



Makkelijk & Snel

Iedere maaltijd in 30 minuten op tafel

BRENDA HOFF



Voorwoord

Wauw, daar is hij dan: *Makkelijk & Snel*! Hét kookboek met lekkere verse en gezonde maaltijden voor elke dag. Makkelijke maaltijden zonder poespas, bereid met toegankelijke ingrediënten die je bij de supermarkt om de hoek koopt.

Ik ben er zo trots op dat ik met mijn uit de hand gelopen hobby 'Brenda Kookt' inmiddels honderdduizenden lezers inspireer om de keuken in te duiken. Het is mijn passie om te laten zien dat koken leuk is en dat het niet moeilijk of ingewikkeld hoeft te zijn om een lekkere maaltijd op tafel te zetten.

In dit tweede kookboek deel ik 60 makkelijke recepten die snel op tafel staan. Zowel vlees, vis en vegetarische recepten, met daarbij handige tips om ze zelf te kunnen aanpassen naar een variant waar jij van houdt. Zo zit er altijd wat van jouw keuze bij, of je nou vegetarisch eet of juist van vlees en/of vis houdt.

Makkelijk & Snel bevat gevarieerde maaltijdsalades en snelle eenpansgerechten met weinig afwas. Maar ook ovenschotels, die je kunt voorbereiden en na het werk direct de oven in schuift. Complete maaltijden die binnen 20 minuten op tafel staan, met verrassende combinaties zoals noedels met biefstuk en chimichurri.

Makkelijk & Snel bevat zelfs een hoofdstuk simpele spektakelstukken! Spektakelstukken die veel indruk maken en meer dan geschikt zijn voor een etentje of een uitgebreide weekend maaltijd. Je kunt ze combineren met de lekkerste bijgerechten zoals de 'altijd-goed' aardappeltjes uit de oven of de bloemkoolkoekjes.

En natuurlijk vergeten we het toetje toe niet. Karameltiramisu met chocolade bijvoorbeeld. Of chocolate chip repen om je tanden in te zetten.

Pak *Makkelijk & Snel* erbij als je eens wat anders wilt eten dan de routine-recepten die je vaak maakt of gewoon als je inspiratie wilt opdoen. Dit boek bewijst dat het niet ingewikkeld is om iets anders te maken.

Ik wens je heel veel kookplezier, en eet smakelijk!

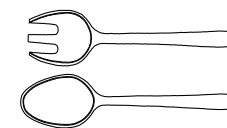
Liefs. Brenda

Ga je in de keuken aan de slag met *Makkelijk & Snel*? Deel je foto op social media met de #brendakookt zodat ik met je mee kan kijken! Ook kun je mij op Instagram en Facebook volgen via @brendakookt.



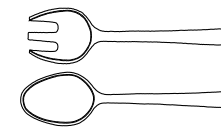
Inhoud

TIPS BIJ HET KOKEN	9	Preistamppot met gerookte zalm	76
		Zalmteriyaki met mihoen	79
MAALTIJDSALADES	11	Snelle bami met spiegelei	80
Couscous met biet en pompoen	13	Mexicaanse rijst	83
Geroosterde bloemkoolsalade met kikkererwten en avocado	14	Falafel met naan	84
Italiaanse pastasalade met salami	17		
Shoarmasalade met pitapuntjes	18	SIMPEL SPEKTAKEL	87
Makreelsalade met aardappeltjes en sperziebonen	21	Carpacciorollade van bavette	89
Sushisalade met zalm en avocado	22	Sticky kip met honing en sinaasappel	90
		Cordonbleu gehaktbrood	93
SNELLE EENPANSGERECHTEN	25	Hele zalm met citroen-kruidenkorst	94
Italiaanse minestroneoep	27	Kabeljauwrol met spek	97
Frittata met broccoli en tomaatjes	28	Pompoengalette met salie	98
Vegetarische curry met kerrie, spinazie en kikkererwten	31	Spinazieloempia met feta en gekarameliseerde rode ui	101
Chorizo- en kippaella	32	Hele bloemkool uit de oven	102
Eenpanspasta bolognese	35		
Groentepannetje met kip in honing-BBQ-saus	36	BIJGERECHTEN	105
Gnocchi met worstjes en spinazie	39	Aardappeltjes uit de oven	107
Citroenrisotto met gerookte zalm	40	Altijd goed - groene salade	108
Gestoofde kabeljauw in tomatensaus	43	Groene- aspergerolletjes met serranoham in croissantdeeg	111
Parelcouscous met garnalen en groene groenten	44	Bloemkoolkoekjes met kaas en spek	112
		Ratatouille uit de oven	115
COMPLETE MAALTIJDEN UIT DE OVEN	47	Courgetterolletjes met ricotta	116
Italiaanse witlofschotel met salami	49		
Traybake van spruitjes met rookworst	50	SNELLE TOET	119
Enchilada-lasagne	53	Citroencake	121
Aardappelschotel met kip-hamrolletjes in tomatensaus	54	Karameltiramisu met chocolade	122
Fish and chips-ovenschotel met vissticks	57	Supersnelle brownie	125
Tuna melt pasta met pesto	58	MonChoutaart in een glaasje	126
Plaattaart met rode biet en geitenkaas	61	Appeltaart-broodpudding	129
Hartige taart met spinazie en champignons	62	Snelle chocolate chip-repen	130
COMPLETE MAALTIJD IN 20 MINUTEN	65	DIPS EN SAUZEN	133
Noedels met biefstuk en chimichurri	67	Groene pesto	134
Kip madras	68	Rode pesto	135
Roerbak van aardappeltjes met bloemkool en salami	71	Muhammara	136
Spaghetti met kipgehaktballetjes	72	Chimichurri	137
Roerbakschotel met garnalen en zoetzure saus	75	Hummus	138
		Tzatziki	139
		Lemon Curd	140
		Dulce de leche	141
		DANKWOORD	142



Maaltijdsalade

Een snelle salade is dé ideale makkelijke maaltijd.
In dit hoofdstuk delen we maaltijdsalade recepten met
lekkere smaak en structuur. Met aardappel, rijst,
pasta of bulgur. Voor elk wat wils.



MAALTIJDSALADE

Italiaanse pastasalade met salami

Een pastasalade met groene pesto doet het altijd goed. Deze versie met salami is op en top Italiaans. Mozzarella mag uiteraard ook niet ontbreken.

4 personen
Bereidingstijd 20 minuten

350 g penne
3 – 4 eetl. groene pesto
(zie recept pagina 134)
1 rode ui, grofgesneden
225 g salami, in blokjes
halve komkommer,
in blokjes
120 g cherrytomaatjes,
gehalveerd
150 g rucola
handje verse basilicum,
grofgesneden
150 g mozzarellabolletjes,
gehalveerd
geroosterde pijnboompitjes,
ter garnering

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta hierna af.

Roer 3 tot 4 eetlepels van de pesto door de gekookte pasta. Verdeel hierna de rode ui, salamiblokjes, komkommer en tomaatjes door de salade.

Roer vervolgens de rucola en het handje verse basilicum door de pastasalade. Maak de pastasalade af door de mozzarella toe te voegen.

TIPS:

- Maak je de pasta van tevoren? Roer dan de rucola en verse basilicum last-minute door de salade.
- Ga je liever voor een salade met vis? Vervang de salami door een blikje tonijn.
- Vegetarisch? In dat geval kun je de salami weglaten of vervangen door blokjes tofu.

