



Oorspronkelijke titel *Meals in Minutes*
Uitgegeven door Hodder & Stoughton, onderdeel van Hachette UK
Copyright recepten en fotografie © 2018 Donal Skehan
Vormgeving binnenwerk Nathan Burton
Omslagontwerp Nathan Burton/bij Barbara
Foodstyling Lizzie Kamenetsky
Styling Olivia Wardle
Vertaling Ester van Buuren

Copyright Nederlandse vertaling © 2019 Nieuw Amsterdam
Alle rechten voorbehouden

NUR 440
ISBN 978 90 468 2481 8
www.nieuwamsterdam.nl
www.donalskehan.com

Meals in Minutes

90 simpele, voedzame
maaltijden

Donal Skehan

Nieuw Amsterdam

Voor Noah:

Dank dat je ons de ware betekenis van meals in minutes hebt geleerd!



INHOUD

INLEIDING 6

WEGWIJS IN HET BOEK 8

**MEALS IN MINUTES: PLANNING,
BOODSCHAPPEN & VOORBEREIDING 12**

**BASISGEREEDSCHAP &
BASISINGREDIËNTEN 18**

SUDDEREN EN STOVEN IN ÉÉN PAN 26

BAKKEN EN BRADEN IN ÉÉN PAN 52

SNEL MAKEN/LANGZAAM GAREN 88

ZES INGREDIËNTEN 120

**GERECHTEN MET WAT HULP
VAN DE BUURTSUPER 160**

NOG GEEN 30 MINUTEN 186

REGISTER 218

DANK 224

INLEIDING

In januari 2016 verhuisden mijn vrouw Sofie en ik van ons huis in Ierland, waar we acht jaar hadden gewoond, naar Los Angeles, Californië. Een enorme sprong in het diepe! We wisten dat we familie en vrienden zouden missen, maar het moeilijkst was het om afscheid te nemen van ons huisje in de plaats waar ik opgroeide. We waren er behoorlijk aan verknocht...

Het was ons eerste huis, met de keuken waarin we mijn eerste kookprogramma opnamen, het kantoor vanwaaruit we werkten, burens die altijd in waren voor een praatje. Het eerste huis waar we samen met onze hond Max woonden nadat we hem gered hadden, waar wij voor het eerst de drempel over gingen als getrouwd stel, waar we de hele zomer groenten uit de moestuin aten, het begin- en eindpunt van fantastische wandelingen over de kliffen. En ook het huis waar we memorabele diners bereidden en veel gezellige avonden doorbrachten met vrienden en familie om verjaardagen, verlovingen, baby's, jubilea en meer te vieren. Dus je begrijpt, de emoties liepen hoog op!

Het middelpunt van ons huisje was mijn intensief gebruikte keuken, vol met alle mogelijke keukengerei, van bamboe stoommandjes tot overbodige gadgets (zoals de popcornmachine die ik maar één keer gebruikte), en met keukenkastjes die bijna bezweken onder het gewicht van over de hele wereld verzamelde specerijen en potjes, een flinke voorraad Aziatische noedels – bewaard voor speciale gelegenheden, en Italiaanse pastasoorten om mee te experimenteren in een rustig weekend. Na een bliksemactie van drie dagen stond alles in de opslag; mij verweesd achterlatend. Ik snap dat dit misschien erg theatraal overkomt, maar die keuken was het epicentrum van mijn kookwereld! Tijdens onze zoektocht naar en het uiteindelijk vinden van ons nieuwe huis aan de andere kant van de wereld veranderde mijn benadering van eten daarom volkomen.

Door de hobbels onderweg en de voortdurend veranderende planning nam ons thuisloze jaar een verrassende wending. We woonden afwisselend in tijdelijke huisvesting in Londen en Los Angeles terwijl we onze zoektocht naar een nieuw huis voortzetten. We werden experts in in- en uitpakken! Acht keukens in twaalf maanden vereiste een geheel nieuwe benadering om in elk geval een poging te doen een normale kookroutine aan te houden, om het maar niet te hebben over de rest van ons beider bestaan. Misschien dat al dat reizen heel spectaculair klinkt, maar als ik eerlijk ben was het een behoorlijk onzekere tijd; Sofie en ik verlangden alleen maar heftig naar een eigen plek waar we weer een dagelijkse routine konden opbouwen.

Na een paar mislukte pogingen en in de kiem gesmoorde goede bedoelingen op eetgebied besloot ik dat het genoeg was. Uiteindelijk settelden we ons in een nieuw huis in Los Angeles. Daar kwamen we tot de slotsom dat het jaar vol onzekerheid ons een duidelijke les had geleerd: willen we goed eten, dan is het essentieel ons koken goed te organiseren. Ik had het gevoel dat het door mij eindeloos herhaalde mantra in al mijn eerdere kookboeken – 'voorbereiding is de sleutel tot kooksucces' – terdege op de proef was gesteld. Doordachte kookplannen waren onmisbaar om de valkuilen te vermijden van lange werkdagen buitenshuis en keukens waar meestal niet veel meer aanwezig is dan een kook- en een bakpan.

De populairste recepten uit mijn boeken en online zijn vaak de recepten die weinig werk kosten, maar waarvan het resultaat er mag zijn, dus vooral daar zocht ik mijn heil. Ik snorde mijn beste snelle recepten op, vereenvoudigde de werkwijze, maakte weekmenu's en schreef boodschappenlijstjes. Dat klinkt misschien alsof ik veranderde in een huisvrouw uit de jaren vijftig, maar deze aanpak is een van de ontbrekende elementen in het moderne thuiscooken. We zijn allemaal dol op leuke kookboeken en op het eten dat we op Instagram zien, maar hoe vertalen we dat concreet naar onze dagelijkse maaltijden? Het antwoord is misschien niet erg spectaculair, maar voor mij staat het als een paal boven water: de moderne thuiskok kan niet zonder maaltijdplanning en een arsenaal simpel te maken recepten.

Allereerst moet ik kwijt dat ik in het weekend altijd ruimte zal maken voor bakavonturen en idioot uitgebreide recepten waarvoor je naar toko's of boerenmarkten moet – welke eetliefhebber doet dat niet? Maar het hectische moderne bestaan vereist een andere manier van koken. Dus met mijn vastberaden nieuwe benadering werden ingewikkelde sauzen, veeleisende stoofpotten met ellenlange ingrediëntenlijsten en complexe desserts waarbij je een hele batterij mixers en bakvormen nodig hebt naar de prullenbak verwezen. In plaats daarvan kookte ik met weinig keukengerei en slechts een handvol betaalbare, bij de buurtwinkel verkrijgbare ingrediënten: ik mikte op maaltijden die je in minder dan een half uur kon maken, schotels waarvoor je aan keukengerei weinig meer dan een koekenpan nodig had en recepten die weinig voorbereiding vergden om dan langzaam te garen in de oven of op het fornuis.

Eenvoudige gerechten als gebakken kip, ingewreven met een kruidenpasta van de snijplank en geserveerd met kant-en-klare hummus en taboulé, met een *boost* van citroensap en verse kruiden; of varkenskotletten met honing en mosterd, met zoete aardappelpuree en kort gesmoorde mosterdkool – ze waren voor mij het bewijs dat deze *speedy* benadering (en het soms schaamteloos sjoemelen) geen enkele beperking vormde voor de smaak.

In december 2017 heetten we ons eerste kindje, Noah, welkom in deze wereld. Net toen we dachten ons nieuwe kookplan te hebben getackeld, gooiden de geneugten van het nieuwe ouderschap alles weer overhoop. Slapeloze nachten, complete babychaos en blijdschap over eerste lachjes, geluidjes en alle andere roze babywolken maakten deel uit van de pret, maar *'the proof was in the pudding'*: onze maaltijdplanning loonde! Vlak voor zijn geboorte vulden we de vriezer (of de baby-atoombunker zoals wij 'm noemden) met zelfbereide maaltijden die we direct in ons vaste weekmenu opnamen, wat het leven (iets!) vergemakkelijkte.

Met dit boek wil ik je gerechten in handen geven waarvoor je geen uren in de keuken hoeft te staan, recepten waar je na een dag werken je hand niet voor omdraait, en eten dat de moeite loont, wat het leven ook voor je in petto heeft. De afgelopen twee ingrijpende jaren hebben me inzicht verschaft in hoe mensen koken in een moderne, drukke wereld waarin geen tijd is voor kookgedoe. Die geleerde lessen waren niet nieuw, maar gingen schuil achter ingewikkeld kokkerellen en ambitieuze gerechten. In deze recepten ligt de nadruk op echt, eerlijk *fast food* met simpele ingrediënten en een slimme manier van werken; de bouwstenen voor overheerlijke *meals in minutes!*

WEGWIJS IN HET BOEK

Dit boek bestaat uit zes hoofdstukken vol *meals in minutes*, elk met een andere invalshoek. Bij elk recept vind je de actieve bereidingstijd en de kooktijd. Dat zijn indicaties van hoelang je met de voorbereidingen in de keuken bezig zult zijn en de tijd tot de maaltijd geserveerd kan worden. Ook vermeld ik de noodzakelijke keukenbenodigdheden, zoals het type pan dat je het best kunt gebruiken – maar zorg dat je de rest van je basiskeukengerei (zie blz. 20-21) altijd bij de hand hebt, inclusief houten lepels en mengkommen. Onder aan ieder recept vind je informatie over de voedingswaarde, verstrekt door een gekwalificeerde voedingsdeskundige. De gegevens zijn voor één portie, serveersuggesties en optionele ingrediënten en garnituur niet meegerekend.

SUDDEREN EN STOVEN IN ÉÉN PAN (blz. 26-51)

Of je nu houdt van koken met weinig keukengerei of een hekel hebt aan afwassen; in beide gevallen zal dit hoofdstuk je aanspreken. Het zijn recepten voor slimme gerechten die je in hun geheel in één pan kunt bereiden; het bewijs dat voor een lekkere maaltijd geen enorme keukenuitrusting nodig is. Sommige van de meest imposante en bevredigende diners komen gewoon uit één stoofpan. Ze zijn snel en simpel genoeg voor doordeweeks kokkerellen, maar ook bijzonder genoeg om gasten voor te zetten.

Veel van deze recepten kun je prima van tevoren maken en in de koelkast of vriezer bewaren, zoals Indiase boterkip (zie blz. 47), Visstoofpot met chorizo, venkel en tomaat (zie blz. 28) en Supervega-dhal (zie blz. 35). Het kan zelfs nog sneller als je supermarktproducten koopt, zoals zeevruchten uit de diepvries of panklare groenten. Ook heb ik een paar traditionele gerechten met een moderne twist opgenomen; Thaise kipstoofpot (zie blz. 32), Mac & cheese met bloemkool uit de oven (zie blz. 36) en Sloppy Joes (zie blz. 51) zijn allemaal voorbeelden van comfortfood omgewerkt tot éénpansgerechten. Resultaat: smakelijke maaltijden met robuuste smaken.

Sudder en stoven in één pan is een ongelooflijk simpele en praktische manier van koken, dus pak een geschikte pan en ga aan de slag!

BAKKEN EN BRADEN IN ÉÉN PAN (blz. 52-87)

Grillpan, koekenpan, hapjespan of wok: koken in één bakpan is slim, praktisch en snel. Of je nu voor één persoon of voor een gezin kookt, deze recepten zijn ideaal voor simpele no-nonsensemaaltijden. Alles, van gegrilde steak tot gebakken vis, roerbakgerechten en risotto, maak je in een handomdraai met deze bereidingsmethode.

Er wordt me vaak gevraagd welk type bakpan het beste is; dat hangt uiteraard af van wat je maakt. Anti-aanbakpannen zijn fijn voor eieren en pannenkoeken en zijn supersnel weer schoon. Rvs-pannen zijn geschikter voor koken op hoog vuur, terwijl diepe bakpannen perfect zijn voor sauzen. Exemplaren met een groot oppervlak zijn lekker om supersnel vocht in te laten koken, zoals de witte wijn in mijn

Peterselie-roomkabeljauw met lentegroenten (zie blz. 54). Een wok is wellicht mijn nuttigste keukengerief op dit vlak. Zo heeft mijn liefde voor wokgerechten geleid tot Vietnamese Karamelzalm met paksoi (zie blz. 62) en Kleverige sinaasappel-kiproerbak (zie blz. 66), om er maar een paar te noemen.

Het draait hier allemaal om zo-klaarmaaltijden waarbij de bakpan het serieuze werk voor je doet. Deze snelle jongens halen de engel uit het dagelijkse koken.

SNEL MAKEN/LANGZAAM GAREN (blz. 88-119)

Ik houd wel van de ironie om in een kookboek over *meals in minutes* een hoofdstuk op te nemen met recepten die pas na één tot twee uur klaar zijn. Maar er zit logica in deze gekte: een aantal van mijn favoriete recepten is namelijk gebaat bij deze methode van snel maken, langzaam garen. Ze kosten maar een paar minuten voorbereidingstijd en de rest is aan de oven of het fornuis, zodat jij verder kunt met je andere verplichtingen! Hier laten de oven en de stoofpan pas echt zien wat ze kunnen. Neem simpele ingrediënten, besteed er wat liefdevolle aandacht aan op de snijplank en laat de rest over aan deze werkpaarden van de keuken.

Dit hoofdstuk is een ode aan de volle smaak van verrukkelijk langzaam gegaarde stukken vlees, zoet-kleverige kiprecepten en langzaam gegrilde groenten met hun gekaramelliseerde smaaknuances. Sommige van mijn favoriete Ierse klassiekers zijn een volmaakt voorbeeld van deze methode, zoals de Runder & Guinness-stoofpot (zie blz. 113), Gepekeld rundvlees en groene kool (zie blz. 101) en Irish Stew met parelgort en cheddardumplings (zie blz. 94). Maar ook heb ik me laten inspireren door de rest van de wereld, met smaken als harissa, currypasta, paprikapoeder, sojasaus en kokosmelk die in het vlees trekken terwijl het langzaam en volmaakt gaart in een hete oven. En het mooiste van veel van deze recepten is dat je ze van tevoren kunt maken – en dat ze de volgende dag vaak nog beter smaken!

ZES INGREDIËNTEN (blz. 120-159)

Wie zegt dat je een karrenvracht eten nodig hebt voor een smakelijk maal? Soms kun je toe met een kleine boodschappentas en wat basisingrediënten uit je voorraad thuis om een verbluffende maaltijd te creëren.

Dit hoofdstuk gaat uit van een welvoorzien voorraadkast (zie blz. 22). Daarmee kun je in een functionele thuiskeuken wonderen verrichten met een handvol verse ingrediënten. In Ching's 3-cup Kip (zie blz. 125) maak je van klassieke Aziatische ingrediënten uit je keukenkastje een spectaculair rijke umamisaus voor bij malse kippendijen. En steaks uit de koekenpan komen tot leven met een romige saus en een dot grove mosterd. De basis voor de meeste recepten in dit hoofdstuk is weinig meer dan een klets olijfolie, fijngesneden ui of knoflook, een beetje honing, een klontje boter of een scheutje azijn – het bewijs hoe cruciaal een goed gevulde voorraadkast is om lekker te koken.

Pasta is uiteraard ook van de partij: stevige Pasta puttanesca (zie blz. 145) krijgt een volle, zilte smaak met ansjovis en chilivlokken, terwijl je voor nieuwe klassiekers als Tomaten-basilicumpesto van de snijplank met pasta (zie blz. 133) maar een paar verse ingrediënten nodig hebt. Thuisstoppers als Coq au vin (zie blz. 153) laten zien hoe een combinatie van zes ingrediënten een rijk, overheerlijk maal oplevert terwijl je van het eten van gebakken coquilles op een romig pureebedje onmiddellijk een tevreden gevoel krijgt.

GERECHTEN MET WAT HULP VAN DE BUURTSUPER (blz. 160-185)

De kok-met-weinig-tijd heeft ruime keuze. Een aanpak die mij veel voldoening geeft is het gebruik van kant-en-klare sjoemelingrediënten. Koken vanaf nul betekent dat je altijd weet wat je in je eten doet, maar er is niets mis met het opsnorren van een paar kwalitatief goede alternatieven om jezelf tijd en moeite in de keuken te besparen. Dus dit hoofdstuk drijft op een paar van die essentiële ‘sjoemelproducten’ die je in iedere supermarkt kunt kopen. Kant-en-klare ravioli worden toegevoegd aan een minestroneachtige lentesoep, voorgegaarde eendenborst in reepjes in een flonkerende salade met eend en sinaasappel in Aziatische stijl, naast gebakken vlees komen flinke scheppen hummus en taboulé, pizzabodems worden getransformeerd met Koreaans rundvlees bulgogi en luxe worstjes veranderen in Marokkaanse gehaktballetjes.

Voor een aantal van mijn favoriete doordeweekse maaltijden gebruik ik deze kant-en-klare bedriegertjes. Bijvoorbeeld de Ragù van varkensvlees en venkel (zie blz. 165): worstjes van goede kwaliteit knijp ik uit hun velletje en gaar ze in een 10-minutentomatensaus met venkelzaad; een smaakbom voor rigatonipasta. Of neem een van de gerechten waardoor ik voor dit boek werd geïnspireerd: eenvoudige vlinderkipfilet met knoflookboter en citroenrasp, geserveerd met hummus en een couscoussalade.

Het mag dan sjoemelen zijn, maar als je elke dag snel moet koken zijn deze recepten een uitkomst.

NOG GEEN 30 MINUTEN (blz. 186-217)

Na een lange dag (vooral wanneer je maag steeds luider begint te knorren!) kan de verleiding van een afhaalmaaltijd groot zijn. Maar met deze recepten kun je ruim voor de pizza arriveert een verse, overheerlijke en voedzame maaltijd op tafel hebben. Door de Aziatische keuken beïnvloede gerechten als Dirty nasi goreng op z'n Thais met veel groenten (zie blz. 200), Zoetzuur varkensvlees met ananas (zie blz. 216) en Noedels in chili-pindasaus (zie blz. 199) bevredigen absoluut ieder verlangen naar fastfood.

En je hoeft je heil al evenmin te zoeken bij verwerkte of kant-en-klarmaaltijdoplossingen, zelfs niet op de avonden dat koken een onoverkomelijke opgave lijkt terwijl je je keukenkastjes doorzoekt in de hoop op inspiratie. Een half uur en een paar slimme ingrediënten, meer heb je niet nodig voor een supersnel maar bevredigend avondmaal. Bij de supermarkt is een toenemend aantal panklare producten te koop zoals voorgekookte granen en linzen, dukkah, goede specerijenmengsels, spinazie uit de diepvries, pakjes verse pasta, gnocchi en wokklare noedels.

Dus dit hoofdstuk is gewijd aan maaltijden die bevredigend en voedzaam zijn zonder gedoe. Met wat simpele smaken, een paar handigheidjes en een handjevol ingrediënten zullen deze gerechten inslaan als een bom.





Cherry tomatoes
 sweet potato
 banana milk
 baby corn
 shrimp for stir fry
 chicken breast
 soybean
 egg
 banana
 apple
 green
 salad ingredients
 meat
 fish
 juice
 zero free cream
 milk
 spinach

California
 California
 egg
 chicken
 soybean
 corn in jar

egg
 frozen fruit
 banana
 apple
 green
 salad ingredients
 meat
 fish
 juice
 zero free cream
 milk
 spinach

apple
 banana
 beef
 red pepper oil
 carrots
 rice vermicelli
 egg
 mango
 french fries
 California
 baby corn
 chicken
 corn

MEALS IN MINUTES: PLANNING, BOODSCHAPPEN & VOORBEREIDING

Planning en voorbereiding van je maaltijden zijn cruciaal bij de doordeweekse kookplicht. Door beide zul je anders gaan koken en uiteindelijk zul je het eten gemakkelijker op tafel krijgen. Als je eenmaal een goed bevoorrade keuken en het benodigde gereedschap hebt, ben je klaar om een systeem te ontwikkelen en er maximaal van te profiteren.

MAALTIJDPLANNING

Allereerst moet je beslissen hoe je weekmenu eruit gaat zien. Als je jezelf de ‘wat zullen we eten?’-vraag iedere avond opnieuw stelt, zal een weekmenu voor een spectaculaire ommekeer zorgen die tijd bespaart en voedselverspilling tegengaat. Niets is frustrerender dan besluiten iets te maken en je dan te realiseren dat je de ingrediënten niet in huis hebt. Neem dus aan het begin van het weekend even tijd om te plannen en je hebt er geen omkijken meer naar! Natuurlijk zal het voorkomen dat je niet gebonden wilt zijn aan een strikt plan; sommige weken zal het werken, andere niet.

1

BESPREEK HET WEEKMENU

Of je nu kookt voor één persoon, twee of een heel gezin, even overleggen over ieders wensen reduceert de kans op muiterij halverwege de week tot nul! Daardoor kom je met een weekmenu voor de dag met voor elk wat wils. Vergeet niet je agenda te checken; er staan wellicht afspraken in waarmee je rekening moet houden, zoals iets drinken na je werk, zwemmen met de kinderen na school of een avondje uit met vrienden.

2

KIES VIJF BASISRECEPTEN

Bezie de komende week, pak je vijf favoriete recepten erbij en kijk hoe ze in je plan passen. Daardoor zie je ook in één oogopslag of de maaltijden wel voldoende gevarieerd zijn. Is de keus eenmaal gemaakt, schrijf de maaltijden dan uit en hang ze goed in het zicht. Dat voorkomt vergeten of de eeuwig terugkerende vraag: wat eten we vanavond?!

3

MAAK EEN BOODSCHAPPENLIJST

Scan alle recepten uit je weekmenu en maak een lijst met de benodigde ingrediënten. Zorg wel dat je de koelkast en keukenkastjes hebt gecheckt, om doublures te voorkomen. Voeg ook de boodschappen voor het ontbijt toe, huishoudelijke dingetjes en wat je verder nog nodig hebt.

4

DOE INKOPEN

Een van de grote voordelen van een weekmenu is dat je een concreet boodschappenlijstje hebt, waardoor de kans groter is dat je eraan houdt en geen onnodige extra's aanschaft. Bij de meeste supermarkten kun je tegenwoordig online je boodschappen bestellen en laten bezorgen. Iemand anders zoekt dan je producten bij elkaar en dat kan superhandig zijn en je rijtijd, parkeertijd en in de rij staan besparen. Wij hebben er regelmatig gebruik van gemaakt rond de geboorte van onze zoon Noah en het was vaak onze redding.

5

PAK STRATEGISCH UIT

Niet afhaken nu! Deze laatste stap is de sleutel tot succes, vooral bij de voorbereidende werkzaamheden. Eenmaal thuis met alle ingrediënten (of als de bezorger weer vertrokken is) zet je muziek op, ontspan je en pak je de boodschappen met beleid uit. Berg niet alles gewoon op, maar pak je weekmenu erbij en pik de kleine klusjes eruit die je later tijd zullen besparen. Granen kun je koken, laten afkoelen en in de koelkast bewaren, sla wassen en in een zakje doen, groenten grillen, dressings en marinades mengen – er is zat dat je van tevoren kunt doen (zie blz. 16-17 over voorbereidende werkzaamheden).

SLIM INKOPEN

Wat aandacht besteden aan je boodschappenlijstje bespaart je tijd en geld. Bereid je dus voor op een geheel nieuwe benadering van dat lijstje! Iedereen die regelmatig naar de supermarkt gaat, weet dat je bij het maken van een boodschappenlijst het best de indeling van de supermarkt kunt aanhouden en de ingrediënten in de volgende categorieën moet verdelen:

- BROOD
- FRUIT EN GROENTE
- ZUIVEL
- VLEES
- BLIKKEN, PAKJES EN POTJES
- DIEPVRIES

Dat zorgt voor een lijstje waarmee je efficiënt boodschappen kunt doen. Gevolg: nooit meer zigzaggend door de supermarkt!

Nog een tip: zet je basisboodschappenlijst op je computer of telefoon zodat je een product onmiddellijk kunt aanvinken als het op is. En als je een onlinekoper bent, kun je waarschijnlijk je eerdere bestellingen of 'favorieten' bekijken, de bestelling eenvoudigweg kopiëren en zo nodig items toevoegen of verwijderen.

DE VOORBEREIDING

Ik ben de eerste om toe te geven dat dit organiseren op hoger niveau is. Misschien vind je een maaltijdplanning maken en de boodschappen in huis halen voldoende. Prima! Maar voor de ervaren thuiskok is het eten voorbereiden een logische vervolgstap. Je maakt een begin met de uitvoering van je plan door de ingrediënten voor die week in de grondverf te zetten en alle taken weg te werken die op het moment suprême voor vertraging kunnen zorgen.

Aan jou de keus hoe consciëntieus je wilt zijn. Het voorwerk kan variëren van het snijden van groenten, het grillen of bakken van ingrediënten, granen koken, sauzen en marinades maken tot zelfs hele maaltijden van tevoren bereiden.

Hoe verhoudt dit alles zich tot je weekmenu? Nou, er zijn vele manieren om het aan te pakken, al is zondag meestal de beste dag voor het voorwerk. Maar kijk gewoon wat voor jou en je schema werkt. Zelf maak ik mijn weekmenu het liefst op vrijdag, doe de boodschappen op zaterdag en bereid alvast wat voor op zondagavond. Hoe je het ook aanpakt, het gaat erom dat je je plan onderverdeelt in taken die je het door de week makkelijker maken.

Als je serieus aan de slag wilt met voorbereiden dan is het volgende keukengerei onmisbaar:

- *Luchtdichte vershoudbakken*
Ik gebruik graag de rechthoekige bakken van hittebestendig glas van Pyrex. Welke je ook kiest, let erop dat je ze goed kunt stapelen in de koelkast.
- *Nieuwe of gerecyclede potjes*
Heel handig voor dressings, sauzen en marinades.
- *Hersluitbare zakken*
Handig om sla en groenten in te bewaren. Online kun je ook herbruikbare zakken vinden die in de afwasmachine mogen.

Als onderdeel van je weekmenu en boodschappenlijst is het de moeite waard de verschillende componenten van elk gerecht te bekijken en na te gaan wat je vooraf al kunt bereiden. Want zo maak je het jezelf een stuk gemakkelijker rond etenstijd!

SLA EN BLADGROENTEN

Vul een schone gootsteen met koud water, doe slablaadjes en groenten er ongeveer vijf minuten in en haal je hand er af en toe door zodat alle vuil en zand naar de bodem zakt. Droog in een slacentrifuge en bewaar in de koelkast in hersluitbare zakken met een stukje keukenpapier erin om eventueel vocht op te nemen.

SLADRESSINGS

Maak sladressings in potjes met goedsluitende deksels en bewaar ze in de koelkast. De meeste dressings blijven zeven dagen goed (of langer als je geen verse ingrediënten gebruikt) en zijn dus heel geschikt om vooraf te maken. Als je een bepaalde dressing regelmatig gebruikt, is het de moeite waard een dubbele portie te maken.

MARINADES

Net als sladressings blijven ook marinades lang goed. Bewaar ze zoals de dressings of zet alvast een volgende stap en maak ze direct in een luchtdichte opbergdoos, meng het vlees, de tofu of de vis erdoor en zet tot gebruik in de koelkast. Kijk uit met zure marinades want die kunnen sommige bestanddelen afbreken als je ze te lang laat staan.

SMAAKVERHOGENDE SAUZEN

Maaltijdsauzen zijn ook de moeite waard om van tevoren te maken en in een potje te stoppen. Italiaanse basilicumpesto, Noord-Afrikaanse chermoula, tahinyoghurt en Thaise nam jimsaus zijn perfecte voorbeelden van sauzen die je kant-en-klaar uit de koelkast kunt pakken om gerechten mee af te maken.

GRIL GROENTEN

Gril groenten als wortels, paprika's, bloemkool, tomaten en pompoen op bakplaten en bewaar ze luchtdicht verpakt voor gebruik in salades of als bijgerecht. Ingrediënten als gegrilde zoete aardappels zijn perfecte hoekstenen van je maaltijd om heel, gevuld, in plakken of gepureerd te eten.

KOOK, BLANCHEER OF STOOM GROENTEN

Niet alleen grillen maar ook koken, blancheren of stomen is een goede manier om groenten van tevoren te bereiden. Als je ooit een groot kerstdiner hebt gegeven weet je er waarschijnlijk alles van! Aardappels kun je voorkoken om ze later te roosteren, wortels stoom je en sperziebonen kun je blancheren. Luchtdicht verpakt blijven ze allemaal vijf dagen goed in de koelkast.

GRANEN

Kook granen als quinoa, zilvervliesrijst, bulgur en linzen en laat afkoelen; luchtdicht verpakt zijn ze makkelijk vijf dagen houdbaar in de koelkast. Eén pan minder om je zorgen over te maken als je de maaltijd gaat bereiden.

TRAAG GEGAARDE MAALTIJDEN

Stoofpotten zijn vaak ideaal om van tevoren te maken (en smaken ook vaak beter na een dag of twee). Bewaar ze in de koelkast of maak een dubbele portie en vries de helft in voor een andere keer.

GEKOOKTE EIERN

Eieren kun je koken, laten afkoelen en in de schil bewaren in de koelkast; doe ze wel in een luchtdichte doos, want ze kunnen de geurtjes van andere producten opnemen. Gekookte eieren gebruik je voor salades, noedelgerechten en sandwiches.

GEHAKT

Bak gehakt in porties mooi bruin in een koekenpan. Eenmaal volledig afgekoeld kun je het bewaren in de koelkast. Gebruik het om groenten te vullen, nacho's te maken of voor een snelle bolognese met wat saus uit een potje.

KIP

Bak of grill porties kip met wat peper en zout. Afgekoeld is de kip drie of vier dagen houdbaar in de koelkast. Gebruik het vlees voor sandwiches, salades of noedelgerechten. Ik neem het liefst kippendijen, die zijn goedkoper en hebben meer smaak.

PASTA EN NOEDELS

Als je pasta en noedels van tevoren bereidt, kook ze dan liefst nog niet al dente, want als je ze opwarmt, garen ze onvermijdelijk verder. Laat na het koken uitlekken, schep om met wat olie en doe in een luchtdichte opbergdoos. Laat afkoelen, sluit de doos en bewaar maximaal vijf dagen in de koelkast.

GEHAKTBALLEN EN VEGETARISCHE BURGERS

Recepten als gehaktballen, burgers of hun vegetarische varianten kun je heel goed vooraf maken en tussen laagjes bakpapier in de koelkast bewaren.



BASIS- GEREEDSCHAP & BASIS- INGREDIËNTEN

Een goede voorbereiding is cruciaal voor het succes van de recepten in *Meals in Minutes*. Als je wat tijd en geld in de juiste zaken steekt, vergroot je de kans op grootse kookprestaties. Onderstaande lijstjes zijn toegesneden op de *meals in minutes*-benadering van koken. Dus als je een beginnend kok bent, of zelfs een ervaren kok die zijn keukenuitrusting up-to-date wilt hebben, neem dan de tijd om deze spullen te verzamelen en koester ze. Het koken gaat sneller en op termijn word je een betere kok. Ook hamer ik vaak op het belang van een volle voorraadkast. Want echt, op het moment dat de vertwijfeling in de keuken toeslaat omdat je niet weet wat je moet koken, is dat je redding! En hetzelfde geldt voor goed gereedschap: het resultaat zal niet alleen beter zijn, je zult ook aanzienlijk minder vaak de wanhoop nabij zijn! Natuurlijk kost het geld om je keuken goed in te richten, maar als je dagelijks kookt kun je het zien als een nuttige investering voor jou en je gezin: die luxe ovenschaal betaalt zichzelf terug!

BASISKEUKENGEREI

Beschouw dit lijstje als hulpmiddel: zoek ermee uit wat voor jou het belangrijkste keukengereedschap is om het koken te vergemakkelijken. Voor mij zijn dat cruciale werkpaarden als kook- en bakpannen, messen en snijplanken. Wel heb ik geprobeerd alles tot een minimum te beperken. Maar goed (en dus plezierig) koken begint bij goed gereedschap. Een keuken praktisch inrichten kan een aanzienlijke investering betekenen, maar je hoeft niet per se alles in één keer te doen; doe het stap voor stap als je wilt. Je zult er snel achter zijn welke spullen je het meeste gemak en voldoening opleveren. Ik zou je willen aanraden het beste te kopen wat je je kunt veroorloven. Op de huishoudafdeling van discountwinkels vind je meer dan genoeg koopjes; en houd ook altijd de uitverkoop in de gaten.

SCHERP MES EN AANZETSTAAL

Een goed keukenmes kiezen is een kunst op zich, maar laat je niet verleiden tot de aankoop van zo'n messenblok. Voor de recepten in dit boek heb je in wezen maar één echt goed keukenmes nodig en een aanzetstaal om het scherp te houden. Ik gebruik een Zwilling-mes van 20 cm.

SNIJPLANK

Ik gebruik een grote, zware houten plank voor fruit, groenten en al bereide producten en een iets lichtere houten plank voor rauw vlees en gevogelte. Er is veel discussie over het voordeel van plastic of juist houten snijplanken, maar uiteindelijk geldt: als je aparte planken voor groenten en vlees gebruikt, beperk je potentiële kruisbesmetting. Was ze met warm water en zeep en laat rechtop drogen.

KOEKENPAN

Een grote antiaanbakpan met een doorsnede van ca. 28 cm volstaat voor heel veel gerechten uit dit boek, en voor veel meer. Koop een wat zwaarder exemplaar, met deksel en liefst met een metalen handvat, zodat hij in de oven kan.

SAUSPAN

Een sauspan met een doorsnee van 18 cm en met deksel komt heel vaak van pas: voor het opwarmen van kliekjes tot het opkloppen van sauzen en het koken van pasta en granen.

STOOPPAN

Kies voor een gietijzeren stoofpan van 28 cm doorsnee met zware bodem en een deksel. Voor sommige recepten in dit boek stel ik een ondiepe stoofpan voor, maar heb je maar één stoofpan, gebruik die dan gewoon. Er zijn enorme prijsverschillen, maar een dergelijke investering is waarschijnlijk voor de rest van je leven; mijn moeder gebruikt nog altijd het exemplaar dat ze bij haar huwelijk cadeau kreeg!

GROTE KOOKPAN

Een soeppan van 10 liter is mijn steun en toeverlaat bij het koken van pasta of stomen van groenten (zet een inklapbaar stoommandje in de pan en je bent klaar), en om popcorn te maken! Dit is een werkpaard in de keuken, vooral als je voor meer dan twee kookt. Luxe is hier overbodig; ik gebruik er een van IKEA.