


Komen eten!



Komen eten!

70 makkelijke recepten
voor thuis van de populaire
 metvijfaantafel



Inhoud

WELKOM

Tijd voor gemak en smaak voor het hele gezin	9
Hoe het allemaal begon	10
Met Vijf aan Tafel	11
Moeilijke eter als kind	12
Foodblog versus kookboek	13
Bedankt, en dan nu: aan tafel!	14

EENPANSGERECHTEN

Alles-in-één-pan romige pasta met worstjesvlees en spinazie	17
Alles-in-één-pan tortellini met prei	19
Alles-in-één-pan romige gnocchi met kerstomaatjes	20
Alles-in-één-pan mac-'n-cheese met witloof	22
Alles-in-één-pan gnocchi met spinazie en pesto	25
Alles-in-één-pan tagliatelle met zuiderse groenten	27
Alles-in-één-pan tagliatelle met zalm en kruidenkaas	28
Alles-in-één-pan romige balletjes met spinazie en champignons	31
Alles-in-één-pan pasta met worstvlees, broccoli en kruidenkaas	32
Alles-in-één-pan tortellini met champignonsaus en erwten	35
Alles-in-één-pan romige tortellini met kippengehakt en kerstomaatjes	37
Alles-in-één-pan zuiderse ovenschotel met bonen en kip	38
Alles-in-één-pan kipschotel met citroen en rozemarijn	41
Alles-in-één-pan ontbijt: shakshuka	43
	44

PASTA

Spaghetti met Italiaanse balletjes en tomatensaus	47
Pasta pesto	48
Macaroni met twee sauzen	50
Pasta met broccoli en ham	53
Pappardelle met erwtjes en burrata	56
Pasta met burrata en crumble van parmaham	59
Tortellini al forno	60
Pasta met lentegroenten en burrata	62
Spaghetti met kerstomaatjes en mascarpone	65
Spaghetti carbonara met erwtjes	66
Pappardelle al ragu	68
Lentepasta	71
Macaroni met bloemkool en gebraden kip	73
Fusilli-'n-cheese met eieren en erwtjes	74

5 KEER 3

3 keer pastaschelpen

Pastaschelpen met zalm	79
Tex-mex pastaschelpen	81
Pastaschelpen met pompoen, prei en worst	83

3 keer orzo

Alles-in-één-pan orzo met Italiaanse balletjes en burrata	86
Alles-in-één-pan orzo met kipfilet	88
Alles-in-één-pan romige orzo met geroosterde tomaatjes en mascarpone	90

3 keer zalmfilet

Tagliatelle met romige spinazie en gebakken zalm	93
Op vel gebakken zalm met erwtencoulis en groene groenten	95
Zalmcurry met gele rijst	97

3 keer risotto

Risotto met paddenstoelen	98
Tomatenrisotto met scampi en courgette	100
Risotto met pompoen en pancetta	102

3 keer stoofpotje

Varkenswangetjes	107
Ossobuco	109
Stoofpot van runderwangen met rodewijnsaus	113

VIS

Kabeljauwfilet met butternutcrème en groene groenten	115
Spaghetti met scampi in pittige tomatensaus	117
Roodbaars met stoemp, prei en mosterdsaus	120
Schelvis met venkel en currysous	123
Videetjes van zalm en schelvis	125
Scampi in curry met paksoi	126
Traybake met zalm en broccoli	130
Filet van tongschar met mediterrane groenten	133
Kabeljauw met kruidenkorst	135

VLEES

Worstjes met groentestoemp en uisensaus	139
Braadkip met groenten uit de oven	140
Chili con carne met tomatenrijst	143
Ragout van kip met preipuree	145
Pompoen-gehaktballetjes	146
Varkenshaasje met jagerssaus en knolselderpuree	148
Kipfilet met romige spinazie en champignons	151
Ovenschotel met spitskool en kippengehakt	154
Lamskoteletjes met kruidenboter	157
Witloofrolletjes	158

SIDEDISHES

Aardappel-pompoengratin	160
Ovenfrietjes	163
Tomatensalade	165
Bruschetta's op twee manieren	166

DANKWOORD

INDEX

173

174



Welkom

Welkom bij mijn eerste kookboek, waarmee ik jouw leven een stukje smakelijker en makkelijker wil maken. Ik popel om al de recepten die ik geschreven heb met jou te delen!

Ik begrijp dat het dagelijkse leven hectisch kan zijn, met al die bezigheden en verplichtingen die je tijd opslokken. Ik denk dat ik kan spreken uit ervaring, met een drukke job en drie zonen tussen de 8 en 22 jaar. Mijn recepten zijn daarom zorgvuldig gekozen: ze nemen weinig tijd in beslag en bestaan uit een ingrediëntenlijst die niet te lang is, zodat je niet eerst naar verschillende winkels hoeft te hollen. Ik gebruik zo veel mogelijk een beperkte lijst 'normale' ingrediënten die makkelijk te vinden zijn in de plaatselijke supermarkt.

De gerechten in dit boek zijn dus bedoeld om je te helpen in de keuken, zelfs als je weinig ervaring hebt. Niemand wil uren in de keuken doorbrengen na een lange werkdag. De recepten zijn daarom zo geschreven dat ze makkelijk te volgen zijn, zodat je snel een smakelijke maaltijd op tafel kunt zetten, zonder in te leveren aan smaak. Met een paar handige tips en trucs, zul je versted staan van wat je in korte tijd kunt bereiken.

Ik focus in de recepten op eenvoud en snelheid, maar natuurlijk heb ik evenveel of zelfs meer aandacht besteed aan smaak en variatie. Mijn recepten bestaan uit een breed scala aan smaken, er is voor elk moment van de week iets bijzonders. Voor de dagen in het weekend of in de vakantie, wanneer je net dat ietsje meer tijd kan en wilt doorbrengen in de keuken, bevat mijn boek ook voldoende inspiratie. Die recepten kunnen evengoed dienen voor een gezellige avond wanneer er vrienden op bezoek komen, voor een meer feestelijke gelegenheid.

TIJD VOOR GEMAK EN SMAAK VOOR HET HELE GEZIN

Of je nu een ouder bent met (jonge) kinderen die je na de werkdag lekker, voedzaam en gezond eten wilt voorschotelen, een student op kot die op zoek is naar makkelijke en snelle recepten om samen met de kotgenoten klaar te maken, of gewoon iemand die van goed, eenvoudig en smakelijk eten houdt samen met zijn vrienden: je zult in dit boek zeker de nodige inspiratie vinden.

Geen gedoe meer dus, over wat je vanavond eens zou kunnen gaan koken. Ik heb dit kookboek geschreven met het hele gezin in het achterhoofd, en om iedereen aan tafel te plezieren, van de jongste tot de oudste, van kieskeurige eters tot fijnproevers. Ik hoop dat je hier tonnen inspiratie vindt, dat je plezier en zelfvertrouwen in de keuken zullen vergroten en dat je je gezin kunt laten genieten van lekker eten. Ga gewoon aan de slag en ontdek hoe eenvoudig en leuk koken kan zijn.

HOE HET ALLEMAAL BEGON

Ongeveer vijf jaar geleden begon het avontuur van ‘Met Vijf aan Tafel’ als een bescheiden hobbyproject, en vandaag is het uitgegroeid tot een levendig culinair platform waar veel gezinnen dagelijks inspiratie zoeken en ook vinden. Mijn blog en de aanverwante socialemediakanalen zijn geboren uit liefde voor koken en het delen van recepten, en ze bereiken dagelijks een indrukwekkend aantal enthousiaste volgers. Indrukwekkend – ik mag dat zeggen – omdat het betekent dat ik er zelf dagelijks nog door geraakt word wat ik voor veel volgers kan betekenen.

Net voordat het allemaal begon, stond ik dus op een avond in de keuken in de potten te roeren. Ik besepte opnieuw hoeveel plezier en voldoening ik haal uit het dagelijkse moment wanneer we allemaal samen na een drukke dag bij elkaar rondom de tafel zitten om lekker en gezellig te eten. Die momenten zijn echt kostbaar en belangrijk. Ik realiseerde mij ook dat er veel gezinnen net als ik op zoek zijn naar praktische, smakelijke en vooral gezinsvriendelijke recepten. Daarom besloot ik om de recepten die ik thuis klaarmaakte te delen op mijn blog en socialemediakanalen, in de hoop dat ik een bron van inspiratie zou kunnen zijn.

MET VIJF AAN TAFEL

De naam ‘Met Vijf aan Tafel’ verwijst heel simpel naar het feit dat wij thuis met z’n vijven zijn. Ik woon in Edegem bij Antwerpen, inderdaad met mijn vier mannen: Riccardo en mijn drie zonen Victor, Lucas en Matteo. Victor en Lucas studeren allebei verder in Antwerpen, dus momenteel wonen ze nog thuis. Matteo is wat jonger, die zit in het derde leerjaar. Iedereen heeft overdag zijn eigen druk programma van werk, studies en hobby’s – elke dag een huisje vol leven dus. Samen eten met ons gezin, als we dus met vijf aan tafel zitten, is het leukste moment van de dag waar ik heel wat energie uit haal. Die energie probeer ik door te geven.

Wat begon als een kleinschalige blog groeide eigenlijk heel snel uit tot een gemeenschap van gezinnen en andere thuishokkers die de passie delen voor lekkere en makkelijke maaltijden. Mijn lezers en ‘volgers’ wonen vooral in België en Nederland, maar ook uit andere landen uit de hele wereld krijg ik soms reacties binnen. Dat gevoel van verbondenheid en samenzijn dat van jullie uitgaat, is dan weer een geweldige inspiratie voor mij om de blog te verbeteren en uit te breiden. Wat een geweldige wisselwerking! Dankzij jullie steun en interesse bedenk ik recepten die nog beter aansluiten bij wat jullie nodig hebben, en ik streef naar mooiere en aantrekkelijker foto’s, zodat jullie nog meer zin krijgen om de recepten thuis uit te testen.

Het leuke aan mijn blog is dat ik er letterlijk alles zelf voor doe. Ik lees zelf heel veel over eten. Zo leg ik constant een hele vijver aan inspiratie aan, waaruit ik dan onbewust kan vissen als ik nieuwe recepten bedenk. Daarnaast maak ik ze uiteraard ook allemaal zelf klaar. Ik fotografeer ze, en de beste foto’s bewerk ik om te publiceren op mijn website en socialemediakanalen. Ik schrijf de recepten zo duidelijk mogelijk uit, en *last but not least*: wij eten thuis met smaak alle creaties op. Ik maak alle recepten gewoon thuis klaar. Daarom zijn ze bijna allemaal echt kidsproof, en niet moeilijk te maken, met ‘normale’ ingrediënten en in een gewone keuken.

Met trots kan ik zeggen dat ik ook voor dit boek alle inhoud zelf gemaakt heb, zowel de recepten als de foto’s erbij. Alles wat je hier ziet, hebben wij thuis ook echt gegeten op de dag dat ik het klaarmaakte en fotografeerde. Op sommige dagen, vooral in de zomer als er veel licht was en het dus ideaal was om te fotograferen, nodigde ik mijn ouders uit. Dan had ik de kans om voor meer mensen te koken! Ik kookte dan een aantal verschillende gerechten en toverde een minibuffet op tafel. Iedereen gelukkig!

MOEILIJKE ETER ALS KIND

Het is langs een kant wel frappant en een beetje grappig dat ik nu zo graag en zo veel met koken en met eten bezig ben dat ik zelfs een kookboek schrijf! Als kind was ik immers een erg moeilijke en kieskeurige eter. Vooral groenten waren lastig, ik lustte amper vier of vijf soorten. Mijn ouders hadden het niet makkelijk om mij gezond en gevarieerd te laten eten. Vooral op feestjes was ik de vreemde eend in de bijt. Voor het kerstfeest thuis bijvoorbeeld mocht ik kiezen wat ik het liefste wilde eten, en ik koos dan zonder enige twijfel voor spaghetti – maar dan wel zonder saus! Een kale, droge berg pasta, hoogstens bestrooid met een beetje geraspte kaas. Ik genoot er met volle teugen van, maar mijn ouders keken met bezorgde blikken toe, zich afvragend wat er eigenlijk ooit was misgelopen.



Stilaan begon ik gelukkig wel meer te proeven, zodat ik nieuwe smaken ontdekte en begon te appreciëren. Zo leerde ik mettertijd echt te genieten van lekker eten in allerlei vormen. Ik ben nu een pak veelzijdiger in mijn keuzes, maar de herinnering aan die periode zal toch altijd blijven bestaan. Het is zeker ook met die ervaring uit mijn kindertijd in mijn achterhoofd dat ik probeer in bijna alle recepten groenten te verwerken op een manier waarop ze ook voor kieskeurige eters lekker kunnen zijn.

En onthoud uit mijn verhaal: ook bij kinderen die niet veel lusten, kan dat na verloop van tijd zomaar veranderen! Bij mij is nu zelfs alles wat met eten te maken heeft mijn grote passie, zo heb ik verschillende jaren kooklessen gevolgd in avondschool. En het is niet enkel in de keuken staan wat mij zo aantrekt, maar ook kookboeken lezen, door foodmagazines bladeren, lezen over bijzondere ingrediënten, plannen wat ik allemaal ga klaarmaken, op vakantie op lokale marktjes rondlopen en kijken, ruiken en proeven enzovoort.

FOODBLOG VERSUS KOOKBOEK

Een foodblog en sociale media bijhouden en een kookboek schrijven zijn langs de ene kant erg gelijkend, het gaat namelijk in beide gevallen om het bedenken, schrijven, fotograferen en delen van recepten. Anderzijds is er ook een wezenlijk verschil tussen de twee. Als ik een recept bedenk, kook en fotografeer voor mijn blog en socialemediakanalen, deel ik dat enkele dagen later al. Ik weet dan meteen aan de reacties van de volgers wat jullie ervan vinden. Vaak krijg ik een dag nadat ik het recept gedeeld heb al fotootjes toegestuurd van mensen die aan de slag zijn gegaan, en die mij laten weten hoe iedereen bij hen thuis van het recept genoten heeft. Heel fijn vind ik dat altijd, die snelle en spontane reacties! Bij het schrijven van een kookboek gaat dat uiteraard helemaal anders... Het schrijven heeft namelijk wel enkele maanden geduurd. In die maanden was ik intensief bezig met het ontwikkelen van recepten, met koken, proeven en laten proeven en met het zo mooi en duidelijk mogelijk fotograferen van al mijn bordjes en ovenschotels. In al die maanden werkte ik eigenlijk achter de schermen, ik spaarde de recepten als het ware een hele tijd op. Nu het boek eindelijk klaar is, ben ik dan ook echt dolblij dat ik alles met jullie kan delen! Ik ben natuurlijk ook extra benieuwd wat jullie ervan vinden en welke recepten jullie favorieten zijn. Ik hoop dat jullie mij dat massaal zullen laten weten. Jullie kunnen me op Instagram vinden om me jullie foto's te sturen van wat jullie thuis uit mijn boek klaargemaakt hebben.

Toen ik via Instagram een tijd geleden aan mijn volgers vroeg wat de voorname reden is dat ze mij volgen, kreeg ik erg veel reacties. Een kleine selectie van de antwoorden:

- Eenvoudige en lekkere gerechten.
- Leuke, makkelijke en lekkere recepten. Voor van die dagen waarop het aan inspiratie ontbreekt!
- Makkelijke, gezonde recepten met ingrediënten waar je niet eindeloos naar hoeft te zoeken.
- Weinig afwas met jouw gerechten, dank je wel!
- Lekkere en nieuwe gerechten waar iedereen hier altijd naar uitkijkt.
- Inspiratie in de ratrace tijdens de week!
- Smaakvolle recepten die ook geschikt zijn voor kinderen.
- Iedereen aan tafel smult ervan, van de jongste van 1 jaar tot de opa van 80.
- Lekkere pastagerechten.
- Gezin van 5 en niet graag afwas, dus *hello* eenpansgerechten!
- Leuke hulp bij het opstellen van het wekelijkse menu.

Precies dat type recepten vind je in dit boek ook terug. Er is een hoofdstuk vol eenpansgerechten, en er zijn ook een hele reeks afwisselende en verrassende gerechten met pasta.

Dit boek is ook een viering van de reis die ik met 'Met Vijf aan Tafel' de afgelopen jaren heb afgelegd. Mijn blog en mijn socialemediakanalen tellen ondertussen meer dan vijfhonderd recepten. De meest populaire en geliefde daarvan heb ik hier gebundeld, samen met ongeveer veertig nieuwe gerechten die ik speciaal voor dit boek heb bedacht. Dit boek is niet alleen een verzameling recepten; het is een uitnodiging om samen te genieten van eten, om te experimenteren in de keuken en om de kostbare momenten te vieren die we delen aan tafel.

BEDANKT, EN DAN NU: AAN TAFEL!

Ik bedank alle volgers die de voorbije jaren, of een deel ervan, samen met mij afgelegd hebben en die zo de reis mee mogelijk gemaakt hebben.

Als je dit boek hebt gekocht terwijl je mij nog niet kende, dan hoop ik dat het een aangename kennismaking is, dat de recepten jou zullen inspireren en zorgen voor veel mooie herinneringen aan tafel.

Dus, pak je schort en je keukengerei, en laten we samen koken en genieten. Welkom bij 'Met Vijf aan Tafel', waar eten een viering is van het leven zelf. Aan tafel!





Eenpans- gerechten

ALLES-IN-ÉÉN-PAN

romige pasta met worstjesvlees en spinazie

klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht – favoriet van de blog

Dit gerecht uit één pan is er eentje om te maken, nog eens te maken, en opnieuw te maken. Het is niet voor niets al lang een van jullie favoriete recepten op mijn blog en socialemediakanalen. Ik heb het recept in deze versie licht aangepast door spinazie toe te voegen... Ik vind dat een erg geschikte groente voor eenpansgerechten. Je voegt gewoon de blaadjes toe als je gerecht bijna klaar is, en door de warmte slinken ze onmiddellijk. Extra groenten is altijd een plus, en de zachte spinazie wordt door jong en oud gesmaakt.

INGREDIËNTEN

350 g varkensworstjes
1 kl gerookt paprikapoeder
1 kl chilivlokken (naar smaak, als je van wat pittigere saus houdt)
40 g tomatenpuree
750 ml tomatenpassata
750 ml kippenbouillon
350 g penne (of andere korte pasta)
250 g verse spinazie
75 ml room
2 el Parmezaanse kaas, geraspt + extra voor de afwerking
handvol blaadjes basilicum
olijfolie
versgemalen peper en zout

- Verwarm een scheutje olijfolie in een voldoende ruime braadpan op een middelhoog vuur. Verwijder het velletje van de varkensworst en verdeel ze in stukjes van ongeveer 2 à 3 centimeter. Bak de stukjes worst rondom rond goudbruin.
- Voeg het paprikapoeder en de chilivlokken toe en bak alles een minuutje mee. Zo komen de aroma's vrij en kunnen de kruiden goed hun werk doen.
- Voeg de tomatenpuree toe. Meng goed onder het vlees en laat een minuutje meebakken. Voeg dan de tomatenpassata en de kippenbouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook. Doe de penne erbij en zet een deksel op de pan. Laat op een laag vuurtje ongeveer 15 minuten doorkoken of totdat de pasta beetgaar is. Roer regelmatig om en zorg ervoor dat de pasta niet aan de bodem van de pan gaat plakken.
- Als de pasta bijna gaar is, voeg je de spinazie toe, eventueel in verschillende porties zodat die kan slinken door de warmte. Meng er dan de room onder, samen met de geraspte Parmezaanse kaas.
- Proef de saus en kruid naar smaak bij met zwarte peper en zout (let op dat je niet te veel zout strooit, want de Parmezaanse kaas is van zichzelf al zout).
- Dien op in diepe borden en werk elk bord af met een scheutje olijfolie, enkele blaadjes basilicum en extra geraspte Parmezaanse kaas.

Tip:

Voor dit recept raad ik je aan om dikke varkensworstjes van de slager te gebruiken waarin het vlees niet te fijn gemalen is. Je slager heeft misschien zelfs worstjes met speciale kruiding (bv. venkelworst), die zijn ook heel lekker in dit recept!



tortellini met prei

veggie – klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Deze alles-in-één-pan tortellini met prei is alweer een makkelijk recept, dit keer voor pasta met een saus op basis van één groente. Ik gebruik hier alleen prei, voor een supersnel, supersimpel, heel lekker en mooi kleurrijk recept. Een perfecte keuze voor een drukke doordeweekse avond.

INGREDIËNTEN

4 stronken prei

200 ml room

500 ml groentebouillon

750 g tortellini met ricotta en spinazie (uit het koelvak)

1 el mosterd

boter

olijfolie

versgemalen peper en zout

- Snijd de stronken prei in fijne ringen en was ze grondig.
- Verwarm een klontje boter samen met een scheutje olijfolie in een ruime pan en fruit er de preiringen in aan met een snuifje zout. Zet een deksel op de pan en laat enkele minuten verder fruiten. Voeg dan de room toe en laat de prei nog even verder garen.
- Voeg de helft van de groentebouillon toe aan de pan, samen met de tortellini en de mosterd. Laat zachtjes aan de kook komen en laat de tortellini in enkele minuten garen in de preisous. Doordat je tortellini van de koelafdeling gebruikt, zijn ze heel snel gaar, een minuut of drie is waarschijnlijk al voldoende. Proef er eentje voor de zekerheid, en voeg indien nodig nog de rest van de bouillon toe. Proef en kruid naar smaak bij met wat versgemalen peper en zout.
- Dien onmiddellijk op in diepe borden.

Tip:

Door de tortellini rechtstreeks in de preisous te garen krijgt het gerecht extra veel smaak.



romige gnocchi met kerstomaatjes

veggie – klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Dit snelle gerecht zonder vlees maak je ook weer klaar in één pan. Het is echt een redder in nood voor avonden met weinig tijd om te koken, en je hebt maar enkele ingrediënten nodig. De saus is romig en fluweelzacht en de kerstomaatjes die eerst even gebakken worden in de pan geven alles een frisse maar ook zoete smaak.

INGREDIËNTEN

500 g kerstomaatjes
700 ml tomatenpassata
200 ml groentebouillon
500 g gnocchi (uit het koelvak)
100 ml room
enkele blaadjes basilicum
optioneel: geraspte
Parmezaanse kaas
olijfolie
versgemalen peper en zout

- Halveer de kerstomaatjes. Verwarm een scheutje olijfolie in een ruime pan en bak er de halve kerstomaatjes enkele minuutjes in, op een middelhoog vuur.
- Voeg de tomatenpassata en de groentebouillon toe. Meng goed en laat zachtjes aan de kook komen. Voeg dan de gnocchi toe en laat ze enkele minuten garen in de saus. De gnocchi zijn heel snel klaar. Laat ze niet te lang pruttelen, want dan worden ze al snel plat. Roer als afwerking nog de room door de saus.
- Proef de saus en kruid naar smaak bij met versgemalen peper en zout.
- Dien onmiddellijk op en werk de borden af met enkele blaadjes basilicum, een scheutje olijfolie en eventueel wat geraspte Parmezaanse kaas.

Tip:

Je kunt bij dit gerecht, waarbij de room wordt gebruikt als afwerking, volle, magere of plantaardige room gebruiken, naar keuze. Ik gebruik zelf meestal wel volle room.



mac-'n-cheese met witloof

klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Deze macaroni met witloof is een speelse variatie op witloofrolletjes uit de oven, onze bekende klassieker. De klassieke versie van de witloofrolletjes vind je trouwens ook terug in dit boek, kijk maar op blz. 160. Ik toverde de klassieker om tot een smaakvol gerecht dat in één pan wordt bereid, waardoor alle smaken perfect versmelten. Ik koos voor een blok belegen kaas en raspte hem zelf, want dat is verser en lekkerder dan voorverpakte, geraspte kaas uit de supermarkt, en geeft echt een betere smaak aan dit gerecht.

INGREDIËNTEN

4 stronkjes witloof
30 g bloem
30 g boter
400 ml melk
400 ml kippenbouillon
250 g macaroni
150 g belegen kaas (in blok, geraspt)
150 g ham in blokjes
versgemalen peper en zout

- Snijd de stronkjes witloof in fijne ringen. Houd de ringetjes die je van de uiterste topjes van het witloof gesneden hebt apart. Die dienen straks voor de afwerking. Zorg er wel voor dat die ringetjes fijn genoeg gesneden zijn.
- Stoof de rest van de gesneden ringetjes witloof aan in een ruime pan met een klontje boter en wat peper en zout, totdat ze beetgaar zijn. Haal het witloof uit de pan en houd het apart.
- Voeg aan dezelfde pan de bloem en de boter toe, meng ze door elkaar en laat ze gedurende een minuutje samen bakken. Voeg dan geleidelijk de melk en de kippenbouillon toe en roer alles goed los met een garde.
- Voeg de macaroni toe en laat ze gedurende ongeveer 10 minuten zachtjes koken in de saus, of totdat ze beetgaar zijn. Roer af en toe en zorg dat de macaroni niet aan de bodem plakt.
- Doe de geraspte belegen kaas erbij, en meng onder de macaroni zodat hij smelt.
- Voeg ook het gestoofde witloof weer toe, samen met de hamblokjes. Meng alles goed en laat de pan nog even goed opwarmen.
- Proef de macaroni en kruid naar smaak bij met peper en zout. Werk de schotel af met het handvol rauwe ringetjes witloof die je apart hebt gehouden.
- Dien onmiddellijk op.

Tip:

Ik denk dat ook voor kinderen, die witloof al eens te bitter kunnen vinden, dit gerecht een fijne kennismaking met onze witte groente kan zijn.





gnocchi met spinazie en pesto

klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht – favoriet van de blog

Alles-in-één-pan gnocchi met spinazie en pesto is een fantastisch idee voor een eenpansgerecht op basis van gnocchi. Het is snel klaar en makkelijk om te maken, alweer een topidee dus voor als het wat vooruit mag gaan zo midden in de week! Toen ik dit recept deelde op mijn website en op Instagram, was het een instant hit. De views op mijn website schoten de hoogte in en het recept werd op mijn sociale media massaal opgeslagen. Reden genoeg dus om het in dit boek op te nemen.

INGREDIËNTEN

350 g gehakt, gemengd
500 ml tomatenpassata
250 ml kippenbouillon
500 g gnocchi (uit het koelvak)
400 g spinazie
1 bolletje mozzarella
4 el pesto
klontje boter
peper en zout

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).
- Bak het gehakt goudbruin en rul op een middelhoog vuur in een ruime ovensvaste pan met een klontje boter.
- Voeg de tomatenpassata toe, samen met de kippenbouillon. Meng goed en laat zachtjes aan de kook komen.
- Doe de gnocchi erbij. Meng ze onder de saus en laat ze enkele minuten pruttelen, zodat ze garen in de saus. Dat gaat heel snel, na ongeveer 3 minuten zijn ze al goed. Als je niet zeker bent, proef er eentje.
- Leg de spinazie bij in de pan, en meng onder de warme saus van de gnocchi zodat de blaadjes volledig slinken. Proef de saus en kruid naar smaak bij met peper en zout.
- Snijd het bolletje mozzarella in plakjes en leg ze over de gnocchi.
- Zet de pan in de oven gedurende ongeveer 10 minuten totdat de mozzarella gesmolten is. Zet eventueel even de grillstand van de oven op voor een lichtbruin kleurtje.
- Haal de gnocchi uit de oven en werk af met enkele scheppen pesto. Dien onmiddellijk op.

Tip:

Gnocchi uit het koelvak zijn perfect om te gebruiken in eenpansgerechten, omdat ze zo snel gaar zijn. Door ze te laten garen in de saus nemen ze bovendien de smaken op.

tagliatelle met zuiderse groenten

veggie – klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Deze tagliatelle zit vol zuiderse groenten, die samen met de tomatensaus en verrijkt met wat romige mascarpone zorgen voor een smaakbommetje. Het beste van alles is dat je ook hier maar één pan nodig hebt (de tagliatelle gaart gewoon in de saus). Minder afwas, dat wil toch iedereen! Deze tagliatelle met zuiderse groenten is dus een perfecte keuze zonder vlees wanneer je snel, lekker en gezond wilt eten.

INGREDIËNTEN

2 courgettes
2 aubergines
1 rode paprika
2 teentjes knoflook
400 ml tomatenpassata
250 ml groentebouillon
250 g tagliatelle (uit het koelvak)
3 el mascarpone
enkele blaadjes basilicum
olijfolie
versgemalen peper en zout

- Snijd de courgette en de aubergines in schijfjes van een goede halve centimeter en snijd elk schijfje in de helft, zodat je halve maantjes hebt. Schil de paprika met een dunschiller en snijd hem in reepjes.
- Verwarm een scheutje olijfolie in een ruime antiaanbakpan. Voeg alle gesneden groenten toe en pers er de teentjes knoflook over uit. Bak alle groenten gedurende ongeveer 5 minuten, en meng regelmatig door elkaar.
- Voeg de tomatenpassata toe aan de pan, samen met de groentebouillon. Laat alles zachtjes aan de kook komen en voeg dan de tagliatelle toe. Laat die 2 tot 3 minuten garen in de saus en maak los met een vork als de slierten te veel aan elkaar plakken.
- Roer de mascarpone door de saus. Proef en kruid naar smaak bij met peper en zout.
- Dien onmiddellijk op in diepe borden, en werk elk bord af met enkele blaadjes basilicum.

Tip:

Gebruik tagliatelle uit het koelvak, die is al in 2 tot 3 minuten gaar. Door de gaartijd van het eenpansgerecht te beperken behouden de groenten beter hun stevigheid.



ALLES-IN-ÉÉN-PAN

tagliatelle met zalm en kruidenkaas

klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Dit gerecht met tagliatelle, zalm en kruidenkaas is echt een topper: lekker, makkelijk en niet gewoon snel klaar maar vliegensvlug! En dan vergeet ik het beste nog, namelijk dat je uiteraard ook bij dit recept weer maar één pan nodig hebt! Het is dankzij de tagliatelle uit het koelvak dat het ongeveer maar 10 minuten duurt om de pan op tafel te hebben. De tijd om koelverse pasta te garen is immers korter dan voor gedroogde pasta.

INGREDIËNTEN

300 g verse tagliatelle (uit het koelvak)

150 g doperwtjes (vers of diepvries, ontdooid)

300 ml groentebouillon

300 g spinazie

4 el kruidenkaas

200 g gerookte zalm, in reepjes

enkele blaadjes basilicum

versgemalen peper en zout

- Gebruik een ruime pan waar alles in past, dit is een volbloed eenpansgerecht! Doe de tagliatelle in de pan samen met de erwtjes en de groentebouillon, en breng aan de kook. Voeg ook de spinazie toe en laat alles samen garen. Vul indien nodig aan met een klein beetje water totdat de pasta en de erwtjes beetgaar zijn en de spinazie geslonken is. Dat is al na ongeveer 3 à 4 minuten.
- Roer de kruidenkaas door de pasta en meng er ten slotte de reepjes gerookte zalm onder.
- Proef en kruid naar smaak bij met versgemalen zwarte peper en eventueel wat zout. Werk af met enkele blaadjes verse basilicum.
- Dien onmiddellijk op.

Tip:

Voeg de reepjes gerookte zalm echt helemaal op het einde toe en laat ze niet al te lang mee garen.



romige balletjes met spinazie en champignons

klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht – favoriet van de blog

Dit recept is een van jullie topfavorieten: zowel op mijn website als op Instagram is het een dikke hit. Ik krijg geregeld blij reacties toegestuurd van enthousiastelingen die de romige balletjes thuis gemaakt hebben, en daar word ik zelf instant gelukkig van! Dit recept kon dan ook niet ontbreken. Zoals bij veel van mijn recepten maak je deze romige balletjes met spinazie en champignons snel en makkelijk klaar met weinig ingrediënten.

INGREDIËNTEN

500 g champignons
400 g gemengd gehakt
1 eidooier
50 g paneermeel
2 el bloem
300 ml kippenbouillon
200 ml volle room
200 g verse spinazie
klontje boter
versgemalen peper en zout

- Snijd de champignons in schijfjes.
- Meng het gehakt met de eidooier en het paneermeel. Kruid het met peper en zout en rol er balletjes van. Verwarm een klontje boter in een ruime braadpan en bak er de balletjes rondomronde goudbruin in. Ze moeten nog niet door en door gaar zijn.
- Haal de balletjes uit de pan en bak nu de schijfjes champignon met een snuifje zout in dezelfde pan op een hoog vuur, zodat al het vocht uit de champignons verdampt en ze mooi bruin bakken.
- Meng de bloem onder de gebakken champignons, roer even goed en laat de bloem 2 minuutjes mee bakken. Voeg dan de kippenbouillon en de room toe, meng goed en laat even pruttelen.
- Voeg de verse spinazie toe en roer hem onder de warme saus, zodat hij slinkt. Doe nu ook de balletjes er weer bij en laat alles verder pruttelen op een zacht vuur, totdat de balletjes gaar zijn.
- Lekker met aardappelpuree.

Tip:

Ik gebruik graag de combinatie van champignons en spinazie, ik vind dat ze goed samen passen. Spinazie is bovendien een perfecte groente om te gebruiken in een eenpansgerecht: je voegt het gewoon toe aan de warme pan, en het slinkt bijna onmiddellijk. Zo voeg je makkelijk een extra groente toe die bovendien bijna iedereen lust, ook kinderen eten het meestal graag.





ALLES-IN-ÉÉN-PAN

pasta met worstvlees, broccoli en kruidenkaas

klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Heel makkelijk, snel en boordevol smaak, zo typeer ik deze pasta uit één pan met vlees van boerenworst en broccoli. De saus wordt op smaak gebracht met tomatenpassata en kruidenkaas, een combinatie die echt werkt! Verrassend hoe je met maar een handvol ingrediënten en op ongeveer 20 minuten tijd deze fantastische pastaschotel op tafel kunt zetten.

INGREDIËNTEN

2 stronken broccoli
350 g stevige varkensworst
150 ml tomatenpassata
350 g korte pasta
750 ml runderbouillon
75 g kruidenkaas
enkele blaadjes basilicum
scheutje olijfolie
versgemalen peper en zout

- Verdeel de stronken broccoli in kleine roosjes.
- Snijd de worst open, verwijder het velletje en verdeel het vlees in kleine balletjes van ongeveer 2 centimeter. De balletjes moeten zeker niet perfect rond zijn en ook niet allemaal exact even groot: verdeel eigenlijk gewoon de worsten in stukjes.
- Bak de worstballetjes in een scheutje olijfolie in een ruime pan totdat het vlees rondom mooi goudbruin gekleurd is.
- Voeg de tomatenpassata toe en laat die een minuutje mee sudderen met het vlees.
- Doe er dan de pasta en de bouillon bij, samen met de roosjes broccoli en breng aan de kook. Laat alles samen ongeveer 10 à 15 minuten zachtjes koken onder een deksel, terwijl je af en toe alles mengt. Voeg indien nodig een beetje extra bouillon toe. Laat het pruttelen totdat de pasta en de roosjes broccoli beetgaar zijn.
- Roer de kruidenkaas onder de pasta en meng hem er goed overal door. Kruid de pasta naar smaak bij met versgemalen peper en zout en dien onmiddellijk op.
- Werk de borden af met enkele blaadjes verse basilicum.

Tip:

Snijd de broccoli in voldoende kleine roosjes, dan garen ze op dezelfde tijd als de pasta. Als je de broccoli graag nog erg beetgaar hebt, kun je wat grotere roosjes snijden.



ALLES-IN-ÉÉN-PAN

tortellini met champignonsaus en erwttjes

veggie – klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Deze alles-in-één pan tortellini met een romig sausje van champignons en erwttjes heb je letterlijk op een kwartier op tafel. Als je nog sneller klaar wilt zijn, kun je eventueel voorgesneden champignons gebruiken. Kies voor tortellini met een vulling van ricotta en spinazie voor een maaltijd zonder vlees.

INGREDIËNTEN

500 g kastanjechampignons
250 ml groentebouillon
500 g tortellini (uit het koelvak)
250 g erwttjes (diepvries, ontdooid)
100 ml room
handvol blaadjes basilicum
olijfolie
versgemalen peper en zout

- Snijd de champignons in schijfjes.
- Verwarm een scheutje olijfolie in een voldoende ruime pan en bak er de schijfjes champignon goudbruin in, op een voldoende hoog vuur. Kruid ze met wat peper en zout.
- Voeg de groentebouillon toe, samen met de tortellini, de erwttjes en de room. Laat alles zachtjes aan de kook komen en roer even goed om. Zet enkele minuten een deksel op de pan, totdat de tortellini gaar zijn.
- Proef de saus en kruid naar smaak bij met versgemalen peper en zout.
- Werk af met enkele blaadjes basilicum.

Tip:

Als je graag extra groenten hebt, kun je verse spinazie toevoegen helemaal aan het einde van de bereiding.

romige tortellini met kippengehakt en kerstomaatjes

klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht – favoriet van de blog

Deze tortellini in een eenpansbereiding is een snelle topper voor op een weekavond als je niet veel tijd hebt maar wel zin in een smaakvol gerecht. Het staat op tafel op ongeveer een kwartier, en je hebt zoals bij alle eenpansgerechten in dit hoofdstuk, achteraf maar één pan af te wassen – perfect toch! Gebruik tortellini uit het koelvak, omdat de gaartijd daarvan veel korter is dan van gedroogde. In een paar minuutjes zijn de koelverse tortellini gaar, wat wel zo handig is in een eenpansgerecht.

INGREDIËNTEN

300 g kleine balletjes van kippengehakt
400 g kerstomaatjes
70 g tomatenpuree
1 tl zoet paprikapoeder
500 ml tomatenpassata
200 ml kippenbouillon
200 ml room
500 g tortellini (uit het koelvak)
1 bolletje mozzarella
handvol blaadjes basilicum
olijfolie
versgemalen peper en zout

- Bak de balletjes van kippengehakt in een beetje olijfolie rondom-rond goudbruin in een ruime pan (het is een eenpansgerecht dus alle ingrediënten moeten in deze pan passen).
- Voeg de kerstomaatjes toe en bak ze even mee. Daardoor worden ze heerlijk zoet en geven ze extra smaak aan je gerecht.
- Doe er dan ook de tomatenpuree bij, samen met het zoete paprikapoeder en laat een minuut of twee mee bakken. Voeg de tomatenpassata, de kippenbouillon en de room toe en breng het geheel zachtjes aan de kook. Kruid met versgemalen peper en wat zout.
- Leg de tortellini mee in de pan en duw ze in de saus. Laat de pan nog ongeveer 5 minuten op een zacht vuur verder pruttelen, zodat de tortellini garen in de saus.
- Werk af met de mozzarella die je in stukjes trekt, enkele blaadjes basilicum en een extra draai zwarte peper uit de molen.

Tip:

Dit is een van jullie favoriete recepten dat heel veel geraadpleegd wordt op mijn website en waarover ik ook op Instagram een massa fijne reacties kreeg. Vandaar dat het zeker niet kon ontbreken in mijn boek!





ALLES-IN-ÉÉN-PAN

zuiderse ovenschotel met bonen en kip

eenpansgerecht

Dit is een zomerse ovenschotel vol smaak, die voldoende licht verteerbaar is voor op warme dagen. De chorizo geeft net dat ietsje pit aan de kippenbouten die lekker combineren met de tomaat en de witte bonen. Het meeste werk wordt gedaan door de oven, handig toch?

INGREDIËNTEN

1 rode ui
150 g kerstomaatjes
2 pruimtomen
150 g chorizo
bosje platte peterselie
300 g witte bonen (blik)
4 volledige kippenbillen
100 ml groentebouillon
100 ml tomatenpassata
100 ml witte wijn
boter
versgemalen peper en zout

- Pel de rode ui en snijd ze in fijne halve ringen.
- Spoel de kerstomaatjes en de pruimtomen. Halveer de kerstomaatjes en snijd de pruimtomen in partjes.
- Snijd de chorizo in blokjes van ongeveer een kleine centimeter. Snipper de peterselie fijn. Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de kippenbouten in twee delen: snijd de drumstick (het onderboutje) los van de kippendij. Bak de stukken kip in ongeveer 10 minuten rondom rond goudbruin in een ruime braadpan met een klontje boter. Kruid de kip met peper en zout.
- Leg de aangebraden stukken kip in een ovenschaal. Voeg er de gesneden kerstomaatjes en de tomaten in partjes aan toe, samen met de groentebouillon, de witte wijn en de tomatenpassata en 2 eetlepels van de gesnipperde peterselie. Kruid het geheel met versgemalen peper en zout.
- Zet 20 minuten in de oven. Houd de kip in het oog en voeg indien nodig nog wat bouillon toe.
- Bak ondertussen de blokjes chorizo krokant in een antiaanbakpan, voeg er de halve ringen rode ui aan toe en laat alles samen nog even bakken.
- Haal na 20 minuten de ovenschaal uit de oven, voeg de witte bonen en de chorizo met rode ui toe, en kruid nog bij met peper en zout. Zet opnieuw in de oven voor 15 à 20 minuten.
- Haal de zuiderse kipschotel uit de oven en werk af met de rest van de gesnipperde peterselie.
- Dien eventueel op met een stukje stokbrood.

Tip:

Een smakvolle schotel om van te genieten op een aangename zomeravond, op je terras of in de tuin.

kipschotel met citroen en rozemarijn

eenpansgerecht – favoriet van thuis

In deze heerlijke ovenschotel komen sappige stukken kip, frisse citroen en aromatische rozemarijn samen in perfecte harmonie. De kip wordt gemarineerd in een mengsel van onder andere citroensap en rozemarijn, maar wat deze ovenschotel echt bijzonder maakt, is de rijst die erin wordt mee gegaard. De rijst absorbeert de smaken, waardoor elke hap vol zit met een verrukkelijke combinatie van aroma's.

INGREDIËNTEN

4 volledige kippenbouten
 enkele takjes verse tijm
 enkele takjes verse rozemarijn
 1 onbehandelde citroen
 4 teentjes knoflook
 150 g pancetta in plakjes
 600 ml kippenbouillon
 200 g rijst
 400 g mengeling sugarsnaps
 en peultjes
 100 ml olijfolie
 versgemalen zwarte peper en
 zout

Tip:

Als je het lastig vindt om de kippenbouten te snijden, kun je ook 8 onderboutjes (drumsticks) gebruiken in plaats van 4 volledige kippenbouten. Die hoef je niet te snijden!

- Snijd de kippenbouten in de helft: snijd het onderboutje (de drumstick) los van het stuk dij.
- Ris de blaadjes tijm los van de takjes. Ris de blaadjes rozemarijn los van de takjes en snijd ze in heel kleine stukjes.
- Maak de marinade: meng de blaadjes tijm en de fijngesneden blaadjes rozemarijn met de olijfolie, en kruid de marinade royaal met versgemalen zwarte peper en zout.
- Snijd de citroen in 8 partjes.
- Neem een grote ovenvaste braadpan en verwarm ook de oven al voor op 180 graden.
- Wrijf de stukken kip in met de marinade en bak ze in de braadpan op een hoog vuur rondomronde, zodat ze dichtschroeien. Zet dan het vuur iets lager, voeg de partjes citroen toe en pers er de teentjes knoflook bij. Laat alles nog een paar minuten sudderen.
- Als er nog marinade over is, giet je die over de kip. Zet de pan een kwartier in de voorverwarmde oven.
- Haal de pan even uit de oven, en leg de plakjes pancetta op de stukken kip. Zet de pan opnieuw voor 10 minuten in de oven.
- Haal de pan weer uit de oven, leg de rijst tussen de stukken kip en giet de kippenbouillon voorzichtig in de pan. Zet de pan afgedekt in de oven gedurende 15 minuten. Als je een pan hebt met een deksel is dat perfect, je kunt ook de pan strak afdekken met aluminiumfolie.
- Kook ondertussen de mengeling van peultjes en sugarsnaps beetgaar in licht gezouten water. Giet ze af en verfris ze kort onder koud stromend water. Zo behouden ze beter hun mooie groene kleur. Kruid ze met peper en zout.
- Controleer de gaarheid van de kip en de rijst. Voeg indien nodig wat extra bouillon toe en zet de pan dan nog 5 minuutjes terug, totdat de rijst mooi gegaard is.
- Haal de pan uit de oven als de kip en de rijst gaar zijn, en verdeel de groenten tussen de stukken kip. Dien onmiddellijk op.



ontbijt: shakshuka

veggie – klaar in minder dan 30 minuten – eenpansgerecht

Deze shakshuka is een beetje een buitenbeentje in dit hoofdstuk! Het is eigenlijk een ontbijt, eentje dat we associëren met Noord-Afrika en het Midden-Oosten, maar het is ook bij ons populair geworden. Eet het als ontbijt, of als vroege lunch. Het is ook een perfect gerechtje voor bij een brunch. Ik werkte de shakshuka af met volle verse kaas, voor wat zachtheid als tegengewicht voor de pittige kruiden in de tomatensaus. Ik gebruikte een pannetje van 20 centimeter, wat groot genoeg is voor 2 personen.

INGREDIËNTEN

een halve courgette
een halve aubergine
een kwart rode ui
200 g tomatenblokjes
½ kl gerookt paprikapoeder
½ kl ras el hanout
2 eieren
5 el volle verse kaas (platte-
kaas)
enkele takjes peterselie
olijfolie
versgemalen zwarte peper en
zout

- Verwarm de oven voor op 160 graden (hete lucht).
- Snijd de courgette, de aubergine en de rode ui in kleine blokjes.
- Verwarm een scheutje olijfolie in een niet te grote pan die ook in de oven kan. Voeg de gesneden groenten toe, kruid ze met wat zout en peper en laat ze ongeveer 5 minuten zachtjes bakken.
- Voeg de tomatenblokjes toe, samen met het gerookte paprikapoeder en de ras el hanout. Meng alles goed, proef en kruid naar smaak bij met wat zout en peper. Laat de tomatenblokjes samen met de blokjes groenten ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen.
- Breek de eieren en scheid de dooiers van de eiwitten. Maak twee kuiltjes in de tomaten-groentesaus en giet er de eiwitten in. Zet de pan ongeveer 5 minuten in de oven of totdat het eiwit grotendeels gestold is. Haal de pan uit de oven, maak opnieuw twee kleine kuiltjes en giet er de eidooiers in. Zet de pan nog zo'n 5 minuten in de oven of totdat het eiwit volledig gestold is en de eidooiers nog een beetje lopend zijn.
- Werk de shakshuka af met enkele eetlepels volle verse kaas en wat gesnipperde peterselie.

Tip:

Houd je van een meer pittige afwerking, dan kun je de verse kaas eventueel vervangen door wat verkruimelde feta.

