



31^{min}

zot van koken

Logic

Dames en heren, kinderen. Aan iedereen die deze eerste woorden leest: welkom! Bedankt dat je mijn boek hebt gekocht of het gewoon doorbladert in de bibliotheek van je schoonmoeder. Voor mijn vijfde boek heb ik voor een tof concept gekozen. Ik hoor steeds hoe iedereen op zoek is naar makkelijke, snelle en vooral lekkere recepten. Daarom bied ik je plechtig en met grote trots mijn nieuwste culinaire gids aan. Meer dan 75 makkelijke, snelle en heerlijke recepten.

Voor alle recepten die je in dit boek vindt, heb ik ongeveer 31 minuten of minder nodig. Geen wachttijd voor marinades. Geen langzame fermentatie. Geen ellenlange gaartijden. Alle bereidingen in dit boek zijn bedoeld om binnen 31 minuten op tafel te krijgen. En ja, sommige recepten kosten misschien iets meer tijd. Omdat je je niet zo op je gemak voelt bij het gebruik van je keukenmes in ninjamodus? Of omdat je een ingrediënt uit de lijst vergat te kopen en je dus nog snel bij de buren moet aanbellen om te vragen of zij het ontbrekende ingrediënt in huis hebben? Maakt het uit als een recept 2,85% meer tijd in beslag neemt? Nee toch? Het is enkel mijn bedoeling een keukenschuif vol inspiratie open te trekken. En dat voor het geval je binnen een half uur aan tafel wilt zitten. Of moet ik zeggen: binnen een half uur + een minuut?

Ik ben zot van koken en breng graag veel tijd door in de keuken. Maak met plezier recepten die uren, soms dagen duren. Een zuurdesembrood waar ik meer dan 24 uur mee bezig ben voor ik het ga afbakken... Graag! Maar wat ik vooral leuk vind, is het maken van kleine gerechten die ook nog eens makkelijk zijn. Zonder al te veel verschillende ingrediënten en vooral zonder al te veel tijd te verspillen.

15 pastarecepten, omdat ik weet dat je er dol op bent. 15 vegetarische recepten, omdat we nooit genoeg groenten kunnen eten en er veel lekkers in de groentewereld te ontdekken valt. Ook vlees- en visgerechten. En zoet. 15 van elk. Bovendien vind je achteraan nog ruim twintig bereidingen en tips die ik 'essentials' heb genoemd.

Ik ben in Piemonte terwijl ik dit schrijf. Voorlopig ben ik nog 30 jaar, maar wanneer dit boek in de winkel ligt, word ik 31.

Je begrijpt de titel nu.

Een armada aan recepten, allemaal klaar in 31 minuten of minder.

Belooft!



Linguine al vongole

Aangezien er voor dit gerecht weinig ingrediënten nodig zijn, is het belangrijk om producten van de beste kwaliteit te gebruiken. Dat is eigenlijk belangrijk bij elk recept, maar zeker hier. De smaken kunnen zich namelijk nergens verstoppen. Geen saus en geen massa kruiden die de smaak van de ingrediënten verhult. Veel succes.

2 personen ————— **31 minuten**

250 gr linguine
1 kg vongole
2 teentjes knoflook
½ bosje platte peterselie
1 citroen
olijfolie
boter
zout, peper

Breng een grote pan water met zout aan de kook. Doe de linguine in de pan en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking in 8-10 minuten al dente. Giet af en bewaar een glas kookvocht.

Spoel terwijl de pasta kookt de vongole zorgvuldig af onder koud stromend water om zand te verwijderen. Niets is zo erg als zand tussen je kiezen voelen knarsen!

Snijd de knoflook fijn. Hak de platte peterselie fijn. Rasp de citroenschil en pers hem uit. Zet weg.

Verhit een flinke scheut olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook in 20 seconden lichtbruin. Doe dan de vongole in de pan. Leg het deksel op de pan en laat de schelpen ongeveer 3 minuten koken tot ze opengaan. Gooi de schelpen die gesloten blijven weg. Net als bij mosselen geldt ook hier: als de schelp gesloten blijft, is dat geen goed teken.

Schep de linguine bij de vongole in de pan. Roer de pasta door het natuurlijke kookvocht van de vongole. Voeg de gehakte peterselie, rasp en sap van de citroen en een flinke klont boter toe. Roer nogmaals goed door. Neem de pan van het vuur.

Proef en breng zo nodig verder op smaak met zout en peper. Schep de linguine al vongole op een groot bord. Zet het midden op tafel en eet er gezellig samen van. Behalve als je met je schoonmoeder eet. Dan raad ik aan om de linguine op aparte borden te serveren.



Lasagne met aubergine

Ik maak deze lasagne al meer dan tien jaar. Mijn mama maakte hem al in haar traiteurszaak. Het is supermakkelijk en perfect als vegetarisch voorgerechtje. Bovendien is het een perfecte smoes om een maaltijd te bereiden met mijn favoriete groente. Er blijven nog vier minuten over. Open je muziekapp en luister naar *Azzurro* van Adriano Celentano.

6 personen

2 aubergines
olijfolie
zout, peper
2 teentjes knoflook
9 lasagnevellen
150 gr verse geitenkaas
250 gr ricotta
1 citroen
2 basilicumplanten

27 minuten

Verwarm de oven voor op 230 °C.

Schil de aubergines en snijd ze in plakken van 2 cm. Leg de plakken in een schaal, bestrijk ze royaal met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Pel de tenen knoflook en leg ze in dezelfde schaal als de aubergines. Bak ze 15 minuten in de oven. Keer ze halverwege de baktijd om.

Breng een pan water met zout aan de kook en leg de lasagnevellen een paar minuten in het water.

Meng de verse geitenkaas met de ricotta. Breng op smaak met citroenrasp, zout, peper, olijfolie en een handvol fijngehakte basilicum.

Laat de lasagnevellen uitlekken en houd ze kort onder de koude kraan om ze iets te koelen. Halveer de bladen; je hebt nu 18 perfecte vierkantjes.

Haal de aubergines uit de oven en prak ze met een vork fijn. Doe hetzelfde met de knoflookteentjes – maar pas op, want knoflookteentjes zijn heel glad. Meng de knoflook met de aubergines tot een mooie vegetarische tartaar. Breng op smaak met zout, peper, olijfolie en een handvol gehakte basilicum.

Schep een lepel van het geitenkaasmengsel op een bord en strijk het uit over het bord. Leg er een lasagneblad op gevolgd door een flinke lepel auberginetartaar. Herhaal deze handeling en bouw een mooie lauwwarme lasagne. Werk af met een basilicumblaadje en een flinke scheut olijfolie.



Aubergine op Libanese wijze

Als ik een favoriet gerecht uit dit kookboek moet kiezen, dan is het ongetwijfeld dit. Gelukkig ben ik niet verplicht er eentje te kiezen. Het enige nadeel aan dit gerecht is dat er nooit genoeg van is. Ik geef toe dat 31 minuten een strakke timing is, maar het is zeker mogelijk. Drie, twee, één, GO!

2 personen

2 aubergines
1 teentje knoflook
200 gr yoghurt
zout, peper
olijfolie
1 citroen
2 el tahin
zonnebloemolie
20 gr sesamzaad
100 gr panko
50 gr bloem
2 eieren
1 rode ui
200 gr kerstomaten
½ komkommer
1 bosje platte peterselie

31 minuten

Verwarm de oven voor op de grillstand, maximaal vermogen.

Rooster de aubergines boven de gasvlam tot de schil rondom is geblakerd. Leg de aubergines dan 10 minuten in de oven tot ze helemaal zacht zijn. Haal ze uit de oven en leg ze in een schaal. Dek af met een bord en laat 10 minuten rusten.

Rasp de knoflookteen en roer de geraspte knoflook door de yoghurt. Breng op smaak met zout, peper, olijfolie, citroenrasp en de tahin. Zet weg.

Schil de aubergines en plet ze met een vork tot een dikte van ongeveer 2 cm. Verwarm in een grote pan een bodempje zonnebloemolie. Meng de sesamzaadjes met de panko. Paneer de aubergines voorzichtig: begin met de bloem, dan de losgeklopte eieren en tot slot het sesam-pankomengsel. Bak de aubergines 2 tot 3 minuten op middelhoog vuur aan elke kant goudbruin.

Pel de rode ui en snijd hem in fijne plakjes. Halveer de kerstomaten en snijd de halve komkommer in blokjes. Hak de platte peterselie grof. Meng de groenten en breng op smaak met citroensap, olijfolie, zout en peper.

Schep tahinsaus op een bord en strijk het uit over het hele bord. Leg op elk bord een aubergine en verdeel er de salade over.



Mozzarella en giant beans

Nadat je deze salade gegeten hebt, ga je hem nog willen klaarmaken. Maar wacht daar nog even mee, want tweemaal zestien minuten is meer dan 31... Dat past niet binnen het concept van dit boek. Kleine anekdote wat betreft de foto: het is de eerste foto die voor dit boek werd gemaakt en het is mijn favoriet. Bedankt, Debby & Wout!

2 personen

16 minuten

240 gr reuzenbonen (1 blikje)
250 gr mozzarella di bufala
(2 bollen)
1 sjalot
1 rode peper
200 ml zonnebloemolie
5 gr dille
5 gr basilicum
5 gr platte peterselie
2 sneetjes brood
olijfolie
zout, peper
3 el rodewijnazijn

Laat de reuzenbonen en de mozzarellabollen uitlekken.

Pel de sjalot en snijd hem fijn.

Snijd de rode peper in heel kleine blokjes.

Meng de zonnebloemolie met de dille, de basilicum en de peterselie, en haal de olie door een zeef of een schoon vel keukenpapier.

Verhit een pan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Scheur de sneetjes brood in grote croutons en bak ze in een laagje olijfolie goudbruin. Breng op smaak met zout en peper en zie hoe die mooie broodblokjes heerlijk krokant worden.

Meng de reuzenbonen, de sjalot, de rode peper en de croutons in een grote kom. Breng op smaak met rodewijnazijn, 3 eetlepels van de bereide dille-olie en wat peper en zout. Scheur de mozzarellabollen in stukjes en voeg ze toe aan de kom samen met wat verse kruiden.



Balletjes met vindaloosaus

Ik heb een kleine uitdaging voor jou. Er blijft nog één minuut over. Ben je in staat om op zestig seconden een garam masala te maken? Maak het mengsel met kaneel, kardemom, kruidnagel, mosterdzaad, gedroogde chilipeper, koriander, komijn en kurkuma. Meng het geheel. Op uw plaats. Klaar. Start!

4 personen

500 gr basmatirijst
1 kg rundergehakt
1 tl chilipoeder
4 el garam masala (kaneel, kardemom, kruidnagel, mosterd, chilipeper, koriander, komijn, kurkuma)
zonnebloemolie
2 uien
4 teentjes knoflook
5-6 cm gemberwortel
1 blik tomatenblokjes
zout, peper
1 bosje koriander
1 limoen

30 minuten

Spoel de rijst in een vergiet met koud water, doe de rijst in een pot met 600 ml water. Leg het deksel op de pot en breng aan de kook. Draai zodra het water kookt het vuur lager en laat de rijst in een gesloten pot 10 minuten koken op laag vuur.

Doe het gehakt, de chilipoeder en 2 flinke eetlepels garam masala in een grote kom. Kneed alle ingrediënten goed door elkaar. Rol balletjes met een doorsnede van 6,4 cm.

Verhit een scheut zonnebloemolie in een pan. Bak de balletjes ongeveer 5 minuten. Haal ze uit de pan zodra ze mooi goudbruin zijn en houd op heel laag vuur de olie warm.

Neem de rijst van het vuur en laat 10 minuten rusten in een pan onder deksel.

Snijd de uien, de knoflook en de gember fijn. Fruit ze in dezelfde olie als waarin de gehaktballetjes gebakken zijn. Voeg de tomatenblokjes toe, vul het blikje met water en voeg eenzelfde hoeveelheid water en 2 eetlepels garam masala aan het tomatenmengsel toe. Voeg naar eigen smaak zout en peper toe en roer. Doe de gehaktballetjes bij het mengsel in de pan, leg het deksel op de pan en laat de gehaktballetjes op middelhoog vuur pruttelen tot ze gaar zijn. Reken op ongeveer 15 minuten.

Verdeel de rijst over de borden, schep er royaal saus overheen en leg er een gehaktballetje op. Werk af met korianderblaadjes en wat druppeltjes limoensap.



Gai Lan Chao Niu Rou

Een goede raad hier is om bakpoeder te gebruiken om het vlees mals te maken. Het is een tip die ik zelf niet kende. Maar het werkt supergoed! Het vlees verandert echt van structuur. Heel verrassend! In die laatste vijf minuten kan je precies 499 meter wandelen. Veel succes!

4 personen

250 gr rundvlees (mager)
4 gr bakpoeder
50 ml sojasaus
25 ml water
25 gr suiker
25 gr maïzena
500 gr broccolini
100 gr wortels
1 teentje knoflook
2-3 cm verse gemberwortel
2 lente-uien
zonnebloemolie
25 ml rijstwijn
geroosterde sesamolie
zout, peper

26 minuten

Snijd het rundvlees dwars op de draad in blokjes. Meng het bakpoeder, 25 ml sojasaus, het water, de suiker en maïzena. Voeg het rundvlees toe, schep om en laat 10 minuten marinieren.

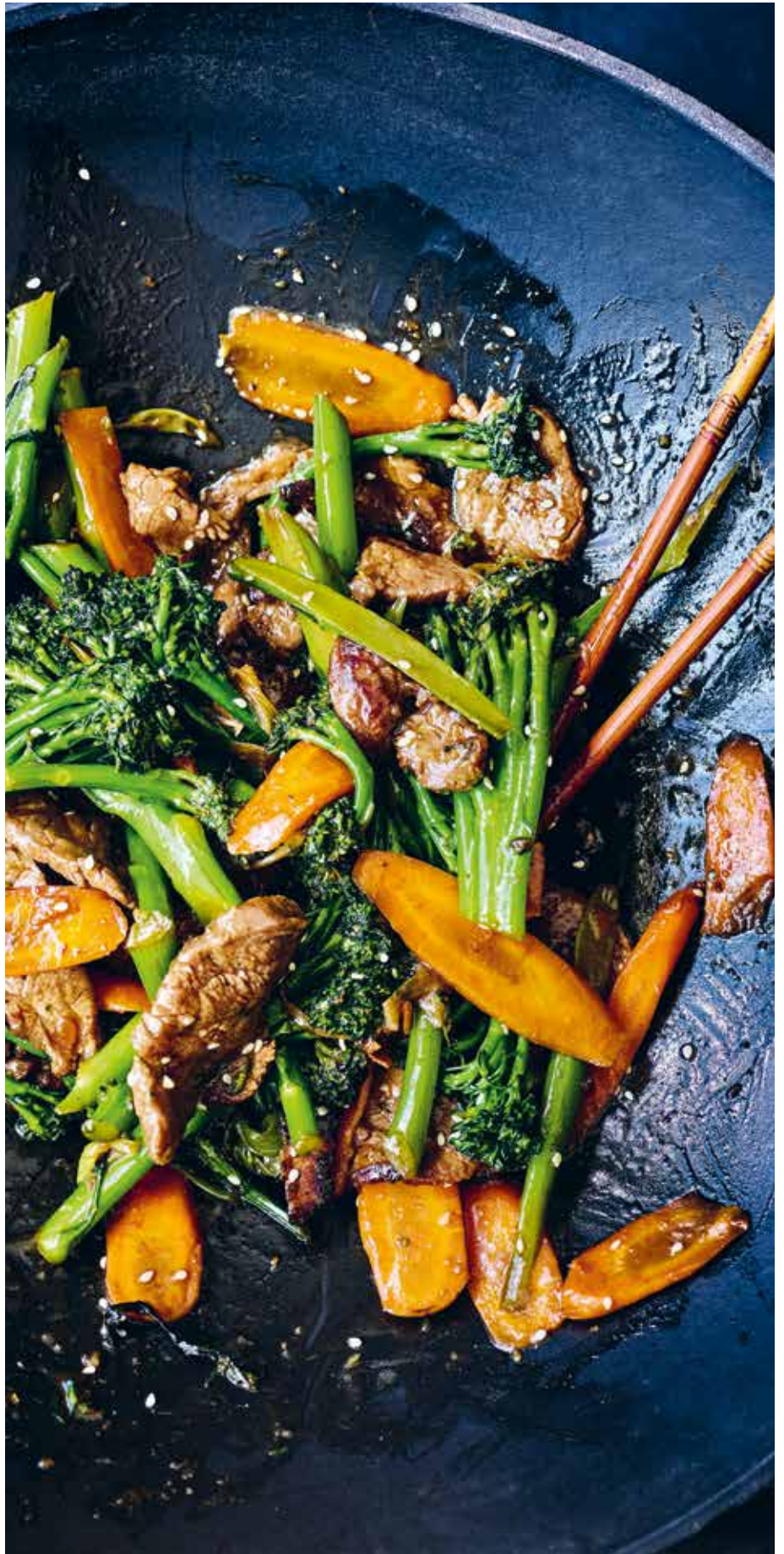
Snijd de broccolini in stukjes, snijd de wortels in fijne reepjes, snijd de knoflook, de gemberwortel en de lente-uien fijn.

Breng het water met zout aan de kook, doe de broccolini in de pan, kook ze 2 minuten en giet af.

Schenk een beetje zonnebloemolie bij het gemarineerde vlees. Verhit een pan op hoog vuur, doe het rundvlees in de pan en bak het mooi goudbruin. Zet weg.

Doe een beetje olie in dezelfde pan en bak daarin de knoflook en de gember. Voeg daarna de wortels en de lente-uien toe. Doe tot slot de broccolini en het rundvlees erbij. Bak alles op hoog vuur.

Meng de rijstwijn met 25 ml sojasaus en schenk het mengsel in de pan. Roerbak alles goudbruin. Schenk er een beetje sesamolie over en dien op. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper.



Zalmmoot op z'n Japans

Helaas. Er is geen tijd over. Maar weet je wat er wel overblijft na het maken van dit gerecht? Overheerlijke Japanse mayonaise. Ga je gang, gebruik het bij al je andere gerechten. Dat is een grapje... bij de gerechten in het volgende deel gebruik je het beter niet.

4 personen

31 minuten

500 gr rondkorrelige rijst
(Japanse of sushirijst)
50 ml sojasaus
50 ml rijstwijn
½ citroen
10 gr suiker
4 zalmfilets
500 gr broccolini
2 lente-uien

Voor de Japanse mayonaise:

1 ei (50 gr)
10 gr mosterd
25 ml rijstazijn
25 ml rijstwijn
25 ml sojasaus
10 gr suiker
250 ml zonnebloemolie

Spoel de rijst twee tot drie keer in een vergiet onder koud stromend water tot het spoelwater helder blijft. Doe de gespoelde rijst in een pan met 600 ml water. Leg een schone theedoek over de pan, doe het deksel op de pan en vouw de punten van de theedoek naar boven. Op deze manier kan er geen stoom uit de pan ontsnappen. Breng het water aan de kook, draai het vuur lager, leg het deksel op de pan en kook de rijst 15 minuten. Neem de pan van het vuur en laat de rijst 10 minuten in de gesloten pan rusten. Bereid ondertussen de rest van het recept. Heb je een rijstkoker, dan is dit het moment om die tevoorschijn te halen en weer eens te gebruiken.

Maak ondertussen de Japanse mayonaise. Breek het ei boven een hoge kom, voeg de mosterd, de rijstazijn, de rijstwijn, de sojasaus en de suiker toe. Zet de staafmixer in de kom en voeg de zonnebloemolie toe. Haal de staafmixer langzaam omhoog voor een egale mayonaise die iets zoeter en zuriger is dan een klassieke mayonaise!

Meng in een kommetje de sojasaus, de rijstwijn, het sap van een halve citroen en de suiker goed door elkaar. Bestrooi de zalmfilets aan beide kanten met zout en peper. Verhit een scheut zonnebloemolie in een pan op hoog vuur en bak de zalmfilet en de broccolini aan beide kanten in ongeveer 3 minuten goudbruin. Blus met de Japanse saus om de zalm en de broccolini te lakken.

Snijd ondertussen de lente-uien in dunne ringetjes. Verdeel de rijst over vier kommen. Schep een beetje mayonaise op de rijst en besprenkel met de resterende saus uit de pan. Leg een zalmfilet op de rijst en schik er wat broccolini naast. Werk af met de uienringetjes. *Itadakimasu!*



Taco's met wijting

Deze taco's met vis zijn perfect als je eens iets anders wilt dan de traditionele taco's met vlees. Hier gebruik ik een mooi stukje wijting en lichtzure, krokante rode kool. Vergeet niet om in die laatste minuut een wens op te schrijven, vouw het papier en verstop het vervolgens ergens in huis. Waarschijnlijk vergeet je waar je het hebt verstoppt en word je verrast over 39 weken wanneer je het terugvindt.

6 personen

250 ml wittewijnazijn
250 ml water
50 gr suiker
1 el komijnzaad
zout, peper
¼ rodekool
6 wijtingfilets (elk ca. 150 gr)
1 el komijnpoeder
1 mango
1 bosje koriander
½ rode peper
olijfolie
1 limoen
12 kleine tortilla's

30 minuten

Breng de wittewijnazijn, het water, de suiker, het komijnzaad en een snuf zout aan de kook. Snijd de rode kool in zo fijn mogelijke reepjes. Gebruik een groentesnijder, dat gaat het snelst. Doe de reepjes rode kool in een hittebestendige schaal en giet er zodra de suiker is opgelost de marinade over. Laat afkoelen.

Snijd de wijting in kleine stukjes. Breng op smaak met een beetje zout, peper en de komijnpoeder. Zet weg.

Meng voor de mangosalade de in kleine blokjes gesneden mango, een klein handvol gehakte koriander, een half zeer fijn gehakt rood pepertje, een scheut olijfolie en de geraspte schil en het sap van een limoen in een grote kom.

Verhit een grote pan op hoog vuur, zonder olie of vet. Rooster de tortilla's een paar seconden aan elke kant. Houd ze warm onder een vochtige theedoek.

Vet dezelfde pan in met een flinke scheut olijfolie. Bak de wijting 2 tot 3 minuten op hoog vuur. Let op dat je de vis niet overbakt.

Neem een tortilla, schep er een flinke lepel saus op, een paar stukjes wijting en eindig met een beetje gemarineerde rodekool en een paar blaadjes koriander. In de koelkast is de rest van de rodekool nog een paar weken houdbaar. Verwerk de kool bijvoorbeeld in een kleine salade.



Matcha madeleines

Ik heb zes maanden van mijn leven in Japan doorgebracht. In Kyoto logeerden mijn vriendin, haar mama en mijn mama in een ryokan. Bij onze aankomst kregen we, volgens de regels van de kunst van de theeceremonie, een matchathoe ingeschonken. Het was geweldig. Alleen... onze moeders vonden de smaak verschrikkelijk: 'Blegh. Het smaakt naar rotte spinazie.' Deze madeleines smaken absoluut niet naar spinazie. Je hebt nadien nog één minuut om tot tien te leren tellen in het Japans.

4 personen

4 eieren
200 gr suiker
200 gr boter
½ zakje bakpoeder
20 gr matchapoeder
2 limoenen
zout
200 gr bloem

30 minuten

Klop in een grote kom de eieren met de suiker. Klop tot het mengsel wit kleurt en in volume toeneemt.

Smelt 100 gr boter in een pannetje en verhit het net zo lang tot de boter bruin kleurt. Voeg de rest van de boter toe, neem de pan van het vuur en roer tot de boter gesmolten is.

Voeg het bakpoeder, de matchapoeder, de boter, de geraspte schil van twee limoenen en een snuf zout aan het ei-suikermengsel toe. Meng alles met de elektrische mixer tot een egaal beslag.

Voeg de bloem toe en mix het beslag met de mixer opnieuw egaal. Laat het als je tijd hebt 20 minuten op kamertemperatuur rusten.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Vet de madeleinebakvormen in met een beetje gesmolten boter of bakspray. Vul ze voor twee derde met het beslag. Zo bak je in 6 minuten op 180 °C de perfecte madeleines. Eet ze met mate, bij een kop koffie of matchathoe. Geniet ervan!

