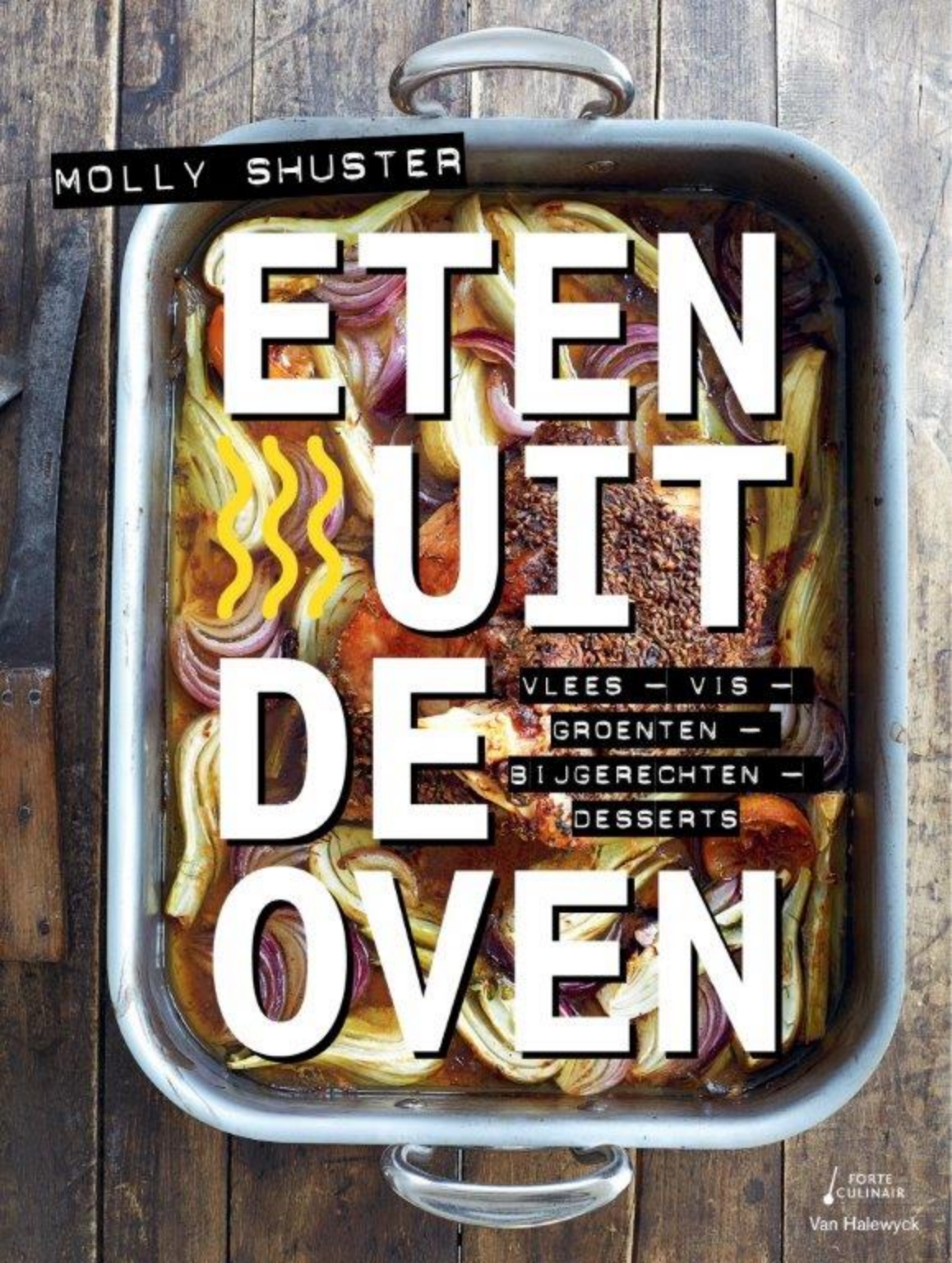

MOLLY SHUSTER
ETEN UIT DE OVEN
VLEES — VIS —
GROENTEN —
BIJGERECHTEN —
DESSERTS
FORTE CULINAIR
Van Halewyck

MOLLY SHUSTER

ETEN UIT DE OVEN

VLEES – VIS –
GROENTEN –
BIJGERECHTEN –
DESSERTS

FOTOGRAFIE: LAUREN VOLO

FORTE CULINAIR
Van Halewyck

INHOUD

INLEIDING 7

ALLES IN ÉÉN SCHAAL 8

VLEES & GEVOGELTE 13

VIS & ZEEVRUCHTEN 50

GROENTEN 78

NAGERECHTEN 110

VOORAFJES 126

BIJGERECHTEN 148

REGISTER 158


23 x 33 x 6,5 CM

Het kan écht: na een lange werkdag in korte tijd een gezonde warme maaltijd op tafel toveren.
Met dit kookboek laten we zien hoe je dat doet.
Met slechts één schaal en een oven maak je allerlei heerlijke gerechten. Je bespaart dubbel tijd, want de recepten zijn in een handomdraai te maken en de afwas stelt niet veel voor!
'Eten uit de oven' biedt je gerechten voor elke smaak. De keuze voor een recept hangt af van de tijd die je tot je beschikking hebt. Er zijn simpele maaltijden die je binnen enkele minuten op tafel zet, maar ook uitdagender gerechten met een wat langere kooktijd, zoals stoofschotels, die je de hele middag lekker langzaam in de oven kunt laten garen.

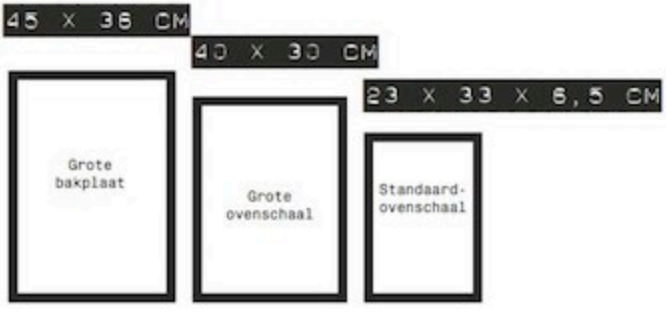
Voor alle recepten worden slechts enkele ingrediënten gebruikt, die ook nog eens weinig voorbereiding vragen. Stop ze bij elkaar in een schaal… de oven doet de rest. Kortom: weinig moeite voor een complete, gezonde en lekkere warme maaltijd.

Hopelijk zijn de snelle ovenschotels in dit boek ook een reden om weer eens je vrienden en familie uit te nodigen om gezellig te komen eten!

WEINIG KEUKENGEREI NODIG!

Voor de bereiding van de recepten in dit boek zijn slechts drie 'ovenhulpjes' nodig*: een grote ovenschaal of braadslee van 40 x 30 cm, een standaardovenschaal van 23 x 33 x 6,5 cm om in te smoren en te stoven, en een bakplaat van 45 x 36 cm voor braden en grillen.

* Deze afmetingen zijn slechts een indicatie, ze kunnen wat afwijken afhankelijk van het merk en het model dat je in de winkel vindt.



ALLES IN ÉÉN SCHAAL

1 TECHNIEK & TIJD

Kijk eerst naar de tijd en kooktechniek in een recept. Dit kan roosteren of braden zijn, maar ook stoven, smoren, grillen… Kijk of je de juiste schaal en ingrediënten hebt en of het recept past bij je tijdschema.

2 DE JUISTE OVENSCHAAL

Kijk welke ovenschaal of bakplaat en in welk formaat er bij de kooktechniek hoort. De schaal kan van glas, aardewerk, staal of gietijzer zijn. Voor braden heb je een grote braadslee of een bakplaat nodig; om te smoren of stoven een schaal van 23 x 33 cm; en voor grillen gebruik je een bakplaat of rooster.

3 HET HOOFDINGREDIËNT

Er zijn allerlei ingrediënten die je in de oven kunt bereiden. Vaak is het nodig wat vet of vocht in de vorm van boter, olie of bouillon toe te voegen voor een perfect resultaat. Neem een hoofdingrediënt als uitgangspunt, zoals vlees, vis, peulvruchten of groenten, en verzamel dan ingrediënten die erbij passen. Neem bijvoorbeeld kip, rundvlees, garnalen, bonen of groenten, zoals bloemkool, spruitjes of wortels.

4 VET OF VOCHT

Of je nu gaat grillen, smoren, stoven of braden, vaak is het nodig wat vet, in de vorm van olie of boter, of vocht toe te voegen om het gerecht zo goed mogelijk te bereiden. Je kunt olijfolie nemen, maar ook eenden- of ganzenvet, bouillon of een product dat veel sap bevat, zoals tomatenblokjes uit blik.



KIPSPIESJES

VOOR 2 PERSONEN

450 g kipfilet, in repen van 2,5 cm
600 g minipaksoi (4 tot 6 stuks), overlangs doorgesneden
75 ml sojasaus met minder zout (bijv. van Kikkoman)
2 eetlepels geroosterde-sesamolie
4 lente-uitjes, gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetlepel geraspte verse gember
4 spiesjes of satéprikkers (30 minuten geweekt in water als ze van hout zijn)

Roer de sojasaus, sesamolie, lente-uitjes, knoflook en gember door elkaar. Schenk een derde van deze saus in een kom en zet weg. Schep de stukjes kip om met de rest van de saus. Dek de kom af en laat de kip 30 minuten marineren, bij kamertemperatuur.
Verwarm de oven voor op 175 °C. Rijg de stukjes kip aan de spiesjes. Leg de spiesjes op een bakplaat. Leg de stukken paksoi naast de spiesjes en schenk de rest van de saus over de paksoi. Bak het geheel 12 tot 15 minuten, of tot de kip goed gaar is en de paksoi zacht. Schuif de bakplaat eventueel nog even onder de ovengrill om de paksoi meer kleur te geven.

GEGRILDE VARKENSKOTELETTEN

VOOR 2 PERSONEN

2 varkenskoteletten van 2,5 tot 3 cm dik
de blaadjes van enkele takjes tijm
1 theelepel venkelzaad, gekneusd
1 theelepel korianderzaad, gekneusd
1 theelepel komijnzaad, gekneusd
1 bundeltje (ca. 400 g) groene asperges, schoongemaakt
1 eetlepel olijfolie
zeezout en peper uit de molen

Schuif een ovenrooster ongeveer 12 cm onder het grill-element van de oven. Zet de ovengrill aan. Leg de koteletten op een bakplaat. Meng de tijm met de gekneusde specerijen. Wrijf de koteletten aan beide kanten in met dit specerijenmengsel. Leg de asperges naast het vlees op de bakplaat. Besprenkel de asperges en koteletten met de olijfolie. Bestrooi ze royaal met zout en peper. Scheep de asperges even om en verdeel ze weer gelijkmatig over de bakplaat. Gril het vlees en de asperges ongeveer 5 minuten aan beide kanten, tot de koteletten goed gaar zijn en de asperges gaar en gekleurd zijn.

















HET KAN ECHT! Na een lange werkdag in korte tijd een gezonde warme maaltijd op tafel toveren.

In dit boek vind je recepten voor allerlei smakelijke gerechten die je met weinig voorbereiding, een paar ingrediënten, **EEN SCHAAL EN EEN OVEN** kunt maken.

HEERLIJKE OVENSCHOTELS met vlees & gevogelte, vis & zeevruchten en groenten, maar ook nagerechten, voorafjes en bijgerechten.

Kortom: **WEINIG MOEITE** voor een compleet, gezond en lekker diner.

ISBN 978 94 91853 13 5

www.forteculinair.nl
www.vanhalewyck.be