

Het *'wanneer ik weinig zin heb om te koken en bakken'*  
boek van [@roeckiesworld](#)

# easy & speedy



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

*Voor Eva, Marta, Nora en Jakob.  
De liefdes van mijn leven en mijn allergrootste supporters.*

## Inhoud

Voorwoord 9

Wie is Bart? 10

Welkom in mijn keuken 14

Wat heeft Roeckie altijd  
in zijn (koel)kast staan? 18

Recepten 25

*Comfortfood*

25	Romige gnocchi met spinazie en burrata	27
	Flexi-courgetteschotel	29
	Plaattaart met witloof en blauwe kaas	31
	Orzo met broccoli en crispy chicken	33
	Stoofvlees met Aarschotse Bruine	35
	Pasta met butternutsaus en chorizoballs	37
	Tartiflette met gerookte zalm	39
	Spicy lizenschotel	41
	Ovenschotel met bloemkool en grijze garnalen	43

Inhoud

<i>Say cheese(cake)!</i>	45	Chocolade cheesecake	47
		Citroencheesecake	49
		Ferrero & coffee cheesecake	51
		Cheesecake met passievrucht	53
		Speculaascheesecake	55
		Mandarijncheesecake in een glaasje	57
<i>Sunday brunch</i>	59	Miniquiches met feta en spinazie	61
		Easy appelgebakjes	63
		Briochemoast deluxe	65
		Quinoasalade met gegrilde peer	67
		Frambozenpannenkoekjes met verse kaas	69
		Zuiderse groentetaart met geitenkaas	71
		<b>Intermezzo – my hometown</b>	<b>73</b>
<i>Taartje iemand?</i>	79	Limoentaart	83
		Peer upside-down	85
		Appelcake zonder boter	87
		Witte chocomoussetaart	89
		Appelcake met blauwe bessen en verse kaas	91
		Snelle galette	93
		Appel-mango-honingcake	95
		<b>Intermezzo – Groen van bij ons</b>	<b>97</b>
<i>Groen van bij ons</i>	101	Wraps met gegrilde kalkoen en avocado	101
		Salade met gegrilde groenten en gebakken gnocchi	103
		Muffins met peer en verse kaas	105
		Quiche met spruitjes, spek en cheddar	107
		Linzenlunch	109
<i>Feestje</i>	111	Aperokrans	113
		Cakedonuts	115
		Easy apfelstrudel	117
		Tiramisu-pannenkoekentaart	119
		Hazelnootcake	121

<i>On the go</i>	123	Worstenbroodje met kaas en witloof	125
		Kiwicake met haverhout en kokos	127
		Pindakaas- en chocoladekoekjes	129
		Blondies	131
		Cinnamon buns – the easy way	133
<i>Vroege vogel</i>	135	Ontbijttaartjes met haverhout, Griekse yoghurt en fruit	137
		Snelle wentelteefjes	139
		Breakfastcake met yoghurt, chocolade en aardbeien	141
		Gebakken haverhout met fruit	143
		Spekbroodjes	145
		French toast roll-ups	147
		Eva's granola	149
<i>'Kan-ik-niet-afblijvers'</i>	153	Snickerstaart	155
		Dutch baby met appel en peer	157
		Madeleines met citroen	159
		Appelringpannenkoeken	161
		Chocolademelk deluxe	163
		Appelcake met speculaaspasta	165
<i>De geur van versgebakken wafels</i>	167	Vanillewafels	171
		Kaneel-speculaaswafels	173
		Fruitwafels	175
		Kaaswafels	177
		Tomaat-fetawafels	179
		Suikerwafels	181
		Zoeteaardappelwafels	183

**Index** **184**

**Dankwoord** **188**



# Voorwoord

‘Hoi hoi, welkom terug in mijn keuken.’ Zo begin ik altijd de korte kookverhaaltjes op mijn Instagramkanaal @roeckiesworld. En wat ben ik blij (en vereerd!) dat jij vanaf nu ook een vaste gast bent in mijn keuken.

Als je me vraagt om enkele van de belangrijkste dingen in mijn leven op te sommen, dan krijg je zeker ‘koken, bakken en eten’ te horen. De grote liefde voor lekker eten, mooie taartjes, zalige comfortfood en de geur van versgebakken wafeltjes heeft er altijd in gezeten. Iets meer dan zeven jaar geleden begon ik mijn EASY & SPEEDY receptjes te delen op Instagram en mijn blog. En nu mag ik die liefde dus ook in boekvorm gieten.

Op de volgende bladzijden vind je meer dan 60 smakelijke recepten – van krokante koekjes tot verrukkelijke ‘comforting’ ovenschotels – die je allemaal in een handomdraai op tafel kan toveren en die gewoon staan te trappelen om door jou uitgetest én geproefd te worden.

En jawel hoor, mijn motto is nog steeds: ‘Als ik het kan, kan iedereen het.’ Verwacht je dus aan lekker *easy* recepten met bijna altijd heel gewone (lees: heb je zeker in huis) ingrediënten. Recepten waar je ook helemaal geen keukenprins of -prinses voor hoeft te zijn (toegegeven, een appel van een ei kunnen onderscheiden helpt altijd) én – ook niet onbelangrijk – waar je geen uren voor in de keuken hoeft te staan! *Easy & speedy* dus.

En aangezien het oog ook wat wil, geef ik tegelijkertijd nog heel wat server- en andere handige kook- en baktips mee.

Dus, trek je keukenschort maar aan, zet je koksmuts op en duik samen met mij de keuken in. Onhandige chef-kok, zeg je? *No worries*, met dit boek word ook jij een echte held in de keuken!

Veel bak- en kookplezier met ‘Easy & speedy’. Laat me zeker weten wanneer je iets uit het boek gemaakt hebt. @roeckiesworld taggen op Instagram mag altijd.

Smakelijke groet  
Bart

# Wie is Bart?

Hoe kan ik mezelf het best voorstellen of omschrijven? Daar heb ik toch even over moeten nadenken. Als je me al een tijdje op Instagram volgt, weet je al zo'n beetje wie ik ben en waar ik voor sta, maar ik vat het nog even samen met behulp van een aantal sleutelwoorden die mij typeren.

**Bezige bij**, absoluut! Ik krijg heel vaak de vraag of mijn dagen meer dan 24 uur tellen... Niet dus, maar ja, ik ben nu eenmaal graag bezig en kan snel en efficiënt werken als het moet... Met één ding tegelijkertijd bezig zijn, is echt niets voor mij. Ik verveel me snel en hou van afwisseling.

**Positivo**. Van nature ben ik een grote optimist, dat valt niet te ontkennen. Ik probeer steeds de goeie kant van de dingen te zien. Met ouder worden heb ik ook nog beter leren relativeren, een heel belangrijke eigenschap in het leven, heb ik ondervonden. Niet alles is immers altijd belangrijk genoeg om je druk over te maken.

**Familieman**. Al dertig jaar ben ik de gelukkige echtgenoot van Eva en samen zijn we de trotse ouders van drie kids, Marta, Nora en Jakob. Zij kwamen heel wat jaren geleden in ons leven vanuit het verre Zuid-Afrika. Alleen maar liefde voor deze drie, hoewel... soms ook wel wat koppijn. Grapje, kids! Vader zijn is de mooiste rol die ik in mijn leven toebedeeld kreeg, no doubt.

**Smartphone-addict**. Ik heb geen camera, dus ik neem al mijn foto's met de smartphone. En dat werkt prima voor mij. Ik heb mijn telefoon dus ook echt altijd bij me en hou ervan 'snelle' beelden te maken en die dan te delen met mijn volgers op Instagram. Ik fotografeer net zo graag een charmante huisgevel als een kleurige bloem of een smakelijke pannenkoek. Kan allemaal. Alle foto's in dit boek, op de mooie sfeerfoto's van Bram na, zijn gemaakt met mijn telefoon. Perfect zijn ze dus zeker niet, maar wel helemaal mij.

**Onderwijsprofessional**. Lang geleden begon ik als leraar en ondertussen ben ik al achttien jaar lang schooldirecteur, momenteel zelfs in mijn eigen oude (en bijzonder leuke!) school, het College in Aarschot. Werken met leraren en jongeren en ervoor zorgen dat zij een fijne werk- en leerplek hebben, dat drijft me

nog elke dag. Ik ben gezegend met zo'n fijn team rondom mij. Is dit de laatste stap in mijn loopbaan? Waarschijnlijk niet, we zien wel wat er nog allemaal op me afkomt.

**Theaterman**. Als kind stond ik al op de scène als figurant, koorzanger en acteur en ik ben dat nog heel wat jaren blijven doen. Tegenwoordig beperk ik me meestal tot het schrijven en regisseren van het schooltoneel, wat ik elke keer opnieuw met veel plezier doe. Het jeugdige geweld laten schitteren, daar krijg ik tonnen energie van. Grote Shakespeare-lover ook! 'All the world's a stage, and all the men and women merely players.'

**Traveller**. We zijn altijd graag onderweg geweest. Vroeger zijn we met de kleine kids vaak naar verre oorden (vooral Azië en Afrika) gereisd, de laatste jaren blijven we vaker dichterbij huis. Eva en ik hebben de afgelopen jaren in ons budget-camperbusje onze buurlanden ontdekt, zalig! Ik reis ook bijzonder graag met de trein. Ik hou van de traagheid van reizen op die manier en van de sfeer in treinstations (don't ask me why...).

Ik ben ook een grote fan van ons eigen land. Zoveel mooie plekken hier, prachtige natuur, knappe architectuur en een rijke geschiedenis. Ja, je mag me gerust een fiere Belg noemen, die graag #tipsvoortrips met zijn volgers deelt. En culinair hebben we in België ook bijzonder veel te bieden. Als zogenaamde 'Flemish Foodie' bezoek ik dan ook graag lekkere adresjes in binnen- en buitenland.

**Koffieliefhebber**. Niets maakt me gelukkiger dan op citytrip een nieuwe koffiebar te ontdekken of op een terrasje te genieten van een lekker kopje koffie. Voor een goeie flat white (mijn favoriet) wandel of rij ik met plezier dan ook een blokje (of twee) om.

**Bakker**. De liefde voor het bakken kreeg ik van thuis uit mee, zowel van mijn moeder als van mijn grootmoeder. Ik koester dan ook zoete herinneringen aan de rijkelijke crème au beurre-cake van 'ons moe' die bij elke feestdag op haar tafel verscheen. En ja, ik was het kind dat steeds de pot mocht uitlikken. Bakken is ook een beetje therapie. Op dat moment ben je echt alleen maar daarmee bezig en vergeet je even al de rest. Als je maar niet vergeet je cake op tijd uit de oven te halen...

**Anglofiel**. Het woordenboek omschrijft een anglofiel als een 'liefhebber van alles wat Engels is'. Klopt helemaal in mijn geval. Al mijn hele leven ben ik gefascineerd door deze boeiende cultuur en alles wat dit interessante land

te bieden heeft. De prachtige natuur, comforting pubfood, tea en scones mét clotted cream, de vele prachtige English gardens, het theater en de musicals in de West End, de British 'sense of humour' (ik ben gek op onder meer Blackadder, Ab Fab en Keeping up appearances), het reilen en zeilen van de royals... We gingen er ook op huwelijksreis (in 1996 al, but who's counting?) en trokken er sindsdien bijna elk jaar naartoe, met of zonder kinderen. Cornwall en het hele zuiden van Engeland zijn zonder twijfel onze favoriete streken. Er zijn trouwens maar twee zaken waar ik emotioneel kan van worden, dat zijn mijn kinderen en eender welke aflevering van Downton Abbey. Highclere Castle bezoeken, waar heel wat scènes uit Downton zijn opgenomen én Dame Maggie Smith live in het theater zien schitteren in Londen, waren dan ook 'nothing less than big dreams come true'.

**Blogger.** Een aantal jaar geleden begon ik met de bescheiden food- en travel-blog Roeckiesworld. Mensen bleven me via Instagram steeds maar vragen om bepaalde receptjes te delen en zo ging uiteindelijk de blog van start. Ik deel er nog steeds korte fotoverslagjes van onze reizen en natuurlijk ook heel wat easy kook- en bakreceptjes. Toen iedereen tijdens de lockdown aan het bakken sloeg, ontplofte mijn blog... Ik blijf Instagram zo'n fijne community vinden en maakte er in de loop der jaren heel wat fijne connecties die ik koester.

Wie is Bart?





# Flexi-courgetteschotel

Helemaal 'ons', deze flexi-courgetteschotel. Onze oudste dochter eet al een aantal jaar veggie en grijpt dus alleen naar de courgetterolletjes, terwijl de rest van het gezin de twee soorten graag combineert. En geef toe, met deze kleurige schotel zet je meteen ook wat vrolijkheid op tafel!

## Wat heb je nodig?

- \* 2 uien, gesnipperd
- \* 3 teentjes look, geperst
- \* 1 blik tomatenpulp
- \* 350 ml tomatenpassata
- \* Italiaanse kruidenmix
- \* 2 courgettes
- \* 300 g spinazie
- \* 250 g ricotta
- \* 250 g kippengehakt
- \* 1 klein ei
- \* 1 el paneermeel
- \* tijm
- \* 450 g pasta

## Hoe ga je te werk?

- + Verwarm de oven op 180 °C.
- + Maak eerst de tomatensaus: stoof 1 gesnipperde ui en 1 teentje look aan, voeg vervolgens de tomatenpulp en de passata toe. Laat pruttelen op een laag vuurtje. Kruid met peper, zout en Italiaanse kruidenmix.
- + Schep 3 grote lepels van de tomatensaus in de oven-schaal; de rest bewaar je apart voor straks.
- + Giet een scheutje olijfolie in een grote pan en fruit 1 gesnipperde ui en 2 teentjes look aan. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Knijp het vocht uit. Meng de ricotta met de spinazie en kruid goed met peper en zout.
- + Meng voor de vleesvariant het gehakt met het ei en het paneermeel. Kruid met peper en zout.
- + Was de courgettes en snij het steeltje eraf. Snij met een dunschiller slierten van de courgettes.
- + Vul de courgetteslierten met het ricotta-spinaziemengsel of het kippengehakt en rol ze mooi op.
- + Plaats de courgetterolletjes rechtop in de ovenschaal en strooi er nog wat tijm over. Zet een halfuur in de oven.
- + Breng een pan ruim gezouten water aan de kook en kook de pasta beetgaar. Giet af en meng met de rest van de tomatensaus.
- + Haal de courgetteschotel uit de oven en serveer meteen.

**Tip:** Gebruik eventueel kalfs- of rundergehakt voor een lichtere versie. Deze ovenschotel kan je ook perfect op voorhand klaar-maken. Voor het opdienen nog even in de oven en klaar!

Comfortfood 4 à 5 personen



# Frambozenpannenkoekjes met verse kaas

Kleine pannenkoekjes met verse kaas en frambozen, hoe lekker klinkt dat? En geef toe, wie valt er nu niet voor *fluffy pancakes*? Lekker met nog wat extra frambozen en agavesiroop erbij.

## Wat heb je nodig?

- ✦ 4 opgehoopte el zelfrijzende bloem
- ✦ 2 el haverhout
- ✦ 2 eieren
- ✦ 2 zakjes vanillesuiker
- ✦ 250 g magere verse kaas
- ✦ sap van ½ citroen
- ✦ 2 el zonnebloemolie
- ✦ handvol frambozen

## Hoe ga je te werk?

- ✦ Doe alle ingrediënten (behalve de frambozen en de verse kaas) in de blender en mix.
- ✦ Plet de frambozen zachtjes met een vork en spatel door het beslag.
- ✦ Verhit een klontje boter in een koekenpan en giet een lepel beslag in de pan.
- ✦ Bak de pannenkoekjes mooi bruin aan twee kanten en serveer onmiddellijk met nog wat verse kaas en verse frambozen.





# Appelcake zonder boter

Dit recept kreeg ik van mijn moeder. Het is heerlijk eenvoudig om te maken, maar is bijzonder lekker of smaakt bijzonder goed. En dat zonder boter! Het zal je verrassen hoe smeugig ze is. En... bakken maar, zou ik zeggen!

## Wat heb je nodig?

- \* 3 eieren
- \* 1 el koud water
- \* 1 zakje vanillesuiker
- \* 150 g kristalsuiker
- \* 150 g zelfrijzende bloem
- \* 2 appels, geschild, in blokjes gesneden
- \* scheutje citroensap
- \* 1 appel, geschild, in schijfjes

## Hoe ga je te werk?

- \* Verwarm de heteluchtoven op 175 °C.
- \* Bekleed een springvorm met bakpapier. Vet de randen in.
- \* Scheid de eieren. Klop het eiwit met 1 el koud water en de vanille- en kristalsuiker stijf. Voeg de eidooiers toe en blijf mixen. Zeef de bloem en spatel onder het beslag.
- \* Meng de appelblokjes met het citroensap. Spatel door het beslag.
- \* Giet het deeg in de bakvorm.
- \* Schik de appelschijfjes op de cake en bak 40 à 45 minuten.

**Tip:** Werk af met wat confituur, honing of poedersuiker.

**Tip:** De cake is klaar als een cakeprikker er schoon uit komt. Ik voegde de suiker pas toe aan de eiwitten toen ze bijna stijf waren.

Taartje iemand? 8 personen



# Linzenlunch

Deze linzenlunch is een van de populairste – en eenvoudigste – gerechten op mijn Instagramkanaal. Zodra het in mijn *stories* voorbijkomt, word ik overstelpt met vragen naar het recept. Mijn vrouw maakt deze heerlijk eenvoudige salade met linzen vaak als lunch voor op school. Lekker fris, gezond en EASY.

## Wat heb je nodig?

- \* 1 kleine rode ui, in heel dunne ringen
- \* 200 g gespoelde linzen
- \* 10 kerstomaten, in kwartjes
- \* ¼ komkommer, in blokjes
- \* 1 bokaal fetablokjes in kruidenolie
- \* sap van ½ citroen
- \* snuifje zout
- \* verse kruiden (bieslook, peterselie, dille of koriander, wat je lekker vindt)

## Hoe ga je te werk?

- \* Meng alle ingrediënten met een paar lepels olie uit de pot fetablokjes.
- \* Meer heeft dit gerecht niet om het lijf!

Groen van bij ons 2 personen



De geur van versegebakken wafels ongeveer 6 wafels

# Kaaswafels

Wafels als lunch? Jazeker! Deze hartige wafels met kaas zijn de ideale lunch of brunch en je kan ze afwerken met wat je maar wil. Wij zijn sowieso fan van alles waar kaas in zit.

Wat heb je nodig?

- ★ 2 grote eieren
- ★ 150 ml melk
- ★ 200 g zelfrijzende bloem
- ★ paar takjes bieslook
- ★ 150 g oude kaas, in plakjes

Hoe ga je te werk?

- ★ Kluts de eieren en de melk. Voeg bloem, peper en zout toe. Snipper de bieslook fijn en voeg toe. Spatel de kaas onder het beslag.
- ★ Verhit het wafelijzer en vet in met boter.
- ★ Bak de wafels mooi krokant. Serveer onmiddellijk met avocadoschijfjes, een ei, hollandaisesaus, werk af met chilivlokken, noordzeegarnaaltjes en bieslook.

Tip: Gebruik oude kaas, die geeft een lekker pittige smaak aan je wafels.