



INHOUD

slim combineren 8

SNELLE TRUCJES 1. *ontbijt & brunch* 28

snel & smaakvol 32

SNELLE TRUCJES 2. *marinades en smeersels* 56

één koekenpan 60

SNELLE TRUCJES 3. *saladegarnituur* 86

één kookpan 90

SNELLE TRUCJES 4. *sauzen & salsa's* 114

één ovenschaal 118

SNELLE TRUCJES 5. *groentegarnituur* 142

een deel nu, een deel later 146

SNELLE TRUCJES 6. *hapjes* 160

snelle desserts 164

SNELLE TRUCJES 7. *zoete traktaties* 184

woordenlijst/(w) 188

maten 196

register 200



Toen ik overwoog om een gezin te stichten, ging ik ervan uit dat er niet zo veel zou veranderen in mijn leven. Elke suggestie dat ik als een slaperige zombie naar mijn werk zou gaan, om 's avonds terug te keren met amper genoeg energie om een verhaaltje voor te lezen, laat staan een maaltijd te bereiden, wees ik af als paniekzaaiërij. Inmiddels besef ik dat ik iets te optimistisch was en dat alle ouders helden zijn.

Zoals voor iedereen geldt ook voor mij dat het werk steeds drukker is geworden en nu mijn echtgenoot en ik twee zoontjes hebben die wedijveren om onze aandacht, is het vinden van tijd voor familie en vrienden een grotere uitdaging dan ooit. Samen eten is echter een van de hoekstenen van ons gezinsleven en we proberen in elk geval een deel van het weekend vrij te houden om op aangename wijze gasten te ontvangen.

Met erg weinig tijd voor de bereiding en nog minder voor de afwas was het idee voor *No time to cook* snel geboren. Daarom zijn deze recepten net zo goed voor onszelf als voor jou bedacht. Voor alle mensen met weinig tijd heb ik mijn beproefde vroegere favorieten opnieuw tegen het licht gehouden, wat nieuwe ontdekkingen gedaan en zelfs een aantal gerechten opgenomen die van tevoren kunnen worden gemaakt en ingevroren. Ik hoop dat je steeds weer teruggrijpt naar dit nieuwe kookboek.

Donna



SLIM COMBINEREN



Er zijn momenten waarop het leven gewoon te kort is om te gaan koken. Als je al moe wordt van de gedachte aan al dat hakken, schillen en snijden, is het tijd voor een snelle trip naar de delicatessenwinkel en je favoriete groenteboer. Combineer je aankopen met een slimme keuze aan superverse producten en in een paar minuten geniet je van een heerlijk alternatief voor een afhaalmaaltijd.





MAALTIJD BRUSCHETTA MET TONIJS & HUMMUS



COUSCOUS MET ANTIPASTIGROENTE

maaltijdbruschetta met tonijn & hummus

4 boterhammen
olijfolie, om in te smeren
1 teen knoflook, gehalveerd
200 g kant-en-klare hummus
40 g spinazie of rucola
2 tomaten, in plakjes
handje munt
425 g tonijn uit blik, uitgelekt
2 eetlepels gezouten kappertjes, afgespoeld
zeezout en versgemalen zwarte peper
1 citroen, gehalveerd

Rooster of grill het brood goudbruin. Smeer het in met olijfolie en wrijf in met knoflook. Besmeer de toast met hummus en leg er spinazie, tomaat, munt, tonijn en kappertjes op. Verdeel over de borden, kruid met zout en peper en pers er een scheutje citroensap over en serveer. **VOOR 2 PERSONEN**

Kant-en-klare dips en salsa's zijn een geweldige basis voor sandwiches en broodjes, maar ook voor sauzen. Probeer eens wat dingen uit en je zult al snel een lijst van favorieten hebben. Op die van mij staan hummus, tzatziki en baba ganousj.

couscous met antipastigroente

175 g instant couscous
300 ml kokend water
zeezout en versgemalen zwarte peper
30 g boter, in stukjes
50 geraspte Parmezaanse kaas
250 g gemarineerde antipastigroenten, uitgelekt
handje gescheurd basilicum
125 g feta

Doe de couscous in een hittebestendige kom en giet er kokend water over. Dek lichtjes af met plasticfolie en laat een minuut of 5 staan tot het water is geabsorbeerd. Verwijder dan de folie en roer er zout, peper en boter door. Schep om met de Parmezaanse kaas, de groenten, het basilicum en de feta. **VOOR 2 PERSONEN**

instant thaise noedelsalade

100 g gedroogde glasnoedels
1 wortel, fijngesneden
50 g peultjesscheuten
1 komkommer, fijngesneden
handvol koriander
handvol munt
75 g geroosterde ongezouten pinda's of cashewnoten
150 g stevige tofu, in blokjes
60 ml zoete chilisaus
60 ml limoensap
2 eetlepels vissaus

Doe de noedels in een hittebestendige kom en giet er kokend water over tot ze onderstaan. Laat 5 minuten staan, giet af en spoel na met koud water. Schep de noedels om met de wortel, de peulscheuten, de komkommer, de koriander, de munt, de noten en de tofu. Meng de chilisaus, het limoensap en de vissaus, giet dit over de salade en serveer. **VOOR 2 PERSONEN**





INSTANT THAISE NOEDELSALADE

SNELLE TRUCJES 5.

groentegarnituur

Net zoals accessoires een outfit kunnen maken of breken, kan het juiste groentegarnituur een simpel maal geschikt maken voor een speciale gelegenheid. We hebben wat traditionele favorieten opgepakt en een aantal verse nieuwe smaakcombinaties bedacht die familie en vrienden gegarandeerd op een heel andere manier naar alledaagse groente zullen laten kijken.



porcinipuree

RECHTS: Schil 1,2 kg aardappelen en snijd ze grof. Doe ze in een pan met 2 eetlepels grof gehakte gedroogde funghi porcini (eekhoortjesbrood), zet alles onder gezouten water en breng op hoog vuur aan de kook. Kook 15 minuten of tot de aardappelen zacht zijn. Giet af en pureer de aardappelen en porcini met 80 g boter, 125 ml melk, zeezout en versgemalen zwarte peper tot een zacht en romig geheel. Serveer de puree met gegrild of gebraden vlees, kipgerechten en stoofpotten. **VOOR 4 PERSONEN**



eenvoudige aardappeltaart

ONDER: Schil 1 kg aardappelen en snijd ze klein. Doe ze in een koekenpan met vuurvast handvat en zet ze onder water. Laat ze 8 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn. Giet af en doe ze terug in de pan. Voeg 1 eetlepel olijfolie, 30 g boter, 1 theelepel gehakte rozemarijn, zeezout en versgemalen zwarte peper toe. Schep om en prak de aardappelen tot ze aan elkaar plakken. Bak 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C tot de aardappelen krokant en goudbruin zijn. Snijd in grote punten en serveer. **VOOR 4 PERSONEN**



De niet zo nederige pieper dost zich voor het diner uit in een reeks van verschillende vermommingen, die variëren van elegant romige puree en knapperig krokante rösti tot een stijlvolle, eenvoudige aardappeltaart.



pastinaak- & rozemarijn-rösti

BOVEN: Schil 600 g aardappelen en 250 g pastinaak. Rasp grof en meng met 60 g gesmolten boter, 2 theelepels gehakte rozemarijn, grof zeezout en versgemalen zwarte peper. Verdeel het mengsel in achten en schep het op een met bakpapier beklede bakplaat. Druk het mengsel plat en bak 35 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C tot de rösti goudbruin en krokant is. Serveer bij gegrild en gebraden vlees, kip, groente of zeevruchten. **VOOR 4 PERSONEN**



witte bonen- & rozemarijnpuree

LINKS: Schil 1 kg aardappelen en kook ze gaar. Giet af en doe weer in de pan op laag vuur. Voeg 60 g boter, 2 eetlepels melk, 1 theelepel gehakte rozemarijn en zeezout toe en pureer glad. Doe er 400 g afgespoelde cannellini- of limabonen uit blik bij en prak ze lichtjes door de puree. Serveer met een extra klont boter. Deze puree is het lekkerst bij vlees, kip, groente of vis die je grilt of braadt en bij gerechten met veel saus.

VOOR 4 PERSONEN

kruidige zoete aardappel

RECHTS: Schil 4 oranje zoete aardappelen en snijd ze in wigjes. Meng 80 ml olijfolie met 1 theelepel gerookt paprika-poeder, 1 theelepel korianderpoeder en 1 theelepel bruine suiker. Leg de zoete aardappel in een met bakpapier beklede ovenschaal, strijk hem in met de paprikaolie en bestrooi met zeezout en versgemalen zwarte peper. Bak 25 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C tot de zoete aardappel zacht is. Serveer met gebrad of zeevruchten. **VOOR 4 PERSONEN**



limoen- & chilimaïs

ONDER: Doe 50 g boter, 1 theelepel geraspte citroenschil, een snufje rodepepervlokken, 2 theelepels gehakte koriander, zeezout en versgemalen zwarte peper in een steelpan en verhit tot het bruist. Strijk het botermengsel over 4 gekookte maïskolven en serveer met de rest van de boter ernaast. Serveer bij gegrild of gebraden vlees, kip, groente of zeevruchten. Ook een goed bijgerecht bij de barbecue. **VOOR 4 PERSONEN**



Groenten veranderen van bij- naar hoofdrol als ze worden gecombineerd met uitgesproken kruiden en specerijen. De simpelste gegrilde of gebraden gerechten krijgen een kick van deze sterke smaken.



polenta-frites uit de oven

BOVEN: Breng 750 ml kippenbouillon en 375 ml water aan de kook. Voeg langzaam 250 g instant polenta toe en kook al roerende tot hij zacht is. Roer er 40 g geraspte Parmezaanse kaas door. Giet op een met bakpapier beklede bakplaat en laat opstijven. Snijd er vervolgens stevige frites van. Bestrijk deze met gesmolten boter en bak ze, onder één keer omdraaien, 35 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C of tot de frites goudbruin en krokant zijn. **VOOR 4 PERSONEN**



pompoen met ahornsiroop

LINKS: Smelt 30 g boter in een middelgrote antiaanbakpan op halfhoog vuur. Voeg 6 plakken geschilde pompoen toe en bak 2 minuten aan elke kant. Doe er 50 g boter bij, 60 ml ahornsiroop (maple syrup), zeezout en versgemalen zwarte peper en dek af met een passend stuk bakpapier. Laat 10-12 minuten trekken tot de pompoen gaar is. Verwijder het papier, giet er 60 ml water bij en laat nog 1-2 minuten trekken tot het siroopmengsel een dunne saus vormt. **VOOR 4 PERSONEN**

witte bonen met ui & knoflook

RECHTS: Meng 40 g boter en 1 eetlepel olijfolie en verhit op halfhoog tot hoog vuur in een antiaanbakpan. Fruit hierin 2 in ringen gesneden uien 5 minuten tot ze goudgeel zijn. Voeg 4 tenen in plakjes gesneden knoflook toe en fruit nog 1 minuut. Doe er 400 g afgespoelde en uitgelekte cannellini- of limabonen uit blik bij en bak 4 minuten tot de bonen zijn doorgewarmd. Roer er 150 g spinazie, zout en peper door en bestrooi met geraspte Parmezaanse kaas. Serveer met vlees, kip of vis die je grillt of braadt. **VOOR 4 PERSONEN**



spinazie met mozzarella

ONDER: Ontsteel 600 g spinazie. Smelt 30 g boter in een ruime antiaanbakpan op halfhoog vuur. Voeg twee tenen gehakte knoflook toe en 1 theelepel citroenrasp en fruit 1 minuut. Doe er de spinazie bij en schep om tot het blad slap wordt. Verdeel over vier ingevette souffléschaaltjes. Maak een kuiltje in het midden van de spinazie en leg er 30 g mozzarella in. Bak 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C tot de mozzarella is gesmolten en bruin is.

VOOR 4 PERSONEN



Je hoeft nooit meer 'eet je groenten' te zeggen als ze op het bord voor textuur, contrast én verrassing zorgen. Met deze selectie is het meer dan waarschijnlijk dat je gasten juist méér willen.



kousenband met gember & chili

BOVEN: Verhit een frituurpan of wok op halfhoog tot hoog vuur. Voeg 2 theelepels sesamololie, 1 eetlepel geraspte gember, 2 fijngesneden lange rode pepers en 2 tenen knoflook in plakjes toe en bak 1 minuut. Doe er 400 g afgehaalde en gehalveerde kousenband of hele sperziebonen bij, 60 ml kippen- of groentebouillon en 1 theelepel sojasaus (w) en roerbak 4-5 minuten tot de bonen zacht zijn. Serveer bij vlees, kip, groente of vis die je grillt of bakt en bij Aziatisch getinte curry's of roerbakgerechten. **VOOR 4 PERSONEN**



met citroen & knoflook geroosterde broccoli of bloemkool

LINKS: Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe 1 kg broccoli- of bloemkoolroosjes, 1 in parten gesneden citroen, 2 eetlepels olijfolie, 8 ongepelde tenen knoflook, 8 gepelde sjalotten, grof zeezout en versgemalen zwarte peper in een ovenschaal en schep alles om. Bak de groenten 40 minuten tot ze bruin en zacht zijn. Serveer bij gegrild of gebraden vlees, bij kip, bij zeevruchten of als basis van een salade. **VOOR 4 PERSONEN**

rundvlees-bierpasteitjes

2 eetlepels olijfolie
1 kg riblap, in blokjes
2 uien, gesnipperd
2 tenen knoflook, gehakt
4 takjes tijm
2 blaadjes laurier
375 ml bier
500 ml runderbouillon
8 kleine, vastkokende aardappelen
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels water
120 g doperwtjes (vers of diepvries)
2 vellen kant-en-klaar kruimeldeeg (25 x 25 cm)
geklopt ei, om in te kwasten

Verhit de olie in een pan op halfhoog tot hoog vuur. Braad hierin het vlees in porties aan tot het goed bruin is. Haal het vlees er met een spatel uit en zet weg. Voeg ui, knoflook, tijm en laurier toe en fruit 3 minuten tot de ui zacht is. Giet er het bier bij en laat 2 minuten licht inkoken. Doe het vlees weer in de pan en voeg bouillon en aardappelen toe. Dek de pan af, temper het vuur en laat 1 uur zachtjes trekken of tot het vlees zacht is. Meng maïzena met water, roer het door het vleesmengsel en kook 3 minuten door tot de saus dikker wordt. Neem van het vuur, voeg doperwtjes toe en laat alles wat afkoelen. Verdeel het dan over 6 ovenschaaltjes van 330 milliliter. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd rondjes uit het deeg en leg deze als dekseltjes op de schaaltes en kwast ze in met ei. Bak de pasteitjes 20 minuten tot het deeg goudgeel is. Verpak de schaaltes voor het invriezen eerst in bakpapier en dan in aluminium- en plasticfolie. Drie maanden houdbaar in de vriezer.

VOOR 2 PERSONEN NU & 4 PERSONEN LATER

De beste gerechten om in te vriezen zijn die met een hoog vochtgehalte, want dan blijven de ingrediënten sappig en boordevol smaak, zelfs na het opwarmen. Daarom zijn pasteitjes en pastagerechten uit de oven ideale invrieskandidaten, net als uiteraard langzaam gegaarde stoofpotten, curry's en soepen.

broccoli-baconsoep

1 ui, gesnipperd
4 plakken bacon
400 g aardappelen, geschild en in blokjes
1 liter kippenbouillon
400 g broccoli, fijngesneden
2 eetlepels gehakte munt
zeezout en versgemalen zwarte peper

Bak ui en bacon 5 minuten in een ruime pan op halfhoog tot hoog vuur tot alles goed is gebruid. Neem ze uit de pan en zet weg. Doe aardappel en bouillon in de pan, breng aan de kook, voeg de broccoli toe en kook 8 minuten tot broccoli en aardappel zacht zijn. Doe de soep in een blender of gebruik een staafmixer om hem glad te maken. Voeg ui en bacon, munt, zout en peper toe en roer om te mengen. Schep de soep in kommen. Doe hem voor de diepvries in een luchtdichte verpakking, sluit af en bewaar maximaal 3 maanden in de vriezer.

VOOR 2 PERSONEN NU & 2 PERSONEN LATER

pompoen-, ricotta- & basilicumlasagne

1,2 kg verse ricotta
160 g geraspte Parmezaanse kaas
handje gehakte bieslook
iets ruimer handje gescheurd basilicum
1 eetlepel geraspte citroenschil
zeezout en versgemalen zwarte peper
handje grof gehakte oregano
1,25 liter tomatenpassata (w)
600 g lasagnevellen
1,5 kg geschilde en ontpitte pompoen, in dunne plakken
100 g geraspte mozzarella

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng ricotta, de helft van de Parmezaanse kaas, bieslook, basilicum, citroenrasp, zout en peper in een kom goed door elkaar. Roer de oregano door de passata. Leg een laag lasagnevellen op de bodem van een ingevette ovenschaal van 20 x 35 cm. Bedek met een derde van de pompoen en lepel er een derde van de passata over. Dek af met een derde van het ricottamengsel en leg hier weer een laag lasagnevellen op. Ga zo door en eindig met een laag lasagnevellen en het restant van het ricottamengsel. Bestrooi met mozzarella en de rest van de Parmezaanse kaas, dek af met aluminiumfolie en bak 1½ uur. Verwijder folie en bak nog eens 15 minuten tot de kaas goudbruin is en de lasagne gaar. Vries resterende porties maximaal 3 maanden in.

VOOR 2 PERSONEN NU & 6 PERSONEN LATER



POMPOEN-, RICOTTA- & BASILICUMLASAGNE



snelle toffeecakejes

100 g dadels, ontpit en gehakt
160 ml kokend water
¼ theelepel bakpoeder
30 g boter, zacht
100 g bruine suiker
1 ei

150 g zelfrijzend bakmeel
slagroom of ijs en extra bruine suiker, om te serveren

Verwarm de oven voor op 160 °C. Doe de dadels met kokend water en bakpoeder in een hittebestendige kom en zet 10 minuten weg. Draai dit mengsel dan glad in een keukenmachine. Voeg boter, suiker, ei en meel toe en draai glad. Giet het mengsel in 4 goed ingevette ovenschaltjes en zet ze op een bakplaat. Bak 25 minuten of tot de cakejes gaar zijn (test met een prikker). Keer ze om op de borden en serveer met slagroom en bruine suiker.

VOOR 4 PERSONEN



gekaramelliseerde hazelnootparfait

70 geroosterde hazelnoten
1 theelepel hazelnootlikeur
1 eetlepel bruine suiker
125 ml hazelnootlikeur extra
ijs, om te serveren

Verwarm de oven voor op 160 °C. Schep de hazelnoten goed om in de likeur. Doe de suiker in een kom en schep om met de hazelnoten. Leg de hazelnoten met suikerlaagje op een met bakpapier beklede bakplaat en spreid ze uit tot één laag. Zet in de oven en bak 12 minuten tot de suiker borrelt en karamelliseert. Neem uit de oven en laat wat afkoelen. Doe de extra likeur in een steelpan op hoog vuur en kook 8 minuten tot hij dik en stroperig wordt en tot de helft is ingekookt. Laat wat afkoelen. Schep bollen ijs in de kommen, doe er gekaramelliseerde noten en likeursiroop op en serveer. **VOOR 2 PERSONEN**



chocoladetruffelmousse

300 ml room
125 g pure chocolade, in stukjes
2 eidooiers
30 boter

Breng de room in een steelpan op halfhoog vuur tegen de kook aan. Neem van het vuur, voeg chocolade, eidooiers en boter toe en roer glad. Laat het mengsel helemaal afkoelen. Klop het dan met een mixer licht en romig - klop niet te lang door, want dan wordt het korrelig. Schep de mousse in glaasjes en serveer met kant-en-klare roomboterkoekjes. **VOOR 2 PERSONEN**



chocoladefondantcakejes

200 g pure chocolade, gesmolten
60 g boter, in stukjes
2 eieren
2 eetlepels bloem
60 g bruine suiker
room of ijs, om te serveren

Verwarm de oven voor op 180 °C. Draai chocolade, boter, eieren, bloem en suiker in een keukenmachine glad. Schep het mengsel in 2 souffléschaaltjes van 250 milliliter. Bak 18-20 minuten of tot de fondants vanbuiten gaar zijn, maar vanbinnen nog maar net stevig worden. Laat 10 minuten rusten, neem ze uit de vorm en serveer met room of ijs. **VOOR 2 PERSONEN**