

WAT ETEN WE DEZE WEEK?

7 GRATIS MAKKELIJKE OVENRECEPTEN,
VEGETARISCHE EN VEGAN RECEPTEN



DE
OVEN
DOET HET
WERK!



BECHT

DE GROENE BAKPLAAT & DE SNELLE 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



ORZO MET TOMAAT-LAURIERSAUS

VEGAN

In dit eenvoudige gerecht staat de geconcentreerde smaak van de gebakken tomaten centraal; deze dringt door tot in de pasta, die daardoor een intense smaak krijgt. Dit smaakvolle gerecht doet denken aan risotto.

Voor: 2

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 20 minuten

200 g orzo

400 ml groentebouillon

400 g kerstomataten,
gehalveerd (bewaars de
takjes)

½ rode ui, fijngesnipperd

2 laurierblaadjes

versgemalen zwarte peper

2 theelepels zeezout

2 eetlepels extra vergine
olijfolie

flinke hand vers basilicum
of verse bladpeterselie,
fijngesneden

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Roer in een diepe braadslede de orzo en groentebouillon door elkaar en leg de takjes van de tomaten erop. (De tomatensmaak trekt zo in de bouillon.)
2. Leg de kerstomataten in een gelijkmatige laag op de orzo en strooi de rode ui, laurierblaadjes, flink wat zwarte peper en 1 theelepel zeezout erover. Zet het geheel 20 minuten in de oven.
3. Zodra de orzo gaar is (de pasta moet al dente zijn), haal je de tomatentakjes uit de braadslede en roer je de olijfolie erdoor, plus nog een theelepel zeezout en de verse kruiden. Proef en voeg indien nodig nog wat extra zout, peper of nog een scheutje bouillon toe. Dien meteen op.

DINSDAG



THAISE CURRY MET ZOETE AARDAPPEL

VEGAN

Voor mij is dit het perfecte eenpansgerecht: alles tegelijk in de oven en dan langzaam garen. Als een ovenschotel, maar dan sneller. De aroma's van kokos, citroengras en chilipeper houden elkaar mooi in evenwicht en geven deze troostrijke noedelsoep een volle smaak.

Voor: 2

Vorbereiding: 5 minuten

Oven: 45 minuten

750 g zoete aardappel, geschild en in plakjes van 1 cm

1 stengel citroengras, doormidden

5 cm gember, geschild en geraspt

2 teentjes knoflook, geraspt

1 grote rode chilipeper, in de lengte gehalveerd

400 ml kokosmelk, losgeroerd

500 ml kokende groentebouillon

2 pakjes fijne kant-en-klare woknoedels

sap van 1 limoen

blaadjes van 25 g verse koriander

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.

2. Doe de zoete aardappel, het citroengras, de gember, knoflook, chilipeper, kokosmelk en bouillon in een diepe braadslede of ovenschaal en zet het geheel 45 minuten in de oven.

3. Prik in de zoete aardappel. Als deze door en door gaar is, haal je de braadslede uit de oven. Voeg meteen de woknoedels toe en dompel ze helemaal onder in de saus. Laat 5 minuten rusten en roer dan het limoensap erdoor.

4. Bestrooi met koriander en dien meteen op in diepe soepkommen.

Opmerking: bij dit gerecht ontstaat flink wat stoom in de oven, dus houd je gezicht op afstand als je de oven na 45 minuten opent. Ik spreek uit ervaring – beslagen bril en hete stoom!

WOENSDAG



BONENCHILI MET AVOCADOSALSA

VEGAN

Deze eenvoudige chili is op zichzelf al lekker, maar ook prima te combineren met de chipotle-mais met pompoen van donderdag.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 1 uur

250 g kastanjechampignons, in vieren

1 ui, grof gehakt

1 rode paprika, in stukjes

2 theelepels gemalen koriander

2 theelepels gemalen komijn

1 theelepel chipotle-chilivlokken

1 theelepel gerookte-paprika-poeder

1 theelepel zeezout

1 eetlepel olijfolie

1 blik cannellini-bonen (400 g)

1 blik zwarte bonen (400 g)

1 blik kidney-bonen (400 g)

2 blikken tomatenblokjes (800 g)

200 ml groentebouillon

korianderblaadjes, als garnering

SALSA

1 avocado, grof gesneden

sap van 1 limoen

½ rode ui, fijngesnipperd

1 theelepel zeezout

OPDIENEN MET

kokosyoghurt

tortilla's of nachochips

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.

2. Schep de champignons, ui en rode paprika in een grote diepe braadslede om met de specerijen, het zout en de olijfolie. Zet het geheel 25 minuten in de oven.

3. Spoel de bonen af, laat ze uitlekken en voeg ze met de tomatenblokjes en bouillon toe aan de braadslede. Schep goed om en zet alles nog 35 minuten in de oven.

4. Roer vlak voor de chili klaar is de avocado, het limoensap, de rode ui en het zeezout door elkaar. Dien de chili bestrooid met korianderblaadjes op en geef de avocadosalsa, yoghurt en tortilla's er apart bij.

Opmerking: kijk bij het openen van de oven uit voor de stoom die vrijkomt - neem wat afstand van de oven.

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.

VARIATIE TIP: 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



GADOGADO: INDONESISCHE SALADE MET AARDAPPELS, SPERZIEBONEN & PINDADRESSING

VEGAN

Dit is waarschijnlijk mijn favoriete gerecht uit dit boek: in de oven gebakken aardappels met een pittige pindadressing en sperziebonen – dat kan alleen maar lekker zijn.

Voor: 2

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 1 uur

1 kg Charlotte-aardappels,
gehalveerd
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel zeezout
240 g sperziebonen
300 g taugé
handje verse koriander, voor
eroverheen

DRESSING

50 g pindakaas met stukjes
noot
80 ml kokosmelk
2 eetlepels limoensap
1½ eetlepel sojasaus
1 verse rode chilipeper, geraspt
2,5 cm gember, geschild en
geraspt

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Schep de aardappels in een braadslede om met de olie en het zout. Zet het geheel 40 minuten in de oven.
3. Roer intussen alle ingrediënten voor de dressing door elkaar. Afhankelijk van het merk pindakaas dat je gebruikt, kan het zijn dat je wat extra kokosmelk nodig hebt voor een dikke, vloeibare dressing. Proef en voeg indien nodig nog wat extra smaakmakers toe.
4. Voeg na 40 minuten de sperziebonen en taugé toe aan de aardappels. Schenk er eventueel een extra scheutje olijfolie bij en zet alles nog 20 minuten in de oven.
5. Bestrooi de aardappels en groenten met de koriander en dien warm op, of op kamertemperatuur. Geef de dressing er apart bij.

Opmerking: controleer de smaak van de dressing door er een aardappel in te dopen en deze te proeven. Voeg indien nodig nog wat extra sojasaus toe aan de dressing.

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
(bevroren 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.

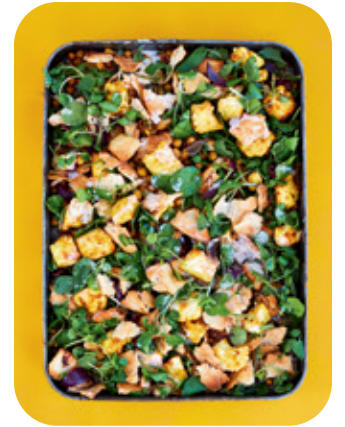
Klop ondertussen de zachte boter samen met de poedersuiker, citroenrasp en het citroensap.

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

RUKMINI IYER

DE GROENE BAKPLAAT & 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