



Inhoud

inleiding

6

voorraadkasthelden

10

pastasauzen

36

lekker uit één pan

58

feestelijke maaltijden

84

doordeweekse maaltijden

120

sauzen, bijgerechten en snacks

146

register

168

receptenregister

173

dankwoord

176



inleiding

Als er één item is dat altijd in mijn keukenkast staat, dan is dat een blik tomaten. Ze zijn als een betrouwbare vriend waarvan je weet dat die er is op het moment dat je hem nodig hebt. Tomaten uit blik zijn niet alleen prachtig van smaak en kleur maar ook nog eens veelzijdig. Er zijn niet veel ingrediënten waar je meer dan honderd recepten voor kunt schrijven zonder dat je het onderste uit de kan hoeft te halen.

Het is echt geen verrassing dat tomaten uit blik zo'n groot deel uit zijn gaan maken van ons dagelijks koken. De tomaat is een van de meest verbouwde gewassen ter wereld. Zowel de verse als de ingeblikte varianten zijn aanwezig in de keukens van landen over de gehele wereld: van Noord-Afrikaanse shakshuka tot Italiaanse pastasauzen en van Indiase curry's tot Braziliaanse stoofgerechten. Tomaten uit blik stellen je in staat om het hele jaar door gerechten te maken die een van de meest geliefde ingrediënten ter wereld bevatten.

Tomaten uit blik hebben een kenmerkende smaak en geconcentreerd aroma wat ze onderscheidt van hun verse tegenhanger. Alhoewel niet alle tomaten uit blik dezelfde kenmerken hebben, afhankelijk van de gebruikte variëteit, verwerkingswijze en toevoegingen, delen ze een aantal algemene eigenschappen. De tomaten die worden gebruikt om in te blikken worden geoogst wanneer ze op hun rijpste zijn, waardoor tijdens de bewerking de van nature aanwezige suikers bewaard blijven en het gehalte ervan stijgt. De natuurlijke zuurgraad van de tomaten blijft ook behouden, waardoor de tomaten zowel een frisse smaak kunnen toevoegen aan gerechten als sauzen en stoofschotels kunnen opfleuren. Een van de redenen dat ze de smaak van gerechten zo goed kunnen ophalen wordt gevormd door hun umami tonen, ook wel bekend als de hartige smaak. Dankzij de van nature aanwezige glutamaat in

tomaten wordt de hartige smaak tijdens het verwerken sterker – dit zorgt ervoor dat de gerechten meer smaak en meer diepte krijgen en over het algemeen smakelijker en lekkerder worden.

Mijn koken lijkt heel veel op dat van een thuiskok. Het is het soort eten dat ik met plezier eet maar ook met het meeste plezier bereid. Het zal geen verrassing zijn dat de recepten verdeeld zijn in de volgende hoofdstukken: Voorraadkasthelden, Pastasauzen, Lekker uit één pan, Feestelijke gezinsmaaltijden, Doordeweekse maaltijden en Snacks, bijgerechten en sauzen.

We zijn allemaal steeds vaker op zoek naar gemakkelijke, tijdsbesparende en budgetvriendelijke recepten. Door het boek heen worden de gerechten die geschikt zijn om in te vriezen gemarkeerd door een tomaatvormig icoontje. De recepten die vegetarisch, veganistisch, glutenvrij en zuivelvrij zijn, zijn op vergelijkbare wijze duidelijk gemarkeerd. Waar mogelijk heb ik opties gegeven voor andere smaakcombinaties of manieren om restjes te verwerken. Veel klassieke recepten met tomaten uit blik zijn goed in grote hoeveelheden te bereiden – denk hierbij aan Bolognese (zie pag. 46) en chili con carne (zie pag. 107). Overweeg daarom om dubbele hoeveelheden te bereiden en wat overblijft in te vriezen. Dit is niet alleen handig voor last-minute maaltijden maar helpt het ook bij het besparen van energie en geld.

Bovenal hoop ik dat dit boek niet alleen illustreert hoe veelzijdig tomaten uit blik zijn als een ingrediënt, maar dat het ook een inspiratiebron kan zijn wanneer je slechts 5 minuten hebt om een recept te vinden om die avond te bereiden. Of als er vrienden over de vloer komen en je een vertrouwd recept wilt hebben waarvan je weet dat je er iedereen een plezier mee doet.



Orzo met cherrytomaten

Iedere keer als ik met orzo kook, heb ik het gevoel dat ik een soort megamoderne hybride van pasta en rijst gebruik. Natuurlijk is het helemaal geen modern ingrediënt. Orzo is heel snel gaar en geweldig voor snelle diners. Speel met de ingrediënten zodra je het recept onder de knie hebt en vervang ingrediënten door jouw favorieten. Hier zijn de tomaten uit blik het belangrijkste onderdeel en voorzien ze de saus van zowel basis als kleur.



VOOR 4 PERSONEN

1 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
paar takjes basilicum, blaadjes en steeltjes apart, steeltjes fijngesneden
1 rode paprika, in blokjes
3 tenen knoflook, geperst
1 blik à 400 g cherrytomaten of tomatenblokjes
500 g orzo
900 ml groente- of kippenbouillon
zout en versgemalen zwarte peper

ERBIJ

gerasppte Parmezaanse kaas of
vegetarische harde Italiaanse kaas

Verhit de olijfolie in een grote steelpan met antiaanbaklaag of koekenpan. Fruit de ui ongeveer 8 tot 10 minuten, tot hij zacht is en begint te verkleuren. Voeg de basilicumsteeltjes en de rode paprika toe en bak ongeveer 5 minuten mee tot ze zacht zijn.

Roer de knoflook erdoor, bak 1 minuut mee en voeg de tomaten uit blik, de orzo en de bouillon toe. Breng ze op smaak met wat zout en peper en roer goed. Breng de vloeistof aan de kook, leg het deksel op de pan en kook de orzo op matig vuur ongeveer 10 minuten, of tot de orzo gaar is. Kijk iedere paar minuten en roer af en toe door om te voorkomen dat de orzo aanbakt. Voeg een scheut heet water toe als de orzo meer vloeistof nodig heeft.

Scheur de basilicumblaadjes boven de pan en roer ze door de orzo. Serveer de orzo eventueel bestrooid met Parmezaanse kaas.



Variatie: orzo met kip en spinazie Verander de smaak door kip en spinazie toe te voegen. Voeg na het bakken van de paprika 400 gram kip in blokjes toe en bak 8 tot 10 minuten mee. Voeg een paar minuten voor het einde van de bereidingstijd 4 blokjes ontdooide diepvriesspinazie of een paar handenvol verse spinazie toe aan de orzo. Het is ook lekker om een paar theelepels gerooktpaprikapoeder tegelijkertijd met de knoflook toe te voegen.

Plaattaart met tomaat, kaas en pesto

Kant-en-klaar bladerdeeg is de redder van spontane etentjes. Het bladerdeeg straalt instant-succes uit zonder dat het te veel tijd kost. Weersta de verleiding om de tomaten uit blik rechtstreeks op het gebakken deeg te schenken. Het is belangrijk om eerst de tomaten te koken zodat de saus indikt, anders eindig je met een slappe taartbodem. Gebruik de pesto die jij lekker vindt – de meeste smaken zijn een aanvulling op die van tomaat. Ik geef de voorkeur aan de klassieke basilicumpesto alla Genovese, niet alleen omdat die mij doet denken aan vakanties in Ligurië, maar ook omdat het basilicum voortreffelijk samengaat met tomaten uit blik.



VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

1 rol koelvers bladerdeeg
1 tl olijfolie
½ rode ui of 1 sjalot, gesnipperd
½ blik à 400 g tomatenblokjes
50 g basilicumpesto
40 g Goudse kaas, geraspt
handvol basilicumblaadjes

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Rol het vel bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier. Snijd het deeg rondom op 3 cm vanaf de rand in zodat je een gekerfde rechthoek in het deeg hebt. Prik met een vork gaatjes in de binnenste rechthoeken. Bak het bladerdeeg 10 tot 15 minuten in de hete oven, of tot het deeg goudbruin en opgebold is.

Verhit intussen de olijfolie in een kleine pan. Bak de ui 6 tot 8 minuten, of tot hij bruin kleurt. Schenk de tomatenblokjes erbij en kook ze een paar minuten tot de saus is ingedikt.

Haal het bladerdeeg uit de oven en duw met een lepel of vork de binnenste rechthoeken naar beneden zodat je een rand van opgebold bladerdeeg krijgt.

Schenk de tomatensaus op de binnenste rechthoeken en spreid de saus uit tot aan de randen. Verdeel klodders pesto over de saus en strooi de kaas erover.

Bak de plaattaart 10 tot 12 minuten in de oven, of tot de kaas goudkleurig is en het deeg geheel gaar is.



Ter afwisseling Als je dit aan een gezelschap serveert is het makkelijk om een paar verschillende soorten te maken. Vervang de basilicumpesto met Goudse kaas door een andere smaakcombinatie zoals chutney van rode ui met geitenkaas.



Eenvoudige kip tikka masala

Volgens vele polls op Snapchat is kip tikka masala een van de favoriete maaltijden in Groot-Brittannië. Je kunt mijn simpele variant van deze populaire curry in minder dan 45 minuten in elkaar draaien. Alhoewel kip tikka masala zijn wortels heeft in de Indiase keuken, wordt aangenomen dat het gerecht zijn oorsprong vindt in Groot-Brittannië dankzij de immigrantengemeenschap uit Zuid-Azië. Voel je vrij om de curry te serveren bij al je favoriete Indiase bijgerechten en smaakmakers. Ik ben geneigd te gaan voor witte rijst en naan.



VOOR 4 PERSONEN

1 el zonnebloemolie of een andere olie
2 uien, gesnipperd of in ringen
2 tenen knoflook, geperst of geraspt
5 cm verse gember, geraspt
6 kippendijfilets of 3 tot 4 kipfilets, in blokjes
4 el tikka masala pasta (glutenvrij, indien nodig)
1 blik à 400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
150 ml room

ERBIJ

gekookte witte rijst of naan (optioneel)
chutneys naar keuze
handvol koriander (optioneel)

Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan en bak de uien op laag vuur 10 tot 12 minuten tot ze zachter zijn. Roer de knoflook en gember erdoor, bak ze 1 minuut mee en voeg de blokjes kip toe. Bak de kipplokjes tot ze beginnen te verkleuren.

Roer de tikka masala pasta erdoor, bak een paar minuten mee en voeg de tomatenblokjes, een half blikje water en de tomatenpuree toe. Stoof de kip tikka masala 15 tot 20 minuten, tot de saus ingedikt is en de kip door en door gaar is.

Schenk de room erbij, breng de saus aan de kook en haal de pan van het vuur.

Strooi de gescheurde korianderblaadjes over de curry, als je die gebruikt. Serveer de curry met witte rijst of naan en wat chutneys erbij.



Bewaren Je kunt deze curry een paar dagen in de koelkast bewaren of maximaal 3 maanden in de vriezer. Voeg van tevoren geen room toe aan de curry als je hem ingevroren gaat bewaren. Wanneer je de curry wilt opdienen, ontdooi je de curry als hij bevroren is en warm je hem op tot hij door en door gloeiendheet is. De keukenthermometer zou 70 °C moeten aanwijzen. Roer de room erdoor voordat je de curry serveert.



LEKKER UIT ÉÉN PAN

Visstoof

Een visstoof is zowel zomers als verwarmend. Het lichtverteerbare karakter van de vis en de saus zorgen ervoor dat de stoof zelfs bij warm weer goed te eten is. De verwarmende smaken van vis-tomatensaus lenen zich echter ook goed voor de koudere maanden. Let op het MSC-keurmerk bij het kopen van vis om er zeker van te zijn dat de vis zo duurzaam mogelijk is. Ik heb hier geen vissoort gespecificeerd omdat dit jaarlijks kan veranderen afhankelijk van de gezondheid van de visstand.



VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 stengel bleekselderij, fijngehakt
half bosje bladpeterselie, blaadjes en steeltjes gescheiden, beide gehakt
2 tenen knoflook, geperst of geraspt
125 ml witte wijn
1 blik à 400 g tomatenblokjes
500 ml visbouillon
½ tl tabasco, of meer naar smaak (optioneel)
250 g duurzaam gevangen witvis, in grote stukken
400 g verse mosselen, schoongespoeld en baard verwijderd
150 g duurzaam gevangen, gepelde gamba's

ERBIJ

1 citroen, in parten
dikke sneden knapperig brood (optioneel)

Verhit de olijfolie in een grote pan op laag vuur. Bak de ui, bleekselderij en peterseliesteeltjes 10 tot 12 minuten, of tot ze zacht zijn. Roer de knoflook erdoor en bak 1 minuut mee.

Schenk de wijn erbij, kook een paar minuten zodat de alcohol vervliegt en roer de tomatenblokjes, visbouillon en tabasco, als je die gebruikt, erdoor. Kook de saus op laag vuur 5 tot 10 minuten zodat de saus iets indikt.

Roer de vis erdoor en stoof 3 minuten.

Gooi kapotte of openstaande mosselen weg (tik op die mosselen om te zien of ze bewegen, als ze dat doen zijn ze goed). Voeg de mosselen samen met de gamba's toe aan de saus en roer goed door. Leg een deksel op de pan en stoof de mosselen en de gamba's 3 minuten, of tot de mosselen gaar zijn. Gooi de gesloten mosselen weg.

Strooi de gehakte bladpeterselie over de visstoof. Serveer de visstoof met ernaast de citroenpartjes om erover uit te knijpen en eventueel met dikke sneden knapperig brood erbij.



Sterkere smaak Geef de visstoof een Spaanse vibe door 100 gram in blokjes gesneden chorizo en 1 theelepel gerooktpaprikapoeder tegelijkertijd met de knoflook toe te voegen.

Doordeweekse chili con carne

Toen ik aan de universiteit studeerde leefde ik doordeweeks zo'n beetje op chili con carne. Dat en gebakken bonen op geroosterd brood. Ik hield ervan dat ik grote hoeveelheden chili kon maken en dat het redelijk voedzaam was. Vervolgens kon ik tijdens de weekenden wat avontuurlijker koken afhankelijk van wat we tijdens de lessen in de voorgaande week hadden bereid. Dit is een veel eenvoudigere en sneller te bereiden versie dan de opties waarmee je indruk maakt op je vrienden (zie pag. 108). In dit recept wordt echter nog steeds gebruikgemaakt van tomaten uit blik die de volle smaak geven die zo goed past bij rundvlees.



VOOR 4 PERSONEN

1 el zonnebloemolie of andere olie
 1 ui, gesnipperd
 1 wortel, in blokjes
 1 stengel bleekselderij, in blokjes
 1 rode paprika, in blokjes
 2 tenen knoflook, gehakt of geperst
 400 g rundergehakt
 1-3 tl chilipoeder
 1 blik à 400 g tomatenblokjes
 1 blik à 400 g rode kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt
 1 el tomatenpuree
 1 tl gedroogde oregano
 1 blokje runderbouillon (indien nodig glutenvrij)

ERBIJ

gekookte rijst of maïstortilla's
 150 ml zure room
 Goudse kaas, geraspt
 ingelegde jalapeños uit pot

Verhit de zonnebloemolie in een steelpan of een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortel en bleekselderij 10 tot 12 minuten, of tot ze zacht zijn. Voeg de rode paprika toe en bak 5 minuten mee tot hij zacht is. Roer de knoflook erdoor en bak 1 minuut mee.

Voeg het rundergehakt toe, duw met de achterkant van een houten lepel op het gehakt zodat het uit elkaar valt en bak het gehakt tot het verkleurd is.

Voeg het chilipoeder toe. In het geval je pikant chilipoeder gebruikt zal 1 theelepel voldoende zijn. Gebruik je mild chilipoeder, dan zal het nodig zijn om in de buurt van 3 theelepels toe te voegen.

Voeg alle overige ingrediënten toe plus 1 blikje water. Stoof de chili con carne 20 tot 30 minuten op laag vuur tot de saus mooi ingedikt is.

Serveer de chili con carne als je dat lekker vindt met rijst of tortilla's, zure room, geraspte kaas en ingelegde jalapeños.



Pie van chili Een van de manieren waarop ik met plezier het recept voor chili op zijn kop zet, is door er een pie van te maken. Om dit te doen schenk je heel eenvoudig het chilimengsel in een ovenvaste taartvorm en bedek je hem met gepureerde aardappels en geraspte Goudse kaas. Maak de aardappelpuree door 1 kg aardappelblokjes te koken tot ze gaar zijn. Stamp de aardappels, meng ze met 75 ml melk en 25 g boter. Verdeel de puree over de chili en strooi de geraspte kaas over de puree. Bak de pie in de oven op 200 °C 30 minuten, of tot de kaas goudkleurig en de pie gloeiendheet is. Als je een restje chili gebruikt die rechtstreeks uit de koelkast komt, is het nodig om de pie 10 tot 15 minuten langer te bakken.



Sloppy Joes

Deze broodjes met vlees zijn een Amerikaanse klassieker. Ze hebben die bekende barbecuesmaak die kenmerkend is voor veel hoofdgerechten uit de VS. Sloppy Joes vallen bij iedereen in de smaak. Ze zijn perfect voor als je iedereen samen aan de eettafel wilt.



VOOR 4 OF 8 PERSONEN

- 1 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst of fijngehakt
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 gele paprika, in blokjes
- 500 g rundergehakt
- 1 blik à 400 g tomatenblokjes
- 90 ml barbecuesaus
- paar scheuten worcestersaus
- 2 el tomatenpuree
- ½ -1 tl chilipoeder (optioneel)
- 2 el donkerbruine basterdsuiker
- 1 blokje runderbouillon

ERBIJ

- 8 hamburgerbroodjes, gehalveerd en geroosterd
- Goudse kaas, geraspt

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur en bak de ui tot hij zacht is na 6 tot 8 minuten. Bak de knoflook, rode en gele paprika 5 minuten mee tot de paprika's zacht zijn. Meng het gehakt erdoor en bak het een paar minuten mee tot het verkleurd is.

Schenk de tomatenblokjes in de pan en roer de barbecuesaus, worcestersaus, tomatenpuree, het chilipoeder, als je het gebruikt, de basterdsuiker en het bouillonblokje erdoor. Breng de vloeistof aan de kook en kook de saus ongeveer 15 minuten tot de saus ingedikt is en niet waterig meer is. Serveer het vleesmengsel tussen de hamburgerbroodjes, bestrooid met geraspte kaas.



Geef ze een rookmaak Als je de voorkeur geeft aan een rokerige barbecuesmaak, voeg dan eens 2 theelepels gerooktpaprikapoeder toe aan het gehaktmengsel wanneer je het chilipoeder toevoegt.

Tomatenketchup

Ik ben dol op zelfgemaakte tomatenketchup. Hij geeft een decadent gevoel en heeft een veel volwassenere smaak dan ieder andere ketchup die je kant-en-klaar kunt kopen. Dat wil niet zeggen dat er geen ruimte is voor de klassieke ketchup, maar deze is geweldig bij zelf gefrituurd eten of bij je *bangers and mash*.



VOOR ONGEVEER 375 ML

2 tl zonnebloemolie of een andere olie
 1 kleine ui, gesnipperd
 1 stengel bleekselderij, in stukken
 1 teen knoflook, geperst of fijngehakt
 ¼ tl kruidnagelpoeder
 ½ tl gemalen piment
 ½ tl kaneel
 1 blik à 400 g tomatenblokjes of
 pruimtomaten
 1 el tomatenpuree
 75 ml rodewijnazijn
 2 el moutazijn of appelciderazijn
 50 g lichtbruine basterdsuiker
 ¼ tl Engelse mosterd
 1 laurierblad
 zout en versgemalen zwarte peper

Verhit de zonnebloemolie in een steelpan op laag vuur. Bak de ui en bleekselderij 10 tot 12 minuten tot ze zacht zijn. Roer de knoflook erdoor, bak 1 minuut mee, roer het kruidnagelpoeder, de piment en kaneel erdoor en bak 30 seconden mee.

Voeg de tomaten uit blik en de tomatenpuree toe, schenk de rodewijnazijn en de moutazijn erbij en breng het tomatenmengsel goed op smaak met zout en peper. Roer de basterdsuiker, mosterd en het laurierblad erdoor. Breng het tomatenmengsel aan de kook en kook het 15 tot 20 minuten, of tot het veel dikker is.

Verwijder het laurierblad en pureer het tomatenmengsel glad. Als je van een zeer gladde ketchup houdt, kun je hem zeven in een fijnmazige zeef boven een kom. Kook de ketchup nog maximaal 20 minuten langer als hij te dun is na het zeven, om hem verder in te koken. Je hebt als je dit doet minder dan de hierboven vermelde hoeveelheid.

Schenk de ketchup in een gesteriliseerde pot of fles en bewaar hem maximaal 3 maanden in de koelkast.



Makhani-saus

Dit is een geweldige basiscurrysaus om achter de hand te hebben voor je maaltijd op vrijdagavond. Je kunt ook een klaar-om-aan-te-vallen-voorraad maken en die in de vriezer bewaren. Tomaten uit blik zijn het basisingrediënt voor verscheidene curry's omdat ze goed samengaan met de specerijen en de kleur van het gerecht versterken.



VOOR 4 PERSONEN

3 el zonnebloemolie of andere olie
 1 ui, in ringen
 4 tenen knoflook, geperst of geraspt
 5 cm verse gember, geraspt
 1 tl chilipoeder
 1 tl komijnpoeder
 1 tl gemalen korianderzaad
 2 tl garam masala
 1 blik à 400 g tomatenblokjes of
 pruimtomaten
 2 el cashewnotenpasta of 50 g
 cashewnoten, tot een fijne pasta
 gemalen (optioneel)
 2 tl kristalsuiker
 4-6 el slagroom
 handvol gehakte korianderblaadjes, om
 erbij te serveren

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan of steelpan op matig vuur. Bak de ui ongeveer 6 tot 8 minuten tot hij begint te verkleuren. Roer de knoflook en gember erdoor, bak ze een paar minuten mee, roer het chilipoeder, de komijn, koriander en garam masala erdoor en bak ze 1 minuut mee.

Roer de tomaten uit blik erdoor, duw met een houten lepel de pruimtomaten uit elkaar, als je die gebruikt, schenk een half blikje water erbij en roer de cashewnotenpasta en suiker erdoor. Kook de currysaus ongeveer 20 tot 30 minuten, of tot hij is ingedikt.

Roer 4 eetlepels room door de saus, proef de saus en beslis of je de saus romiger wilt. Voeg als dat het geval is de overige 2 eetlepels room toe.

Strooi de gehakte korianderblaadjes over de curry voordat je hem serveert.



Maak de currysaus op jouw manier Als je kip, lamsvlees of rundvlees wilt toevoegen, braad dan het vlees aan voordat je de ui bakt. Schep het vlees uit de pan en leg het terug wanneer je de tomaten uit blik erbij schenkt. Degenen die vlees overslaan, zouden kikkererwten of geroosterde pompoen kunnen toevoegen om de curry uit te breiden. Spinazie is ook altijd een goede keuze voor een beetje groente in een curry.

