

*'Dit is alles
wat ik zoek in
een kookboek'*

NIGELLA
LAWSON

SIMPEL

*makkelijk eten,
groots van smaak*



DIANA HENRY



DIANA HENRY

SIMPEL

makkelijk eten, groots van smaak



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Simple: effortless food, big flavours*
Oorspronkelijke uitgegeven in Engeland in 2016 door
Mitchell Beazley, onderdeel van de Octopus Publishing
Group Ltd

Tekst © Diana Henry 2016

Design en layout © Octopus Publishing Group Ltd 2016

Fotografie © Laura Edwards 2016

Diana Henry asserts the moral right to be identified as the
author of this work.

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jacques Meerman

Boekverzorging: Asterisk*, Amsterdam

ISBN 978 90 215 6364 0

NUR 440

Gedrukt en gebonden in China.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm of op welke andere wijze en/of door welk
ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Voor Lucy, met heel veel liefde en dank

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid
samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich
echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van
eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze
uitgave.

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezoeten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.



inhoud

6	<i>inleiding</i>
8	eieren
24	salades
52	toast
72	peulvruchten
92	pasta & granen
122	vis
154	gebraden vlees
184	klein vlees
212	kip
234	groente
276	vruchtentoetjes
312	ander zoet
330	<i>inkopen</i>
331	<i>register</i>

inleiding

In 2004 schreef ik *Cook Simple* met gerechten die ik was gaan maken toen mijn eerste kind werd geboren. Hij hilde veel, dus ik droeg hem de hele tijd en had geen handen vrij. De uitgebreide gerechten die ik altijd zo graag gemaakt had, verdwenen van het menu. De eerste weken na de geboorte at ik pizza, en ik vroeg me vaak in tranen af wanneer ik weer zou kunnen koken. Toen ging ik dingen maken die ik alleen maar in de oven hoefde te zetten. De baktijd deed er niet toe, als ze maar weinig voorbereiding kostten. Roerbakken was al te veel gedoe, en ik maakte ook maar zelden risotto's. Gelukkig vonden veel mensen mijn *Cook Simple* echt handig. Niet vanwege alleen de snelle gerechten maar, ook omdat ze weinig moeite kostten. Beginnende koks gebruiken het even vaak als keukenprinsen.

Mijn oudste is inmiddels zeventien. Ik kook nog steeds graag dingen die weinig voorbereidingstijd hebben, en ik zet ook nog steeds veel in de oven, maar ik kook nu door de week risotto, maak vlees of vis op de grill en geef er een relish bij of bak ze in een pan met een simpele saus. Daarbij geef ik dan dingen zoals dals en andere peulvruchten die op het fornuis staan te pruttelen terwijl ik iets anders doe. Dit leek me dus een goed moment voor een vervolg op *Cook Simple*: een nieuwe serie simpele gerechten die wat meer technieken vereisen.

Als ik me 's morgens afvraag wat ik die avond ga koken, denk ik in 'blokken': visfilets (zalm, kabeljauw), kleine vissen, karbonades, worst, pasta, kippendijen of aardappels uit de oven. De meeste mensen doen dat net zo. Je koopt wat je onderweg makkelijk kunt meenemen uit een kleine supermarkt, een buurtslager of een visboer. Maar het aantal blokken is groter dan ooit. Onze maaltijden zijn de laatste tien jaar veranderd. Tegenwoordig denk ik ook vaak in termen als (volkoren)granen, peulvruchten en veel meer groente. Die hoeven geen 'bijgerechten' meer te zijn, en dat blijkt ook in dit boek.

ONGEWONE INGREDIËNTEN

Er is tegenwoordig ook veel meer te koop: van miso tot granaatappelmelasse en allerlei soorten chilipepers. Ik gebruik ze alleen als ik ze interessant vind of als ze bij een keuken horen waarvan ik houd. Het meeste is online of gewoon in de supermarkt te koop, en zo nodig geef ik alternatieven. Achter in dit boek staat ook een lijstje met leveranciers. Kijk maar wat je doet. Veel mensen ontdekken graag nieuwe dingen, anderen klagen dat hun buurtsuper geen granaatappelmelasse verkoopt.

VOOR HOEVEEL MENSEN ZIJN DE RECEPTEN BEDOELD?

Dit was een van de moeilijkste beslissingen die ik moest nemen. De een eet veel meer dan de ander, en volgens mij eten we allemaal veel minder dan vroeger. Mijn partner eet bijvoorbeeld altijd twee kippendijen, maar mijn kinderen hebben aan één genoeg. Houd dus rekening met ieders eetlust. Bij graangerechten, salades en groente is de kwestie nog lastiger, omdat groente tegenwoordig ook een hoofdgerecht is. Ik heb de volgende richtlijn gehanteerd: een bijgerecht van groente voor zes personen is genoeg voor vier personen als hoofdgerecht.

JE KEUKENGEREI

Veel kookboeken vertellen je wat je in de keuken nodig hebt. Dat sla ik altijd over. Zelfs toen ik al over koken aan het schrijven was, leek mijn keuken nergens op: niet genoeg pannen, één koekenpan, weinig messen... Maar ook afgezien van het absoluut onmisbare zijn er een paar dingen die bij het gebruik van dit boek extra handig zijn. Een afsluitbare, ondiepe, brede, gietijzeren stoofpan van 30 cm doorsnee is heel nuttig, onder andere omdat ik er de recepten mee heb getest. Die pan heeft dus de juiste omvang. Je kunt hem gewoon in de oven zetten met de stukken kip of vlees en groente naast elkaar erin, zodat ze niet gaan zweten, wat wél gebeurt als je ze op elkaar legt.

Ook braadpannen van verschillende formaten zijn handig. Een lamsbout of hele kip moet netjes in zo'n pan passen, want als er te veel ruimte is, gaat het braadvocht verbranden, vooral als er honing in de marinade is verwerkt. Zorg ook voor een gratineerschaal en een schaal voor pudding en pasteien.

Ik kan ook niet meer zonder een keukenmachine. Elektrische mixers – een echte keukenmachine is niet nodig – zijn handig voor beslag en slagroom en kosten weinig. Het lijkt misschien een kleinigheid, maar voor gember en knoflook – die kom je in dit boek veel tegen – gebruik ik de fijne rasp van Cuisipro. Die is niet goedkoop maar spaart veel tijd en gedoe en is naar mijn mening de allerbeste. En dan ten slotte een vijzel en stamper. Ze lijken een beetje ouderwets, maar veel gerechten in dit boek eisen een stevige aanpak. Ik houd van een beetje textuur, en sommige keukenmachines malen alles te glad, vooral wanneer je eventjes niet oplet. Zorg dus voor een ondiepe stoofpan, een pasteischaal, een paar braadpannen, een gratineerschaal, een vijzel met stamper, een goede rasp en zo mogelijk een keukenmachine.

Simpel bevat twee soorten gerechten. De meeste maak je door de week voor je gezin of partner. Andere zijn bedoeld voor in het weekend – 's middags of 's avonds – als je vrienden te eten krijgt. Ook die zijn simpel maar eisen wat meer werk. Gelukkig kan iedereen koken. Het is niet moeilijk om jezelf, je vrienden en je gezin goed te eten te geven. Zet gewoon een schaal rode paprika's in de oven en geef er pasta al dente bij. Dat is fantastisch lekker! Het ontbreekt je alleen wel eens aan ideeën. Mijn *Cook Simple* probeerde die te geven, en dat probeer ik ook in dit boek. Je hoeft helemaal geen kok te zijn. Dat ben ik evenmin. Je hebt alleen maar wat inspiratie nodig om van iets doodgewoons – de 'blokken' van een maaltijd – iets bijzonders te maken.

langzaam gegaard lamsvlees met granaatappels & honing

MAKKELIJK, LEKKER EN EXOTISCH: echt iets voor een lange, luie weekendlunch of avondmaaltijd. Het vlees moet bijna uit elkaar vallen, maar de braadtijd wisselt per seizoen. Begin dus na 4 uur te controleren.

VOOR 6 PERSONEN

Voor het vlees

2 kg lamsschouder met bot
9 tenen knoflook, grof gehakt
grof zeezout en peper
blaadjes van een klein bosje munt, gescheurd
4½ el granaatappelmelasse
4½ el vloeibare honing
4 el olijfolie
sap van 4 citroenen

Opdienen met

1 granaatappel of 225 g
granaatappelpitten
blaadjes van een klein bosje munt, gescheurd
4 tenen knoflook, fijngevreven
400 g Griekse yoghurt
plat brood of couscous
salade van waterkers of spinazie,
zonder grove stelen

Prik het vlees overal diep in. Wrijf de knoflook in een vijzel fijn met het zout – dat werkt als schuurmiddel. Wrijf er ook de andere ingrediënten voor het vlees door, te beginnen met de munt.

Leg het vlees op twee grote, kruislings op elkaar liggende vellen aluminiumfolie, leg dat in een braadslee en trek de zijanten omhoog zodat er geen marinade uit loopt. Overgiet het vlees met marinade en keer het om. Zet het ca. 12 uur afgedekt in de koelkast.

Breng het vlees weer op kamertemperatuur en verhit de oven tot 200 °C. Trek de folie over het vlees en maak er een soort tent van. Zet het in de oven en verlaag de oventemperatuur meteen tot 160 °C. Braad 4-5 uur en bedruip regelmatig; je moet het vlees met een vork uit elkaar kunnen trekken. (De braadtijd wisselt afhankelijk van de leeftijd van het dier; begin na 4 uur te controleren.)

Meng de granaatappelpitten met de munt en doe de knoflook bij de yoghurt. Snipper het vlees aan tafel en geef er de yoghurt, granaatappel, munt, plat brood of couscous en een salade van waterkers en spinazie (bijvoorbeeld met walnoten of hazelnoten) bij.



aubergines uit de oven met tomaten & saffraanroom

DE COMBINATIE VAN aubergines – een heel mediterrane groente – met room lijkt misschien vreemd maar levert een zacht en sensueel gerecht met een volle smaak op. Geef het als zodanig of bestrooi het met geschaafde parmezaan, afhankelijk van wat er verder op tafel komt. Het is erg lekker bij gebraden lamsvlees maar je kunt de hoeveelheden ook vergroten tot een hoofdgerecht. Laat de saffraan minstens 30 minuten trekken; de kleur en smaak worden daar veel beter van.

VOOR 6 PERSONEN ALS BIJGERECHT

heel royale mespunt saffraandraadjes
3 aubergines
extra vergine olijfolie
6 trossen tomaten van steeds 4-5 stuks
zout en peper
15 g boter

2 sjalotten of ¼ ui
150 ml droge witte wijn of droge vermout
500 ml pittige kippen- of groentebouillon
150 ml slagroom
citroensap naar smaak

Doe de saffraan in een kopje en roer er 50 ml kokend water door. Laat het 30 minuten staan.

Verhit de oven tot 190 °C. Halveer de aubergines in de lengte. Snijd een ondiep kriskraspatroon in de snijkanten. Leg ze met de tomaten in een braadslee naast elkaar. Bestrijk de aubergines en tomaten met olijfolie en bestrooi ze met wat zout en peper. Zet ze 30 minuten in de oven.

Smelt de boter in een pan en fruit de sjalotten zacht; laat ze geen kleur krijgen. Voeg de wijn toe en kook hem tot ca. 50 ml in. Voeg het saffraanwater en de bouillon toe en kook ze tot een derde in. Doe er de room met wat zout en peper bij en kook de saus in tot hij de achterkant van een lepel bedekt. Zeef er de sjalotten uit. Voeg wat citroensap toe en corrigeer zo nodig de smaak.

Haal de groente uit de oven, keer de aubergines en zet ze nog 10 minuten terug. Leg ze op een warme, brede, ondiepe schaal (de aubergines met de snijkant omhoog) en schep er wat saus op. Serveer de rest van de saus er apart bij.





citroentaart met lavendel

ER IS TEGENWOORDIG gedroogde, eetbare lavendel te koop (bijvoorbeeld bij Dille & Kamille). Een goed recept voor glazuur vind je in dit hoofdstuk op blz. 327.

VOOR 8 PERSONEN

boter voor het blik
 300 g suiker
 ¾ el gedroogde lavendel
 175 g bloem
 ½ tl bakpoeder
 ½ tl baksoda (zuiveringszout)
 ¼ tl zout
 2 grote eieren, losgeklopt
 250 g Griekse yoghurt
 125 ml milde olijfolie
 geraspte schil van 1 onbehandelde citroen plus 1 el citroensap
 poedersuiker
 takjes verse lavendel voor garnering

Verhit de oven tot 180 °C. Vet een taartblik in van 20 cm doorsnee en 6 cm diep en bekleed de bodem met bakpapier.

Doe de suiker en lavendel in een keukenmachine en pureer tot de lavendel vermalen is. Zeef de bloem, het bakpoeder, de baksoda en het zout samen in een kom en roer er de lavendelsuiker door. Klop de eieren in een kom met de yoghurt en olie. Maak een kuiltje in het midden van de droge ingrediënten en roer er beetje bij beetje de natte door. Voeg de citroen (rasp en sap) toe maar roer niet te lang. Giet het beslag in het beklede blik.

Zet het 45-50 minuten in de oven of tot het gebak loskomt van de zijkanten; als je een spies in het midden steekt, moet hij er schoon weer uit komen. Stort de taart op een rooster, trek het papier eraf en laat afkoelen. Bestuif het vlak voor het serveren met poedersuiker en garneer met takjes verse lavendel.

inkopen

Tegenwoordig is zo ongeveer alles op internet te koop, maar ik snap dat niemand elke week online inkopen doet, al was het maar vanwege de kosten. Ik heb alternatieven proberen te geven voor ingrediënten die niet makkelijk te vinden zijn (hoewel goede supermarkten meer dingen verkopen dan je misschien denkt), maar soms is er geen keus. Sommige granen en specerijenpasta's hebben de supermarkt bijvoorbeeld nog niet bereikt. Meestal probeer ik het eerst bij Souschef. Die zijn snel, betrouwbaar en klantvriendelijk.

Voor ongewone specerijen ga ik naar de websites hierna.

Voor minder bekende fruit- en groentesoorten zijn etnische winkels vaak een goed jachtterrein. Ik koop overigens geen vis online en meestal ook niet in de supermarkt. Normaliter ga ik gewoon naar mijn visboer. Ik heb ook een echt goede slager. Af en toe koop ik wel eens vlees in de supermarkt, maar nooit varkensvlees. Voor varkensvlees is alleen de beste slager goed genoeg. Ik wil niet wereldvreemd of snobistisch klinken, maar echt: als ik karbonades alleen in de supermarkt kan krijgen, maak ik iets anders. Ik koop wel eens vlees online, vooral saucijsjes, en dan rechtstreeks van de boerderij (hiernaast vind je Pipers, maar er zijn beslist ook uitstekende boerderijwinkels bij jou in de buurt).

COOL CHILE

www.coolchile.co.uk

De beste leverancier van ongewone, gedroogde chilipepers, vooral Zuid-Amerikaanse soorten.

Kijk ook op: www.mexicaansewinkel.nl en www.mexicanfood.be

HEALTHY SUPPLIES

www.healthysupplies.co.uk

Niet alleen voor 'gezonde' ingrediënten. Een geweldig adres voor peulvruchten, volkoren granen, zaden, noten en gedroogd fruit.

Kijk ook op: www.unlimitedhealth.nl en www.biologischetoko.nl

MELBURY AND APPELTON

www.melburyandappelton.co.uk

Ingrediënten gesorteerd op land. Uitstekend voor granen en peulvruchten.

PIPERS FARM

www.pipersfarm.com

Bekroond bedrijf uit Devon. Hun saucijsjes bevatten geen nitraten of nitrieten, die geassocieerd worden met kanker. Dat betekent een korte houdbaarheid, en de saucijsjes komen dus diepgevroren.

SEASONED PIONEERS

www.seasonedpioneers.co.uk

Ze leveren me al jaren ongewone specerijen.

SOUSCHEF

www.souschef.co.uk

Laat je niet afschrikken door de naam: ze leveren niet alleen aan koks en hebben zo ongeveer alles in voorraad.

THE ASIAN COOKSHOP

www.theasiancookshop.co.uk

Een ruime sortering plus veel peulvruchten waarvan je nog nooit gehoord hebt. Gespecialiseerd in Birmese, Caribische, Chinese, Indiase, Japanse, Mexicaanse en Thaise ingrediënten.

Kijk ook op: www.aziatische-ingrediënten.nl voor informatie over ingrediënten en adressen van toko's in Nederland en België

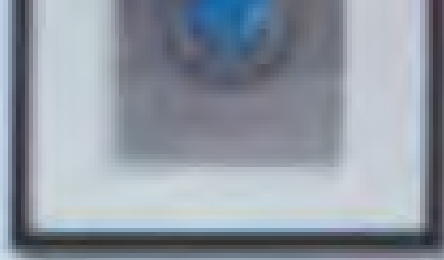
JE LOKALE VOEDSELMARKT

Het hoeft niet luxe of per se afkomstig van de boer te zijn, maar koop wat kleurrijk is en in het seizoen tegen betaalbare prijzen.

BIOLOGISCHE SUPERMARKTEN

Ekoplaza; zie www.ekoplaza.nl voor vestigingen en webshop

Marqt; zie www.marqt.nl voor vestigingen



dankbetuiging

Ik verzamel onder andere recepten van thuishokks, vrienden en restaurantchefs. Dat deed ik al voordat ik over eten begon te schrijven, en de uitwisseling van recepten en ideeën is een van de grote genoegens van mijn leven. In elk boek van mijn hand staat minstens één recept van Roopa Gulati (die gewoon fantastisch kookt) en ik dank haar voor haar bijdragen aan dit boek (tosti's uit Mumbai en haar kheer met geurig fruit). @foodwithmosterd, een vriendin die ik op Twitter heb leren kennen, gaf me het recept van een favoriet familierecept, namelijk Ishita's kip masala. Tim Bax is de man achter Tims kip met parmezaan; Sally Butcher, de eigenares van Persepolis (een heerlijke Perzische winkel in Zuid-Londen), stond toe dat ik haar Perzische eieren stal; chef Ben Tish gaf me het recept voor bloemkool uit de oven met Spaanse smaken; het team achter de Amerikaanse foodblog Food52 gaf me hun heerlijke appelsalade met koolrabi en bieten ('salade van het food52-team') toen ik hen vorig jaar in New York bezocht; en aan Naomi Duguid dank ik het verbijsterende recept voor Birmese kip.

Heel veel dank ben ik ook verschuldigd aan mijn vroegere en huidige redacteurs bij *The Telegraph*. Elfreda Pownall en Amy Bryant. Ze steunden me, hielden ideeën tegen het licht, waren toegewijd en waren ook een genot om mee te werken. Mijn uitgever Denise Bates blijft meedenken en schept een omgeving waarin iedereen maximaal presteert. Eveneens bij Octopus waren het Jonathan Christie, Katherine Hockley en Sybella Stephens die mijn manuscript begeleid hebben tot het een boek was.. En ook aan Kevin Hawkins en Caroline Bruin heb ik heel veel te danken.

Ten slotte dank ik het team: redacteur Lucy Bannell, ontwerper Miranda Harvey, fotograaf Laura Edwards en de koks Joss Herd en Rachel Wood vanwege hun ideeënrijkdom, grappen, vriendelijkheid, openheid, geduld, perfectionisme en toewijding. Mijn samenwerking met hen betekent dat ik blijf schrijven, want als ik dat niet deed, zou ik hen te erg missen. Heel in het bijzonder dank ik ook Lucy, aan wie dit boek is opgedragen. Ze redigeert mijn teksten al veertien jaar (eerst bij *The Telegraph* en tegenwoordig bij mijn uitgeverij) met een enorme zorg en een onwankelbare vriendschap en steun.



'Dit is alles wat ik zoek in een kookboek: inspiratie, intelligent gezelschap, fantastisch lekkere gerechten en mooie anekdotes.'

NIGELLA LAWSON

'Alles wat Diana Henry kookt, wil ik eten'

YOTAM OTTOLENGHI

Niemand kan beter het alledaagse in iets bijzonders veranderen dan Diana Henry. De recepten in haar nieuwe boek zijn simpel, maar de smaken groots.

Met ingrediënten die altijd in je keukenkastje of koelkast staan, of die je makkelijk oppikt in de supermarkt op weg naar huis. Een boek waarmee je eenvoudig elke dag lekker eet. Een boek om te koesteren.

NUR 440



9 789021 563640

www.kosmosuitgevers.nl

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen