

donna hay

THE NEW
easy



135+ slimme recepten voor doordeweeks en in het weekend

Spectrum

INHOUD

DOORDEWEEKSE DAGEN

bladzijde 8

WEEKENDS

bladzijde 64

BIJGERECHTEN EN SALADES

bladzijde 114



GEBAK EN KOEKJES
bladzijde 138

DESSERTS
bladzijde 164

WOORDENLIJST EN REGISTER
bladzijde 190

*Ingrediënten met een asterisk vind je terug in de woordenlijst



INLEIDING

Dit boek is gewijd aan nieuwe manieren om koken gemakkelijker te maken. Het is een kennismaking met nieuwe smaakcombinaties en handigheidjes, om het leven in de keuken te vereenvoudigen. Het weerspiegelt hoe de meesten van ons, inclusief ikzelf, het liefst koken – snelle oplossingen voor doordeweekse dagen en bijzondere gerechten voor in het weekend. Elk hoofdstuk bevat slimme ideeën die een heel andere kijk geven op een aantal van je favoriete recepten. Als je een gerecht eenmaal onder de knie hebt, zie je in deze nieuwe sectie – getiteld ‘re-style’ – hoe je het gerecht omtovert tot een chic voorafje bij een feestelijk etentje, of een makkelijk extraatje bij een picknick.

Happy cooking!







DOORDEWEEKSE DAGEN

Deze recepten zijn mijn antwoord op het doordeweekse dilemma hoe iets eenvoudigs te koken dat toch tevreden stemt. Je zult er allerlei nieuwe smaken en handigheidjes in aantreffen, waardoor drukke doordeweekse avonden er een stuk eenvoudiger op worden.





salade van kip en krokant-pittige boerenkool



tomatenquiches MEI burrata EN prosciutto

salade VAN kip EN krokant-pittige boerenkool

10 stengels boerenkool, alleen het blad
2 eetlepels olijfolie extra vergine
2 theelepels grof zeezout
1 theelepel pimentón*
1 theelepel gemalen koriander
320 g gekookte kip in reepjes
45 g amandelstiften of grofgehakte amandelen, geroosterd
55 g krenten
handje bladpeterselieblaadjes
handje muntblaadjes
honingdressing
1 theelepel pimentón*
1 eetlepel honing
1 eetlepel olijfolie extra vergine
1 eetlepel citroensap

Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Meng voor de dressing de pimentón, honing, olie en het citroensap en zet apart.

Snijd de boerenkool in grove stukken en leg ze op met bakpapier beklede bakplaten. Verdeel de olie erover en schep goed om. Meng het zout, de pimentón en koriander en strooi het mengsel over de stukken boerenkool. Zet 10-15 minuten in de oven, tot ze krokant zijn. Laat afkoelen op de bakplaten.

Verdeel boerenkool, kip, amandelen, krenten, peterselie en munt over borden en lepel de dressing erover. **VOOR 4 PERSONEN**



tomatenquiches MET burrata EN prosciutto

4 vellen (680 g) kant-en-klaar bladerdeeg, ontdooid
500 g gemengde heirloom-cherrytomaten
1 eetlepel olijfolie extra vergine
3 tenen knoflook, in plakjes
2 eetlepels oreganoblaadjes
zeezout en grofgemalen zwarte peper
1 burrata*, gehalveerd
8 plakken prosciutto
2 eetlepels kleine muntblaadjes
2 eetlepels kleine basilicumblaadjes

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Snijd 4 ronde plakken van 20 cm uit het deeg. Leg 2 plakken op met bakpapier beklede bakplaten, leg de andere 2 plakken erop en druk goed aan.

Maak een sneetje aan de zijkant van elk tomaatje en knijp het sap en de zaadjes eruit. Schep de uitgeknepen tomaten, de olie, knoflook, oregano en zout en peper om in een kom. Verdeel het mengsel over de deegbodems en laat in 15-20 minuten goudbruin worden in de oven. Maak de quiches af met de burrata, prosciutto, munt en het basilicum en dien ze op. **VOOR 4 PERSONEN**

kip bolognese MET krokante oregano

2 eetlepels olijfolie extra vergine
2 handen oreganoblaadjes
1 ui, gesnipperd
3 tenen knoflook, geperst
1 eetlepel fijngehakte dragon
500 g kipgehakt
250 ml droge witte wijn
800 g tomatenblokjes uit blik
zeezout en grofgemalen zwarte peper
400 g pappardelle
fijngeraspte pecorino, voor erbij

Verwarm de olie in een grote antiaanbakpan op matig vuur. Voeg de oregano toe en laat in 1-2 minuten krokant worden. Haal de blaadjes met een schuimspaan uit de pan en zet ze apart. Doe ui, knoflook en dragon in de pan en roerbak 3-4 minuten of tot alles zacht is. Voeg het gehakt toe en bak in 5-7 minuten kruimelig (gebruik een houten lepel) en goudbruin. Voeg de wijn, tomaten en zout en peper toe en laat in 5-7 minuten inkoken.

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing. Laat uitlekken, voeg de saus toe en schep alles om. Verdeel de pasta over diepe borden, maak af met de krokante oregano en de pecorino en dien op. **VOOR 4 PERSONEN**



kip bolognese MEI krokante oregano



griekse citroenyoghurtspiesen



gebraden kip MEI dragon EN citroen

griekse citroenyoghurtspiesen

280 Griekse yoghurt
1 eetlepel olijfolie extra vergine
1 eetlepel fijngeraspte citroenschil
2 eetlepels fijngehakte oreganoblaadjes
2 eetlepels fijngehakte muntblaadjes
2 eetlepels fijngehakte dilleblaadjes
2 theelepels gemalen komijn
zeezout en grofgemalen zwarte peper
8 kippendijfilets à 125 g, gehalveerd
1 theelepel gedroogde munt
gesneden bleekselderie, muntblaadjes, partjes citroen
en labneh*, voor erbij

Meng de yoghurt, olie, citroenrasp, oregano, munt, dille, komijn en zout en peper in een grote kom. Voeg de kip toe en schep goed om. Laat 1 uur marineren in de koelkast.

Rijg het vlees aan dubbele spiesen en leg 10-12 minuten onder een hete grill of tot de kip bruin en gaar is. Verdeel de spiesen over borden, strooi er de gedroogde munt over, en geef er de bleekselderie, muntblaadjes, citroen en labneh bij. **VOOR 4 PERSONEN**

Een simpele marinade van zure yoghurt, frisse citroen, verse oregano, dille en munt: meer heb je niet nodig om van deze spiesen smaakbommen te maken.

gebraden kip MET dragon EN citroen

1,8 kg kipstukken met bot
1 eetlepel olijfolie extra vergine
zeezout en grofgemalen zwarte peper
10 kleine takjes dragon
1 eetlepel dungseden reepjes citroenschil (zeste)
3 tenen knoflook, in plakjes
2 venkelknollen, bijgesneden en in plakken
125 ml droge witte wijn
125 ml kippenbouillon
partjes citroen, voor erbij

Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Verwarm een ovenvaste braadpan met dikke bodem op hoog vuur op het fornuis. Snijd de huid van de kip op regelmatige afstand in, druppel er olie over, bestrooi met zout en peper en schep de kip goed om. Doe de stukken in de pan en bak 6-8 minuten aan elke kant of tot ze mooi bruin zijn. Haal ze eruit en zet apart. Doe dragon, citroenschil, knoflook en venkel in de pan en bak in 2-3 minuten goudbruin. Doe de kip terug, voeg de wijn en de bouillon toe en breng zachtjes aan de kook. Zet 20-25 minuten in de oven of tot de kip precies gaar is. Geef er de partjes citroen bij. **VOOR 4 PERSONEN**

pasta MET bloemkoolkrokant

700 g bloemkool, bijgesneden en in grove stukken
80 g pijnboompitten
60 ml olijfolie extra vergine
2 tenen knoflook, gesneden
handje oreganoblaadjes
2 eetlepels fijngeraspte citroenschil
1 theelepel gedroogde chilivlokken
zeezout en grofgemalen zwarte peper
400 g orecchiette
geraspte parmezaan of pecorino, voor erbij

Draai bloemkool en pijnboompitten tot een kruimelige massa in een foodprocessor. Verwarm een grote antiaanbakpan op matig hoog vuur. Voeg de olie, knoflook, het bloemkoolmengsel, de oregano, citroenrasp, chilivlokken en zout en peper toe en bak de bloemkool onder af en toe roeren in ongeveer 15 minuten goudbruin. Kook intussen de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing. Laat uitlekken.

Schep de pasta om met het bloemkoolmengsel, strooi de kaas erover en dien op. **VOOR 4 PERSONEN**



pasta MEI bloemkoolkrokant



kipsalade MEI citroengras

kipsalade MET citroengras

1 stengel citroengras*, alleen het wit, fijngesneden
6 blaadjes djeroek poeroet*, in dunne reepjes
1 eetlepel fijngeraspte gemberwortel
2 theelepels fijne kristalsuiker
1 eetlepel vissaus*
1 eetlepel plantaardige olie
2 kippenborstfilets à 160 g, elk in 3 stukken
1 mini-romanasla (bindsla), blaadjes losgehaald
2 lange groene chilipepers, van zaad ontdaan en in dunne reepjes
2 Libanese of kleine komkommers, geschild en in blokjes
45 g geroosterde gezouten pinda's
microkorianderblaadjes, voor erbij
limoendressing
3 eetlepels limoensap
1 eetlepel vissaus*
2 theelepels bruine basterdsuiker

Meng voor de dressing het limoensap, de vissaus en suiker en zet apart.

Meng het citroengras, de djeroek poeroet, gember, suiker, vissaus en olie in een kom. Voeg de kip toe en schep alles goed om. Laat 5-15 minuten marineren.

Verhit een grillplaat of barbecue op matig hoog vuur. Bak de kip 2-3 minuten aan elke kant of tot het vlees goed gaar is. Verdeel kip en slablaadjes over borden en leg er de chilipeper, komkommer en pinda's op. Druppel de dressing erover, bestrooi met koriander en dien op. VOOR 4 PERSONEN

RE-STYLE



WEEKENDPICKNICK draagbare lunch

Maak broodjes: besmeer knapperige baguettes met mayonaise en beleg ze met de gemarineerde gegrilde kip, sla, komkommer en chilipeper.



ELEGANT VOORAFJE voor een feestje

Snijd de gegrilde kip in dunne plakjes en leg ze in een schaaltje van romanasla met de chilipeper, komkommer en pinda's. Lepel de dressing erover vlak voor je opdient.