

150
recepten

Elke dag LEKKER & SIMPEL

SOFIE & JORRIT
VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



750
recepten

Elke dag

LEKKER & SIMPEL

SOFIE & JORRIT
VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



Colofon

© Sofie en Jorrit van Daalen Buissant
Des Amorie, 2019

1e druk, augustus 2019

Bertram + de Leeuw Uitgevers

Vormgeving binnenwerk: Annemarie Kleywegt

Omslagontwerp: Annemarie Kleywegt

Foto omslag: Sofie en Jorrit van Daalen Buissant
Des Amorie

Fotografie binnenwerk: Sofie en Jorrit van
Daalen Buissant Des Amorie

Foto auteurs: Sofie en Jorrit van Daalen
Buissant Des Amorie

ISBN: 9789461562548

NUR: 440





Voorwoord

Het is al bijna vaste prik geworden dat we ieder jaar een nieuw kookboek uitbrengen. Ook dit jaar is dat het geval en daar zijn wij enorm trots op! Deze keer is het niet zomaar een kookboek, het is een nieuwe uitgave van ons allereerste kookboek; het kookboek waar het allemaal mee is begonnen. Velen van jullie hebben ons berichtjes gestuurd op Facebook en Instagram en we hebben enorm veel mailtjes gekregen met de vraag 'Wanneer brengen jullie het eerste kookboek opnieuw uit?' 'Ik wil zo graag mijn collectie compleet maken.' Nu is het dan eindelijk zover.

Het boek dat in 2014 verscheen had de titel 'Het kookboek voor doordeweeks'. Waarom eigenlijk? Kun je de recepten dan niet in het weekend bereiden? vroegen we onszelf laatst af. Tuurlijk wel! Daarom hebben we dit boek, zoals je wellicht al hebt gezien, een nieuwe naam gegeven 'Elke dag, Lekker en Simpel', want ook in het weekend kun je prima de hete kip, de Italiaanse plaattaart of de kipsalon op tafel zetten. Niet alle recepten uit het originele eerste deel waren voorzien van een foto. Inmiddels zijn onze fotografie skills verbeterd en hebben we bijna alle recepten opnieuw gemaakt en voorzien van nieuwe foto's. Ook hebben we de recepten hier en daar in een modernere jasje gestoken, en bijvoorbeeld meer groenten en kruiden toegevoegd. Als extra kers op de taart bevat het boek dat je nu in je handen hebt 50 bonus recepten, namelijk de 50 populairste recepten van onze blog (www.lekkerensimpel.com).

We kijken er enorm naar uit om al jullie creaties en positieve berichtjes terug te zien op Instagram en Facebook. Tag @lekkerensimpel in je bericht en gebruik #lekkerensimpelkookboek, zodat we een melding krijgen als er iets is geplaatst. Rest ons nog om jullie ontzettend veel kookplezier wensen!

Veel liefs,
Jorrit en Sofie

DE KLEUREN DIE GEBRUIKT WORDEN BIJ

DE RECEPTEN STAAN VOOR:

ROOD: VLEES

BLAUW: VIS

GEEL: GEVOGELTE

GROEN: VEGETARISCH

★ POPULAIR RECEPT OP LEKKER & SIMPEL



Inhoud

ONTBIJT

Chocopannenkoeken	10
- Hartige havermoutpannenkoekjes	10
Bananenbrood	13
-Yoghurtbrood	13
Chocolade wentelteeftjes	14
- Wentelteeftjes uit de oven	14
Havermoutmuffins met appel en kaneel	17
- Havermoutmuffins met blauwe bessen	17

HOOFDGERECHTEN

Pasta

Pasta pesto met spinazie	18
- Pasta met avocado	18
Pasta carbonara met chorizo en courgette ★	21
Pasta met broccoli en kip ★	22
Romige pasta met bloemkool ★	25
Eenpanspasta met champignons	26
- Eenpanspasta met spinazie	26
Macaroni met gehakt ★	29
Tortellini-ovenshotel	30
Pasta kip pesto ★	33
Eenpansgerecht met orzo ★	34
Pasta-ovenshotel met gehakt en prei ★	37

Ovengerechten

Aardappel-ovenshotel met kip en spinazie	38
- Aardappel-ovenshotel met broccoli en kerrie	38

Italiaanse ovenshotel ★	41
Rösti-ovenshotel met sperziebonen ★	42
Preischotel met gehakt ★	45
Griekse pizza	46
Bloemkool-ovenshotel met kip en krieltjes ★	49
Snelle vis-ovenshotel ★	50
Mexicaanse nachos	53
Jachtsotel met gehakt ★	54
Witlof-ovenshotel met gehakt ★	57
Lasagne uit de pan	58
- Lasagne uit de pan met salami	58
Tacotaart ★	61
Moussaka met zoete aardappel ★	62
Griekse kipsalon	65
- Italiaanse kapsalon	65
Spinazie-ovenshotel met ei ★	66
Pasta-ovenshotel met tonijn ★	69
Broodje ei speciaal	70
Ravioli-ovenshotel met mozzarella ★	73
Aardappel-ovenshotel met broccoli en kip ★	74
Wraptartaart met gehakt	77
Rösti-ovenshotel met kip ★	78
Nachos met kip ★	81
Quesadilla met paprika	82
- Quesadilla met kip en chorizo	82
Mexicaanse lasagne ★	85
Ovenshotel met vis en doperwtten ★	86
Bloemkool-ovenshotel met ham ★	89
Wraptartaart met kip pesto ★	90

Mexicaanse ovenschotel ★	93	Linzencurry	133	Vis		Salades	
Zoete aardappel ovenschotel met sperziebonen ★	94	Gado gado	134	Visschotel met kerrie	186	Sushi salade	229
Rijst		Groentelasagne	137	Viswraps met witte kool	189	Salade met perzik en geitenkaas	230
Romige rijstschotel met kip en broccoli	97	Bloemkoolsteak	138	Visburgers	190	Zoete aardappelsalade	233
Risotto uit de oven	98	Omelet met salade	141	Hartige taart		Salade met kikkererwten	234
Kip pilav ★	101	Pizza pannenkoek	142	Italiaanse plaattaart	193	Broccolisalade	237
Broccolischotel met andijvie	102	Stoofpotje met champignons ★	145	Hartige taart met ricotta en champignons	194	Caesar pastasalade	238
Rijstschotel met gehakt ★	105	Marokkaanse couscous met courgette ★	146	- Hartige taart met tonijn	194	Barbecue-kipsalade	241
Mexicaanse rijstschotel met gehakt	106	Griekse orzo met feta ★	149	BIJGERECHTEN		Rijstsalade met linzen	242
Bloemkoolnasi	109	Soep		Portobello pizza's	197	Tacosalade	245
- Bloemkoolrisotto	109	Kippensoep met rijst	150	Pitabroodjes met kip en hummus	198	Couscoussalade met feta ★	246
Vega paella	110	Snelle tomatensoep	153	-Pizza pitabroodjes	198	Pastasalade met gerookte kip ★	249
Kipkerrie met rijst	113	Broccolisoepp ★	154	Tacohapjes	201	Witlofsalade met appel ★	250
Burrito bowl ★	114	Tomaten-paprika soep ★	157	Filodeegtaartjes	202	ZOETE RECEPTEN	
Sushi bowl ★	117	Vlees		Loempia's van filodeeg	205	No bake Malteser Cake	253
Aardappel		Colakip	158	- Thaise loempia's	205	Arretjescake	254
Röstikoek met zalm	118	Hete kip	161	Maiskoekjes	206	Stroopwafeltaart	257
- Zoete aardappelrösti met andijvie	118	Kip-cashew met noedels	162	Mini calzones	209	- Snickertaart	257
Zoete aardappelstampot	121	Zoetzure gehaktballetjes	165	Empanades met kip	210	Sticky Toffee Cake ★	258
- Italiaanse stampot	121	Italiaanse kalkoenburgers	166	Gevulde zoete aardappel	213	Bananencake ★	261
Aardappelfrittata	122	- Spaanse kipburgers	166	Gevulde paprika's met feta	214	No bake cheesecake ★	262
- Broccolifrittata	122	Sloppy Joe	169	Gevulde courgettes	217	Arretjescake met witte chocolade en speculaas ★	265
Hutspot ★	125	Goulash met kip	170	- Gevulde aubergines	217	Chocolade boterkoek ★	266
Kip-groentenschotel ★	126	Sla wraps	173	Rijsttaart	218		
Vegetarisch		Wraps met gehakt uit de oven	174	Zalm uit de oven	221		
Groenteburgers	129	Pulled chicken ★	177	Griekse spinazierijst	222		
- Bonenburgers	129	Kip-pesto wraps uit de oven ★	178	Wortel-courgettepannenkoekjes	225		
Ratatouille	130	Hachee ★	181	Snelle pizza wrap ★	226		
		Snelle stroganoff met kip ★	182				
		Noedels met gehakt ★	185				

Choco pannenkoeken

RECEPT VOOR 5 KLEINE PANNENKOEKJES
BEREIDINGSTIJD: 10 MIN.

100 ML MELK
75 GR HAVERMOUT
1 EI
1 RIJPE BANAAN
1 EL CACAOPOEDER

Meng de melk, havermout, ei, banaan en de cacao kort in de blender of keukenmachine totdat de havermout wat fijner is. Smelt een beetje boter of olie in een koekenpan. Schep met een lepel een paar hoopjes van het beslag in de pan en bak hiervan de pannenkoekjes, ongeveer 2 minuten per kant. Serveer met wat vers fruit, zoals aardbeien.



Hartige havermout pannenkoekjes

RECEPT VOOR 5 KLEINE PANNENKOEKJES
BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

2 EIEREN
90 GR HAVERMOUT
100 ML MELK
¼ RODE UI
1 EL GERASPTE KAAS
HALVE TL BASILICUM
SNUF KNOFLOOKPOEDER
SERVEREN MET EEN TOMATENSALSA VAN 1
TOMAAT, ¼ UI, SCHEUTJE OLIE EN
EEN SNUFJE PEPER

Doe de eieren, melk en havermout in een blender en maal even kort fijn. Snipper de ui en voeg samen met de geraspte kaas, knoflookpoeder en basilicum toe aan het beslag. Voeg ook een snuf zwarte peper toe. Schep met een lepel 2-3 pannenkoekjes in de pan en bak ze 2 minuten per kant. Ondertussen maak je de salsa: snijd de tomaat in blokjes en snipper de ui. Meng de tomaat, ui, scheutje olie en een snuffje peper door elkaar en serveer op de hartige pannenkoekjes.





Bananenbrood

RECEPT VOOR 1 BANANENBROOD

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

+ 35 MIN. IN DE OVEN

3 EIEREN
3 RIJPE BANANEN
100 GR BLOEM
60 GR HAVERMOUT
2 TL KANEEL

Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak de rijpe bananen met een vork tot puree. Voeg vervolgens de eieren, bloem, haver-mout en de kaneel toe en meng alles door elkaar. Je kan eventueel ook nog een handje walnoten toevoegen. Schep vervolgens het beslag in een ingevette cakevorm. Bak het bananenbrood 35 tot 40 minuten in de oven. Smelt eventueel een beetje chocolade en verdeel dit over het bananenbrood.



Yoghurtbrood

RECEPT VOOR 1 YOGHURTBROOD

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

+ 45 MIN. IN DE OVEN

250 GR TARWEBLOEM
250 GR GRIEKSE YOGHURT
1 EI
2 RIJPE BANANEN
2 TL BAKPOEDER
HANDJE BLAUWE BESSEN
HANDJE CRANBERRY'S

Verwarm de oven voor op 200 graden. Prak de bananen met een vork, gebruik bij voorkeur rijpe bananen. Meng daarna de geprakte banaan, Griekse yoghurt en het ei door elkaar. Daarna voeg ook nog de bloem en het bakpoeder toe. Als laatste kunnen de blauwe bessen en de cranberry's erbij. Als je het lekker vindt kun je ook nog wat kaneel toevoegen. Schep het beslag in een ingevette cakevorm en bak het yoghurtbrood 35-40 minuten in de oven.

Chocolade wentelteefjes

RECEPT VOOR 4 WENTELTEEFJES
BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

1 EI
200 ML CHOCOLADEMELK
4 (WITTE) BOTERHAMMEN
KLONTJE BOTER
VERS FRUIT

Meng in een diep bord het ei met de chocolademelk door elkaar. Smelt de boter in een koekenpan en haal de boterhammen door het eimengsel. Verwarm een beetje boter of margarine in een pan. Bak de wentelteefjes een paar minuten per kant. Serveer de wentelteefjes bijvoorbeeld met wat vers fruit en een toef slagroom.



Wentelteefjes uit de oven

RECEPT VOOR 2-3 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 10 MIN.
+ 45 MIN. IN DE OVEN

6 BOTERHAMMEN
100 GR BRUINE SUIKER
200 ML MELK
2 EIEREN
60 GR BOTER
1 BANAAAN
HALVE TL KANEEL

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de banaan in plakjes. Smelt de boter en verdeel de gesmolten boter over de bodem van een ovenschaal. Bedek de bodem met circa 3 boterhammen. Meng de kaneel met de suiker en verdeel de helft hiervan over de boterhammen. Leg de plakjes banaan hier bovenop. Daarna weer 3 boterhammen. Vervolgens strooi je de rest van het suikermengsel over de boterhammen. Als laatste meng je de eieren met de melk en giet je dit over het brood in de ovenschaal. Bak de wentelteefjes ongeveer 45 minuten in de oven.





Havermout- muffins met appel en kaneel

RECEPT VOOR 7-8 MUFFINS
BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.
+ 15-20 MIN. IN DE OVEN

125 GR HAVERMOUT
125 ML MELK
1 EI
HALVE APPEL
2,5 TL KANEEL
2 EL GERASPT KOKOS
HALVE TL BAKPOEDER

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in blokjes. Meng het ei met de melk en voeg daarna de rest van de ingrediënten toe. Meng alles door elkaar. Verdeel het beslag over circa 7 of 8 (ingevette) muffinvormpjes. Bak de muffins ongeveer 15-20 minuten in de oven.



Havermout- muffins met blauwe bessen

RECEPT VOOR 7-8 MUFFINS
BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.
+ 15-20 MIN. IN DE OVEN

125 GR HAVERMOUT
125 ML MELK
1 EI
1 RIJPE BANAAN
2 TL KANEELPOEDER
HANDJE BLAUWE BESSEN
HANDJE RODE BESSEN
HALVE TL BAKPOEDER

Verwarm de oven voor op 220 graden. Prak de banaan samen met het ei. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe en meng alles door elkaar. Verdeel het beslag over circa 7 of 8 ingevette muffinvormpjes. Bak de muffins ongeveer 15-20 minuten in de oven.

Pasta pesto met spinazie

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

150 GR PASTA
250 GR VERSE SPINAZIE (FIJNGEHAKT)
100 GR PESTO
1 UI
1 RODE PEPER
50 GR RUCOLA
SCHEUT KOOKROOM
PIJNBOOMPITTEN
50 GR GERASPT KAAS

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper de ui en snijd de rode peper fijn (verwijder eventueel de zaadjes). Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui. Voeg na 2-3 minuten de rode peper toe en bak een paar minuten mee. Daarna kan de pesto, kookroom en spinazie erbij. Meng door elkaar en warm een paar minuten op. Meng de gekookte pasta door de saus en serveer met pijnboompitjes, rucola en geraspte kaas.

VARIATIE

Pasta met avocado

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

150 GR PASTA
1 AVOCADO
100 GR GEROOKTE KIP
2 TENEN KNOFLOOK
2 EL CRÈME FRAÎCHE
SCHEUTJE OLIJFOLIE
HANDJE GERASPT KAAS
SNUFJE ZOUT EN PEPER
CITROENSAP

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Snijd de gerookte kip in blokjes. Doe de knoflook, olijfolie, avocado, citroensap, snufje zout en peper en de crème fraîche in een keukenmachine en maal alles fijn. Giet de pasta af en meng de saus en gerookte kip door de pasta. Serveer met wat geraspte kaas.

TIP:

Voeg eventueel nog lekker wat gesneden cherrytomaatjes toe en wat rucola.





Het heeft even geduurd, inmiddels duizenden vragen en mailtjes verder, maar nu is het eindelijk zover... de nieuwe uitgave van het eerste kookboek van *Lekker en Simpel* is een feit. Sofie & Jorrit hebben niet zomaar de tekst en foto's geknipt en geplakt en 'hup naar de drukker ermee'. Nee, bijna alle recepten zijn opnieuw gemaakt, gefotografeerd en opgepoetst naar de ideeën van deze tijd. Er zijn bijvoorbeeld meer groenten en kruiden toegevoegd. En misschien nog wel belangrijker om te weten, er staan 50 extra recepten in, namelijk de 50 populairste recepten van onze blog (www.lekkerensimpel.com).

KEUZE UIT 150 RECEPTEN

Sofie en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie zijn de oprichters van de site www.lekkerensimpel.com met inmiddels meer dan 1,2 miljoen unieke bezoekers per maand. Van hun kookboeken zijn ruim 125.000 exemplaren verkocht.

'GEVARIÉERD ETEN KAN SOMS MOEILIK ZIJN, OMDAT JE SNEL GENEIGD BENT OM HETZELFDE TE KOKEN. MAAR MET DE LEKKER EN SIMPEL BOEKEN EET JE SNEL, MEGA GEVARIÉERD EN LEKKER!'

Bertram+de Leeuw Uitgevers

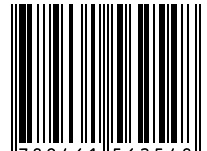


@bertramdeleeuw.nl



@LekkerenSimpel

bertramdeleeuw.nl



9 789461 562548