</b> .....	<b>16</b>
Gebakken bloemkool met gegrilde haloumi, mosterddressing, zaden en noten en gebakken spek.....	<b>16</b>
Romige bloemkoolsoep met geraspte kaas.....	<b>18</b>
Caesarsalade nieuwe stijl.....	<b>18</b>
<b>Cannelloni en ratatouille</b> .....	<b>20</b>
Cannelloni van gekookte ham met ratatouille.....	<b>20</b>
Minestrone-soep.....	<b>22</b>
Pasta carbonara.....	<b>22</b>
<b>Eend</b> .....	<b>24</b>
Eend met rabarber en gember en cocotte.....	<b>24</b>
Gebakken rode biet met krokante eend en geitenkaas.....	<b>26</b>
Wrap met eend en oosterse dressing.....	<b>26</b>
<b>Feta met pancetta</b> .....	<b>28</b>
Meloensoepje met gebakken scampi's en feta.....	<b>28</b>
Salade met gebakken feta en pancetta, appel en mango.....	<b>30</b>
Carpaccio van appel met gebakken feta en honingdressing.....	<b>30</b>
<b>Gehakt met spitskool</b> .....	<b>32</b>
Gratin van gehakt en groenten.....	<b>32</b>
Linzensalade met gehakt, groenten en feta.....	<b>34</b>
Maaltijdsoep met pasta en witte bonen.....	<b>34</b>
<b>Gehaktbrood</b> .....	<b>36</b>
Zuiders gehaktbrood met gebakken courgette in tomatensaus.....	<b>36</b>
Hamburgers met gehaktbrood.....	<b>38</b>
Salade met stukjes gehaktbrood, feta en gebakken kerstomaatjes.....	<b>38</b>
<b>Gemarineerde gerookte zalm</b> .....	<b>40</b>
Gegratineerde gerookte zalm op vruchtensalade.....	<b>40</b>





Pasta met gerookte zalm en witte asperges.....	42	<b>Paddenstoelen</b> .....	76
Havermoutmuffins met gerookte zalm en komkommer.....	42	Miniquiches met paddenstoelen en spek.....	76
<b>Groenten in de oven</b> .....	44	Paddenstoelensoep.....	78
Groentepuree met gebakken worst, salie en noten.....	44	Pasta met pancetta en paddenstoelen.....	78
Groentesoep met knoflookworst.....	46	<b>Gegrilde paprika</b> .....	80
Frittata met groenten en zachte geitenkaas.....	46	Gebakken aardappelen en chorizo met paprika en ricotta.....	80
<b>Kalkoenstoofpotje</b> .....	48	Naanpizza.....	82
Kalkoenstoofpotje met frisse groenten en gezouten pindanoten.....	48	Paprikaauberginetorentje met mozzarella en rauwe ham.....	82
Pasta met kalkoen.....	50	<b>Pompoen</b> .....	84
Maaltijdsoep met kalkoen en verse kruiden.....	50	Opgevulde pompoen.....	84
<b>Kikkererwtten</b> .....	52	Vegetarische pasta met pompoen.....	86
Kruidige kikkererwtensalade.....	52	Pompoensoep met oranje linzen, feta en chorizo.....	86
Vegetarisch beleg.....	54	<b>Quinoa-makreelsalade</b> .....	88
Currycrèmesoep.....	54	Quinoa-makreelsalade met avocado, komkommer en tomaten-yoghurtdressing.....	88
<b>Kipcurry</b> .....	56	Quinoa-makreelfritters.....	90
Kipcurry met rijst en chutney.....	56	Prei-waterkerssoep met quinoamakreelsalade.....	90
Kipcurrysoep.....	58	<b>Tomaat met gehakt</b> .....	92
Bladerdeeggebakjes met kipcurry.....	58	Tomaat farci.....	92
<b>Gemarineerde kipfilet</b> .....	60	Tomatensoep.....	94
Gepaneerde krokante kip in de oven met kruidendipsaus.....	60	Tortilla's met tomaat farci en zuiderse groenten.....	94
Wraps met krokant gebakken kip.....	62	<b>Vis met groenten</b> .....	96
Oosterse soep.....	62	Visgratin.....	96
<b>Lamsgebraad</b> .....	64	Vissoep.....	98
Lamsgebraad met ratatouille en puree van witte bonen.....	64	Miniquiches.....	98
Erwtensoepp met lamsvlees.....	66	<b>Volkorenpasta met tonijn</b> .....	100
Koud lamsvlees met aardappelsalade.....	66	Volkorenpasta met tonijn en groenten.....	100
<b>Lamsragout</b> .....	68	Italiaanse maaltijdsoep.....	102
Lamsragout met couscous en fijngesneden wortel in dressing.....	68	Koude pastasalade.....	102
Pitabroodjes met lamsragout.....	70	<b>Witte vis</b> .....	104
Marokkaanse soep.....	70	Aubergine-wortelsoep met gebakken venkel, peer en vis.....	104
<b>Makreel</b> .....	72	Brandade met waterkers-zeekraalsalade.....	106
Makreel met zoete aardappelen en kerstomaten in de oven.....	72	Pasta met vis en broccolisaus.....	106
Zuurdesemtoast met rillettes van makreel.....	74	<b>Zalm</b> .....	108
Vissoep.....	74	Zalm in de oven met groenten en waterkers.....	108
		Quinoasalade met zalm, groenten en verse kruiden.....	110
		Pasta met zalm.....	110

# Asperges

Voor 4 personen

**Ingrediënten** • 400 g witte asperges • 400 g groene asperges

Schil de witte asperges, laat de groene ongeschild.

Kook ze 5 minuten in kokend water en koel onmiddellijk af onder koud stromend water.

Verdeel ze in drie delen voor volgende gerechten.

## Asperges in de oven met zachte geitenkaas, ei en rucoladressing

**Ingrediënten** • 1 deel gekookte asperges

- olijfolie • 200 g zachte geitenkaas
- 4 eieren • peper en zout • 1 handvol rucola
- 4 eetlepels yoghurt • sap van ½ limoen

Doe de asperges in een ovenschaal en besprenkel ze met olijfolie. Meng de asperges goed met de olijfolie. Leg hier en daar wat zachte geitenkaas.

Breek de eieren en verdeel ze over de schotel. Kruid met peper en zout.

Bak op 180 °C tot de eieren volledig gebakken zijn.

Mix met een staafmixer de rucola, de yoghurt, 2 eetlepels olijfolie en het limoensap tot een dressing. Sprengel de dressing over de warme aspergeschotel.





1 2 3



# Salade van asperges met gerookte zalm

**Ingrediënten** • 400 g gerookte zalm • 1 deel gekookte asperges • 1 eetlepel mierikswortelpasta (of vers geraspte) • sap van 1 limoen • olijfolie • peper en zout • 2 rauwe witte asperges • 2 eetlepels fijngehakte dille

Snijd de gerookte zalm in reepjes en meng die met de asperges.

Maak een dressing van de mierikswortel, het limoensap, 6 eetlepels olijfolie en peper en zout. Giet de dressing over de zalm en asperges.

Schil de rauwe asperges en snijd ze met een dunschiller in sliertjes. Kruid met peper en zout en besprenkel met olijfolie. Verdeel de rauwe aspergesliertjes over de schotel en werk af met de dille.



## Risotto met asperges

**Ingrediënten** • 1 ui • olijfolie  
• 1 kop risottorijst • ½ glas witte wijn  
• 3 koppen groentebouillon • 1 deel gekookte asperges • 1 eetlepel mascarpone  
• 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
• 4 sneetjes gerookt spek • 1 bol mozzarella  
• 1 eetlepel half(zon)gedroogde tomaten  
• 2 eetlepels pompoenpitten • 2 eetlepels fijngehakte peterselie

Snijd de ui fijn en bak in wat olijfolie. Voeg de rijst toe en bak die een paar minuten mee. Blus met de wijn en voeg de bouillon toe.

Laat op een zacht vuur de rijst koken zonder deksel tot er geen vloeistof meer overblijft. Roer af en toe. Proef of de rijst gaar is. Voeg desnoods nog wat bouillon toe en laat verder garen.

Snijd de asperges in stukken, meng ze door de rijst en warm op. Meng de mascarpone en de Parmezaanse kaas door de rijst zodat je een smeuge massa krijgt.

Bak het spek krokant in de oven of in een pan.

Werk af met de mozzarella (in stukjes gescheurd), de zongedroogde tomaten (fijngesneden), de pompoenpitten, het gebakken spek en de peterselie.



Veggie? Laat gewoon het spek weg!



1

2

3

### Boodschappenlijstje

- 400 g groene asperges
- 400 g witte asperges
- 2 grote witte asperges
- 200 g zachte geitenkaas
- 4 eieren
- 100 g rucola
- yoghurt
- 2 limoenen
- mierikswortelpasta
- 400 g gerookte zalm
- verse dille
- 1 ui
- 4 sneetjes gerookt spek
- 1 bol mozzarella
- verse peterselie
- pompoenpitten
- half(zon)gedroogde tomaten
- risottorijst
- Parmezaanse kaas
- mascarpone
- witte wijn





# Aubergine

**Voor 4 personen**

**Ingrediënten** • 6 middelgrote aubergines

Maak een inkeping in de lengte van de aubergines. Leg de aubergines in een schaal en pof ze in de microgolfoven/magnetron (ongeveer 30 minuten op de hoogste stand) of in de oven op 180 °C (ongeveer 1 uur).

## Gebakken **aubergine met honing**, zachte geitenkaas en walnoten

**Ingrediënten** • 2 gepofte aubergines

- olijfolie • 2 eetlepels honing
- 200 g zachte geitenkaas • peper en zout
- 4 eetlepels grofgehakte walnoten
- 4 eetlepels gehakte krul- of bladpeterselie

Snijd de gepofte aubergines in grove stukken en bak ze even aan in wat olijfolie. Besprenkel de aubergines, terwijl ze nog in de pan liggen, met de honing. Verdeel de geitenkaas erover en kruid alles met peper en zout. Werk af met de walnoten en de peterselie.



1 2 3





# Opgevulde aubergine

**Ingrediënten** • 2 gepofte aubergines • peper en zout  
• 2 bollen mozzarella • 4 eetlepels half(zon)gedroogde tomaten • 8 fijne sneetjes droge Italiaanse ham • olijfolie

Snij de gepofte aubergines in de lengte in tweeën en kruid met peper en zout. Hak de mozzarella en de zongedroogde tomaten fijn en meng. Vul hiermee de aubergines op. Wikkel rond elke auberginehelft twee sneetjes ham. Leg de opgevulde aubergines in een ovenschotel en besprenkel ze met olijfolie.

Bak ze 15 minuten op 180 °C tot de ham krokant is.



Je kunt de opgevulde aubergines ook koud eten, zonder ze eerst te bakken in de oven. Veggies? Laat gewoon de ham weg.



## Eenvoudige moussaka

**Ingrediënten** • 4 grote aardappelen  
• 1 ui • 1 teentje knoflook • olijfolie  
• 500 g lamsgehakt of gehakt naar keuze  
• 2 eetlepels tomatenpuree • peper en zout  
• 1 koffielepel gedroogde oregano  
• 2 gepofte aubergines • 200 g feta  
• 250 g ricotta • 250 g Griekse yoghurt  
• 4 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas

Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes. Kook ze gaar in gezouten water.

Hak de ui en de knoflook fijn en fruit ze in wat olijfolie. Voeg nu het gehakt en de tomatenpuree toe en bak gaar. Kruid met peper, zout en oregano.

Besprenkel een ovenschotel met olijfolie en doe er het gehakt in.

Scheur de aubergines in repen en leg ze op het gehakt. Kruid met peper en zout. Verkrummel de feta erover. Verdeel de gekookte schijfjes aardappelen over de schotel. Kruid met peper en zout.

Meng de ricotta met de Griekse yoghurt en verdeel dit over de aardappelen. Kruid met peper en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Besprenkel met olijfolie. Bak de moussaka op 200 °C tot die goudbruin wordt en begint te bubbelen.



Ik verkies een pan die ook in de oven kan, bv. Le Creuset = minder afwas.



1

2

3

### Boodschappenlijstje

- 6 middelgrote aubergines
- olijfolie
- 200 g zachte geitenkaas
- honing
- walnoten
- peterselie
- 2 bollen mozzarella
- potje half(zon)gedroogde tomaten (200 g)
- 8 fijne sneetjes droge Italiaanse ham
- 500 g lamsgehakt of gehakt naar keuze
- 4 grote aardappelen
- 1 ui
- knoflook
- gedroogde oregano
- klein potje tomatenpuree
- 200 g feta
- 150 g gemalen Parmezaanse kaas
- 250 g ricotta
- 250 g Griekse yoghurt

