

ONE PAN PERFECT

Oorspronkelijke titel: One Pan Perfect
Vertaling: Roselle de Jong
Opmaak: Teo van Gerwen Design, Eindhoven

© Donna Hay Pty Ltd 2021
Design © Donna Hay Pty Ltd 2021
Fotografie © Chris Court 2021

Receptuur en styling: Donna Hay
Art direction en design: Chi Lam
Senior designer en managing editor: Hannah Schubert
Copy editor: Miriam Digges
Testen receptuur: Jacinta Canntaci en Tina McLeish,
dh Sponsorships en collaborations manager: Morgan Mathers
dh Digital strategist en producer: Lauren Gibb

First published in Australia and New Zealand in 2021 by HarperCollinsPublishers Australia Pty Limited, in 2021
This Dutch language edition published by arrangement with HarperCollinsPublishers Australia Pty Limited

© 2021 Nederlandstalige uitgave
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2021

ISBN 9789000380855
NUR 440, 444

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumlifestyle.nl

The rights of Donna Hay and Chris Court to be identified as the author and photographer of this work have been asserted by them under the Copyright Amendment (Moral Rights) Act 2000.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

donna hay

One Pan Perfect

*vers
snel
eenvoudig
verrukkelijk*



Spectrum

Keukenbasics
blz. 8 - 21

hoofdstuk een
Eén bakplaat
blz. 22 - 49
zoet
blz. 50 - 63

hoofdstuk drie
Eén ovenschaal
blz. 116 - 135
zoet
blz. 136 - 147

hoofdstuk vijf
Smaakmakers
blz. 194 - 237
zoet
blz. 238 - 255

Inhoud

hoofdstuk twee
Eén koekenpan
blz. 64 - 99
zoet
blz. 100 - 115

hoofdstuk vier
Eén pan
blz. 148 - 181
zoet
blz. 182 - 193

Woordenlijst en Register
blz. 256 - 269



Na een jaar **VEEL IN DE KEUKEN** te hebben gestaan, zoeken we allemaal naar manieren om *sneller en slimmer dan ooit* te koken. Om te ontspannen en **GROTE, STEVIGE SMAKEN** het zware werk te laten doen in een enkele pan, bakplaat, ovenschaal of koekenpan. **ONE PAN PERFECT** is het enige boek dat je nodig hebt voor het maken van bijna-direct-klare **EENPANSMAALTIJDEN** die *superlekker en beter voor je zijn*. Denk aan snelle, **LEKKERE NIEUWE VERSIES** van je favorieten, die je *doordeweekse maaltijden* en luie weekendlunches naar *een hoger niveau* tillen. Ik heb dit boek doorspekt met **TIPS** om je *zelfvertrouwen* in de keuken te vergroten. Als je deze **QR CODE**  ziet kun je die met je mobiel scannen en komen mijn *recepten tot leven* met **KOOKVIDEO'S** die je helpen koken: *je eigen, persoonlijke kookcoach!* Dit is makkelijk, alles-in-één-pan koken op zijn allerlekkerst. **GENIET!**

Ik houd van de eenvoud van deze **HARTIGE BAKPLAAT**, die het beste uit een *paar steringrediënten* naar boven haalt door interessante **SMAAKLAGEN** te creëren.

bakplaat met kip, chorizo en aardappel

1 kg bloemige aardappels, geschild, in dunne partjes
2 rode uien, gepeld, in partjes
60 ml olijfolie extra vergine
zeezout en grofgemalen zwarte peper
4 kippendijfilets van 125 g, bijgesneden, gehalveerd
3 chorizoworstjes, in drieën
1 eetlepel zoete pimentón (gerookte-paprikapoeder)
8 takjes oregano
2 eetlepels pure ahornsiroop
4 boerenkoolbladeren, nerven verwijderd, blaadjes in stukjes gescheurd

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Schep de aardappels en uien in een kom om met 2 eetlepels olie, zout en peper. Leg ze op een grote, met bakpapier beklede bakplaat en bak 20-25 minuten in de oven, tot ze lichtbruin zijn.

Schep intussen de kip, chorizo, het paprikapoeder, de oregano, ahornsiroop en rest van de olie door elkaar.

Verdeel de boerenkool over de aardappels, leg het kip-chorizomengsel erop en bak nog 20-25 minuten, of tot de kip lichtbruin en gaar is. **VOOR 4 PERSONEN**

Grijd de stukken chorizo niet te klein, dan verbranden ze niet.



Dit zijn eieren die naar een nieuw **LEKKERNIVEAU** zijn getild. Kimchi maakt met kleur en **SMAAK een feestje** van deze brunchfavoriet.

pittige kimchi-eieren

2 eetlepels olijfolie extra vergine
2 uien, gesnipperd
420 g kimchi, fijngesneden
2 x 400 g cherrytomaten uit blik
75 g spinazie
4 eieren
zwart sesamzaad, ringetjes lente-ui en geroosterd
zuurdesembrood, voor erbij

Verhit een grote koekenpan op matig hoog vuur. Schenk de olie erin en fruit de uien 7 minuten, of tot ze net goudkleurig worden.

Roer de kimchi en tomaten erdoor, draai het vuur laag en laat 8-10 minuten zacht koken, of tot de saus iets is ingedikt. Roer de spinazie erdoor en kook 1 minuut mee.

Draai het vuur nog lager. Maak 4 kuiltjes in het kimchimensel en breek in elk kuiltje een ei. Leg het deksel op de pan en stoof 4-5 minuten, of tot de eieren zijn gestold.

Bestrooi met zwart sesamzaad en lente-ui en dien op met geroosterd zuurdesembrood. **VOOR 2-4 PERSONEN**

Je kunt in plaats van spinazie ook fijngesneden boerenkool of palmkool gebruiken.



Moeiteloze ZOMERZOETHEID! Dit recept zet de KLASSIEKE PAVLOVA letterlijk op zijn kop dus je hoeft hem niet *samen te stellen*.

omgekeerde zomerpavlova

6 witte of gele perziken of nectarines, ontpit, in partjes
 6 pruimen of abrikozen, ontpit, in vieren
 40 g verse passievruchtenpulp
 185 g frambozen, vers of uit de vriezer
 opgeklopte slagroom, voor erbij
 meringue
 225 ml eiwit (ongeveer 6 eieren)
 35 g kokosbloesemsuiker
 220 g fijne rietsuiker
 1 eetlepel maïzena
 1½ theelepel blanke azijn

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Verdeel de perziken, pruimen, passievrucht en frambozen over een diepe ovenschaal van 25 x 35 cm. Zet apart.

Klop voor de meringue de eiwitten op hoge stand met een elektrische mixer op tot er zachte pieken ontstaan.

Roer in een kommetje de fijne kokosbloesemsuiker en rietsuiker door elkaar. Voeg de suikers met 1 eetlepel tegelijk toe aan de eiwitten en klop steeds tot de suiker is opgelost voor je de volgende eetlepel toevoegt.

Schraap als alle suiker is opgenomen de zijanten van de kom schoon en klop nog 10-15 minuten tot de eiwitten dik en glanzend zijn.

Roer de maïzena en azijn in een kommetje door elkaar tot een glad papje. Schep dit papje voorzichtig door de eiwitten.

Schep de meringue op het fruit. De oventemperatuur verlagen naar 140 °C en bak 1 uur, of tot de meringue knapperige randjes krijgt. Dien warm of koud op, met opgeklopte slagroom. VOOR 6-8 PERSONEN

Improviseer met het fruit dat je voor deze pavlova gebruikt - laat je inspireren door het seizoen!



Dit is mijn favoriete soep waar ik **STEEDS OP TERUGVAL**. Hij is fris, zurig, zit *boordevol groen lekkers*, en is afgemaakt met een krul van mijn **INTENSE TAHINSAUS** voor een extra *smaakkick*.

spinaziesoep met citroen en tahin

1 eetlepel olijfolie extra vergine
 2 uien, gesnipperd
 1½ liter goede groente- of kippenbouillon
 400 g spinazie
 16 g (1 cup) korianderblaadjes
 24 g (1 cup) bladpeterselieblaadjes
 16 g (1 cup) muntblaadjes
 2 eetlepels lichte tahin
 1 eetlepel fijngeraspte citroenschil
 zeezout en grofgemalen zwarte peper
 sumak, voor erbij

tahinsaus
 90 g lichte tahin
 60 ml citroensap
 ½ theelepel gemalen komijn
 2 eetlepels water

Zet een grote pan op matig vuur. Schenk de olie erin en fruit de ui 5 minuten, of tot hij zacht is. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen.

Voeg de spinazie, koriander, peterselie en munt toe en kook 2 minuten, tot de blaadjes zijn geslonken. Roer de tahin, citroenschil, zout en peper erdoor.

Pureer de soep met een staafmixer.

Roer voor de tahinsaus de tahin, het citroensap, de komijn en het water in een kommetje door elkaar.

Verdeel de soep over kommen, maak er mooie krullen tahinsaus in en bestrooi met sumak. **VOOR 4 PERSONEN**

Maak in het weekend een grote pan van deze soep en je kunt er de hele week van eten.



rijstnoedelsoep met kokospompoen en garnalen

140 g rodechilipasta met kokos (zie *recept* blz. 198)
 500 ml kokosroom
 875 ml goede kippenbouillon
 1,2 kg flespompoen, geschild, in blokjes
 12 rauwe garnalen, gepeld, schoongemaakt, staartjes eraan
 1 eetlepel vissaus
 1 eetlepel limoensap
 200 g gekookte rijstnoedels
 ringetjes chilipeper, koriander, Vietnamese muntblaadjes en partjes limoen, voor erbij

Breng in een grote pan op matig hoog vuur de rodechilipasta met kokos, kokosroom en bouillon aan de kook. Voeg de pompoen toe, leg het deksel op de pan en kook 15 minuten, of tot de pompoen net gaar is.

Kook de garnalen 3-4 minuten mee tot ze gaar zijn. Roer de vissaus en het limoensap erdoor.

Verdeel de noedels over diepe borden en schep de soep erover. Dien op met chilipeper, koriander, munt en limoen.

VOOR 4 PERSONEN

roerbak met chilipeper-kokoskip

500 g kipfilet, bijgesneden, in plakjes
 140 g rodechilipasta met kokos (zie *recept* blz. 198)
 60 ml plantaardige olie
 2 uien, in dikke ringen
 16 groene asperges, bijgesneden, in de lengte gehalveerd
 300 g kousenband, bijgesneden, gehalveerd
 250 g paksoi, bijgesneden
 ringetjes chilipeper, Thais basilicum, gekookte zilvervliesbasmatirijst, voor erbij

Schep in een kom de kip en de helft van de rodechilipasta met kokos door elkaar.

Verhit een grote koekenpan of wok op matig hoog vuur. Voeg 1 eetlepel olie toe en bak de kip 6 minuten, tot de plakjes rondom goudbruin en gaar zijn. Schep ze uit de pan.

Zet de pan terug op matig hoog vuur. Schenk de rest van de olie erin, doe de rest van de rodechilipasta en de ui erbij en bak 3-4 minuten. Bak de asperges, kousenband en paksoi 3-4 minuten mee. Doe de kip terug in de pan en warm in 2 minuten door.

Garneer de kip met chilipeper en basilicumblaadjes, geef de rijst erbij en dien op. VOOR 4 PERSONEN

viskoekjes met ginmayo

500 g stevige witvisfilet zonder vel
 140 g gekookte quinoa
 140 g rodechilipasta met kokos (zie *recept* blz. 198)
 2 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes
 zeezoutvlokken
 1 eiwit
 plantaardige olie, om te bestrijken
 8 kleine flatbreads
 2 Libanese of kleine komkommers, in dunne schijfjes
 125 g gemengde slablaadjes
 limoenpartjes, voor erbij
 ginmayo
 200 g mayonaise
 1 eetlepel gin

Verwarm de grill voor op hoge stand.

Snijd voor de viskoekjes de vis fijn en schep hem in een kom om met de quinoa, rodechilipasta, koriander, het zeezout en eiwit.

Vorm 12 koekjes van het vismengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met olie en grill ze 3-4 minuten aan elke kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.

Roer voor de ginmayo de mayonaise en gin door elkaar.

Leg de flatbreads op borden en schep de komkommer, slablaadjes, ginmayo en viskoekjes erop. Eet met een kneepje limoensap. VOOR 4 PERSONEN (12 STUKS)

*Geen zin in vis?
 Dan kun je ook
 kipgehakt gebruiken.*



viskoekjes met ginmayo

baskische karamelcheesecake

750 g roomkaas, losgeroerd
225 g kokosbloesemsuiker of bruine basterdsuiker
4 grote eieren
375 ml double cream of slagroom
1 theelepel vanillepasta
1½ eetlepel bloem of rijstbloem
kokoskaramel (zie recept blz. 240), voor erbij

Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een springvorm van 22 cm of een ovenbestendige koekenpan van 22 cm met 3 vellen overlappend bakpapier die boven de zijkanten uitsteken.⁺

Klop de roomkaas en suiker in een kom 8-10 minuten door elkaar met een elektrische mixer, tot er zachte pieken ontstaan. Voeg de eieren een voor een toe; voeg het volgende pas toe als het vorige is opgenomen.

Klop de room en vanille erdoor. Zeef de bloem erboven en klop op lage stand erdoor, tot hij net opgenomen is door het beslag. Schenk het beslag in de beklede springvorm en bak 15 minuten, draai de taartvorm en bak nog 10-15 minuten. De cheesecake rijst als een soufflé en de bovenkant karamelliseert, wordt heel donker, maar hij wiebelt nog flink in het midden.

Haal de cheesecake uit de oven, laat 1 uur afkoelen (hij zal een beetje instorten) en zet in de koelkast tot hij helemaal koud is. Besprenkel met kokoskaramel en dien op. **VOOR 10 PERSONEN**

⁺ De drie lagen bakpapier die boven de vorm uitsteken beschermen de zijkant van de taart tegen verbranding.

kokos-tahinkaramelrepen

240 g amandelmeel (gemalen amandelen)
75 g kokosbloesemsuiker
180 g lichte tahin
80 ml pure ahornsiroop
2 theelepels vanille-extract
2½ eetlepel maïzena
400 ml afgekoelde kokoskaramel (zie recept blz. 240)
chocoladelaag
125 g pure (70% cacao) chocolade, fijngenhakt
3 theelepels plantaardige olie

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een vierkante bakvorm van 20 cm met bakpapier.

Roer het amandelmeel, de kokosbloesemsuiker, tahin, ahornsiroop en vanille in een kom door elkaar.

Schep het mengsel in de bakvorm, druk het met de achterkant van een lepel uit op de bodem en bak de amandellaag 25-30 minuten tot hij lichtbruin is.

Klop in een kom de maïzena door 4 eetlepels van de kokoskaramel. Schep dit met de rest van de kokoskaramel in een antiaanbakkoekenpan, kook al roerend 5 minuten op matig vuur, tot de karamel heel dik is.

Schenk de kokoskaramel over de gebakken amandellaag, zet de bakvorm terug in de oven en bak 20 minuten. Laat 30 minuten afkoelen.

Doe voor de chocoladelaag de chocolade en olie in een hittebestendige kom die op een pan kokend water staat en roer tot de chocolade is gesmolten. Schenk de chocolade over het kokoskaramelmengsel en verdeel gelijkmatig. Zet 4 uur in de koelkast, tot de koek hard is.

Snijd met een warm mes in repen of vierkantjes en dien op. Je kunt de repen luchtdicht verpakt in de koelkast bewaren. **VOOR 18 STUKS**

kokos-karameltaart

2 eetlepels zonnebloempitten
2 eetlepels pompoenpitten
1 eetlepel hennepzaad (naar keuze)
2 eetlepels kokosmeel
6 verse zachte dadels, ontpit
1 theelepel vanille-extract
60 g cashewnotenpasta, amandelpasta of pindakaas
2½ eetlepel maïzena
400 ml afgekoelde kokoskaramel (zie recept blz. 240)
100 g pure (70% cacao) chocolade, gesmolten

Doe voor de taartbodem de zonnebloem- en pompoenpitten in een keukenmachine en hak fijn. Voeg het hennepzaad, kokosmeel, de dadels, vanille en notenpasta toe en mix tot alles gemengd is. Schep het mengsel in een iets taps toelopende taartvorm van 18 cm, druk het uit op de bodem en tegen zijkanten en zet apart.

Klop in een kom de maïzena door 4 eetlepels van de kokoskaramel. Schep dit mengsel met de rest van de kokoskaramel in een antiaanbakkoekenpan, roer goed en kook al roerend 5 minuten op matig hoog vuur tot de karamel heel dik is.

Schenk de kokoskaramel op de taartbodem en zet 2-3 uur in de koelkast, tot de taart is opgesteven.⁺

Besprenkel met de gesmolten pure chocolade en dien op.

VOOR 6-8 PERSONEN

⁺ Je kunt de taart luchtdicht verpakt 2 weken in de koelkast bewaren.



kokos-karameltaart