



JAMIE OLIVER

SIMPEL & LEKKER UIT 1 PAN





INHOUD

INLEIDING	6
BENODIGDHEDEN	9
KOEKENPANPASTA	10
GENIALE GROENTE	42
KIES VOOR KIP	78
GENIETEN VAN EIEREN	112
BURGERS & TOSTI'S	134
FANTASTISCHE VIS	154
DOL OP VLEES	194
VOORRAADKOKEN	236
TOETJES & TAARTEN	258
OVER INGREDIËNTEN	292
VOEDINGSWAARDEN	294
REGISTER	298

ONE love

Met een knipoog zeg ik dat in dit boek alles draait om de kunst van het koken met zo min mogelijk afwas – voor de gerechten is telkens maar één pan of braadslede nodig. Koken betekent heel veel voor heel veel mensen en is gewoon ontzettend leuk, maar als het op de dagelijkse hap aankomt blijkt toch steeds weer dat voor de meeste mensen gemak leidend is.

EEN is mijn eerbetoon aan het versimpelen en vergemakkelijken van de dagelijkse maaltijd, zonder dat het ten koste van de smaak gaat. Ik wil je helpen om je wekelijkse boodschappen te plannen op basis van topgerecht en superlekkere ingrediënten, ongeacht de tijd van het jaar, voor doordeweeks of in het weekend, en vooral zonder stress. Het gaat erom je leven een beetje makkelijker te maken.



Ik focus op bekende gerechten en populaire ingrediënten, methodes en principes, maar dan bekeken door een eenpansbril, en ik moet zeggen: ik ben superblij met het resultaat. Er zitten een paar totaal nieuwe kookstijlen bij – zoals het hoofdstuk koekenpanpasta – die ik al jaren voor ogen had, maar waarvan ik nooit gedacht had dat ze zoveel potentie hadden. Een gamechanger van heb ik jou daar dus. En natuurlijk heb ik ook weer een aantal vlotte trucs en recepten, waarmee je na een beetje voorbereiding het fornuis of de oven het zware werk laat doen.

Als ik recepten bedenkt, test en schrijft, focus ik altijd in de eerste plaats op heerlijke smaken en, in het geval van boeken zoals dit, eenvoud, maar ik wil ook op andere punten scoren, zodat ik zeker weet dat ik altijd alles geef wat ik in me heb. De gerechten in dit boek kosten bijvoorbeeld nooit meer dan € 2,50 per portie, en de belangrijkste ingrediënten zijn verkrijgbaar in de gemiddelde supermarkt. Wat gezondheid betreft valt 70% van de recepten onder de noemer 'alledaags', wat betekent dat je ze rustig op elke dag van de week kunt eten (bezoek jamieolivergroup.com/food-ethos om te weten te komen hoe we onze recepten categoriseren). En wat betreft de grotere issues in de voedselwereld wil ik vleeseters helpen om optimaal van heerlijke stukken vlees te genieten en ze perfect klaar te maken. Maar ik wil dat jullie ook kennismaken met recepten en ideeën voor weergaloze gerechten op groente- of visbasis, en ik hoop dat jullie die met net zo veel liefde in je vaste repertoire opnemen als ik. 65% van de recepten in dit boek bevat weinig tot geen vlees, maar ik weet zeker dat je de zalige groente- en visgerechten net zo graag zult klaarmaken. Als we zulke gerechten wat vaker in ons dagelijks dieet opnemen is dat alleen maar positief. Waar mogelijk heb ik ook 'ga vega'-opties bij de recepten met vlees gezet, dus wat je voorkeur ook is, er zit altijd wel iets voor je bij.

Ik denk dat het eten in dit boek een inspiratiebron zal zijn voor koks op elk niveau. Het is zowel voor mensen die de eerste stappen zetten op hun culinaire levenspad, als voor doorgewinterde chefs, omdat de recepten vooral om gemak draaien. Het gaat om een minimum aan ingrediënten en afwas, maar met maximale smaken. Dus ga lekker zitten, ontspan, blader het boek door en laat je inspireren. Ik heb hiermee een relevant boek proberen te schrijven dat je leven in alle opzichten lekkerder maakt – *EEN* is het magische nummer.



OVER KEUKENGEREEDSCHAP

Voor de recepten in dit boek is steeds maar één pan of braadslede nodig, en de items die de hoofdrol spelen zijn: een set koekenpannen; een stel braadpannen – een ondiepe en een diepe – en een stapeltje braadsledes. Natuurlijk heb je voor bijna elk recept ook een snijplank en een scherp mes nodig. Ik heb ook goed nagedacht over de manier waarop we de recepten voorbereiden, zodat je ook daarmee zo min mogelijk spullen vies maakt. Een dunschiller, blokrasp en vijzel maken het leven een stuk makkelijker en zijn fantastisch om gerechten textuur te geven en smaken op te peppen. Een blender en keukenmachine zijn natuurlijk altijd een bonus, vooral als je weinig tijd hebt!



DE EEN VOORRAADKAST

Net als in al mijn recente boeken ga ik ervan uit dat je deze vijf standaard ingrediënten in huis hebt. Ze worden regelmatig in dit boek gebruikt en staan daarom niet steeds apart in de ingrediëntenlijstjes. Het zijn olijfolie om te bakken, extra vierge olijfolie voor dressings en het afmaken van gerechten, rodevijnazijn, als goed allround zuurtje en voor marinades, sauzen en dressings, en zeezout en zwarte peper.

DE HYPE IS ECHT – MET PRACHTIGE GROENTE
EN EEN BEETJE CREATIVITEIT KAN JE NIET
ALLEEN DIKKE LOL HEBBEN MAAR OOK FAN-
TASTISCH LEKKERE GERECHTEN CREËREN.

**GENIALE
GROENTE**

GNOCCHI MET ZOETE TOMATENSAUS

VERSE SPINAZIE & HAZELNOOTPESTO, ASPERGES & OLIJVEN

VOOR 2 MET WAT EXTRA PESTO | TOTAAL 18 MINUTEN

2 tenen knoflook	20 g parmezaan
400 g aardappelgnocchi	1 blik van 400 g tomaten
20 g geblancheerde hazelnoten	250 g groene asperges
100 g babyspinazie	4 zwarte olijven, met pit

Zet een koekenpan van 30 cm met antiaanbaklaag op matig-hoog vuur. Pel en snijd de knoflook in dunne plakjes, en doe het grootste deel met een klein scheutje olie en de gnocchi in de pan. Blijf 5 minuten regelmatig omscheppen terwijl je de rest van de knoflook met de hazelnoten in een grote vijzel fijnmaakt. Stamp de babyspinazie erdoor (zo nodig in porties), maak het mengsel aan met een beetje extra vierge olijfolie, rasp de meeste parmezaan erbij en voeg naar smaak peper en zout toe.

Knijp de tomaten met schone handen fijn boven de pan en giet er $\frac{1}{2}$ blikje water bij. Laat de saus een paar minuten inkoken en voeg naar smaak peper en zout toe. Breek de houtachtige uiteinden van de groene asperges, leg de stelen in de saus en laat ze 5 minuten met deksel stomen, terwijl je de pan een paar keer kantelt. Plet en ontpit de olijven. Serveer de gnocchi en asperges met een schep spinaziepesto, scheur de olijven erboven en rasp de rest van de parmezaan erover.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
470 kcal	8,5g	1,8g	14,7g	83,1g	11,1g	1,6g	5,2g



KIP IS VASTE PRIK OP ONZE WEKELIJKSE
BOODSCHAPPENLIJST. HIER ZIJN WAT
SPANNENDE SMAKEN EN BEREIDINGEN
OM JE REPERTOIRE MEE UIT TE BREIDEN.

**KIES VOOR
KIP**

CAJUN KIP UIT DE OVEN

ZOETE UIEN & PAPRIKA'S, FLUFFY RIJST, YOGHURT & RUCOLA

VOOR 4 | VOORBEREIDING 7 MINUTEN/BEREIDEN 1 UUR

2 rode uien	4 tenen knoflook
3 verschillend gekleurde paprika's	1 mok basmatirijst (300 g)
4 kippenbouten	4 el yoghurt
1 el cajunkruiden	60 g rucola

Verhit de oven tot 200 °C. Pel en halveer de rode uien. Trek de paprika's in grove stukken uit elkaar en gooi de zaadjes en steeltjes weg. Doe alles met de kippenbouten, cajunkruiden en de hele, ongekilde tenen knoflook in een braadslede van 25 x 35 cm. Sprenkel er 1 eetlepel (van elk) olijfolie en roedewijnazijn over, breng ze op smaak met zwarte peper, hussel alles goed en leg de bouten met het vel naar boven. Zet de slede 40 minuten in de oven.

Zet de waterkoker aan. Haal de slede uit de oven, prak de zachte tenen knoflook in het vocht in de slede en vis de velletjes eruit. Strooi de rijst om de kippenbouten heen en giet er twee mokken kokend water bij. Dek de slede zorgvuldig af met aluminiumfolie en zet hem nog 20 minuten terug in de oven, of tot de rijst luchtig is en de kip makkelijk van het bot loslaat. Breng de boel perfect op smaak en serveer met yoghurt, rucola, een snuf peper en eventueel een scheutje extra vierge olijfolie.

GA VEGA

Vervang de kip door grove stukken geschilde flespompoeu of aubergine, en bereid ze op exact dezelfde manier.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
633 kcal	22,5 g	5,9 g	34,6 g	77,6 g	12,4 g	0,5 g	5,8 g



**DIT HOOFDSTUK IS ECHT PUUR GENIETEN. OF JE
NOU IETS LEKKERS BIJ DE THEE WILT OF EEN
TOETJE, DE RECEPTEN ZIJN STUK VOOR STUK
MET LIEFDE EN ZORG BEREID EN SUPERLEKKER.**

**TOETJES
& TAARTEN**

BAKED CITROENCHEESECAKE

BOTERIGE SPECULOOSBODEM, ROOMKAAS & FRAMBOZEN

VOOR 12 | TOTAAL 1 UUR, PLUS KOELEN

100 g boter	100 g poedersuiker, plus extra om te bestrooien
250 g Lotus Biscoff speculoos of <i>ginger nuts</i>	680 g roomkaas
4 grote eieren	1 citroen
1 tl vanillepasta	300 g frambozen

Verhit de oven tot 160 °C. Smelt de boter in een ovenbestendige koekenpan van 28 cm op laag vuur terwijl je de koekjes fijnmaakt in een keukenmachine. Draai het vuur uit, kieper de koekkrumels in de pan en roer ze door de boter. Druk de krumels in een egale laag aan maar maak hem aan de rand iets dikker. Bak de bodem 5 minuten en haal hem uit de oven. Breek de eieren in de keukenmachine (je hoeft hem niet schoon te maken), voeg de vanillepasta en de meeste poedersuiker toe en mix ze 2 minuten, tot je een bleek mengsel hebt. Mix de roomkaas en het citroensap erdoor en giet het mengsel in een egale laag over de krumelbodem. Prak de helft van de frambozen met het restje poedersuiker, marmer het door het oppervlak van de taart en zet nog 15 minuten in de oven.

Haal de pan uit de oven, strooi de rest van de frambozen erop, bestuif ze met wat extra poedersuiker en zet hem nog 10 minuten terug. Draai de oven nu op de hoogste grillstand tot de bovenkant prachtig goudbruin is en er hier en daar kleine schroeiplekjes op zitten. Haal hem eruit, laat hem afkoelen en zet hem voor het serveren 2 uur in de koelkast. De textuur is misschien niet helemaal glad, maar oh wat is dit lekker!

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
362kcal	25,2g	14,9g	6,9g	27,3g	20g	0,7g	1,1g





ÉÉN PAN OF OVENSCHAAL
SNELLE, SIMPELE RECEPTEN

MINDER AFWAS
HEERLIJK ETEN, ELKE KEER

NUR 440



9 789043 924009

www.kosmosuitgevers.nl

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen