



LEKKER

TERUG

De vakantie is voorbij, we gaan weer lekker terug in het ritme. Op de volgende pagina's delen we de beste tips van onze ervaringsdeskundige lezers. En we geven een paar slimme trucs van onze culinaire experts weg.

IN HET GAREEL



NIHAL VOGELS (39) heeft haar eigen financieel adviesbureau (TAART by Nihal), haar man Mark (40) werkt als leidinggevende. Samen met hun dochters Elena (7) en Sophia (5) wonen ze in Berkel-Enschot.



1 Tosti voor het zwemmen

'Op de dagen dat de meiden rond etenstijd zwemles hebben, krijgen ze 's middags veel fruit. Dan hebben ze de vitaminen vast binnen en kunnen ze net voor ze het bad in plonzen lekker een tosti eten. Die vliegt er dan wel in.'

MET JONGE KIDS

'ELKE ZONDAG STA IK UITGEBREID TE KOKKERELLEN'

Nihal en haar man werken 3 dagen vooruit, zodat er elke dag wat lekkers op tafel staat voor hun 2 dochters. En zo heeft dit drukke gezin nog wel een paar goede ideeën!

2

Snelle pasta

'Op vrijdag is iedereen moe. Dan maak ik meestal pasta met spinazie à la crème met zalm. We smullen er allemaal van en zo krijgen we toch ijzer, omega 3 en andere vitaminen binnen.'

3

Hapje proeven

'De meiden vinden groenten per definitie vies en zoet is goed. Ons uitgangspunt is dat eten gezellig moet zijn, maar ook dat ze van alles een hapje moeten proeven. Ik zie bij Elena dat het werkt, zij lust steeds meer groenten. Stiekem verwerk ik heel wat verse groenten fijngesneden in gerechten die we ze voorschotelen.'

4

3 dagen vooruit

'Elke donderdag bespreken Mark en ik hoe de week eraan eruitziet, inclusief speelafspraken van de meiden en sportmomenten van iedereen. Op basis daarvan maken we een weekmenu en doen we inkopen. Elke zondag sta ik uitgebreid te kokkerellen, dan ben ik helemaal in m'n sas. Ik bereid alles voor de eerste 3 dagen van de week al voor. Op doordeweekse dagen hoeven we eigenlijk alleen maar eten op te warmen. In de loop van de middag appen we elkaar: haal jij de kinderen, dan begin ik aan het eten.'



1X KOKEN, VAAK ETEN

MULTISAUS

Anaïsa werkt fulltime als culinair redacteur bij Allerhande en deelt haar beproefde recept voor tomatensaus om eindeloos mee te variëren.

Geen stukjes

'Pasta met tomatensaus was het lievelingseten van mijn kinderen toen ze klein waren. Het was echt superhandig om dit vooraf te maken, zodat ik op drukke doordeweekse dagen gemakkelijk een homemade saus uit de kast kon pakken. Kinderen houden van deze saus, want: geen stukjes. Heel veel Italiaanse pastasauzen hebben deze passata als basis. Je kunt er later nog extra groente, vlees of vis aan toevoegen.'

Tips

- Bewaar glazen jampotjes, sausflesjes en ander glaswerk met deksel om je saus in te bewaren. Wel even wassen en uitkoken voor je ze gebruikt.
- Hou de passata zo neutraal mogelijk, dan kun je er daarna nog alle kanten mee op. Maar een fijngesneden wortel of ui meekoken kan natuurlijk ook.
- Draag voor de zekerheid geen witte kleding, kijk uit voor spetters!



ANAÏSA BRUCHNER (43)

is culinair redacteur bij Allerhande. Met haar 2 grote dochters heeft ze jarenlange ervaring met vooruitdenken en -koken. Ze laat je graag zien dat je, door een beetje efficiënt te zijn, elke dag van de week lekker kunt eten.



PASSATA DI POMODORO

BIJGERECHT 1,2 LITER 1 UUR

+24 UUR WACHTTIJD VOORAF TE MAKEN

- 4 kilo heel rode, rijpe tomaten (bijvoorbeeld een mix van roma-, trostomaten, tastytom-, trostomaten, romaatjes)
- 2 tl zout
- 2 tl kristalsuiker
- ½ bakje basilicum (à 15 g)
- 2 grote (soep)pannen
- passe vite (passeerzeef)
- 5 glazen potten of flesjes met deksel à 250 ml, gesteriliseerd (of opgespaarde lege (jam)potjes en flesjes, in totaal 1,2 liter inhoud)

1 Verwijder met een scherp mesje de kroontjes en harde stukken van de tomaten. Halveer de tomaten, doe in een grote (soep)pan en breng op middelhoog vuur aan de kook.

2 Kook de tomaten 20 min. tot ze een beetje uit elkaar beginnen te vallen. Roer regelmatig en druk de tomaten met een pollepel een beetje stuk tegen de rand van de pan.

3 Zeef de tomatensaus in delen door de passe vite in een schone (soep)pan. Zorg dat alle pulp er goed uitkomt, de schillen en pitjes gooi je weg.

4 Zet de pan met gezeefde tomaten op het vuur en breng op smaak met het zout en de suiker. Breng aan de kook en laat op middelhoog vuur 20-25 min. inkoken tot een dikke saus (ongeveer de halve hoeveelheid). Roer regelmatig. Je houdt ca. 1,2 liter over.

5 Leg in elke pot 1 blaadje basilicum. Schep de hete passata in de potten (of schenkerin met een wijde trechter), vul de potten tot de rand. Dek af met de deksel en keer direct om. Laat de potten omgekeerd minstens 24 uur afkoelen.

TIP Geen passe vite? Je kunt de saus ook met een houten lepel door een grove zeef drukken.

BEVAT p.p. 000 kcal · 00 g eiwit · 00 g vet, waarvan 00 g verz. · 00 g koolhydraten, waarvan 00 g suikers · 00 g zout · 00 g vezels · Prijs p.p. € 0,00



Je kunt de potten saus 3 maanden op een donkere, koele plek bewaren



'Gebruik de roodste en rijpste tomaten die je kunt vinden, die hebben de meeste smaak. Een deukje of plekje is niet erg.'

HET BASISINGREDIËNT VOOR EEN MULTISAUS



1 saus: 6 gerechten

Het is handig om de saus zo neutraal mogelijk van smaak te houden als je ze in de potten doet. Zo kun je passende smaakmakers toevoegen als je de passata verder verwerkt in een van de volgende gerechten:

1 Melanzane alla parmigiana

Laagjes gegrilde aubergine met olijfolie, gesmolten mozzarella, Parmezaanse kaas, basilicum én passata di pomodoro uit de oven.

2 Salsa

Meng fijngesneden salade-ui, jalapeño-peper, koriander en munt met wat in blokjes gesneden tomaat. Wat limoenrasp en -sap en de passata di pomodoro erbij en je hebt een frisse salsa. Lekker bij tortillachips.

3 Groentesoep

Maak met fijngesneden ui, knoflook, wortel, bleekselderij, prei, aardappel, bouillon en passata di pomodoro een heerlijke, zelfgemaakte groentesoep!

4 Pastasaus

Fruit ui en knoflook in flink wat olijfolie. Voeg de passata di pomodoro toe, laat even inkoken. Met wat gedroogde chilivlokken, oregano, zwarte olijven en kappertjes is dit een supersnelle, smakelijke pastasaus.

5 Stoofpot met linzen

Kook linzen met ras el hanout, ui, knoflook, blokjes knolselderij en passata di pomodoro langzaam in tot een dikke stoof. Lekker met yoghurt en Libanees platbrood.

6 Lasagne

Een goede lasagne heeft heerlijke laagjes pastadeeg, bechamelsaus, kaas en vlees-, vis- of groentevulling. En tussen alle laagjes een flinke schep ingekookte passata di pomodoro.



LAURENS TAEKEMA (41) is verloofd met Christina (40). Ze zijn ouders van Fenna (11), Jinte (9) en Siem (3). Samen zijn ze eigenaar van Parkvakanties.nl en Christina doet daarnaast de opleiding Social Work. Ze wonen in Sneek.

LEKKER TERUG



1 Trommels vullen

'Ik sta als eerste op en vul alle trommels. Er gaat 's ochtends een half volkorenbrood doorheen. Terwijl de meiden zich klaarmaken voor de dag, zorg ik voor het ontbijt en smeer ik vast de boterhammen voor de lunch.'

VEEL CLUBJES

'ALS DE EEN KOOKT, SPORT DE ANDER'

Met 3 kinderen op de basisschool en veel sportclubjes is elke dag een fijne uitdaging. Samen met Christina vormt Laurens een topteam. Hij geeft hun 4 beste tips!



3 Sporten & koken

'We zijn allemaal druk met werk, school, sport en clubjes. Als de een kookt, sport de ander. Een keer per week laten we alle boodschappen bezorgen via de AH app. We maken wekelijks een aantal basisgerechten, die we allemaal lekker vinden. We eten graag Hollandse pot, pasta en pannenkoeken. Zondag is proefjesdag, dan proberen we altijd iets nieuws uit.'

2 Fruit op tafel

'Als we 's avonds pannenkoeken eten, maak ik 's middags samen met Jinte een grote schaal met fruit, zodat we die dag ook voldoende vitaminen binnenkrijgen. Vaak is het toetje dan yoghurt met vers fruit, zoals stukjes aardbei, blauwe bessen of druiven. Lekker, fris, voedzaam en gezond.'



NA PANNENKOEKEN VOLGT EEN TOETJE VOL VERS FRUIT

4 Vleesvervangers

'Ik eet geen vlees, de rest van het gezin af en toe. De laatste tijd probeer ik ook meer vegan te eten. Extra voordeel op drukke dagen: vleesvervangers zijn sneller klaar dan vlees. We eten alle varianten.'

'Jinte vindt het leuk om te helpen in de keuken. Ze wast en snijdt graag groente en fruit.'



YOLANDA VAN DONGEN (56)

is zelfstandig coach en auteur van het boek 'Mijn persoonlijk leiderschap - GROEI|SNOEI|BLOEI®'. Ze woont samen met haar zoon Pepijn (16) in Den Haag.



Alles in Excel

'Mijn vriezer is het middelpunt van mijn keuken. Met een inhoud van 240 liter, verdeeld over 7 lades kan ik daar heel wat in kwijt. Dat hou ik allemaal bij in een Excel-bestand. Ik heb een lade voor groente, vlees, vis, brood en deeg, ijsjes, koffiebonen en sauzen en gerechten die al gemaakt zijn. 's Ochtends kijk ik op die lijst wat er nog in de vriezer ligt en bedenk ik wat ik wil eten. Wat ik eruit haal, streep ik weg op de lijst. Elke zaterdag ga ik naar de markt en vul ik alle lades weer aan.'

ALLEENSTAANDE OUDER

'DE VRIEZER IS HET MIDDELPUNT VAN MIJN KEUKEN'

Als je het creatief, slim en efficiënt aanpakt, is gezond eten kinderspel, laat deze drukbezette moeder zien. Lees de 7 supertips van Yolanda!

2

Zakje per dag

'Als alleenstaande moeder zijn de ochtenden een uitdaging. Daarom maak ik in het weekend al de lunchpakketten. 3 sneetjes brood in een zakje, voor elke dag van de week.'



'In de groentelade van mijn koelkast heb ik altijd **sla, paprika, kool en meiraap**. Dat blijft allemaal wel een tijdje goed en is ook nog **veelzijdig in gebruik**.'



3

Fris citroentje

'Ingevroren schijfjes citroen zijn heerlijk verfrissend en verkoelend in een karaf water.'



Bevroren smoothie

'Toen Pepijn nog op de basisschool zat, gaf ik hem vaak een bevroren smoothie in een ziplock-zakje mee. Bij zijn lunch was dat wel ontdooid, maar nog steeds lekker koel. Rietje erin en smullen maar.'

Weekend

'In het weekend heb ik de tijd om gerechten te maken en de vriezer te vullen. Als je groenten kort blancheert, blijven ze ook ingevroren knapperig en vers. Ik maak altijd grote pannensoup en pastasaus, zodat ik porties kan invriezen. Gepureerde, ingevroren bananen zijn een goede basis voor ijsjes of smoothies.'

4

Perfecte porties

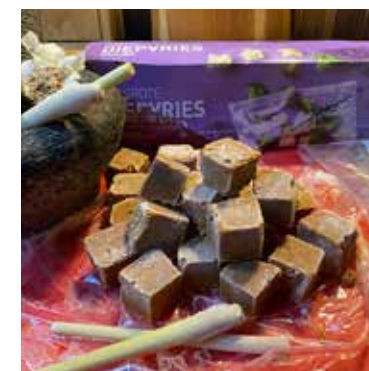
'Ik kook graag grote hoeveelheden. Gerechten die gereed zijn, verpak ik per portie in zakken die precies in mijn ovenschalen passen. Onverwachte eters? Ik haal gewoon uit de vriezer wat ik nodig heb en zet alles op 100 graden in de oven. Zo ontdooit het en warmt het gerecht op.'



7

Curry in blokjes

'Ik maak graag zelf curry's, die stop ik in een ijsblokjeshouder in de vriezer. Als de blokjes bevroren zijn, schud ik ze eruit en stop ik ze in een ziplock-zakje. Afhankelijk van het aantal eters, kan ik de blokjes eruit halen en gebruiken.'



SNEL GEMAAKT

SMAAKMAKERS

Doordeweeks eten snel en dus saai? Niet nodig! Onze chef culinair Jasmijn laat zien hoe je met vooraf gemaakte smaakmakers een shortcut hebt naar een heerlijke maaltijd.

Inmaken is top

'Ik ben groot fan van inmaken. Omdat het je leven op meerdere vlakken 'beter' maakt. Aan de ene kant kun je er producten mee opmaken die anders misschien niet op tijd op zouden gaan. En aan de andere kant heb je – met een klein beetje investeren – altijd fantastische smaakmakers in huis, waardoor je veel gerechten in een handomdraai (nog) lekkerder maakt.'

JASMIJN BEERTHUIS (33)

is chef culinair bij Allerhande. Ze kookt bijna elke dag iets anders en weet als geen ander hoe je altijd gevarieerd en lekker kunt eten. Ze gelooft heilig in de tijd nemen in de keuken én in handige shortcuts die je leven makkelijker en lekkerder maken.

DE BASISINGREDIËNTEN VOOR
EEN GROTE POT ZOETZURE UI



Van boterham tot burger

'Deze zoetzure rode ui is heerlijk op je boterham met kaas, maar ook door de salade, op een taco, bij stamppot of bijvoorbeeld op een burger. Het is lekker waar jij het lekker bij vindt en ik kan je beloven: dat is bij veel dingen, want deze ui is verslavend.'



Een snelle stamppot of salade, een broodje hamburger, zelfs een boterham met kaas **wordt bijzonder met een schep zoetzure rode ui**, die je eerder al, in 10 min., hebt ingemaakt



Varieer naar smaak

'Ik vind in dit recept rodewijnazijn erg lekker, maar je kunt variëren met verschillende soorten azijn. Ook kun je andere specerijen gebruiken. Kijk gewoon wat jij in je kast hebt staan en waar je van houdt en gebruik dat.'

ZOETZURE RODE UI

BIJGERECHT 8 PORTIES 10 MIN. +24 UUR WACHTTIJD
VEGANISTISCH VOORAF TE MAKEN

- 300 g rode ui
- 250 ml rodewijnazijn
- 3 el rietsuiker
- 1 tl grof zeezout
- 1 laurierblad
- goed afsluitbare, schone glazen pot (500 ml)
- evt. mandoline

1 Kook de pot in ruim water in 15 min. uit. Snijd ondertussen de ui heel dun. Dit gaat goed met een mandoline, maar kan ook met een scherp mes. Doe de azijn, suiker, 100 ml water en het zeezout in een steelpot en breng aan de kook. Roer af en toe, zodat de suiker en het zout goed oplossen.

2 Doe de ui en het laurierblad in de uitgekookte, hete pot en voeg het hete azijnmengsel toe. Doe de pot direct dicht en laat op kamertemperatuur afkoelen. Wacht 1 dag tot gebruik, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

BEVAT p.p. 000 kcal · 00 g eiwit · 00 g vet, waarvan 00 g verz. · 00 g koolhydraten, waarvan 00 g suikers · 00 g zout · 00 g vezels · Prijs p.p. € 0.00

Loeischerp

'Tip: extra snel en dun snijden gaat heel makkelijk met een mandoline. Ik heb m'n halve leven zonder gedaan, dus je kan prima alles met een mes snijden, maar het gaat wel extra snel met zo'n loeischerpe schaaft.'



Je kunt ingemaakte rode ui **3 maanden op een donkere, koele plek bewaren**

CRISPY CHILI-OLIE

Geïnspireerd op de wereldberoemde Chinese spicy chili crisp

SMAAKMAKER 20 PORTIES 15 MIN.
+45 MIN. WACHTTIJD VEGANISTISCH
VOORAF TE MAKEN

- 2 bollen knoflook (ca. 24 tenen)
- 300 g sjalot
- 300 ml zonnebloemolie
- 20 g gember (ongeschild)
- 4 steranijs
- 1 el chilivlokken
- 2 el Aleppopeper (zakje 30 g, Souq)
- 1 el Szechuanpeper (molentje)
- ½ el zout
- 1 el suiker
- 1 tl komijn
- goed afsluitbare, schone glazen pot (min. 400 ml)
- evt. mandoline
- bolzeef

1 Kook de schone glazen pot in ruim water in 15 min. uit. Snijd ondertussen de knoflooktenen in de breedte in plakjes van 1 mm. Dit gaat goed met een mandoline, maar kan ook met een scherp mes met de hand. Snijd de sjalot op dezelfde wijze in heel dunne ringen van 1 mm.

2 Verhit de olie in een steelpan op laag vuur en voeg de sjalot en knoflook toe. Laat in 30 min. onder regelmatig roeren licht goudbruin worden. De knoflook wordt bitter als hij te bruin wordt, dus houd het vuur goed in de gaten en houd dit laag. Als je de knoflook dunner hebt gesneden, gaat het garingsproces sneller.

3 Schil ondertussen de gember en snijd fijn. Doe in een hittebestendige kom en doe alle andere droge ingrediënten erbij. Zet een zeef op de kom. Schenk, zodra de sjalot en knoflook klaar zijn, de pan leeg op de zeef. Schud met de zeef, zodat alle olie in de kom belandt. Schep de olie om. Laat de zeef 15 min. rusten op de pan, zodat de knoflook en sjalot in de zeef goed kunnen uitharden. Dit mag ook langer, dat komt de crispiness alleen maar ten goede.

4 Schep de crispy knoflook en sjalot door de chili-olie. Meng goed en doe alles in de schone pot.

BEVAT p.p. 000 kcal · 00 g eiwit · 00 g vet, waarvan 00 g verz. · 00 g koolhydraten, waarvan 00 g suikers · 00 g zout · 00 g vezels · Prijs p.p. € 0.00



Deze olie is **2 maanden houdbaar** in de koelkast



Foodfotografie Sven Benjamins, foodstyling Bart Stuart, styling Hanna van den Bos



‘In mijn koelkast staat altijd een potje van deze olie klaar om ’m snel over je **noedels, geroosterde groenten of broodje pindakaas** te gooien’

Voor een drukke dag

‘Ik zweer bij tijd investeren in dit soort smaakmakers in rustige tijden, omdat dit op andere momenten veel tijdswinst oplevert. En belangrijker nog: veel eetplezier. Denk aan een drukke maandag, waarop je in 10 minuten je eten op tafel wil hebben. Dan biedt zo’n heerlijke smaakmaker altijd uitkomst.’

DE SMAAKMAKERS VAN DE CRISPY CHILI-OLIE



LEKKER TERUG

Chinese hartenveroveraar

‘Deze olie is geïnspireerd op de enorm populaire Chinese crispy chili in oil, een product dat in de jaren 90 door de Chinese dame Tao Huabi werd ontwikkeld en inmiddels wereldwijd enorm veel gegeten wordt. Zelf ben ik grootgebruiker: knapperig, umami en mildpittig – het is hemels. Ik raad je aan het origineel te proeven en ook te duiken in de manieren waarop het origineel wordt gebruikt. Dit recept is een Allerhande-versie die geïnspireerd is op het bekende product en daardoor heel anders dan het origineel. Maar het is nog steeds heerlijk bij ... álles. Van noedels tot rijst, van je boterham pindakaas tot geroosterde of juist knisperige, rauwe groenten. Ook heerlijk in een dressing van een frisse salade en zelfs over burrata is het een feest.’

Knap knapperig

‘Het heerlijke van deze olie zit hem in de crisp. De knapperige sjalot en knoflook worden zoetig. Je zou het misschien niet verwachten door de naam, maar de olie wordt door de meeste mensen niet als heel pittig ervaren. Wil je nog milder? Gebruik dan geen chilivlokken maar voornamelijk aleppopeper: dat is een van de zachtste pepers die wel smaak en kleur geven aan de olie.’