

VOOR MAMIE, 1924-2017



DE SNELLE BAKPLAAT

75 MAKKELIJKE RECEPTEN UIT DE OVEN

RUKMINI IYER



BECHT

INHOUD

>	INLEIDING	6
>	DOORDEWEEKSE AVONDEN	18
>	VOOR HET HELE GEZIN	46
>	LUNCHTROMMELS PREPPEN	74
>	LUXE MET Z'N TWEE	100
>	EEN TAFEL VOL	126
>	ONTSPANNEN WEEKEND	164
>	FEESTELIJK ZOET	190
>	REGISTER	222



DOORDEWEEKSE AVONDEN

MET INGREDIËNTEN UIT DE
VOORRAADKAST EN ENKELE
DIE JE OP WEG NAAR HUIS IN
DE SUPERMARKT KUNT HALEN

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-klare noedels.

Voor: 4
Vorbereiding: 5 minuten
Oven: 25 minuten

200 g bimi
125 g aspergetips
200 g sugarsnaps
200 g diepvriesdoperwtten
1 tl zeezout
1 el sesamololie
snelkooknoedels of rijst, voor
erbij (optioneel)

ZALM
4 zalmfilets
½ el sojasaus van goede kwaliteit
½ el sesamololie
½ el honing

DRESSING
6 cm verse gember, geraspt
sap van 1 limoen
1 el sesamololie
3 lente-uitjes, fijngehakt
handvol pinda's, grof gehakt
1 rode chilipeper, in ringetjes

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch. 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, doperwtten, het zeezout en de sesamololie in een ovenschaal en leg de zalmfilets tussen de groenten. Roer ondertussen de sojasaus, sesamololie 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 sesamololie 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.



KERALA GARNALENCURRY

Deze smaakvolle garnalencurry in kokosmelk met ingrediënten uit de voorraadkast is een perfect gerecht voor de doordeweekse avonden. Ik maak het meestal met garnalen uit de diepvries (ontdooi deze door ze lang onder de koude kraan te houden vlak voor je ze gaat koken), dan hoef je op weg naar huis alleen maar een paar verse ingrediënten te halen.

Voor: 2-3

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 30 minuten

220 g troskerstomaten, gehalveerd
1 groene paprika, in dunne reepjes
1 ui, grof gesneden
2 cm verse gember, geraspt
2 tl mosterdzaad
1 tl versgemalen zwarte peper
1 tl gemalen koriander
1 grote tl gemalen komijn
½ el gemalen kurkuma
1 tl chilipoeder
enkele kerrieblaadjes (optioneel)
1 tl zeezout
1 el olie
1 blik kokosmelk van 400 ml
300-350 g reuzengarnalen
100 g spinazie, grof gehakt
sap van 1 limoen

OPDIENEN MET

handvol verse koriander, grof gehakt
1 rode chilipeper, fijngehakt
Libanees platbrood, naan of witte basmatirijst

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch. Leg de kerstomaten, groene paprika, ui, gember, alle specerijen, het zout en de olie in een braadslede en meng goed tot alles bedekt is met olie.

Zet 15-20 minuten in de oven (red het gerecht na 15 minuten als de oven heet wordt en dingen beginnen te blakeren).

Plet de tomaten, voeg de kokosmelk, garnalen en spinazie toe en zet terug in de oven 9-10 minuten, of tot de reuzengarnalen roze en gaar zijn.

Proef en breng op smaak met het limoensap en eventueel wat extra zout, strooi de verse koriander en de fijngehakte chilipeper eroverheen. Dien op met Libanees platbrood, naan of witte basmatirijst.

VARIATIE TIP: Als je liever dikkere curry wilt, gebruik dan de helft van de kokosmelk, of een pak kokosroom van 200 gram. (Maak niet dezelfde fout als ik en koop geen kokoscrème; die is alleen te gebruiken als knuppel of deurstop.)





VOOR HET HELE GEZIN

GNOCCHI MET HAMREEPJES & DOPERWTEN

HARTIGE TAART MET KIP, PREI & CHORIZO

KABELJAUW MET PESTO, COURGETTE
& LIMABONEN

ZOMERSE OVENSCHOTEL MET WORST,
BIMI & KERSTOMATEN

PIZZA MET GEHAKTBALLETJES,
KERSTOMATEN & MOZZARELLA

CURRY MET ZOETE AARDAPPEL,
DOPERWTEN & KOKOSMELK (VEGAN)

SCHELPJESPASTA MET BROCCOLI,
SPEKJES & CRÈME FRAÎCHE

ORZO MET GEROOSTERDE PAPRIKA'S (VEGAN)

BLOEMKOOL MET KAASSAUS, MOSTERD
& BOERENKOOL (V)

DAL MET NIGELLAKRUIDEN & TOMATEN
(VEGAN)

MACARONI MET COURGETTE & AUBERGINE (V)

ORZO MET GEROOSTERDE PAPRIKA'S

De orzo met tomaat-lauriersaus uit *De groene bakplaat* was zo'n populair gerecht dat ik andere eenvoudige variaties met gebakken orzo heb bedacht. In dit gerecht smaken de geroosterde zoete paprika's heerlijk met de rozemarijn en de pasta. Zo heb je een snelle en vullende maaltijd voor doordeweekse avonden. De restjes kunnen ook prima in lunchtrommels.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 25 minuten

300 g orzo

600 ml groentebouillon

3 paprika's (rood, geel en oranje),
in dunne reepjes

1 rode ui, fijngesneden

2-3 takjes verse rozemarijn, de
blaadjes fijngesneden

1 tl zeezout (optioneel)

2 el olijfolie

geraspte schil en sap van

1 biologische citroen

versgemalen zwarte peper

handvol geroosterd

amandelschaafsel

handvol verse basilicumblaadjes,
gescheurd

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch. Doe de orzo en de bouillon in een braadslede. Meng de paprika's en de ui op je snijplank (of in een kom als het niet past) samen met de rozemarijn, het zeezout (als je dit gebruikt) en 1 eetlepel olijfolie en verdeel gelijkmatig over de orzo en bouillon.

Zet 25 minuten in de oven, tot de paprika's licht geroosterd zijn en de orzo gaar is.

Roer de citroenrasp, het citroensap en de tweede eetlepel olijfolie erdoorheen en maal er een flinke snuf peper overheen. Proef en voeg naar smaak meer zout of citroensap toe. Bestrooi met geroosterd amandelschaafsel en basilicum en dien op.

VARIATIE TIP: Als je niet vegan bent, kun je ook verkruimelde feta of geitenkaas toevoegen, maar gewoon zo is het ook heerlijk.



FETA MET VIJGEN, PIJNBOOMPITTEN & BASILICUM

Dit gerecht is zo lekker dat ik het zelfs als ontbijt zou nemen. Feta gaat heel goed samen met vijgen en honing. Het kan prima als licht voorgerecht worden opgediend, maar het kan ook onderdeel uitmaken van een diner met meerdere gerechten. Als je een ondiepe braadslede gebruikt dan wordt de kaas knapperig en goudbruin, terwijl je met een diepere braadslede, zoals die we op de foto hiernaast hebben gebruikt, een zachter resultaat krijgt.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 20-25 minuten

400 g feta (2 blokken van 200 g)

8 vijgen, gehalveerd

1 el olijfolie

2 el honing

versgemalen zwart peper

50 g pijnboompitten

geraspte schil en sap van

½ biologische citroen (gebruik een hele citroen als de citroen niet zo sappig is)

1 el extra vierge olijfolie

20 g vers basilicum, de blaadjes fijngehakt

knapperig brood of zuurdesem, voor erbij

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch. Halveer de blokken feta en leg deze in de braadslede met de vijgen eromheen. Besprenkel alles met de olijfolie en honing, voeg een snuf peper toe, strooi de pijnboompitten eroverheen en zet 20-25 minuten in de oven, tot de vijgen zachter zijn.

Meng de citroenrasp, het citroensap, de extra vierge olijfolie en het basilicum vlak voor het gerecht klaar is. Giet over de vijgen en de feta zodra deze uit de oven komen. Dien heet op met lekker knapperig brood.



HALLOUMI MET AUBERGINES, TOMATEN & PIJNBOOMPITTEN

Dit is een bijzonder feestelijk gerecht en ik vind de mix van kleuren en textuur geweldig: gebakken halloumi met een gouden gloed, knapperige pijnboompitten, zachte aubergines en een kleine kick van de chilivlokken. Verse oregano, als je deze kunt vinden, voegt een geweldige smaak toe aan de aubergines en is niet te vergelijken met de gedroogde variant. Gebruik verse rozemarijn als je geen verse oregano hebt.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 30 minuten

400 g troskerstomaten,
gehalveerd

2 middelgrote aubergines, in
halvemaantjes van 1 cm

400-500 g halloumi, in plakken
van 1 cm

7-8 takjes verse oregano, de
blaadjes

2 el olijfolie

1 tl chilivlokken

2 teentjes knoflook, geperst

40 g pijnboompitten

100 g rucola, grof gesneden
sap van 1 citroen

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht / 220 °C elektrisch. Doe alle ingrediënten behalve de pijnboompitten, rucola en het citroensap in een braadslede en gebruik je handen om alles goed te mengen. Neem een braadslede die groot genoeg is om de aubergines in een enkele laag in te leggen. Schik alle ingrediënten en zorg dat de halloumi bovenop ligt.

Zet 20 minuten in de oven, strooi de pijnboompitten eroverheen en zet het gerecht nogmaals 10 minuten in de oven, tot de halloumi goudbruin is en de aubergines gaar zijn.

Roer de rucola en het citroensap erdoorheen en dien het op.

OPDIENEN: Heerlijk met Libanees platbrood en wat yoghurt.



GEBLAKERDE BIMI MET ZWARTE BONEN, AVOCADO & PINDA'S

Dit is absoluut een van mijn favoriete gerechten uit dit boek. De combinatie van de knapperige, geroosterde zwarte bonen en de bimi met de romige avocado is geweldig. Je zou kunnen overwegen om een hele braadslede voor jezelf te maken, dan hoef je met niemand te delen... Maar als je het maakt voor een vegetarisch of vegan eetfestijn, dan gaat het heel goed samen met de gekruide mais van bladzijde 156.

Voor: 4 (bijgerecht)
 Voorbereiding: 10 minuten
 Oven: 20 minuten

400 g bimi
 1 blik zwarte bonen van 400 g, uitgelekt en afgespoeld
 1 rode ui, grof gesneden
 2 teentjes knoflook, geperst
 1 kleine tl (chipotle)chilivlokken
 1 el olijfolie
 1 tl zeezout
 geraspte schil en sap van 2 biologische limoenen
 1 el extra vierge olijfolie
 2 avocado's, geschild en in plakjes
 grote handvol gezouten pinda's, fijngehakt

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht / 220 °C elektrisch. Doe de bimi in een kom en giet er een volle waterkoker kokend water overheen. Laat 1 minuut staan en giet goed af, dep droog met een theedoek en leg de bimi in de braadslede. (Dit blancheren lijkt misschien onbelangrijk, maar het is heel goed voor de textuur van de bimi wanneer je het gaat roosteren.)

Doe de zwarte bonen en de rode ui in de braadslede en roer vervolgens de knoflook, chilivlokken en olijfolie door het geheel, zorg ervoor dat er voldoende olie in de uiteinden van de bimi komt, zodat hij knapperiger wordt. Strooi het zeezout eroverheen en zet 15-20 minuten in de oven, tot de bimi lekker geblakerd is.

Klop ondertussen de limoenrasp met het limoensap en de extra vierge olijfolie door elkaar als dressing.

Roer zodra de bimi klaar is de dressing erdoorheen, samen met de gesneden avocado en de gehakte pinda's. Proef en voeg naar smaak extra limoensap toe (door de pinda's zal het gerecht zout genoeg zijn). Dien gelijk op.

VARIATIE TIP: Lekker met wat grof gesneden veldsla of waterkers. Dien op met zilvervliesrijst.





ONTSPANNEN WEEKEND

GEMAKKELIJKE GERECHTEN
VOOR EEN RELAXED ONTBIJT,
BRUNCH, LUNCH OF DINER IN
HET WEEKEND

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
1 el citroenrasp
1 el citroensap

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht / 220 °C elektrisch. 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.



FRISSE GRANAATAPPEL-YOGHURTTAART

Een taart die met yoghurt in plaats van boter wordt gemaakt vindt ik een heel lekkere textuur hebben. Deze versie is best bijzonder. De frisse smaak van de granaatappelpitten staat in contrast met de ondertoon van de donkere karamel en de zuurheid van de granaatappelsiroop.

Voor: 8
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 20-25 minuten

80 ml olijfolie
125 ml volle yoghurt
60 ml granaatappelsiroop
2 grote vrije-uitloopeieren
90 g donkerbruine basterdsuiker
½ tl kaneel
200 g zelfrijzend bakmeel
1 kleine tl bakpoeder
pitten van 1 granaatappel

GLAZUUR

3 grote el poedersuiker
½ el water

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht / 180 °C elektrisch. Bekleed een braadslede van 28 x 22 centimeter met bak- of vetvrij papier. Klop de olijfolie, yoghurt, granaatappelsiroop en eieren door elkaar en meng de suiker erdoorheen. Roer de kaneel, het meel en bakpoeder erdoorheen en schep in de braadslede.

Strooi de helft van de granaatappelpitten eroverheen en zet 20-25 minuten in de oven, tot een spies die je erin prikt er schoon uit komt. Laat de taart 5 minuten in de braadslede afkoelen voor je hem op een ovenrooster zet.

Meng voor het glazuur de poedersuiker met het water. Bestrijk de afgekoelde taart met het glazuur en bestrooi met de resterende granaatappelpitten voor je hem opdient.

OPMERKING: Omdat er vers fruit in en op deze taart zit, is hij het lekkerst op de dag zelf.

