

# WAT ETEN WE DEZE WEEK?

7 GRATIS MAKKELIJKE OVENRECEPTEN



DE  
OVEN  
DOET HET  
WERK!

DE GROENE BAKPLAAT RUKMINI IYER

## INLEIDING



---

Als foodstylist sta ik tijdens fotosessies de hele dag tussen de gerechten. Deze variëren van eenvoudige salades en pasta's tot de ingewikkeldste creaties. Zoals de invulling die een chef laatst gaf aan een zondagse brunch, bestaande uit kippenpoten die 6 uur lang moesten konfijten, bouillon getrokken van vlees en pekel voor het kopstuk waar zes verschillende pepersoorten in waren verwerkt. Daarna volgde nog de bereiding van de vier bijgerechten. Door mijn werk in de culinaire sector en mijn ervaring met deze gevarieerde gerechten, heb ik ontdekt dat het juist de eenvoudige gerechten zijn die mensen het meest waarderen en waarvan ze het recept willen hebben. Het zijn de gerechten die ik zelf ook het vaakst maak. Daarom ben ik een groot voorstander van eenvoudige gerechten.

Het is zelfs zo dat ik de voorkeur heb voor eenpansgerechten die in de oven bereid worden en het liefst zo kort mogelijk. Omdat ik gretig ben, wil ik dat het eten zichzelf zo snel mogelijk bereidt, zonder dat ik erbij hoef te blijven. We hebben allemaal een druk leven en hebben bij thuiskomst van alles te doen voor we ook maar aan het avondeten denken. Maar ik denk dat dit geen invloed hoeft te hebben op de smaak of de textuur, of de interesse voor eten. Daarom gebruik ik in deze verzameling van bakplaatgerechten niet alleen de kenmerkende en kleurrijke elementen uit mijn eerste twee kookboeken, maar heb ik de gerechten zo gecreëerd dat ze slechts 30 minuten de oven in hoeven (en vaak zelfs korter). Met slechts 10 minuten voorbereidingstijd heb je daarna ongeveer 30 minuten om te helpen met huiswerk, te netflixen of om lekker in bad te gaan. En ondertussen bereidt het eten zichzelf. De ingrediënten van de recepten zijn allemaal te vinden in de grotere supermarkten en ze komen grotendeels overeen met wat er in mijn eigen voorraadkast staat. Gelukkig vallen hierdoor niet te veel interessante keuzes af, want dankzij de kookboeken van sterrenkoks is tegenwoordig alles voor een gevarieerde keuken eenvoudig verkrijgbaar. Ongeveer drie kwart van de gerechten in dit boek is vegetarisch of vegan. Er is genoeg voor de alleseter en veel recepten bevatten bacon, spek, chorizo of gebraden ham als smaakversterker.

## MAANDAG



## ZALM MET SOJA-HONINGS SAUS, ASPERGES & SUGARSNAPS

Dit eenvoudige maar smaakvolle gerecht is snel gemaakt en perfect voor een doordeweekse avond. Als je voor minder mensen kookt, raad ik je aan om het gerecht toch in zijn geheel te bereiden en de restjes de volgende dag als lunch mee te nemen. Dit gerecht kan als caloriearme maaltijd worden geserveerd, of met rijst of kant-en-klaar noedels.

Voor: 4

Vorbereiding: 5 minuten

Oven: 25 minuten

200 g bimi

125 g aspergetips

200 g sugarsnaps

200 g diepvriesdoperwten

1 tl zeezout

1 el sesamolie

snelkooknoedels of rijst, voor  
erbij (optioneel)

ZALM

4 zalmfilets

½ el sojasaus van goede kwaliteit

½ el sesamolie

½ el honing

DRESSING

6 cm verse gember, geraspt  
sap van 1 limoen

1 el sesamolie

3 lente-uitjes, fijngehakt

handvol pinda's, grof gehakt

1 rode chilipeper, in ringetjes

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Doe de bimi in een grote kom en giet hier een volle waterkoker kokend water overheen. Laat dit 1 minuut staan en giet af.

Meng de bimi, asperges, sugarsnaps, doperwten, het zeezout en de sesamolie in een ovenschaal en leg de zalmfilets tussen de groenten. Roer ondertussen de sojasaus, sesamolie en honing door elkaar en sprenkel over de zalmfilets. Zet 20-25 minuten in de oven, tot de zalm gaar is.

Roer ondertussen de gemberrasp, het limoensap, de sesamolie en de lente-uitjes door elkaar. Giet zodra de zalm gaar is de dressing over de groenten. Strooi de grof gehakte pinda's en chilipeper over het geheel. Proef en voeg indien nodig wat extra limoensap en zout toe. Dien heet op.

**OPMERKING:** In dit recept blancheer ik de bimi omdat dit de textuur tijdens het bakken ten goede komt. Het is echter ook mogelijk om gewone broccoli te gebruiken. Sla deze stap dan over.

DINSDAG



## CHILI-RUNDTVLEES MET PINDADRESSING, RODE PAPRIKA & LENTE-UI

Denk aan je favoriete wokgerecht. Bedenk nu dat je het klaarmaakt zonder te hoeven staan en te roeren. Dit gerecht is direct bovenaan mijn lijstje komen te staan. Niet alleen omdat de combinatie van rundvlees, paprika en babymais heerlijk smaakt uit de oven, maar de pinda-sojadressing is ook nog eens verslavend, ik zou het zo op een boterham smeren.

Voor: 2

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 25 minuten

400 g biologische rumpsteak, in repen van 1,5 cm

200 g sperziebonen

175 g babymais

1 rode paprika, in dunne reepjes

1 rode chilipeper, fijn geraspt

2 teentjes knoflook, fijn geraspt

5 cm verse gember, geraspt

1 tl zeezout

1 el sesamololie

DRESSING

45 g pindakaas met stukjes noot

1 el donkere sojasaus

1 el rijstazijn of limoensap

1 el water

OPDIENEN MET

50 g spinazie, grof gesneden

3 lente-uitjes, fijngesneden

handje gezouten pinda's, grof gehakt

snelkooknoedels of rijst, gekookt

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Leg de gesneden rumpsteak, de sperziebonen, mais en paprika in een braadslede die groot genoeg is om alle groenten in een enkele laag in te leggen. Voeg de chilipeper, knoflook, gember, het zeezout en de sesamololie toe en meng goed. Zorg dat alles ermee is bedekt.

Leg de stukken steak boven op het gerecht, zodat deze een mooi korstje krijgen en zet 25 minuten in de oven.

Meng ondertussen voor de dressing de pindakaas, sojasaus en rijstazijn (of het limoensap) met het water. Als de steak klaar is, roer je de spinazie erdoorheen. Giet de dressing erover en strooi de lente-ui en de gezouten pinda's over het geheel. Dien op met de gekookte noedels of rijst.

**OPMERKING:** Als je de gesneden lente-uitjes lekker knapperig en met minder ui-smaak wilt, leg ze dan 10 minuten in een kom met koud water. Giet goed af.

WOENSDAG



## PIZZA MET GEHAKTBALLETJES, KERSTOMATEN & MOZZARELLA

Op deze heerlijke en schaamteloos volgepropte pizza / hartige taart ben ik waarschijnlijk het trotst. Het is meteen een kans om nigellazaad of zwarte komijn te gebruiken; sinds kort is dit een van mijn lievelingsspecerijen (en dan niet alleen omdat het dezelfde naam heeft als mijn favoriete kookboekenschrijver) omdat het zo ontzettend lekker is met tomaten en bladerdeeg.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 25-30 minuten

400 g biologisch gehakt, rund,  
lam of varken

1 tl zeezout (optioneel)

1 sjalot, grof gehakt

2 tl nigellazaad (zwarte komijn)

270 g kant-en-klaar bladerdeeg  
(rol)

3 el tomatenblokjes uit blik

1 teentje knoflook, geperst

100 g kerstomaten, gehalveerd

100 g broccoli, in kleine roosjes  
(mag ook bimi zijn)

1 bol mozzarella van 150 g,  
gescheurd

verse basilicumblaadjes, voor erbij

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Doe het gehakt, ½ theelepel zout (als je dit gebruikt), de sjalot en de helft van het nigellazaad in een keukenmachine en meng goed. (Eventueel kun je ook de sjalot fijnhakken en alles in een kom mengen.)

Maak van het gehakt ongeveer 18 gehaktballetjes van het formaat van een walnoot. Of vraag kleine helpende handjes om dit voor je te doen. Het is gemakkelijker met vochtige handen, dus houd een kom water bij de hand.

Rol het bladerdeeg uit en leg het in een braadslede of op een grote bakplaat. Laat het bakpapier uit de verpakking eronder liggen. Meng de tomaten uit blik met de knoflook, de rest van het nigellazaad en nog ½ theelepel zout (als je dit gebruikt). Smeer dit mengsel uit over het bladerdeeg en laat aan de zijkanten 1,5 centimeter vrij.

**OPMERKING:** Geen paniek als je tijdens het maken van de pizza denkt dat de groenten en mozzarella nooit gaan passen, alles krimpt in de oven.

Verdeel de gehaktballetjes over de bodem en leg de tomaten en de broccoli eromheen. Verspreid de mozzarella en zet 25-30 minuten in de oven, tot de randen goudbruin en knapperig zijn en de gehaktballetjes gaar. Strooi het basilicum eroverheen en dien op.

## DONDERDAG



### VEGETARISCH

## PANEERSALADE MET TIKKA-MASALA-KRUIDEN, KIKKERERWTEN, MUNT & NAANCROUTONS

Naancroutons zijn misschien wel de lekkerste croutons die ooit bedacht zijn en ze zijn heerlijk in dit gerecht, een Indiase variant op de Italiaanse Panzanella. Probeer naturel naan met nigellazaad (zwarte komijn) te vinden, dat is echt heel lekker. Je kunt paneer van goede kwaliteit op de kaasafdeling van de supermarkt kopen, hij smaakt heerlijk met de specerijen.

Voor: ruim 4 lunchtrommels

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 25-30 minuten

2 pakken van 225 g paneer, in stukken van 2,5 cm

1 blik kikkererwten van 400 g, uitgelekt en afgespoeld

1 rode ui, grof gesneden

1 teentje knoflook, fijn geraspt

2,5 cm verse gember, geraspt

1 tl gemalen kurkuma

1 tl gemalen komijn

½ tl mild chilipoeder

1 tl gerookte-paprikapoeder

1 tl zeezout

50 ml yoghurt

2 el olijfolie

2 naanbroden, in stukken van 2,5 cm

OPDIENEN MET

85-100 g waterkers, grof gehakt

grote handvol verse, grof gehakte

muntblaadjes

sap van 1 citroen

1 el olijfolie

yoghurt

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Doe de paneer in een grote braadslede, samen met de kikkererwten, rode ui, knoflook, gember, specerijen, het zout, de yoghurt en 1 eetlepel olijfolie. Meng tot alles gelijk is bedekt.

Mix de naan met de resterende olijfolie op een aparte braadslede of bakplaat.

Zet beide sledes 25-30 minuten in de oven tot de naan knapperig is en de paneer blakert aan de randen.

Laat de paneer afkoelen en roer de waterkers en munt erdoorheen, samen met het citroensap en de olie. Proef en voeg zout naar smaak toe.

Verpak de yoghurt en de knapperige naancroutons apart en roer de croutons door de salade vlak voordat je gaat eten. Eet de yoghurt erbij.

**VARIATIETIP:** Als je geen vegetariër bent kun je de salade gemakkelijk aanpassen door er in plaats van paneer 500 gram kipfiletblokjes doorheen te roeren.

VRIJDAG



## IN ROZEMARIJN-HAZELNOOTBOTER GEGAARDE KABELJAUW MET TOMATEN & SPELT

In dit gerecht gaart de vis terwijl de boter met rozemarijn en hazelnoot erdoorheen sijpelt; de beste manier om vis te bereiden. Gebruik lekkere dikke stukken kabeljauwfilet, omdat kleinere stukken te snel gaar worden binnen de 25 minuten die de farro of spelt nodig hebben. Je kunt dit gerecht ook maken met twee lekkere grote zalmsteaks.

Voor: 2

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 25 minuten

150 g snelkookfarro of  
snelkookspelt

350 ml hete groentebouillon

300 g kerstomaten aan de tros

4 sjalotten, gehalveerd

40 g hazelnooten, fijngehakt

2 takjes verse rozemarijn, de  
blaadjes fijngehakt

30 g ongezouten zachte boter

1 tl zeezout

2 grote, dikke kabeljauwfilets

150 g artisjokken uit pot, olie uit  
laten lekken en achter de hand  
houden

100 g rucola, grof gesneden  
sap van 1 citroen

Verwarm de oven voor tot 160 °C. Doe de farro of de spelt en de bouillon in een grote braadslede. Leg de kerstomaten aan de tros en de gehalveerde sjalotten erbovenop.

Meng de hazelnooten en rozemarijn met de zachte boter en het zeezout (gebruik hier minder van als je gezouten boter gebruikt) en verdeel het mengsel voorzichtig over de kabeljauwfilets. Leg de filets boven op de groente in de braadslede, wikkel de braadslede goed in aluminiumfolie en zet 25 minuten in de oven, tot de farro of spelt al dente is en de vis gaar.

Haal de kabeljauwfilets uit de braadslede en roer de artisjokken, rucola en het citroensap door de spelt. Voeg zo nodig een beetje extra olie van de artisjokken toe. Proef en breng eventueel verder op smaak. Dien op samen met de kabeljauwfilets.

## ZATERDAG



## HARTIGE ONTBIJT TAART MET PANCETTA, EIEREN & GROENE ASPERGES

In dit boek mogen een paar heerlijke hartige taarten uiteraard niet ontbreken. Dit is een variatie op een gerecht van mijn vriend Richard Burr, bekend van zijn deelname aan *The Great British Bake Off*. Ik kan me herinneren dat ik zijn gerecht binnen 3 minuten heb opgegeten. Probeer het uit als je gasten hebt die in het weekend blijven logeren. De lente-ui versterkt de rijke smaak van de pancetta en de eieren.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 25-30 minuten

270 g kant-en-klaar bladerdeeg  
(rol)

2 tl dijonmosterd

100 g pancetta, in dunne plakjes  
(of ontbijtspek)

200 g aspergetips

5 lente-uitjes, fijngesneden

4 vrije-uitloopeieren

versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat en laat het bakpapier uit de verpakking eronder liggen. Smeer het deeg in met de mosterd en laat aan de zijkanten een rand van 1,5 centimeter vrij.

Leg de pancetta of het ontbijtspek in de gehele breedte op de taart en laat ongeveer 2,5 centimeter aan de zijkanten vrij. Leg de asperges er vervolgens bovenop. Verdeel de lente-ui aan de uiteinden van het spek en de asperges om ervoor te zorgen dat de eieren op hun plek blijven. Zet 15 minuten in de oven.

Haal de bakplaat na 15 minuten uit de oven en breek de eieren boven de taart. Breng op smaak met flink wat peper en zet nogmaals 10-15 minuten in de oven, tot de eieren zijn gebakken zoals jij ze lekker vindt.

**OPMERKING:** Hoe verser de eieren, hoe beter ze op hun plek blijven liggen wanneer je ze openbreekt: het eiwit zal in een mooie eivorm blijven liggen.



ZONDAG



VEGETARISCH

## PANNENKOEKENONTBIJT MET BOSVRUCHTEN & CITROENBOTER

Ik denk dat pannenkoeken het allerbeste ontbijt voor in het weekend zijn, en al helemaal als je niet bij het gasfornuis hoeft te staan om ze om te draaien. Dit recept is een variatie op mijn favoriete gerecht van de Australische chef-kok Curtis Stone: ricottapannenkoeken. Het is een heerlijk lichte en luchtige pannenkoek uit de oven met knapperige bovenkant en randen. Als je geen ricotta in huis hebt, kun je ook hüttenkäse gebruiken.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 25-30 minuten

50 g ongezouten boter  
250 g ricotta of hüttenkäse  
4 vrije-uitloopeieren  
200 ml melk  
50 g fijne kristalsuiker  
150 g tarwebloem  
1½ tl bakpoeder  
grote handenvol frambozen,  
bramen & blauwe bessen  
(bevoren is prima)  
poedersuiker, voor eroverheen

CITROENBOTER  
100 g ongezouten zachte boter  
30 g poedersuiker  
geraspte schil en sap van  
½ biologische citroen

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Doe de boter in een braadslede en zet in de oven om de boter te laten smelten.

Klop de ricotta of hüttenkäse samen met de eieren, melk en suiker en giet de gesmolten boter uit de braadslede erbij. Roer de bloem en het bakpoeder erdoorheen tot het beslag egaal is en giet vervolgens in de hete, beboterde braadslede.

Verdeel de frambozen, bramen en blauwe bessen over de braadslede en zet 25-30 minuten in de oven, tot het geheel goudbruin en goed gerezen is.

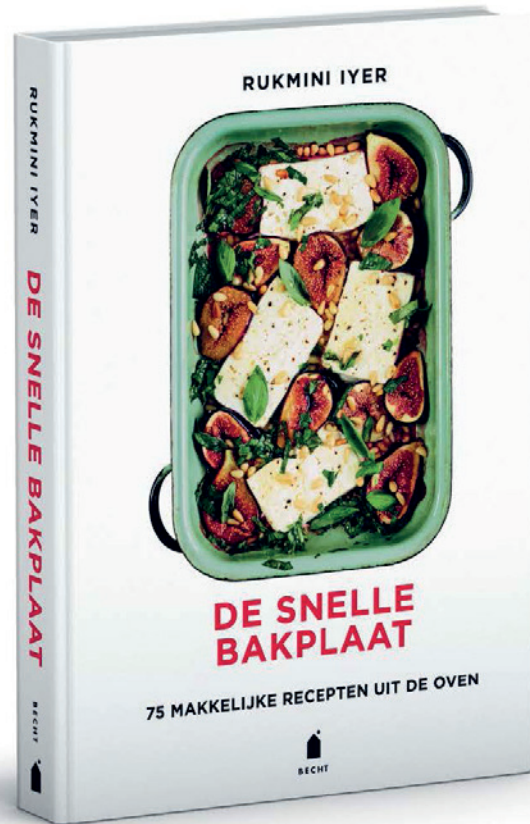
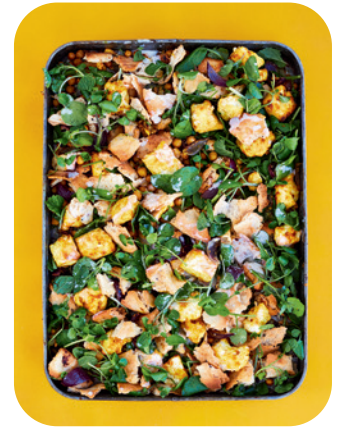
Klop ondertussen de zachte boter samen met de poedersuiker, citroenrasp en het citroensap.

Bestrooi de pannenkoek met poedersuiker, snijd hem in stukjes en dien heet op met de citroenboter.

RUKMINI IYER

# DE SNELLE PAKPLAAT

75 MAKKELIJKE RECEPTEN UIT DE OVEN



## LAAT DE OVEN HET WERK DOEN!

Met deze 75 veelzijdige recepten zet je met maar 10 minuten voorbereiding en maximaal 30 minuten baktijd eenvoudig een gezonde maaltijd op tafel. Van doordeweekse gezinsmaaltijden tot luxe gerechten waarmee je punten scoort bij je partner. Van luie ontbijtjes tot het preppen van lunchtrommels. Van een tafel vol braadsledes voor een avond met vrienden of familie tot zoete traktaties.



BECHT