

Lekker simpel



© 2024, Manon Van Aerschot en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Tekst, recepten en styling: Manon Van Aerschot
Omslagontwerp: Pelckmans uitgevers
Vormgeving: doublebill.design
Fotografie: Wout Hendrickx

D/2024/0055/155
ISBN 978 94 6310 615 3
NUR 440
THEMA WBA, WBF

pelckmans.be
f facebook.com/pelckmans.be
X twitter.com/Pelckmans_be
@ instagram.com/pelckmans.be



Lekker simpel

60 eenvoudige gerechten
voor elke dag
sneller dan take-away

Manon Van Aerschot

P E L C K M A N S

HAPJES

Miniworstenbroodjes met merguez en chipolata	15
Dip van gebakken ricotta met gekaramelliseerde kruidige ui en pitadriehoekjes	16
Filodeegrolletjes met feta en spinazie	19
Geroosterde bloemkoolrosjes met tahinidip	20
Empanada's van chorizo en kikkererwten met aioli	23
Crostini van zoete aardappel met ricotta, peer en tijm	25
Bruschetta met opgeklopte geitenkaas, meloen en ham	28
Glaasjes met rosbief, tartaar van zongedroogde tomaat en gefrituurde kappertjes	31

SOEP

Wortelsoep met kokos, gember, kurkuma en geroosterde pinda's	35
Wontonsoep met paksoi, kippenballetjes en lente-ui	36
Zomerse minestrone met bladerdeegstengels	39
Snelle kippensoep	43
Kervelsoep met pestocroutons	44
Maissoep met paprikasalsa en tortilla's	47

SALADES

Noedelsalade met warmgerookte zalm en edamame	51
Salade met parelcouscous, pesto, gebakken artisjok en kalfsgebraad	52
Salade met camembertkrokotjes	55
Boontjessalade met krokante kip en mosterddressing	56
Salade met bietjes, mandarijn, feta en walnoten	59
Italiaanse salade met geroosterde groenten en burrata	60
Zomerse salade met ricotta-courgettefritters en ham	65

UIT ÉÉN PAN

Roerbak van rookworst, pompoen, appel, spruitjes, spekjes, krieltjes en mosterd	69
Rigatoni met pompoen en worstjesvlees	70
Mosselen met 'nduja en zure room	73
Kip in Parmezaanroomsaus, met spinazie en zongedroogde tomaatjes	74
Ravioli met courgette, artisjok en olijven	77
Gebakken gnocchi met kruidenkaas, hamblokjes, spinazie en courgette	78
Orecchiette met paddenstoelenragout	81

UIT DE OVEN

Zalmburgers met komkommerrepen en dilledressing	87
Snelle cheat-lasagne met ravioli en ricottabechamel	88
Ovenschotel met venkel, zoete aardappel, trostomaatjes en kruidige zalm	91
Buns met pulled chicken, mais en pikante mayo	94
Ovenschotel met pompoen, gehakt en fetabechamel	97
Alles op de bakplaat: worstjes met krieltjes, peer, pastinaak, wortel en kruidenmayo	98
Quiche met erwtjes, courgette en geitenkaas	103
Quiche met brie, spinazie en ham	104
Pizza bianca met ricotta, gele tomaat, artisjokhartjes, mortadella en pistache	106
Pizzadeeg	107
Pita's met geroosterde groenten en kruidenmayo	111

KLASSIEKERS MET EEN TWIST

Kruidenpuree met zachtgekookt ei en grijze garnalen	115
Gehaktballetjes in tomatensaus met Parmezaan-pistachecrumble	116
Winterse erwtenstoemp met crispy pancetta	119
Vispannetjes met prei, kabeljauw en mosterdkorst	120
Snelle vol-au-vent met groentefrietjes	123
Gevuld varkenshaasje met geroosterde paprika's en aardappeltjes met citroen-tijmmayo	124

LEKKER WERELDS

Dandannoedels met rode kool en gehakt	131
Orzotto met spinazie, burrata, gegrilde courgette en citroenzeste	134
Midden-Oosters stoofpotje met gehaktballetjes en ei	137
Thaise hotdogs met kippenworstjes, koolsla en pindasaus	138
Geroosterde aubergines met komijn-tahiniyoghurt en flatbread	141
Gehaktballetjes in hoisinsaus met bimi en basmatirijst	142

ZOET

Cheesecake die altijd lukt	147
Chocolademousse met 2 ingrediënten	148
Appelmuffins met abrikozen	151
Supersnelle koekjes met chocolade en pindakaas	154
De makkelijkste tiramisu	157
Amandelpruimentaartjes	158
Supermakkelijke chocoladetaart	161
Zachte vanillewafeltjes	162
Crumble van frambozen en blauwe bessen met haverhout-amandelkorst en limoenroom	165
Clafoutis met krieken	166
Index	173



Voorwoord

Wist je dat het gemiddeld zo'n 30 minuten duurt vooraleer een afhaalmaaltijd bij je thuis belandt? Maar dat je in diezelfde tijd ook perfect een zelfgemaakte maaltijd op tafel kunt zetten? Het leven lijkt steeds drukker te worden en kant-en-klaarmaaltijden en take-away waren nog nooit zo populair. Met dit boek wil ik je graag tonen dat het ook anders kan. Ik deel mijn favoriete snelle en makkelijke gerechten voor elke dag. Omdat koken ook echt een moment van zelfzorg kan zijn, maar vooral omdat samen genieten van een vers bereide maaltijd echt bijzonder is. Verwacht geen al te exotische of speciale producten. Je vindt alles in je vertrouwde supermarkt. Verder geen lange bereidingstijden of bergen afwas. Less is more, zonder in te boeten aan versheid en smaak. Ik pimp je klassieke balletjes in tomatensaus maar deel ook vegetarische en wereldse recepten die vandaag onze dagelijkse eetgewoontes hebben veranderd.

De klassieke avondmaaltijd is mijn uitgangspunt. Ik streef naar voedzame alledaagse gerechten bomvol smaak en kleur. Geen lange ingrediëntenlijsten en veel verschillende bereidingen. Zie het als het dagelijks leven waarbij we ook proberen zoveel mogelijk verschillende balletjes in de lucht te houden. Maar als je eerlijk bent is focussen op één bal echt wel makkelijker. Ik hoop alvast dat je met dit boek jouw avondmaaltijden als een koud kunstje binnenkopt. En dat dit kookboek er eentje wordt dat in mum van tijd vol vuile vingers staat. Omdat je het vaak gebruikt en er écht uit kookt. Omdat alledaags koken ook lekker simpel kan zijn. En omdat samen tafelen zonder gedoe en stress, samen verhalen maken, herinneringen ophalen en nieuwe creëren, het mooiste is dat er is.

Ingrediënten

Alle ingrediënten in dit boek vind je in de supermarkt. Ik ben gestart met ingrediënten die we vaak in ons winkelkarretje leggen maar waarmee we uit gewoonte vaak dezelfde dingen klaarmaken. Klassieke kipfilets krijgen een Parmezaanroomsaus en gehaktballetjes in tomatensaus een extra topping die echt smaakt naar meer. Met een kleine creatieve twist probeer ik om met doordeweekse ingrediënten steeds iets anders te maken en origineel uit de hoek te komen zonder dat het nodeloos ingewikkeld hoeft te zijn. Maar ik daag je wel uit om wat uit je comfortzone te komen. Bepaalde kruiden of producten kende je misschien nog niet maar kunnen jouw dagelijks diner wel verruimen. Ik hoop dan ook dat een aantal van de recepten binnenkort tot jouw nieuwe basisrepertoire zullen behoren.

MIJN FAVORIETE BASISINGREDIËNTEN

Groenten

- (bos)paddenstoelen
- aubergine
- bietjes
- bloemkool
- broccoli of bimi
- courgette
- erwtjes
- komkommer
- paksoi
- pastinaak
- pompoen
- prei
- rode kool
- rucola
- selder
- spinazie
- spruitjes
- tomaten
- venkel
- witte kool
- wortelen

Vlees

- gehakt
- ham(blokjes)
- kip
- mortadella
- pancetta
- rookworst
- varkenshaasje
- worstjes
- kalfsgebraad

Vis

- (gerookte) zalm
- garnalen
- witte vis (kabeljauw, schelvis, ...)

Fruit

- abrikozen
- appels
- blauwe bessen
- citroenen
- frambozen
- krieken
- limoen
- mandarijnen
- mango
- meloen
- peren
- pruimen

Zuivel

- brie
- camembert
- feta
- Griekse yoghurt
- kookroom
- kruidenkaas
- mascarpone
- ricotta
- roomkaas
- zachte geitenkaas

Mijn smaakmakers

- (graantjes)mosterd
- hoisinsaus
- knoflook
- komijnpoeder
- 'nduja
- pesto
- pindakaas
- ras el hanout
- sojasaus
- tahini
- ui
- za'atar

Uit de voorraadkast

- amandelen
- artisjokhartjes
- chocolade
- kappertjes
- kikkererwten uit blik
- mais uit blik
- pijnboompitten
- pistachenoten
- walnoten

Tijd

Eigenlijk is het ongelooflijk dat we nog zo weinig tijd willen stoppen in een van onze basisbehoefte: eten! Maar de realiteit is dat we het vaak druk hebben op het werk, met het gezin, de hobby's, de sociale agenda... Met *Lekker simpel* wil ik tonen dat het ook allemaal kan met een lekkere zelfgemaakte maaltijd. Die kun je inzetten voor elke dag maar veel gerechten in dit boek maakte ik al voor etentjes met vrienden en familie. Ook dan is tijd kostbaar en wil je niet te lang in de keuken staan en de gesprekken van je gasten missen. Veel recepten kun je ook op voorhand maken, invriezen... Of je kunt uitpakken met een zelfgemaakt dessert. Want geloof me: met de chocoladetaart, tiramisu of chocolademousse gooi je gegarandeerd hoge ogen.

Bereiding

Minstens even belangrijk als de ingrediënten is de bereidingstechniek waarmee gekookt wordt. Dat klinkt ingewikkeld en is eigenlijk een beetje chemie maar dan van de eenvoudige soort. Groenten worden bijvoorbeeld een beetje zoet als je ze roostert in de oven. Dat geeft een heel ander effect aan je gerecht dan dat je groenten zou koken of roerbakken. En zo zul je merken dat in dit boek vaak dezelfde basisingredienten terugkeren maar dat ze met een andere bereidingstechniek of andere smaakmakers helemaal verschillend kunnen zijn. Zo krijg je zonder al te veel extra moeite heel wat extra variatie aan smaken en texturen op je bord.

Over Manon

Manon Van Aerschot kreeg de liefde voor koken mee van thuis uit. Als kind spendeerde ze haar dagen het liefst in de moestuin van haar grootvader. Ze trokken er samen op uit op zoek naar de lekkerste ingrediënten en eerlijke producten. Van de verse melk bij de boer tot garnalen van de vistrap van Oostende. Later behaalde Manon haar Bachelor in de Sociologie en Master in de Communicatiewetenschappen. Maar haar liefde voor koken was groter en bracht haar nadien naar de koksschool. Intussen werkt Manon al twaalf jaar als freelance culinair journalist en foodstylist. Ze ontwikkelt recepten voor onder andere *Libelle* en *Libelle Lekker*, schrijft over het laatste culinaire nieuws, smakelijke adresjes en reizen in haar vaste rubrieken. Daarnaast maakt ze deel uit van het Njam!-foodiesteam. Ze werkte jaren achter de schermen samen met bekende chefs en tv-gezichten. Via sociale media deelt Manon haar eigen persoonlijke culinaire avontuur. *Lekker simpel* is haar derde eigen kookboek.

Website: manonvanaerschot.be

Instagram: @manonvanaerschot





HAPJES



TIP: vind je geen rechthoekig bladerdeeg?
Dan kan een rond vel bladerdeeg ook voor
4 worstjes. Snijd het in 4 gelijke driehoeken
en rol in elke driehoek een worstje.

VLEES

Miniworstenbroodjes met merguez en chipolata

“Deze worstenbroodjes zijn echt door iedereen geliefd. Supersnel klaar, makkelijk en perfect voor elke gelegenheid.”

INGREDIËNTEN

Voor 18 worstenbroodjes

1 rol rechthoekig kant-en-klaar bladerdeeg
6 worstjes (merguez of kruidenchipolata)
1 ei
scheutje melk
1 el sesamzaadjes

BEREIDING

10 min. + 15 min. in de oven

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Rol het bladerdeeg met het bakpapier uit op een bakplaat.
- 3 Snijd het bladerdeeg in 6 gelijke rechthoeken. Leg op elke rechthoek een worstje en rol het in het bladerdeeg. Duw de randen een beetje aan. Snijd elk rolletje in 3 stukjes en leg ze op de bakplaat met het bakpapier.
- 4 Klop het ei los met het scheutje melk en strijk er de worstenbroodjes mee in. Strooi er de sesamzaadjes over.
- 5 Bak de worstenbroodjes zo'n 15 minuten in de oven tot ze mooi goudbruin gebakken zijn.

VEGGIE

Dip van gebakken ricotta met gekaramelliseerde kruidige ui en pitadriehoekjes

“ Als je ricotta in de oven zet, gebeurt er iets magisch. Hij wordt dan mooi stevig, ideaal om te serveren bij het aperitief of als bijgerecht. ”

INGREDIËNTEN

Voor 4 tot 6 pers.

1 potje ricotta (250 g)
2 uien
½ kl kurkumapoeder
½ kl komijnpoeder
½ kl kaneelpoeder
2 saffraandraadjes
handvol verse bladpeterselie
2 el honing
3 el olijfolie
peper en zout

VOOR ERBIJ

2 pitabroodjes
2 el olijfolie

BEREIDING

10 min. + 20 min.

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Doe de ricotta in een ovenschaaltje. Kruid met peper en zout, bedruppel met olijfolie en zet de ricotta zo'n 20 minuten in de oven, waarvan de laatste 5 minuten onder de grill.
- 3 Pel de uien en snijd ze in halve maantjes. Stoof de uien aan in een pannetje met de olijfolie, het kurkuma-, komijn- en kaneelpoeder en de saffraandraadjes. Voeg de honing en een beetje water toe en laat ze helemaal zacht stoven.
- 4 Bestrijk de pitabroodjes met de olijfolie met behulp van een borsteltje en grill ze tussen een grillmachine, in een pan of in de oven. Snijd ze in driehoekjes. Hak de bladpeterselie fijn.
- 5 Haal de gebakken ricotta uit de oven, lepel er de gekaramelliseerde uien over, strooi er de fijngehakte bladpeterselie over en serveer met de pitadriehoekjes.



TIP: het loont de moeite om de saffraandraadjes een uurtje te weken in warm water. Zo geven ze extra smaak en kleur af.

TIP: saffraan is best een duur ingrediënt, het geeft meer diepgang aan dit hapje, maar je kunt het ook perfect weglaten.