

JAMIE OLIVER

7X ANDERS

JE FAVORIETE
INGREDIËNTEN

OP 7
MANIEREN

BEREID



SIMPELE GERECHTEN VOOR IEDERE DAG VAN DE WEEK





INHOUD

INLEIDING	6
BROCCOLI	14
BLOEMKOOL	30
AVOCADO	46
KIPFILET	62
WORSTJES	78
ZALMFILET	94
ZOETE AARDAPPEL	110
AUBERGINE	126
EIEREN	142
GEHAKT	158
AARDAPPEL	174
PAPRIKA	190
GARNALEN	206
WITVISFILET	222
HELE KIP	238
PADDENSTOELEN	254
STEAK	270
VARKENSVLEES	286
VOEDINGSWAARDEN	302
REGISTER	306



MAKKELIJKE IDEEËN VOOR ELKE DAG

7 x anders is er om je nieuwe ideeën te geven met ingrediënten die je al kent en lekker vindt. Laten we eerlijk zijn, het leven is tegenwoordig waanzinnig druk en vraagt steeds meer van onze tijd en aandacht. In dit boek vind je oplossingen om obstakels te overwinnen, waarbij ik het simpel probeer te houden en je inspiratie geef voor je dagelijkse maaltijden.

18 FAVORIETE INGREDIËNTEN WAAR JE DOL OP BENT

Ik heb eens gekeken naar actuele data over wat we week in, week uit in ons winkelmandje laden, en heb dit boek gebaseerd op 18 favoriete ingrediënten die steeds terugkomen. We weten dat iedereen uit een beperkt repertoire kookt; ik wil proberen dat met een aantal nieuwe favorieten uit te breiden. Daarmee is *7 x anders* het meest op de lezer gerichte kookboek dat ik ooit geschreven heb.

MAXIMALE SMAAK MET MINIMAAL GEDOE

De laatste drie jaar kreeg ik tijdens ouderavonden, publieksoptredens en willekeurige ontmoetingen vaak de vraag wanneer ik weer met een *5 ingrediënten* kom. Blijkbaar is de filosofie van dat boek bij jullie blijven hangen. Ik heb daarom geprobeerd daarop voort te borduren. Zie dit boek als een goede vriend van *5 ingrediënten* – ook hier houden we de boel simpel en behalen we met minimaal gedoe maximale smaak. Behalve leuk om te maken moeten de recepten superlekker zijn en altijd lukken, en dat is exact wat je op de volgende pagina's kunt verwachten.

IK WIL JE OPLOSSINGEN BIEDEN

We werken weer met dezelfde korte ingrediëntenlijstjes, aangevuld met foto's, portiegroottes variërend van maaltijden voor één tot zes, heldere tijdsaanduidingen, een heleboel handige trucs en tips, en, uiteraard, heerlijke recepten die altijd lukken. Ik wil *5 ingrediënten* met dit boek overtreffen en zelfs nog meer van jullie wensen vervullen. Welke hindernissen je ook tegenkomt – en reken maar dat je niet de enige bent –, het is mijn missie om je in dit boek oplossingen te bieden.

'IK HEB GEEN TIJD'

Er zitten maaltijden tussen die je in 10 minuten op tafel zet en pareltjes van slowcooken eenpansgerechten met minimale voorbereiding, waarna de oven of het fornuis de rest van het werk doet.

'IK HEB GEEN INSPIRATIE... IK KOOK STEEDS HETZELFDE'

Met meer dan 120 recepten om uit te kiezen, van klassiek tot troostrijk, licht, stevig of gewoon waanzinnig spannend, zit er voor iedereen wat bij.

'IK HEB GEEN ZIN IN GEZOEK NAAR INGEWIKKELDE INGREDIËNTEN'

De meeste ingrediënten in dit boek zijn altijd en overal makkelijk te verkrijgen. Als het goed is, moet je alles onderweg van werk naar huis kunnen vinden.

'IK HAAT AL DIE AFWAS'

Wees gerust, lieve mensen, er zitten een heleboel ovenschotels en eenpanspareltjes tussen – de boel weer schoonmaken is een fluitje van een cent. Check blz. 11 maar eens.

‘IK KAN NIET KOKEN’

Of je nou een volslagen beginner of een stoere keukenninja bent, deze recepten werken altijd – ze zijn stuk voor stuk kort, eenvoudig en, met een maximum van 8 ingrediënten, niet zo arbeidsintensief.

‘IK WIL AFHALEN’

Als je per se takeaway wilt, moet je vooral bestellen, maar dit boek staat bomvol geniale fake-away-recepten die je beslist niet zullen tegenvallen. Zie bijvoorbeeld de menukaart op blz. 10.

VOOR DOORDEWEEKS & HET WEEKEND

Dan even over voeding. Ik wil dat dat je dit boek elke dag van de week kunt openslaan om uit te koken, vandaar dat 72 procent van de recepten wat betreft voedingswaarde onder de noemer alledaags valt en 28 procent voor af en toe is – een beetje de verhouding doordeweeks/weekend. De voedingswaarden staan onderaan elke recept vermeld, zodat je eenvoudig weloverwogen keuzes kunt maken.

BOODSCHAPPEN DOEN, VOORBEREIDEN & GO!

Ik hoop dat dit boek een plekje op je kookboekenplank krijgt. Dit is precies het soort eten waar ik thuis met mijn gezin van geniet, en dat jij hopelijk ook dagelijks voor jezelf en je dierbaren wilt klaarmaken. Blader erdoor en doe inspiratie op. Bekijk je recept, haal de ingrediënten in huis, bereid je goed voor en ga aan de slag! Ik ben razend benieuwd welke recepten jou het meest bevallen. Vergeet niet je foto's met **#JAMIES7WAYS** te taggen, zodat ik kan zien waar jullie mee bezig zijn. Veel plezier, mensen, en *happy cooking!*

SUPERSIMPELE BROCCOLI-QUICHE

LAAGJES FILO MET RODE PESTO, CHEDDAR & HÜTTENKÄSE

VOOR 6 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 1 UUR EN 20 MINUTEN

1 stronk broccoli (375 g) 50 g cheddar of belegen Goudse kaas
6 grote eieren 3 el rode pesto
1 volle tl mosterd 270 g filodeeg
300 g hüttenkäse

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd het harde uiteinde van de broccolisteel, rasp de rest van de steel grof en trek de roosjes los. Kluts de eieren in een kom en doe de mosterd, hüttenkäse en geraspte broccolisteel erbij. Rasp de cheddar erboven, voeg een snufje zeezout en zwarte peper toe en meng alles goed.

Maak de pesto aan met 3 eetlepels water. Leg twee vellen filodeeg zodanig in een met olie ingevette springvorm (25 cm doorsnede en 4 cm diep) dat ze in het midden overlappen. Kwast het deeg in met een beetje van het pestomengsel, en herhaal dit met de rest van het deeg en de pesto. Rol de overhangende randjes deeg slordig op en druk ze in de rand van de vorm, zoals op de foto. Giet de vulling in de vorm en druk de broccoliroosjes erin. Zet de vorm op een bakplaat en bak de quiche 50 minuten onder in de oven, of tot hij goudbruin en gestold is. Laat hem voor het serveren 10 minuten rusten.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
364 kcal	17,8 g	5,6 g	22,6 g	31,2 g	4,8 g	1,8 g	4,6 g



ZALIGE AUBERGINESALADE

FETA, MUNT, OLIJVEN, AMANDELEN, CITROEN & HONING

VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 55 MINUTEN

2 aubergines (250 g elk)	1 el heldere honing
1 bos munt (30 g)	8 verschillend gekleurde olijven
20 g amandelen, met vlies	40 g feta
1 citroen	100 g gemengde sla

Verwarm de oven voor op 180 °C. Prik de aubergines rondom in met een vork of met de punt van een mes. Leg ze direct op het rooster in de oven en rooster ze 50 minuten, of tot ze heerlijk zacht, gaar en sappig zijn.

Pluk de kleine muntblaadjes en houd ze apart. Pluk de rest van de blaadjes, doe ze in een vijzel en wrijf ze met de amandelen door elkaar. Doe de fijngeraspte citroenschil en het citroensap erbij, en werk ze er samen met de honing en 2 eetlepels extra vierge olijfolie door. Ontpit de olijven, scheur ze in stukjes en voeg ze toe. Verkruiemel de feta erboven. Meng alles goed en voeg naar smaak zwarte peper toe. Verdeel de sla en kleine muntblaadjes over de borden. Snijdt de zachte aubergines in de lengte doormidden, leg ze erop en bedek ze met de waanzinnige, pesto-achtige dressing. Ik hak, hussel en mix de hele boel altijd door elkaar voordat ik aanval. Deze salade is zowel warm als koud superlekker.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
340 kcal	24,1 g	5,3 g	9 g	25,1 g	15,7 g	0,8 g	9,3 g



SUPERSNELLE TAJINE MET WITVIS

ZOETE KERSTOMAATJES, HARISSA, ASPERGES & LUCHTIGE COUSCOUS

VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

150 g couscous	2 volle tl rozenharissa
4 tenen knoflook	2 x 150 g witvisfilet, zonder huid en graten
250 g rijpe, verschillend gekleurde kerstomaatjes	1 citroen
250 g groene asperges	2 el biologische yoghurt

Doe de couscous in een kom, voeg een snufje zeezout en zwarte peper toe, giet er een laagje kokend water uit de waterkoker op en dek de kom af. Pel de knoflook, snijd hem in plakjes, bak ze in 1 eetlepel olijfolie in een ondiepe braadpan op matig-hoog vuur en doe al roerend de helft van de kerstomaatjes erbij. Breek het houtachtige uiteinde van de asperges, snijd de stengels in grove stukjes, doe ze in de pan en roer er een snuf peper en zout door. Wrijf de visfilets in met het grootste deel van de harissa, leg ze op de groente, strooi de geraspte citroenschil erover en doe het sap van ½ citroen erbij. Voeg 150 ml water toe en laat afgedekt 5 minuten pruttelen, of tot de vis gaar is.

Roer de couscous los. Marmer de overgebleven harissa door de yoghurt, schep hem over de vis en couscous en geef er partjes citroen bij om erover uit te knijpen.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
560 kcal	13,4 g	2,2 g	43,5 g	70,2 g	10,9 g	1,5 g	4,9 g



MIJN EASY KIP PIRIPIRI

KNOFLOOK, GEROOKTE-PAPRIKAPOEDER, HARISSA, MUNT & AARDAPPELPARTJES

VOOR 6 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 1 UUR EN 30 MINUTEN

2 uien	1 volle tl gerookte-paprikapoeder
10 verschillend gekleurde verse pepers	1 hele kip van 1,5 kg
1 bol knoflook	1,2 kg aardappels
2 el rozenharissa	4 takjes munt

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel de uien, snijd ze in kwarten en leg ze in een grote braadslede. Prik gaatjes in de hele pepers en leg ze erbij. Snijd de ongepelde bol knoflook overdwars doormidden, leg de beide helften erbij en voeg de harissa, het paprikapoeder, een snufje zeezout en zwarte peper, 2 eetlepels rodewijnazijn en 1 eetlepel olijfolie toe. Snijd de rug van de kip met een groot scherp mes open, zodat je hem als een boek kunt openklappen. Leg hem in de slede en wrijf de smaakmakers er goed in. Leg de kip met de borst naar boven op een rooster boven in de oven, en zet de slede met de ui er direct onder. Rooster de kip 1 uur, of tot hij goudbruin en gaar is. Boen ondertussen de aardappels en snijd ze in de lengte in grove parten. Schep ze om met 1 eetlepel olie en een snufje peper en zout, verdeel ze in een enkele laag over de grootste bakplaat die je hebt en zet ze onder de slede met ui in de oven.

Haal na 30 minuten de slede met ui uit de oven en bedruip de kip met het braadvocht uit de slede. Schep de parten aardappel om en zet ze de laatste 30 minuten vlak onder kip. Halveer de pepers, verwijder de zaadjes, knijp de helft van de zacht geworden tenen knoflook uit hun jasje en maal ze met de ui, het heerlijke vocht uit de slede, de helft van de muntblaadjes, 1 eetlepel rodewijnazijn en zo nodig een flinke scheut water in een blender tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de kip met de parten aardappel en piripirisaus, en strooi de rest van de muntblaadjes en geroosterde tenen knoflook erover.

ENERGIE	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
501 kcal	20,9 g	4,9 g	38,4 g	42,2 g	6,4 g	0,8 g	4,3 g





SIMPELE GERECHTEN VOOR IEDERE DAG VAN DE WEEK

NIEUWE INSPIRATIE NODIG?

JAMIE SCHIET JE TE HULP.

GENIET VAN 18 FAVORIETE INGREDIËNTEN

IN MEER DAN 120 SPANNENDE GERECHTEN.

OVERHEERLIJKE KNALLERS VAN RECEPTEN

MET MAXIMALE SMAAK & MINIMAAL GEDOE.

NUR 440



9 789021 577258

www.kosmosuitgevers.nl

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

jamieoliver.com