

HELEN VERHELST

Helen kookt elke dag

meer dan 60 heerlijke
en eenvoudige recepten

Lannoo

Inhoud

VOORWOORD & INLEIDING 6

IN MIJN VOORRAADKAST 10

01/Ontbijt 12

Chocolade-bananenbrood	14
Fluffy pannenkoeken	16
Wentelteefjes met ricotta en citroen	18
Heerlijke ontbijtwafeltjes	20
Overnight oats	22
Groene smoothie	24
Avocadotoast met feta	26
Soldaatjes op twee manieren	28
Homemade granola	30
Eggs benedict met gerookte zalm	32
Yoghurtparfait met bosvruchten	34
Smeuïge havermoutpap met banaan	36

02/Lunch 38

Avocado-tonijnsla	40
Bloemkoolsoep met krokante chorizo	42
Spiegelei met een Turkse twist	44
Gegrilde courgette met feta	46
Wortelsalade met geitenkaas	48
Groene soep met asperges en gerookte zalm	50
Italiaanse croque	52
Orzosalade met tomaat en burrata	54
Toast met vijgen en ham	56
Geroosterde bloemkool met tahindressing	58
Plaattaart met appel en geitenkaas	60
Poké bowl met zalm	62
Quiche met chorizo	64
Saladewraps met gehakt en frisse yoghurt	66
Toast champignon	68
Salade met halloumi en parelcouscous	70
Pittige zoete aardappelsoep	72
Salade met meloen, groene appel en krokante Italiaanse ham	74

03/ Apéro & snacks 76

Whipped feta met tomaat en platbrood	78
De ultieme nachoschotel	80
Kruidige kippenballetjes met paprikadip	82
Mango frosé	84
Frambozen frosé	85
Geitenkaasdip met vijgenconfituur	86
Krokante bloemkool met srirachadip	88
Bakbanaan met guacamole	90
Sint-jakobsvruchten met kruidenboter en chili	92
Berrylicious mocktail	94

04/ Diner 96

Aubergine uit de oven met pesto en burrata	98
Zalm met zoete aardappel en mango curry	100
Noedels met pinda's	102
Mexicaanse zoete aardappel	104
Orzo met aubergine en mozzarella	106
Pasta pesto met mosselen	108
Rozemarijnpatatjes	110
Rigatoni met zoete paprikasaus	112
Kruidige bloemkool ovenschotel	114
Pikante scampi's met rijst	116
Linguine met rode pestosaus en chorizo	118
Snelle naanpizza's	120
Sticky kippenblokjes met paksoi	122
Inktvis-chorizo taco's met mangosalsa	124
Zalm uit de oven met geroosterde groenten	126
Hamburger met krokante kip	128
Gebakken gnocchi met ricotta	130

05/ Zoet 134

Zachte chocoladetaart	132
Dubbele chocoladekoekjes met witte chocolade	136
Geroosterde pruimen met mascarpone	138
Mango brûlée met kokos	140
Klassieke chocolate chip cookies	142
Profiteroles met witte chocolade en pistache	144
Frambozen froyo	146
Nutella moelleux	147
Mini cheescakes met witte chocolade	148

WAT DOE JE MET DE RESTJES DIE JE NIET LANG KUNT BIJHOUDEN?	150
---	-----

DANKWOORD	152
------------------	-----

Voorwoord & inleiding

MIJN NAAM IS HELEN, 26 jaar en geboren in het Antwerpse, getogen in het Waasland en terug verhuisd naar het mooie Antwerpen. In de week ga ik door het leven als Helen de advocate, en in het weekend ben ik HelenKookt met een pan in de ene hand en een kookboek in de andere.

Al sinds ik me kan herinneren, ben ik gek op eten. Als kind hield ik ervan om met mijn mama of Oma Josie in de keuken te staan, al denk ik wel dat ik eerder in de weg liep. Ik genoot sous-chefgewijs van alle heerlijke creaties die op tafel werden getoverd en bombardeerde mezelf vaak tot testpersoon.

Mijn papa nam mij als kind dan weer regelmatig mee op restaurant. Als echte Bourgondiër leerde hij mij de klassieke Vlaamse keuken kennen, maar ik genoot op jonge leeftijd evenzeer al van verfijndere gerechten in klasserestaurants. Ik leerde heel snel nieuwe smaken, verrassende combinaties en niet-zo-alledaagse ingrediënten kennen.

Toen ik aan mijn studentenleven op kot begon, liet ik deze culinaire kennis helaas snel varen en greep ik – zoals velen – terug naar de eenvoudige, goedkope en toch soms wel heel smakelijke afhaalmaaltijden. Het feit dat ik in het centrum van Leuven op kot zat met een Italiaans restaurant onder mij, een croque-monsieurrestaurant recht tegenover mij en een heerlijke Aziaat op nog geen 10 meter van mij, maakte de zaken er niet eenvoudiger op. Ik besepte al snel dat ik zo geen 5 jaar op kot zou overleven, dus leerde ik mezelf koken.

Wat begon met enkele simpele foto's online te plaatsen tijdens de beginjaren van Instagram, draaide snel uit tot een groter geheel waar ik nog steeds mijn creatieve ei kwijt kan. Van Instagrampagina naar blog in 2018, en talrijke kranten-, tijdschrift- en onlineartikels later zit ik hier nu te schrijven aan mijn kookboek. Een droom die

uitkomt, eentje die ook wel heel wat bloed, zweet en tranen heeft gekost, maar waar ik verdorie zo trots op ben.

Dit boek is voor iedereen die van lekker eten houdt, of je nu een beginner of fervente hobbykok bent. Voor diegenen die een uitgebreide droomkeuken met de zotste snufjes hebben, maar ook voor diegenen die wijnflessen gebruiken als deegrol en nog steeds bij de burens moeten aankloppen voor bakpapier of melk.

Je kent sowieso het gevoel: je komt terug van een lange en drukke dag op het werk (of na een hectische thuiswerkdag) en je hebt geen zin om lang in de keuken te staan. De zetel roept jouw naam en de UberEats of Deliveroo app staat ook al stiekem naar jou te lonken.

Ik weet het, koken kan voor velen vaak heel intimiderend zijn. Ik geef toe dat ik zelf nog steeds liever het pocheren van een ei of het perfect fijnsnijden van bepaalde groenten vermijd. Ik ben dan ook geen chef-kok, en ik pretendeer dat ook niet te zijn. Ik ben gewoon een hobbykok die graag recepten deelt. Het eten dat je hier zult terugvinden, is het eten dat je nog elke avond kunt klaarmaken na een lange en drukke dag of 's ochtends voordat je in aller haast moet vertrekken. Want geloof mij, ik kan helemaal geloven dat koken na zo'n werkdag kan aanvoelen als een last die je er liever niet bij hebt.

In *Helen kookt elke dag* bundel ik meer dan 60 van mijn heerlijkste recepten. Geen moeilijke, ingewikkelde gerechten met honderd ingrediënten, maar recepten die snel te bereiden zijn. *Easy & fast*, zonder te veel poespas, maar vooral met keiveel smaak.

Laat mij je overtuigen dat koken, ook met een druk leven, geen helse karwei dient te zijn. Integendeel, ik hoop dat dit boek je kan tonen dat koken een echt plezier kan zijn. Elke dag.





Werkwijze

Onze keukens zijn allemaal verschillend. Mijn kookvuur wordt misschien niet zo snel warm als het jouwe, dus wat mij acht minuten kost, kost jou misschien maar vijf. Ook mijn oven is wellicht een ander model dan die in jouw keuken. Ik heb dan ook mijn best gedaan om de kooktijden en hoeveelheden zo correct mogelijk weer te geven. Maar zoals men zegt: 'Over smaak valt niet te twisten.' Iedereen heeft zijn eigen smaak en voorkeur. Heb je het geheel liever wat minder zout, voeg dan een beetje minder toe. Liever wat minder pikant, geen probleem, laat dan wat chilivlokken of sriracha weg. Proef, pas naar hartlust aan en doe wat goed voelt voor jou.

Ik kan dit dus niet genoeg benadrukken: gebruik deze recepten en maak ze je – op termijn – eigen. Heb je een bepaald niet-essentieel ingrediënt niet in huis, vervang dit dan door een ingrediënt dat je wel in huis hebt. Fruit en groenten kunnen namelijk eenvoudig worden ingewisseld voor een seizoensgebonden alternatief. Kook je bovendien liever veggie? Laat dan het vlees weg of vervang dit door een vegetarisch alternatief. Gebruik de dingen die voor jou werken.

Elk weekend stel ik mijn weekmenu voor de komende week samen. Niet alleen let ik op de seizoensgebondenheid van de ingrediënten, ook ben ik een fervente bonusjager. Stel je menu samen aan de hand van wat je nog in je koelkast hebt liggen van de week voordien, of wat bijna komt te vervallen, en combineer dit met enkele nieuwe verse ingrediënten. Houd bovendien rekening met avondjes weg. Geloof mij, je portemonnee zal je op het einde van de maand zeer dankbaar zijn.

Daarnaast raad ik steeds aan om het recept eerst helemaal door te lezen voordat je begint te koken. Zo ben je voorbereid op stappen die snel na elkaar komen, let je beter op stappen die van tevoren moeten worden voltooid en voorkom je fouten zoals 'vergeten ingrediënten' of 'gemiste stappen'.

Bovendien zijn mijn recepten vaak zo opgebouwd dat je tijdens het wachten bij de ene stap, al kunt beginnen aan het voorbereidingswerk van de volgende stap. Zo gebruik je jouw kostbare tijd zo efficiënt mogelijk. Ook de afwas probeer ik zoveel mogelijk te beperken. Voel je dus zeker

vrij om een lege kom, gebruikte lepels of zelfs een pan te hergebruiken indien mogelijk. Vaak zul je dit kunnen afleiden uit het recept, maar meestal kun je hier ook je eigen buikgevoel volgen.

Tot slot zijn de porties in dit boek voornamelijk afgestemd op gezinnen bestaande uit twee personen. Denk maar aan de kotstudent die graag eens een vriend of vriendin uitnodigt, het jonge koppel dat net samen is gaan wonen, of de single die niet voor een heel gezin hoeft te koken. Wij zijn een doelgroep (ja, ik zit hier ook in) die vaak een beetje uit de boot valt bij kookboeken. Aangezien ik het beu was om telkens in potlood bij te schrijven hoeveel ingrediënten ik nu exact nodig had voor twee, besloot ik mijn eigen kookboek aan deze doelgroep te wijden. Uiteraard kun je deze aantallen eenvoudig verdubbelen of aanpassen indien er eens wat meer volk over de vloer komt.

De porties voor twee personen zijn vaak ook zeer ruime porties. Ik ben een grote voorstander van restjes meenemen naar het werk als lunch voor de volgende dag. Dus wees niet verbaasd als je met wat overschot zit, het kan zeker geen kwaad. Bereid je enkel voor op de jaloerse blikken van je collega's, medestudenten of vrienden.

De ingrediënten die je in de supermarkt vindt, zijn vaak te verkrijgen in porties die iets groter zijn dan die voor twee personen. Om er zeker van te zijn dat je deze ingrediënten niet in de vuilbak kegelt op het einde van de week, kun je achteraan in het boek een eenvoudige index terugvinden van enkele veelvoorkomende ingrediënten die niet volledig in één recept worden gebruikt (in een portie voor twee personen). Je kunt de andere helft of de restjes van dit ingrediënt dan perfect verwerken in de voorgestelde recepten.

Veel kookplezier!

*Liefs,
Helen*

01

ontbijt



wentelteefjes met ricotta en citroen

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN

AANTAL: 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 eieren
150 ml melk
2 eetlepels vloeibare honing
1 theelepel kaneel
6 dikke sneden briochebrood
klontje bakboter
120 g ricotta
1 eetlepel poedersuiker
1/2 citroen
50 g bosbessen

BEREIDING

- 01** Klop de eieren samen met de melk los in een diep bord. Voeg de honing en kaneel toe.
- 02** Snijd het brood in sneden van 2 cm ongeveer. Haal het brood door het eiermengsel.
- 03** Smelt een klontje bakboter in een hete pan. Bak het brood aan beide kanten goudbruin en knapperig.
- 04** Meng de ricotta met de poedersuiker. Voeg het sap van een halve citroen toe.
- 05** Serveer de wentelteefjes met de ricotta. Werk af met een beetje geraspte citroen en verse bosbessen (en/of ander fruit naar keuze).

tip!

Geen briochebrood? No worries!
Rozijnenbrood of restjes oud brood
werken perfect.



wortelsalade met geitenkaas

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN

AANTAL: 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

200 g kleine wortelen
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel currypoeder
versgemalen zwarte peper en zout
100 g bulgur
200 ml water
150 g zachte geitenkaas
1 eetlepel Griekse yoghurt
50 g pistachenoten
handvol verse munt

BEREIDING

- 01** Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 02** Was de wortelen grondig en verwijder eventueel oneffenheden. Vind je geen kleine wortelen, halveer dan grote wortelen in de lengte. Meng de wortelen met twee eetlepels olijfolie, een theelepel currypoeder en kruid met versgemalen zwarte peper en zout naar smaak. Leg ze naast elkaar op een met bakpapier beklede ovenschaal. Plaats in de oven gedurende 20 minuten.
- 03** Kook ondertussen de bulgur volgens de instructies op de verpakking. Voor 100 gram bulgur gebruik je normaal gezien 200 ml water. Kook de bulgur beetgaar.
- 04** Maak de whipped geitenkaas door de zachte geitenkaas, een eetlepel olijfolie en de Griekse yoghurt even los te kloppen met een vork of in een keukenmachine. Kruid eveneens met versgemalen zwarte peper en zout.
- 05** Hak de pistachenoten grof en rooster 2 minuten kort mee in de oven of in een droge pan.
- 06** Serveer de geroosterde worteltjes met de bulgur en whipped geitenkaas. Werk af met de geroosterde pistachenoten en verse munt.



groene soep met asperges en gerookte zalm

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

AANTAL: 2 PORTIES

INGREDIËNTEN

1 ui
2 teentjes knoflook
350 g groene asperges
50 g gerookte zalm
klontje boter
200 g verse spinazie
1 blokje groentebouillon
125 ml room
versgemalen zwarte peper en zout

BEREIDING

- 01** Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de groene asperges in kleinere stukken. Snijd de gerookte zalm in blokjes en zet opzij.
- 02** Verhit een klontje boter in een kookpot en bak enkele asperges gedurende 5 minuten aan. Deze mogen nog een beetje knapperig zijn. Zet even opzij en gebruik straks als afwerking.
- 03** Verhit een nieuw klontje boter in de pot en fruit de ui, knoflook en de resterende asperges aan op een middelhoog vuur. Voeg de verse spinazie toe en stooft kort aan tot deze geslonken is.
- 04** Zet de groenten net onder water en voeg het blokje groentebouillon toe. Laat 10 minuten doorkoken.
- 05** Pureer de soep met een staafmixer glad. Is de soep te dik, voeg dan nog een beetje water toe. Roer tot slot de room door de soep. Kruid met versgemalen zwarte peper en zout naar smaak.
- 06** Werk de groene soep af met de blokjes gerookte zalm, de gebakken aspergestukjes, een scheutje room en enkele druppeltjes olijfolie.

tip!

Serveer met krokante croutons, gebakken nootjes of gepofte quinoa voor een extra verrassende crunch.



pikante scampi's met rijst

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

AANTAL: 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

24 (diepvries) scampi's
versgemalen peper en zout
200 g rijst
2 eetlepels sambal oelek
1 eetlepel vissaus
3 eetlepels rijstazijn
1 eetlepel vloeibare honing
1 ui
2 teentjes knoflook
plantaardige olie
1 eetlepel kruidenboter
1 lente-ui

tip!

Heb je het liever wat minder pittig, vervang dan een eetlepel sambal oelek door een eetlepel (curry) ketchup.

BEREIDING

- 01** Ontdooi de gepelde diepgevroren scampi's in lauw water. Dep droog met een beetje keukenpapier en kruid met versgemalen zwarte peper en een beetje zout.
- 02** Kook ondertussen de rijst volgens de instructies op de verpakking.
- 03** Meng de sambal oelek, vissaus, rijstazijn en honing in een kommetje. Zet even apart.
- 04** Snijd de ui en de knoflook fijn. Verhit een scheutje plantaardige olie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de fijngesneden ui en knoflook gedurende een minuut. Zet even opzij.
- 05** Verhit een nieuwe scheut olie in de pan en bak de scampi's 2 à 3 minuten tot ze beginnen te kleuren. Draai de scampi's om en voeg de gebakken knoflook en ui toe. Giet de saus erbij en bak nog ongeveer gedurende een minuut.
- 06** Haal de pan van het vuur en voeg een eetlepel kruidenboter toe.
- 07** Serveer met de gekookte rijst en garneer met fijngesneden lente-ui.



ZOET

zachte chocoladetaart

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN - BAKTIJD: 45 MINUTEN

AANTAL: 1 TAART

INGREDIËNTEN

100 g boter
200 g pure chocolade
4 eieren
200 g kristalsuiker
4 eetlepels patisseriebloem
snufje grof zeezout
poedersuiker, voor de afwerking

BEREIDING

- 01** Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 02** Smelt de boter samen met de chocolade op een laag vuurtje tot deze volledig gesmolten is.
- 03** Klop met een keukenrobot de eieren samen met de suiker luchtig gedurende 5 minuten.
- 04** Meng voorzichtig de gesmolten chocolade met boter onder het opgeklopte eiermengel. Meng vervolgens de bloem onder het deeg.
- 05** Giet het chocoladedeeg in een met bakpapier beklede bakvorm van ongeveer 20 à 24 cm diameter. Werk af met een snufje zeezout.
- 06** Bak de zachte chocoladetaart gedurende 45 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen en garneer met een beetje poedersuiker. Serveer met een bolletje vanille-ijs of vers fruit.



