

125
RECEPTEN

LEKKER & SIMPEL
**EENPANS
& TRAYBAKES**

SOFIE & JORRIT
VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



BL+

125
RECEPTEN

LEKKER & SIMPEL
EENPANS
gerechten
& TRAYBAKES

SOFIE & JORRIT
VAN DALEN BUSSANT DES AMORIE



COLOfon

© Sofie en Jorrit van Daalen Buissant Des Amorie, 2024

1e druk, april 2024

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 en Carien Wessels (recepten)

Foto auteurs: Jorian Lub

ISBN: 9789461563217

NUR: 440





VOORwoord

In je handen heb je het nieuwste Lekker en Simpel kookboek met 125 eenpansgerechten en traybakes. Kortom: je hebt voor een recept uit dit boek alleen een pan of een bakplaat/ovenschaal nodig. Hoe fijn is dat?! Alle recepten zijn daarnaast simpel te maken, bevatten ingrediënten die gewoon bij de supermarkt te koop zijn en zijn meestal ook nog snel klaar.

Sinds 2012, alweer 12 jaar, delen we recepten op onze website lekkerensimpel.com. Inmiddels zijn we twee kinderen rijker en hebben we meer dan ooit behoefte aan makkelijke, snelle en gezonde maaltijden. En volgens mij zijn we niet de enige... Het liefste schuiven we een bakplaat de oven in zodat we ondertussen nog even met de kids kunnen spelen, de tafel kunnen dekken of een wasje aan kunnen slingeren. In dit kookboek vind je 125 recepten waaronder een heleboel traybakes, die perfect zijn voor een drukke doordeweekse dag. We hebben er ook nog een paar zoete recepten aan toegevoegd die je lekker in het weekend kunt maken.

Heb je iets lekkers van ons gekookt? Deel dan een foto van jouw creatie en tag @lekkerensimpel op Instagram. We vinden het super leuk om al jullie foto's voorbij te zien komen.

Heel veel kookplezier!

Liefs Jorrit en Sofie
#lekkerensimpel

DE KLEUREN DIE GEBRUIKT WORDEN BIJ

DE RECEPTEN STAAN VOOR:

ROOD: VLEES

BLAUW: VIS

GEEL: GEVOGELTE

GROEN: VEGETARISCH

ROZE: ZOET





INhoud

TRAYBAKES/OVENSCHOTELS

Turks brood-pizza met mozzarella	15
Traybake met kabeljauw	16
Griekse traybake met kip	19
Aziatische traybake met zalm, broccoli en sojasaus	20
Ricotta-spinaziecalzone	23
Traybake met zoete aardappel en saucijzen	24
Shoarma uit de oven	27
Vegetarische balletjes met tomatensaus en mozzarella	28
Traybake met krieltjes en lekkerbekjes	31
Kip korma ovenschotel	32
Traybake met vissticks en wortel	35
Traybake met spruitjes en kipgehakt	36
Traybake met gnocchi en feta	39
Bakplaat met rösti	40
Bakplaat met zalm	43
Traybake roti	44
Traybake met halloumi en groenten	47
Traybake met kibballetjes en pompoen	48
Pannetje met chorizo en aardappel	51
Traybake met zoete aardappel en kikkererwten	52
Gnocchi-ovenschotel met vissticks	55
Ratatouille traybake	56

PLAATTAARTEN EN QUICHES

Omgekeerde plaattaart met salami	59
Plaattaart met prei, geitenkaas en spekjes	60
Uienplaattaart	63
Plaattaart met zalm en kruidenroomkaas	64
Caprese bladerdeegbootjes	67
Tomatenplaattaart met burrata	68
Pizzarolletjes	71
Tomatenquiche	72

Italiaanse plaattaart met courgette	75
-------------------------------------	----

SOEPEN

Prei-kerriesoep	76
Noedelsoep	79
Geroosterde-tomatensoep	80
Witlof-aardappelsoep	83
Italiaanse groentesoep	84
Rode linzensoep met paprika	87
Tortellino-soep met spinazie	88
Broccoli-fetasoep	91
Pompoensoep met chorizo	92
Thaise currysoep	95
Bonensoep met chorizo	96

STOOFSCHOTELS

Linzendahl met spinazie	99
Vegetarische bourguignon met paddenstoelen	100
Dahl met zoete aardappel en naan	103
Chili con carne met kipgehakt	104
Linzenstoof met zoete aardappel	107
Eenpansgerecht met vis en paprika	108
Kikkererwtencurry	111
Griekse kip in tomatensaus met feta	112
Gehakt-goulash	115
Ratatouille met balletjes	116
Pompoencurry	119

PASTA'S

Eenpansgerecht met orzo en spinazie	120
Spaanse orzo met chorizo en paprika	123
Gnocchi met kruidenroomkaas en courgette	124
Griekse orzo met feta	127
Eenpanspasta kip pesto	128
Gnocchi met spekjes en pesto	131
Eenpanslasagne met ricotta	132

Tortellini-capresesalade	135
Pittige knoflookpasta	136
Romige pasta met kruidenroomkaas en gerookte kip	139
Macaronischotel met bonen	140
Spaghetti met balletjes	143
Eenpanspasta bolognese	144
Panlasagne met groenten	147

RIJST

Kip jambalaya	148
Eenpansgerecht met rijst en gehakt	151
Kip teriyaki met broccoli en rijst	152
Risotto met ham en erwten	155
Italiaanse rijstsalade	156
Boerenkoolrisotto	159
Ovenrisotto met prei en kip	160
Vegetarische jambalaya	163

AARDAPPEL

Rucola-stamppot met gerookte kip	164
Eenpansgerecht met rösti en ei	167
Stamppot Hawaiï	168
Röstischotel met shoarma	171
Aardappelsalade met komkommer en feta	172
Spaanse tortilla met chorizo en paprika	175
Italiaanse aardappelschotel met mozzarella	176
Broccoli-stamppot	179
Griekse kip met aardappel en citroen	180

WRAPS

Quesadilla uit de oven	183
Wraps met tonijnsalade	184
Gehakt-taco's	187
Loempiawraps	188
Italiaanse wraps	191
Wraps met koolsalade en kip	192

BOWLS

Italiaanse bowl met mozzarella	195
--------------------------------	-----

Sushibowl met avocado en zalm	196
Lunchbowl met ei	199
Krieltjessalade met tonijn	200
Halloumibowl met linzen	203
Burgerbowl	204
Parelcouscousbowl	207
Tonijnbowl	208

OVERIGE RECEPTEN

Courgette frittata	211
Shakshuka met feta	212
Pitabroodjes met kip ketjap	215
Kip teriyaki-burgers	216
Eenpansgerecht met rookworst	219
Turks brood met köfte	220
Italiaans omelet	223
Gevuld stokbrood met gehakt	224
Frittata met tomaat	227
Tonijn empanadas	228
Pitabroodjes met falafel	231
Naan-pizza met shoarma	232
Parelcouscous met spekjes en courgette	235
Turks brood met kip	236

ZOETE RECEPTEN

Carrotcake traybake	239
Appel-plaatcake	240
Bananenbrood-kaneelrolletjes	243
Pannenkoek uit de oven	244
Flammkuchen met appel	247
Malteser plaatcake	248
Smores uit de oven met koekkrumels en chocola	251
Skillet cookie	252
Kruimelcake met appel en peer	255
Rood-fruitcrumble	256
Plaatcake met witte chocolade en frambozen	259
Citroentoetje	260
Broodpudding met appel en kaneel	263







TURKS BROOD-PIZZA met mozzarella

RECEPT VOOR 4 PERSONEN

TIJD: 15 MIN. + 15 MIN. IN DE OVEN

1 TURKS BROOD
5 EL TOMATO FRITO OF TOMATENS AUS
1 BOL MOZZARELLA
1 RODE UI
1 PAPRIKA
200 GR CHAMPIGNONS
2 TL BASILICUM
ZOUT EN PEPER
RUCOLA

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. 2. Snijd de paprika in reepjes en de ui in halve ringen. 3. Snijd de mozzarella in stukjes. 4. Snijd de champignons in plakjes. 5. Snijd het kapje van het Turkse brood en smeer de bodem van het brood in met de tomatensaus. 6. Beleg het brood verder met rode ui, paprika, mozzarella en plakjes champignons. Breng op smaak met basilicum en een snufje zout en peper. 7. Bak de pizza van Turks brood ongeveer 15 minuten in de oven. Serveer de pizza met rucola.



TRAYBAKE met kabeljauw

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

TIJD: 15 MIN. + 45 MIN. IN DE OVEN

2 STUKKEN KABELJAUW
500 GR KRIELTJES
4 EL OLIE
1 COURGETTE
1 CITROEN
1 TL TIJM
1 TL OREGANO
SNUFJE ZOUT EN PEPER

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. 2. Maak de krieltjes schoon en snijd door-midden. Snijd ook de courgette in stukjes. 3. Meng in een bakje de olijfolie, tijm, oregano en een snufje zout en peper. 4. Gebruik 3 el van de kruidenolie voor de krieltjes en smeer met de rest de vis in. 5. Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en bak 30 minuten in de oven. 6. Leg daarna de vis en de courgette erbij en bak nog 10-15 minuten in de oven. 7. Serveer met wat citroensap erover-heen.

TIP

Lekker met een (zelfgemaakte) knoflooksaus erbij.





GRIEKSE TRAYBAKE met kip

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

TIJD: 10 MIN. + 40 MIN. IN DE OVEN

400 GR KRIELTJES	150 GR FETA
300 GR KIPFILETBLOKJES	2 TL OREGANO
1 COURGETTE	2 TL TIJM
1 RODE UI	TZATZIKI
2 PAPRIKA'S	

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. 2. Snijd de krieltjes in 2 of 4 stukken. 3. Snijd de paprika in reepjes en de courgette in plakjes en daarna doormidden. 4. Besprenkel alles met wat olijfolie en 1 tl tijm en 1 tl oregano. Meng even door elkaar en schep daarna op de bakplaat. 5. Schuif de bakplaat voor 20 minuten in de oven. 6. Snijd de ui in halve ringen en de feta in blokjes. 7. Breng de kip op smaak met de rest van de oregano en tijm. 8. Na 20 minuten verdeel je de ui, feta en kip over de bakplaat en bak je alles nog 15-20 minuten. 9. Controleer of de kip gaar is en serveer de Griekse traybake met (zelf-gemaakte) tzatziki.

ZELF TZATZIKI MAKEN

Wat heb je nodig? 250 ml Griekse yoghurt, 1/4 komkommer, 2 tenen knoflook en een scheutje olie

Schil de komkommer. Rasp de komkommer en laat de komkommer uitlekken in een zeef. Druk eventueel het vocht eruit met een pollepel. Als de komkommer uitgelekt is, meng je in een kom de Griekse yoghurt, komkommer, scheutje olijfolie, uitgeperste tenen knoflook en een snufje zout en peper. Zet de tzatziki in de koelkast totdat je hem gaat gebruiken.



AZIATISCHE TRAYBAKE

met zalm, broccoli en sojasaus

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

TIJD: 10 MIN. + 30 MIN. IN DE OVEN

2 ZALMOTEN
300 GR BROCCOLI
2 EL SOJASAU
1 TL OLIE + EEN SCHEUTJE
½ TL PAPRIKAOEDER
½ TL GEMBERPOEDER
1 RODE PAPRIKA
1 GELE PAPRIKA
1 RODE UI
1 BOSUI
ZOUT EN PEPER

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de paprika's, rode ui en bosui in stukjes. 3. Snijd de broccoli in roosjes.
4. Verdeel de paprika's, rode ui en broccoli over de bakplaat. 5. Giet een scheutje olie over de groenten en breng op smaak met zout en peper. 6. Bak ongeveer 20 minuten in de oven. 7. Meng ondertussen de sojasaus, 1 tl olie, paprikapoeder, gemberpoeder en een snuffje peper. 8. Smeer de zalm in met de marinade. 9. Haal de groenten uit de oven, schep door elkaar en leg de zalmmoten ertussen. Giet de marinade eroverheen. 10. Bak nog 10 minuten op 180 graden. Serveer met bosui.

TIP

Lekker met sojasaus.



EERDER *verschenen*





**SNELLE EN GEZONDE
MAALTIJDEN VOOR ELKE DAG**

Wie kent het niet: je komt 's avonds thuis en hebt geen zin om uitgebreid te kokkerellen. Hoe fijn is het dan om snel een maaltijd in de oven te schuiven? Wij hebben in dit kookboek 125 traybakes én eenpansgerechten verzameld. Super fijne recepten, want ze zijn allemaal makkelijk te maken, leveren weinig afwas op en ze zijn vaak ook nog snel klaar. Wat dacht je van een traybake roti, een plaattaart met prei en geitenkaas, pompoensoep met chorizo of een panlasagne met groenten? Allemaal makkelijke en lekkere gerechten, met ingrediënten die je gewoon in de supermarkt kunt kopen. Perfect voor na een drukke dag op het werk maar ook op een luie zondag. Laat je inspireren door onze traybakes en eenpansgerechten!

Sofie en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie zijn de oprichters van de site www.lekkerensimpel.com. Van hun kookboeken zijn inmiddels ruim 400.000 exemplaren verkocht.

'WAT EEN GEWELDIGE KOOKBOEKEN HEBBEN JULLIE! DIT IS HET EERSTE KOOKBOEK WAARUIT MIJN KINDEREN VAN 9 EN 11 OOK RECEPTEN KIEZEN. ALLE RECEPTEN DIE IK HEB GEPROBEERD WAREN HEERLIJK.'

Bertram+de Leeuw Uitgevers



@bertramdeleeuw.nl



@LekkerenSimpel

bertramdeleeuw.nl



9 789461 563217