

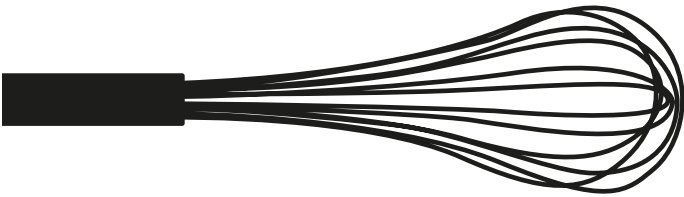
SUE QUINN

160 tien-minuten-recepten

# Snel

## GEZOND

## & LEKKER



TERRA



# INHOUD

---

## INLEIDING

*bladzijde 6*

## DE IDEALE KEUKENVOORRAAD

*bladzijde 8*

## SHARE FOOD & FINGER FOOD

*bladzijde 10*

## SOEPEN & SALADES

*bladzijde 62*

## PASTA & RAVIOLI

*bladzijde 120*

## VLEES, GEVOGELTE, VIS

*bladzijde 158*

## DESSERTS À LA MINUTE

*bladzijde 200*

## REGISTER

*bladzijde 254*



# INLEIDING

Met een paar vuistregels kun je heerlijke gerechten bereiden zonder dat dit veel tijd kost of moeilijk is. Dit zijn de geheimen van dit boek.

## 1/ DE JUISTE INGREDIËNTEN

Verse pasta, ingelegde groenten, diepgevroren fruit, aromatische sauzen, gezeefde tomaten en tomaten uit blik en bouillon van goede kwaliteit vormen de basis van de snelle keuken zonder aan kwaliteit of smaak in te boeten. Op de volgende bladzijde staat de volledige lijst van basisingrediënten die je hiervoor nodig hebt.

## 2/ ORGANISATIE

Mijn advies is om voor de bereiding van een gerecht alle ingrediënten en al het benodigde keukengerei klaar te zetten. Houd de volgorde van het recept aan; vaak moet je meerdere dingen tegelijk doen. Doe je voordeel met je keukenapparatuur (kook je bijvoorbeeld op inductie, dan is dat de snelste manier om water aan de kook te brengen en hoef je geen waterkoker te gebruiken).

## 3/ EEN KWESTIE VAN GEWOONTE

Als je snel bent, kun je alle recepten in tien minuten of minder voorbereiden en bereiden, maar maak je niet druk als je er in het begin iets langer over doet. Als je de snelle kooktechnieken eenmaal geïntegreerd hebt in je manier van koken, dan beschik je over een heel repertoire aan gerechten die je sneller klaar hebt dan je ooit gedacht had. Snel koken leer je snel!

# DE IDEALE KEUKEN- VOORRAAD



## BASISPRODUCTEN

- Olie (olijf- en plantaardige)
- Zout (keukenzout en fleur de sel)
- Zwarte peper
- Suiker (basterdsuiker, kristalsuiker en oersuiker)
- Boter
- Brood (pain de campagne en stokbrood)
- Eieren
- Bouillon van goede kwaliteit (blokjes, poeder of vloeibaar)
- Noten en granen
- Specerijen (gerookte-paprikapoeder, komijn, chilivlokken, cayennepeper)
- Gedroogd fruit
- Noedels (verse en gedroogde)
- Verse pasta
- Couscous
- Snelkookgranen, zoals quinoa, spelt of een granenmix



## VERSE PRODUCTEN

- Knoflook
- Tuinkruiden
- Citroenen en limoenen
- Lente-uien
- Chilipepers
- Tomaten



## ZUIVELPRODUCTEN

- Griekse yoghurt
- Crème fraîche
- Lang houdbare slagroom
- Roomkaas
- Kaas (parmezaan, feta, mozzarella, cheddar, geitenkaas, halloumi, mascarpone)



## VIS

- Gerookte vis (zalm en makreel)



## VLEES

- Gerookt spek



## POTTEN, BLIKKEN, BISCUITS

- Peulvruchten (kikkererwten, linzen en sperziebonen)
- Vis (tonijn, ansjovis, sardientjes)
- Groenten op olie (zongedroogde tomaten, gegrilde aubergine, paprika en artisjokken)
- Kappertjes
- Olijven
- Bloemtortilla's
- Popcorn
- Speculaasjes of andere biscuits
- Kleine schuimpjes
- Chocoladepasta



## SAUZEN EN SMAAKMAKERS

- Currypasta
- Pesto
- Passata
- Hummus
- Chilisaus (tabasco, sriracha)
- Harissa
- Sojasaus
- Mosterd
- Mayonaise



## DIEPVRIESPRODUCTEN

- Fruit
- Groenten (doperwten en tuinbonen)





# HOOFDSTUK I

---

*share food & finger food*

# GEKARAMELLISEERDE *pompoenpitten*

*voor 1 kom / bereiding: 5 minuten + 5 minuten koelen*  
*gerei: kom, koekenpan met dikke bodem, 1 vel bakpapier*



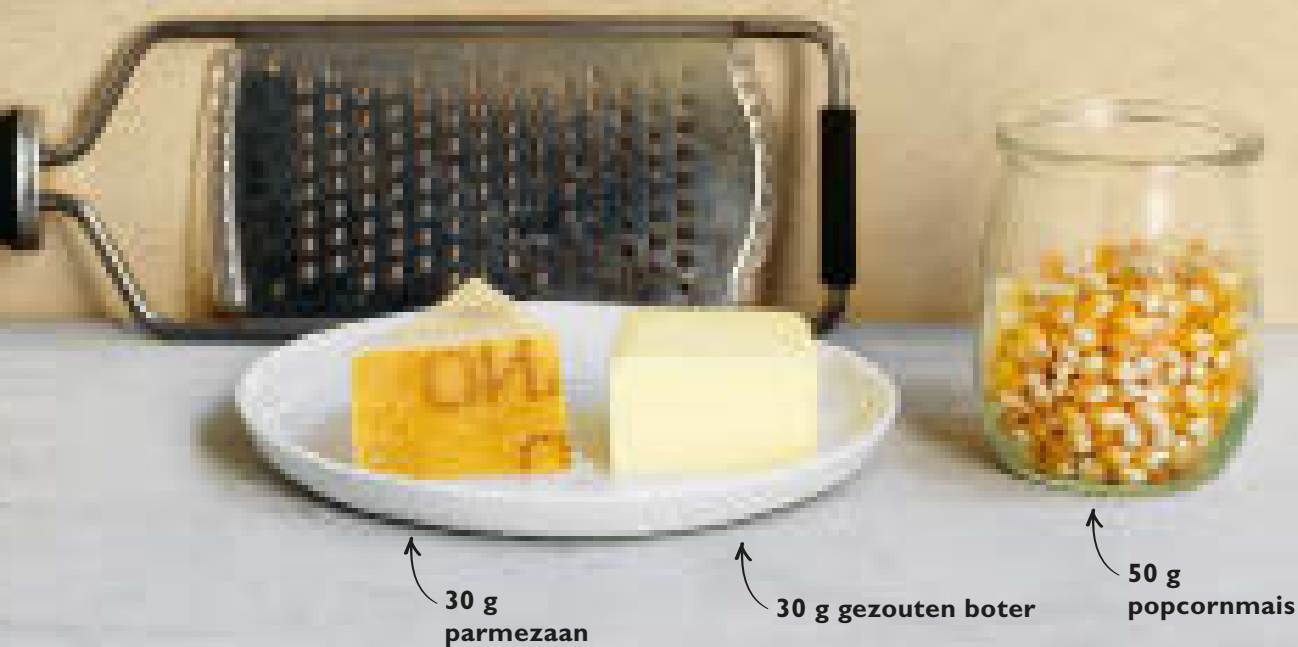
Meng alle ingrediënten in de kom. Verhit 2 theelepels plantaardige olie in de pan. Bak het pompoenpittenmengsel 1-2 minuten onder voortdurend roeren, tot de suiker karamelliseert en de pompoenpitten openbarsten. Spreid de pitten uit op het bakpapier en laat ze afkoelen.



# *popcorn* MET PARMEZAAN

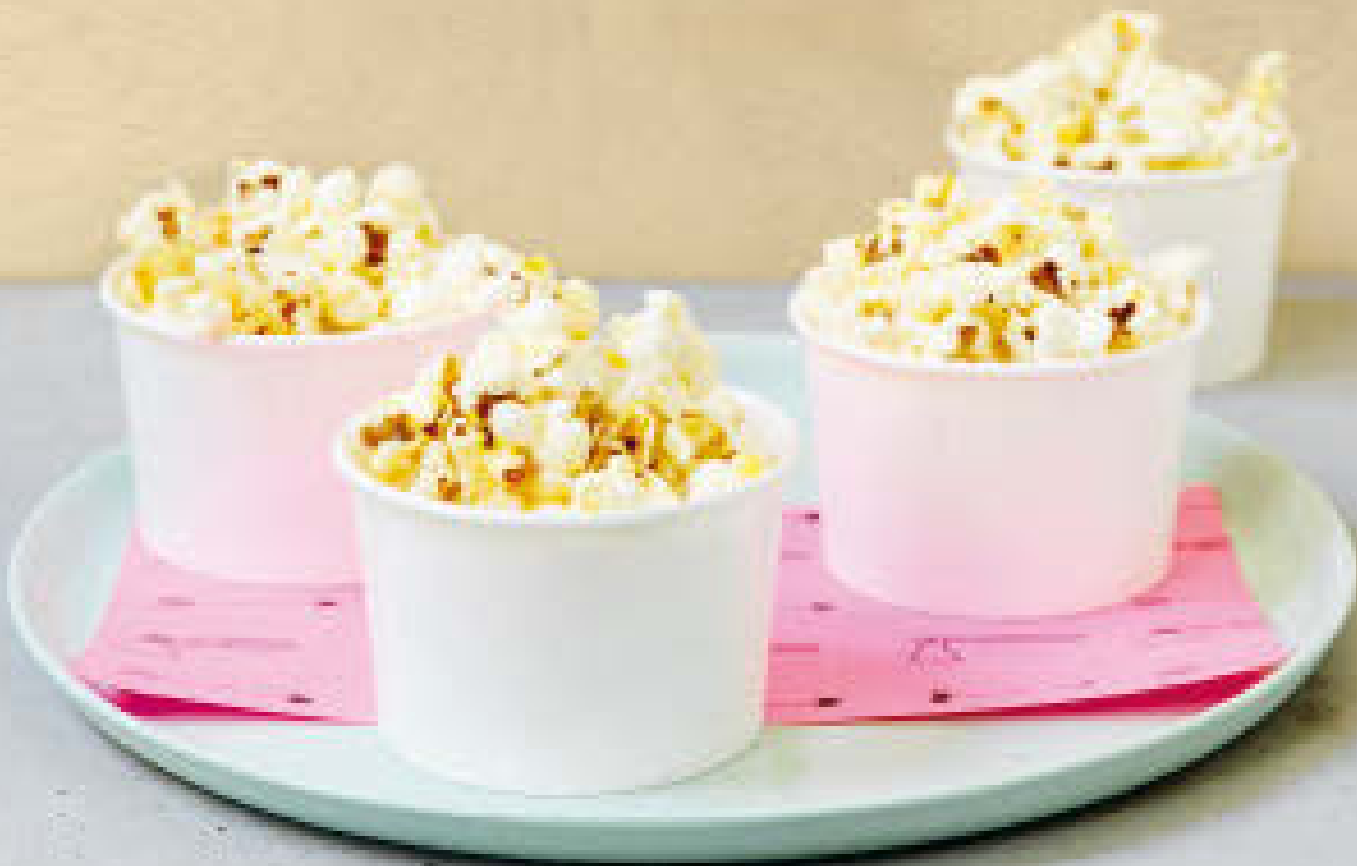
*voor 4 personen als borrelhapje / bereiding: 5 minuten*

*gerei: kaasrasp, kleine koekenpan, grote koekenpan met dikke bodem en deksel*



Rasp de parmezaan. Smelt de boter in de kleine koekenpan. Strooi het popcorn in de grote pan en voeg 1 eetlepel plantaardige olie toe. Meng tot de korrels goed met olie bedekt zijn en dek de pan af.

Verhit het popcorn op middelhoog tot hoog vuur. Wacht tot de mais begint te poppen, neem de pan 1 minuut van het vuur, zonder het deksel te verwijderen, en zet de pan weer terug op het vuur. Schud de pan zolang de korrels poppen. Neem de pan van het vuur als het poppen minder wordt, na ongeveer 2 minuten. Wacht 1 minuut. Roer de parmezaan, gesmolten boter en wat zout door het popcorn. Serveer lauwwarm.



# boerenkoolCHIPS

*voor 4 personen als borrelhapje / bereiding: 10 minuten + 5 minuten koelen  
gerei: grote kom, kleine kom, bakplaat bekleed met bakpapier*



Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de dikke stelen van de bladeren en gooi ze weg. Snijd het blad in stukken. Doe de boerenkool en 1 eetlepel olijfolie in de grote kom en schep om tot de stukken blad met olie bedekt zijn.

Meng de suiker, het paprikapoeder en ½ tl fleur de sel in de kleine kom. Schep het mengsel geleidelijk goed door de boerenkool. Spreid de stukken boerenkool uit op de bakplaat en bak ze ongeveer 5 minuten, tot ze krokant en goudbruin langs de rand zijn. Laat de chips voor het serveren 5 minuten afkoelen en hard worden.



# *padrónpepers*

## MET SHICHIMI

*voor 4 personen als borrelhapje / bereiding: 8 minuten  
gerei: grote koekenpan met dikke bodem, keukenpapier*



Was de pepers en dep ze goed droog. Verhit 50 ml olijfolie in de koekenpan. Doe de pepers in de pan en schep ze om tot ze goed met olie bedekt zijn. Roerbak 3-4 minuten, tot het vel barst en bruine plekjes krijgt. Bak de pepers niet langer dan nodig. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi de pepers met shichimi en serveer meteen.

GOED OM TE WETEN Deze pepers kunnen heel erg heet zijn.