

# Inhoud

Eenzijdige ijsbreker	6
Vorraad	8
Keukengereedschap	10
Koken als een baas	12

## Maandag 15

De somberheid te lijf met een frisse, fruitige start, zodat we er tegenaan kunnen deze week.

## Dinsdag 41

Vandaag kunnen we redelijk inschatten wat voor week het gaat worden: een eindeloze tocht of een aangenaam wandelingetje.

## Woensdag 67

De week is in tweeën: een goede dag om vooruit te kijken, maar als je even terugkijkt, zie je waar ALLE verdwenen sokken liggen.

## Donderdag 93

Iedereen wil het mysterie van het universum ontrafelen (of ten minste weten waar die sokken toch gebleven zijn) ... vandaag nog!

## Vrijdag 119

Exact hetzelfde gewicht, andere zwaartekracht. Licht en luchtig struikelen we het weekend in.

## Zaterdag 145

Ieders BFF, je komt dus altijd overal mee weg.

## Zondag 167

De superluie dag, waarbij het vertroetelen van buik en brein topprioriteit heeft.

## Die gedroomde extra dag 191

Alle minuten die je tijdens de week hebt opgespaard, vormen samen een hele dag.

Dank je wel 216

Register 219



# Maandag

**Maandag bruist van energie en mogelijkheden. Zoals bij elke cyclus beginnen we met waanzinnig ambitieuze doelstellingen. Deze week staat echt alles in het teken van een gezonde en blijde levenshouding. De kruiden zijn vers en de koelkast is goed gevuld.**

40 g Pangrattato (zie blz. 215)  
2 el fijngehakte harde kruiden-  
blaadjes (oregano, tijm,  
rozemarijn)  
325 g kaasravioli  
een grote handvol babyrucola  
270 g geschaafde schijfjes  
courgette, liefst met bloemen  
3 el gemarineerde geiten-  
wongel  
een minihandje muntblaadjes,  
grotere blaadjes gesnipperd

3 el Vinai-no-regrette  
(zie blz. 194)  
een flinke handvol geraspte  
rauwe halloumi  
versgemalen zwarte peper

**OPTIONELE INGREDIËNTEN**  
jonge verse kruiden of  
slablaadjes zijn altijd welkom,  
net als een handjevol  
ontdooide diepvriesdoperwtten

#### DIT KUN JE MET GOED FAT-

soen geen pastagerecht noemen, maar het balanceert ook op het randje van een salade en 'Ben je wel helemaal lekker? Dit is gewoon mac-'n-cheese met vinaigrette, mafketel.'

Heerlijk met mijn favoriete geraspte kaas: halloumi. RAUW!

Het mooiste aan deze salade is dat je hem in laagjes opbouwt. Hoeveel laagjes mag je zelf weten.

Het is een fantastische maaltijd-salade, maar ook een perfecte lunch voor op een zalige, zonnige zomerdag.

Roer de pangrattato en harde kruiden in een steelpan op matig vuur door elkaar tot ze goudbruin en warm zijn, en haal de pan van het vuur.

Kook de ravioli al dente, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Strooi de rucola op een bord.

Schep de helft van de ravioli erop.

Vervolg met de helft van de schijfjes courgette, de helft van de geitenwongel, de helft van het kruidige strooisel en de helft van de munt, en sprenkel de helft van de dressing erover.

Herhaal.

Maak de salade af met geraspte rauwe halloumi en een royale snuf versgemalen peper.

**Voor 4 personen**



# Ravioli- salade

Dit recept past perfect in de categorie verrassende salades.



1 el olijfolie  
600 g zalmfilet, met vel, zonder graten  
125 ml Poke-zendressing (zie blz. 196)  
1 avocado, in kwarten en geschild  
2 el zwart en wit sesamzaad, geroosterd  
¼ kool, fijngesneden of gesnipperd  
250 g magnetron-zilvervliesrijst  
6 radijsjes, geschaafd

**BEGIN MET EEN KOUDE PAN,** doe de olie erin, leg de zalmfilet op het vel in de pan en bak 5-7 minuten op matig vuur, tot het vel goudbruin is.

Keer de zalm om en haal de pan van het vuur. De restwarmte van de pan doet de rest. Ik heb mijn vis het liefst medium-rauw, maar als je van wat meer doorbakken houdt moet je hem 2 minuten langer bakken voordat je de pan van het vuur haalt.

Laat de zalm afkoelen, trek het vel eraf en scheur dit in stukjes. (Als het vel nog niet krokant genoeg is, kun je het even opbakken en in stukjes breken.) Snijd de vis in blokjes en maak ze aan met wat zendressing. Bewaar de rest van de dressing om over de salade te sprenkelen.

2 Libanese (korte) komkommers, geschaafd  
2 lente-uitjes, alleen het groene deel, in ringetjes  
150 g gedopte, gekookte edamame  
1 pakje (2 g) krokante zeewier-snacks  
100 g zeewiersalade (kant-en-klaar)  
2 el ingelegde gember  
een minihandje korianderblaadjes

Doop de zijkanten van de parten avocado in koud water en druk ze vervolgens in de sesamzaadjes.

Leg alle andere ingrediënten (behalve de eieren) netjes op de schaal.

Snijdt de eieren vlak voor het serveren in de lengte door-midden en leg ze erop.

**Voor 4 personen**

3-4 halfzachtgekookte eieren\*, gepeld

**OPTIONELE INGREDIËNTEN**  
togarashi, furikake, wasabi en kewpie



\*7 minuten is de perfecte kooktijd voor halfzachtgekookte eieren als je je op zeeniveau bevindt, zoals hier in Sydney. Breng een pan water aan de kook, haal de eieren uit de koelkast en prik met een speld een gaatje in de dikke kant. Leg ze voorzichtig in het water en zet de kookwekker. Giet ze af, laat ze schrikken, een beetje afkoelen, en pel ze. Hoe hoger je op een berg zit, hoe langer je eieren moet koken. Er is een verklaring voor, maar het voert te ver om dat hier helemaal uit te leggen.

# Crispy zalmbowl

Dit ziet er misschien bewerkelijk uit, maar het is eigenlijk weinig meer dan een puzzel, en die hebben we als kind allemaal wel gelegd.



# Woensdag

Als je ook maar een beetje op mij lijkt, is dit de dag dat je je begint af te vragen welke dag het eigenlijk is. Ik vind 'de week is doormidden' trouwens veel minder stimulerend klinken dan zou moeten. Is het echt pas woensdag? Ik begin op dit moment altijd wat luier te koken, en dat smaakt naar meer.





3 aardappels (lekker groot en dik), gaargekookt, gepeld  
5 eieren  
125 ml kookroom  
1 ui, in dunne ringen  
80 ml olijfolie  
2 kleine courgettes, in dunne plakjes  
1 el zeezout  
1 el chilivlokken  
1 el gehakte oregano  
1 el gehakte tijm

80 g geitenwongel (of als dit lastig te vinden is verse geitenkaas)  
een grote handvol geraspte mozzarella (plakjes kan ook)  
**OPTIONELE INGREDIËNTEN**  
asperges of salade

**ELKE KEER DAT IK DIT MAAK,** dwaal ik in gedachten af naar de balie van Flour and Stone in Sydney, waar ze (naast allerlei andere hemelse baksels) verrukkelijke broodjes met courgette, rode pepertjes en kaas verkopen. Dit is wel geen broodje, maar zie het als een shirt in plaats van een rokje, maar met dezelfde print. Snappie?

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht / 180 °C elektrisch.

Hak of snijd de aardappels in grove stukken.

Kluts de eieren en room door elkaar.

Bak de uienringen in 2 eetlepels olie op laag vuur tot ze zacht zijn. (Om je kids afwas te besparen kan het in de slede waarin je straks ook de frittata bakt.)

Hussel de stukken aardappel in een ondiepe braadslede (van ongeveer 35 x 25 cm) of vuurvaste braadpan met de resterende olie, de courgette, ui (met olie en al), het zout en de chilivlokken, oregano en tijm.

Giet het ei-roommengsel erop.

Leg de klontjes geitenwongel er her en der bovenop en dek de boel lukraak af met de mozzarella.

Bak de frittata 30 minuten.

Je kúnt hem koud eten, maar als je hem warm eet, weet je echt niet wat je proeft.

*Voor 6 personen*



# Frittata met courgette

Je hoeft je nooit zorgen te maken over de compositie van gerechten met ei, aardappel en room. Dat komt eigenlijk altijd goed.



# Paniekpasta's x 3

Sophia Loren had gelijk ... ik weet meteen wanneer ik spaghetti dankbaar moet zijn voor mijn figuur. Ik vind het alleen wel onrechtvaardig dat de onder mijn huid bloeiende koolhydraten bij mij een veel minder glorieus effect hebben dan bij haar. Misschien moet ik mezelf ook een zwoel Italiaans accent aanmeten.

## Ziti met balletjes

4 varkensworstjes met venkel  
1 el olijfolie  
330 g passata di pomodoro  
een minihandje basilicumblaadjes  
200 g ziti of penne  
zeezout en versgemalen  
zwarte peper  
een handvol geraspte parmezaan

Trek de velletjes van de worstjes en snijd ze in hapklare stukjes.

Bak de stukjes 10 minuten in olijfolie op matig vuur, tot ze goudbruin zijn.

Doe de passata en basilicumblaadjes erbij, en laat ze 5 minuten sudderen.

Kook intussen de pasta al dente, giet af en bewaar ongeveer 3 eetlepels van het kookwater.

Doe de pasta en het pastawater bij het worstvlees en hussel goed.

Voeg naar smaak peper en zout toe en strooi de parmezaan erover.

**Voor 2 personen**

## Mini (gedoe) max (smaak)

200 g schelpjespasta  
1 el olijfolie, plus extra om te besprenkelen  
3 tenen knoflook, gehakt  
een minihandje bladpeterselie, alleen blaadjes, gehakt  
2 ansjovisfilets, gehakt  
1 el citroensap  
zeezout en versgemalen  
zwarte peper  
¼ tl chilivlokken

Kook de pastaschelpjes al dente, giet ze af en bewaar ongeveer 3 eetlepels van het kookwater.

Verhit de olie intussen in een koekenpan op matig vuur en bak de knoflook, peterselie en ansjovis ongeveer 5 minuten, of tot de knoflook net goudbruin is. Laat de knoflook niet aanbranden, anders wordt hij bitter.

Roer het citroensap erdoor.

Doe de pasta en het kookwater erbij en hussel alles goed. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Maak af met de chilivlokken en een flinke scheut olijfolie.

**Voor 2 personen**

## Carb Carbonara

3 eieren, plus 2 eidooiers  
1 el versgemalen zwarte peper  
150 g geraspte parmezaan  
200 g doorregen bacon, in dunne reepjes  
200 g spaghetti

Kluts de eieren met de extra dooiers, peper en parmezaan.

Bak de reepjes bacon krokant op matig vuur. Schep ze op een bord, maar laat het vet in de pan.

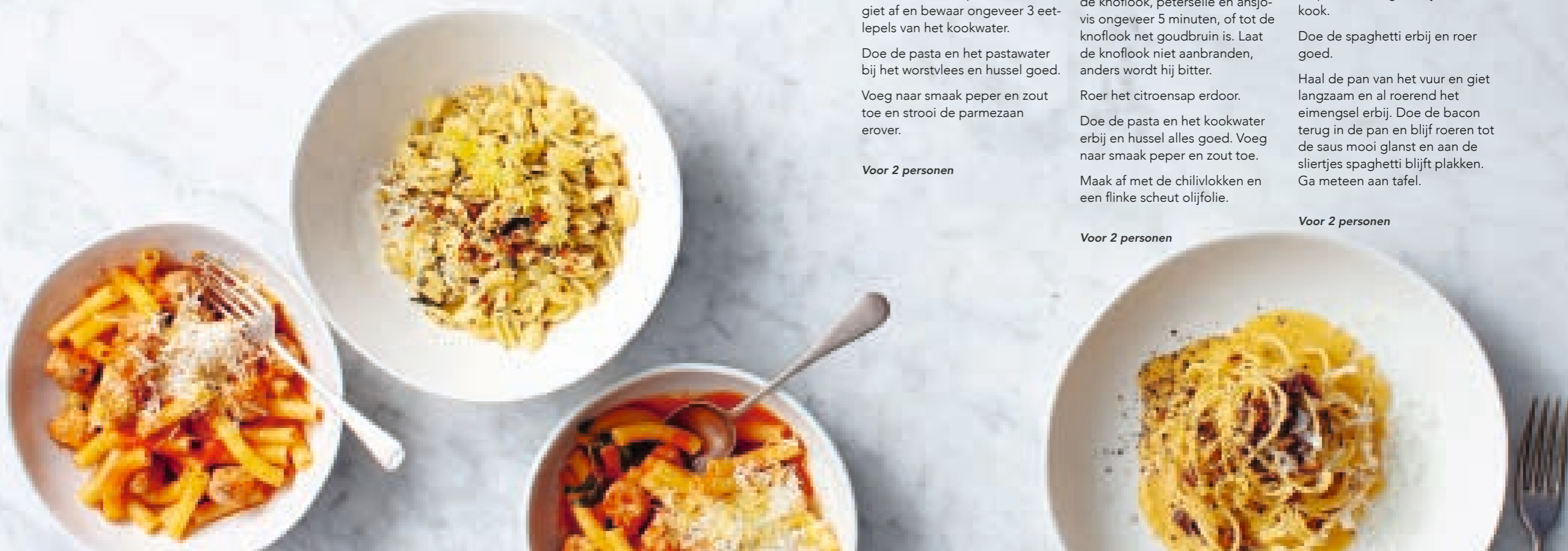
Kook de spaghetti intussen al dente, giet af en bewaar ongeveer 125 milliliter van het kookwater.

Giet het kookwater bij het vet in de pan en breng zachtjes aan de kook.

Doe de spaghetti erbij en roer goed.

Haal de pan van het vuur en giet langzaam en al roerend het eimengsel erbij. Doe de bacon terug in de pan en blijf roeren tot de saus mooi glanst en aan de sliertjes spaghetti blijft plakken. Ga meteen aan tafel.

**Voor 2 personen**



# Vrijdag

Pfiew. Vrijdag familiedag. Waarom voel je je ineens zo ontspannen en geduldig? Omdat ze lekker in de weer kunnen met hun eigen pizza of kommetjes met doe-het-zelf san choy bau, of gewoon op de trampoline kunnen blijven stuiten tot de honger of een elleboog in hun oog ze naar binnen dwingt. Het is filmavond met gepimpte popcorn voor de één en wijn voor de ander (mij).





2 kg kipvleugeltjes  
1 el kerriepoeder  
2 tl gerookte-paprikapoeder  
1 tl zeezout  
200 g kokosrasp  
200 g panko of paneermeel\*

#### MARINADE

1 kg kokosyoghurt  
1 el fijngeraspte kurkuma\*\*  
1 tl mild paprikapoeder  
3 tl geraspte gemberwortel\*\*  
2 tenen knoflook, geperst\*\*

#### DE INGREDIËNTEN EN IDEEËN

voor dit gerecht borrelden als vanzelf op vanuit de diepste krochten van mijn brein.

Ze vonden elkaar, raakten met elkaar in gesprek, realiseerden zich dat ze samen sterk waren en openden de aanval op mijn frontale hersenkwab.

Ik geloof zelfs dat ik ervan wakker schrok.

Het is inmiddels zelfs een van de weinige recepten waar ik tijdens het koken niet meer mee improviseer om het te verbeteren.

Het werkt gewoon perfect en is waanzinnig lekker.

Meng de ingrediënten voor de marinade in een grote bak met deksel, leg de kipvleugeltjes erin en masseer de marinade er goed in\*\*\*. Dek de bak af en zet hem in de koelkast.

Probeer dit gisteren te doen, of in elk geval vanmorgen, of op z'n allerlaatst een uur geleden. Hoe langer hoe beter.

2 tl uienpoeder  
1 tl gemalen koriander

#### OPTIONELE INGREDIËNTEN

1 gehakte groene peper, kapjes  
limoen, korianderblaadjes,  
kewpie (Japanse mayonaise)  
en/of sriracha

Verwarm de oven wanneer je zo ver bent voor tot 160 °C hete-lucht / 180 °C elektrisch.

Haal de vleugeltjes uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.

Meng het kerriepoeder, paprikapoeder, zout en de kokosrasp en panko in een grote kom.

Geef de vleugeltjes een jasje door ze door dit kruimelige mengsel te halen en leg ze op een grote met bakpapier beklede bakplaat. Geef ze wel een beetje de ruimte zodat ze gelijkmatig bruin worden.

Bak ze 40 minuten en keer ze halverwege een keer om.

#### Voor 6 personen



\*Als je geen panko zonder palmolie kunt vinden en echt niet bij die misdaad betrokken wilt zijn, kun je ook 2 eetlepels rijstolie in gewoon paneermeel wrijven.

\*\*Eventueel te vervangen door gedroogd spul, al dan niet in poedervorm. Ik gebruik het liefst verse waar, maar het zal het recept niet compleet verpesten.

\*\*\*Ik draag altijd afwashandschoenen (die ik dus nooit gebruik tijdens de afwas) om het echt grondig aan te pakken. Spoel ze na gebruik goed af en gooi ze in de was, of doe er gewoon een keer de afwas mee. Het is niet noodzakelijk, maar de kurkuma kan flinke vlekken veroorzaken (en je handschoenen een beetje trumpsk maken).

# Kokos-chili-vleugeltjes

Dit is een van die recepten die zichzelf gecreëerd hebben.



# Pannenkoekjes met eend

Als je een goede Chinees in de buurt hebt, kun je dit ook helemaal regelen zonder in de keuken te hoeven staan. Dit recept is voor de minder gelukkigen.

3 el mirin (zoete rijstwijn)  
1 el sojasaus  
½ tl zeezout  
1 tl vijfkruidenpoeder  
2 eendenborsten, kruislings ingekerfd  
24 diepvriespannenkoekjes\*  
3 el hoisinsaus  
1 Libanese (korte) komkommer, diagonaal in dikke lucifertjes gesneden

¼ bos koriandertakjes, gewassen, steeltjes heel gelaten  
1 lente-ui, het groene deel in reepjes

## OPTIONELE INGREDIËNTEN

nope – ik bedoel, je zou de pannenkoekjes door slablaadjes kunnen vervangen, maar dat boek staat hopelijk in een andere bibliotheek

## IK OP VRIJDAG EN LACONIEK:

Wie wil er afhaalchinees?

Zij: Ja graag! Mogen we pannenkoekjes met eend, speenvarken, schelpjes met peper en zout, en kreeft met knoflook?

F\*CK!

Wat ik bedoelde: 'KIDS! JULLIE KRIJGEN VANAVOND NASI GORENG MET KROEPOEK.'

Dus we maken het lekker zelf. Zonder de bezorgkosten en andere excessen zijn we ook een stuk goedkoper uit.

Meng de mirin en sojasaus in een kom met het zout en vijfkruidenpoeder, en wrijf er de eendenborsten mee in. Marineer ze zo lang mogelijk in de koelkast – een hele nacht is optimaal, maar een uur is ook goed.

Laat de eend voor het bakken op kamertemperatuur komen.

Leg de eendenborsten op het vel in een koude koekenpan op laag vuur en bak ze 10 minuten. De marinade verbrandt vrij snel, dus houd ze goed in de gaten, maar een klein beetje schroeismaak

doet dit gerecht zeker geen kwaad!

Keer de stukken eend om, bak ze nog 5 minuten, haal de pan van het vuur en laat ze 5 minuten rusten.

Snijd het vlees in dunne plakjes en hussel ze door het braadvocht.

Maak de pannenkoekjes warm volgens de aanwijzingen op de verpakking, in een stoompan of magnetron.

Laat iedereen de pannenkoekjes zelf beleggen, maar geef wel duidelijke instructies:

Pannenkoekje > hoisin > eend > komkommer > koriander > lente-ui.

Dichtvouwen > eten > glimlachen.

**Voor 4 personen**



\*Te vinden op de diepvriesafdeling van de toko.

# Zaterdag

**Zaterdag is de flexdag. Tijd om je repertoire uit te breiden. Maak gnocchi, kook een ragout, doe yoga, nodig vrienden uit om te komen eten en maak een spannende cocktail of spritz.**



1 kg gele perziken, zonder pit,  
elk in 12 partjes  
3 el rozenwater  
1 el vanille-extract  
275 g fijne kristalsuiker  
435 g kant-en-klaar kruimeldeeg  
300 g double cream of slagroom

**OPTIONELE INGREDIËNTEN**  
een wolkje poedersuiker,  
vlak voor het serveren

**MATTEL IS MET DEZE COMBINATIE** aan de haal gegaan, en dat vind ik prima, al gaat het wel lijnrecht in tegen de feministische opvoeding van mijn ouders.

Peaches and Cream Barbie speelt een belangrijke rol in een zich voortdurend ontvouwende herinnering die met het verstrijken der jaren alleen maar steeds uitbundiger wordt.

Een vlugge Google search leert dat ik haar look grotendeels gekopieerd heb voor mijn huwelijk – en mocht het zover komen, dan zou ik dat zo weer doen.

Dit is 'ons' outfit als toetje.

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht / 180 °C elektrisch en zet een met bakpapier beklede bakplaat klaar.

Doe de partjes perzik met het rozenwater, de vanille en suiker in een kom en laat ze 30 minuten weken.

Draai het deeg tot een bal, rol die uit tot een plak met een diameter van 40 centimeter en leg die op de bakplaat.

Laat de partjes perzik uitlekken en vang de rozensiroop op.

Leg de partjes perzik in cirkels op het deeg en laat daarbij rondom een rand van 3 centimeter vrij.

Vouw de rand rondom naar binnen.

Bak de taart 30 minuten, of tot het fruit gekaramelliseerd en het deeg gaar en goudbruin is.

Laat intussen de rozensiroop in een pannetje op matig vuur tot de helft inkoken. Dat duurt ongeveer 5 minuten. Pas goed op dat de siroop niet verbrandt.

Laat de taart een beetje afkoelen en serveer hem met flinke klodders room en een scheutje rozensiroop.

**Voor 8 personen**



# Perziktaart met room

Kinderdromen worden werkelijkheid.





1 kg desiree- of andere friet-aardappels  
2 el olijfolie  
1 tl keukenzout  
75 g bloem  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
1 ei  
90 g panko  
500 g stevige witvisfilets, zonder vel en graten, in stukken van 5 cm  
olijfiespray

2 bossen asperges, de houtige onderkant van de stelen verwijderd  
110 g diepvriesdoperwten boter, voor bij de groenten

#### TARTAARSAUS

120 g mayonaise  
3 el fijnggehakt dille  
1 el kappertjes  
2-3 cornichons, gehakt

#### OPTIONELE INGREDIËNTEN

partjes citroen

**HEB JE OOIT GEMERKT DAT JE,** als je eenmaal iemand bijvoorbeeld 'fush-'n-chups' hebt horen zeggen, dat daarna ook zelf een tijdje zo gaat uitspreken?

Elk accent heeft wel een woord of zin met zo'n effect op mensen.

Dit is Nieuw-Zeelands.

Australisch is meer nasaal 'aw, yeah, naaaah'.

Dit gerecht serveer je dus niet met bestek of op borden, maar van papier. En je hoort er eigenlijk ook bij op de grond of in het gras te gaan zitten.

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch.

Snijd de aardappels in 1 centimeter dikke frieten, spoel ze af en dep ze droog.

Hussel de frieten met olie en zout, en spreid ze uit over een bakplaat met antiaanbaklaag.

Bak ze 15 minuten, keer ze om en bak nog 25 minuten.

Doe voor de vis de bloem met een flinke snuf peper en zout in een kom. Kluts het ei in een

tweede kom en kiever de panko in een derde.

Bestuif de stukken vis licht met bloem, haal ze door het ei en geef ze een jasje van panko.

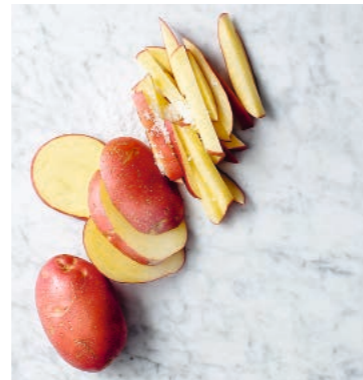
Leg de stukken vis naast elkaar op een tweede bakplaat en spray ze met olie. Zet ze de laatste 15 minuten bij de frieten in de oven.

Meng alle ingrediënten voor de tartaarsaus in een kleine kom.

Blancheer vlak voordat de 'fush-'n-chups' klaar zijn de asperges en erwten in kokend water. Ik doe ze gewoon in een kom, giet er kokend water op en laat ze een paar minuten staan.

Laat ze uitlekken en hussel er boter door.

**Voor 2 grote of 4 kleine eters**



# Fish-'n-chips & doperwten

Zondagse friet met vis is een waardig afscheid van alles wat je in het weekend gedaan hebt.

