



- 7 VOORWOORD
- 8 HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?
- 11 KEUKENKASTJE
- 14 HOW-TO'S



26 SOEP




70 PASTA



110 RIJST & GRANEN



142 GROENTE




206 VIS



240 GEVOGELTE



274 VLEES



352 ZOET



376 BASIS

- 411 DANKWOORD
- 413 RECEPTENINDEX EN REGISTER



VOORWOORD

Mijn katholieke opvoeding mag niet echt een naam hebben. Mijn vader was überhaupt al een afvallige, en na het dopen heeft mijn moeder het verder gelaten voor wat het was. Toch heb ik wat met de bijbel, maar dan meer met het gegeven dat het een allesomvattend werk zou moeten zijn.

Dit is mijn vijfde. Na *BBQbijbel*, *Stoofbijbel*, *Sausbijbel* en *Grillbijbel* nu *Eenpansbijbel*. Allesomvattend? Zeker niet en die pretentie heb ik ook helemaal niet. Ik probeer meer een soort basis te leggen van waaruit van alles mogelijk is. Noem het een leidraad.

Eenpansgerechten zijn voor mij een beetje de basis in de keuken en op tafel. Ik ben dol op koken, en in de pandemie is dat nog verder uitgegroeid tot een obsessie van dagelijks minimaal 4 uur kokerellen. Nu we weer in rustiger vaarwater zijn, en het leven ook weer wat meer te bieden heeft dan witte tegels en roestvrijstaal, maak ik een stuk minder tijd vrij om voor onszelf te koken. Er zijn immers nog zoveel andere dingen te doen op een dag. Toch heeft die slechte coronatijd ook zijn sporen nagelaten in de mond. Ik was al verwend, maar maakte me er thuis nog weleens makkelijk vanaf. Nou, dat is voorbij! Ik wil gewoon elke dag lekker eten! Wat te doen? Heel simpel eigenlijk, je moet de pan en het vuur het werk laten doen. Een zorgvuldige selectie aan ingrediënten, die je in een bepaalde volgorde in een en dezelfde pan kiept, om het maar even oneerbiedig te zeggen. *That's all it takes*, en wat logica wat betreft temperatuur en tijd.

Ik heb in ruim 40 jaar een repertoire aan recepten opgebouwd, maar ik laat de huidige tijdgeest daar nog wel even overheen gaan. Het is allemaal, goddank, wat lichter en frisser geworden tegenwoordig en vlees voert niet meer altijd de boventoon, waarvan akte.

Genoeg gepraat (ik stel me altijd voor dat de lezer lekker wil gaan koken in plaats van nog 1.000 woorden te lezen over hoe ik filosoferend door het leven stap). Aan de slag, schortje voor en lekker koken!

Julius

CHAMPIGNONBOUILLON MET SOBANOEDELS EN PAKSOI (ZIE PAG. 37)



1 Breng de champignonbouillon met shiitake tegen de kook en gaar hier de noedels in.



2 Breng de bouillon op smaak met mirin en sojasaus. Leg hier 2 minuten de paksoi en bosui in.



3 Breng op smaak met sesamolie en maak op de borden af met furikake.

KIMCHI-KUKU (ZIE PAG. 186)



1 Meng de losgeklopte eieren met de kimchi en voeg toe aan het bosui-spinaziemengsel.



2 Bak met een deksel op de pan op laag vuur tot de bovenkant licht stolt.



3 Draai de omelet met behulp van een deksel of groot bord om, gaar nog een paar minuten door, en bestrooi met het restant van de bosui, pecannoten en zwart sesamzaad.

PAD THAI

Das war einmal: Happyhappyjoyjoy, mijn culinaire streetfoodbaby. Binnen een week na opening stonden er rijen, en dat duurde tot aan de sluiting een paar jaar later. Een van de succesnummers was deze pad thai. In lauw water geweekte noedels die daarna met vele smaakmakers worden opgebakken.

- 1 Verhit 2 eetlepels zonnebloemolie in een wok en bak hier al roerend de eieren in. Laat uitlekken op keukenpapier en snijd in stukjes.
- 2 Verhit nog 2 eetlepels olie en bak hier de tofu krokant in. Laat ook uitlekken op keukenpapier.
- 3 Laat de noedels in lauw water in een paar minuten zacht worden.
- 4 Verhit het restant van de olie en bak hier 3 minuten het spek in. Voeg de wortel toe, bak 3 minuten door en doe de uitgelekte noedels erbij terwijl je constant blijft roeren.
- 5 Voeg 1 minuut later de pad thai saus toe en blijf doorroeren.
- 6 Voeg weer 1 minuut later de taugé, eieren en tofu toe en blijf roeren tot alles goed warm is.
- 7 Bestrooi met de bosui en pinda en serveer met limoenwedges *on the side*.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
25 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 5 el zonnebloemolie
- 4 eieren
- 100 g spek, in dobbelsteentjes
- 140 g wortel, geschild en in julienne
- 140 g tofu, in blokjes
- 150 g pad thai noedels (platte ricesticks)
- 200 ml pad thai saus, zie pag. 406
- 50 g taugé, 30 seconden geblancheerd
- 2 limoenen, in wedges
- 4 bosuien, gesneden
- 2 el gehakte pinda's
- 1 limoen, in wedges

BENODIGDHEDEN

- wok
- keukenpapier





SKILLET LASAGNE

Bij het maken van een lasagne, of een ragù, vult het huis zich met de geuren van tomaat, ui en knoflook en hoe langer dat pruttelt, hoe lekkerder de saus wordt. Pas wel op voor aanbranden en voeg af en toe wat water toe.

1 Fruit de ui en knoflook in een pan met de olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak gaar en rul met behulp van een vork.

2 Voeg de peterselie, basilicum, rode wijn, bouillon en tomaat toe en kook minimaal 1 uur op zacht vuur (af en toe roeren). Breng op smaak met zout en peper.

3 Zo, je hebt nu een Sugo Bolognese gemaakt, maar we zijn nog niet klaar. (Of je bent wel klaar; pasta en Parmezaanse kaas en je hebt een maaltijd!)

4 Steek de lasagnevellen in de saus en controleer na 20 minuten de garing van de pasta.

5 Roer als de pasta gaar is de spinazie door de saus, wacht tot deze zacht is en roer er dan de ricotta en mozzarella doorheen. Breng op smaak met zout en peper en zet nog 5 minuten naast het fornuis.

6 Serveer met Parmezaanse kaas, *what else...*

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
1 UUR EN 35 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 el olijfolie
- 1 blikje (à 70 g) tomatenpuree
- 600 g rundergehakt
- 5 takjes bladpeterselie (alleen de blaadjes), gesneden
- 10 basilicumblaadjes, gesneden
- 200 ml rode wijn
- 200 ml groentebouillon, zie pag. 380
- 440 g gepelde tomaten (uit blik)
- 8 lasagnevellen, in stukken
- 100 g spinazie, gescheurd
- 125 g ricotta
- 125 g mozzarella, in stukjes
- Parmezaanse kaas, geraspt, naar smaak
- zout en peper



BUDDHA BOWL

De Buddha bowl komt van de poké bowl maar wordt dus niet gevuld met restjes vis ('poké' betekent restjes vis) maar vooral met groenten en vaak een graansoort in plaats van met rijst. Er zijn varianten met vlees, maar er zit al genoeg vlees in dit boek dus houd ik het vegetarisch, Buddha was immers ook vegetariër. Hier gebruik ik in plaats van (zilvervlies)rijst, quinoa (zeg: kienwa...), maar je kunt ook parelgort nemen, of freekeh, of bulgur.

1 Kook de quinoa in een pan met de bouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af als het nog een minimale bite heeft en laat uitdampen op een platte schaal (je kunt het ook koud spoelen maar dan had je het ook gewoon in water in plaats van bouillon kunnen koken). Laat afkoelen.

2 Breng de koude quinoa op smaak met zout en peper.

3 Meng de Griekse yoghurt met de knoflook, peterselie, het citroensap en zout en peper tot een dressing en laat 30 minuten staan om de smaken te laten infuseren.

4 Schep de quinoa om met de olijfolie en bouw naar eigen inzicht de bowl op met toppings naar keuze. Eindig met een flinke schep yoghurt dressing waar je citroen overheen raspt.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 300 g quinoa
- 1 l groentebouillon, zie pag. 380
- 200 g Griekse yoghurt
- 1 teen knoflook, geperst
- 10 takjes bladpeterselie (alleen de blaadjes), gesneden
- sap en rasp van 1 biologische citroen
- 2 el olijfolie
- zout en peper

TOPPINGS NAAR KEUZE

- avocado
- mango
- kerstomaten
- sojabonen, gaar
- wortel, geraspt
- radijs, gesneden
- komkommer, gesneden
- bosui, schuin gesneden
- witte en zwarte sesamzaadjes
- furikake
- aubergine, in plakjes*
- courgette, in plakjes*

* Een beetje cheaten mag, want dit is geen éénpans meer, maar als je die aubergine en courgette even om en om grilt met een paar lepels olie waar je een teen geperste knoflook doorheen hebt geroerd, gewoon in een grillpan, is dat superlekker!



BLOEMKOOL MASALA

Bloemkool met een kaassaus, *I love it*, maar er kan veel meer met bloemkool. Door de milde smaak is het een geliefd product voor stevige smaakmakers, zoals hier masala.

1 Fruit de ui met de komijn en het venkelzaad glazig in een pan met de olijfolie. Voeg de knoflook en gember toe en ga door tot de ui goudbruin is.

2 Voeg de bloemkool en tomaat toe en breng op smaak met de garam masala, kurkuma en cayennepeper.

3 Blus af met 250 ml water en breng met een deksel op de pan tegen de kook aan.

4 Kook 10 minuten, leg de deksel bij de afwas, roer de doperwten door de bloemkool en laat nog 5 minuten op het vuur staan.

5 Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met groene kruiden.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
30 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 witte ui, gesnipperd
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl venkelzaad
- 3 el olijfolie
- 3 tenen knoflook, geperst
- 2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- 1 kg bloemkool, in roosjes, stelen in plakjes
- 250 g tomatenblokjes (uit blik), uitgelekt
- 1 el garam masala
- 1 tl kurkuma
- 1 tl cayennepeper
- 500 g doperwten
- een handvol groene kruiden, waar je zin in hebt, gesneden
- zout en peper

WARME AARDAPPELSALADE MET GROENE KRUIDEN EN EI

Een heerlijk bijgerecht, als hoofdgerecht mischien wat te Van Goghiaans.

- 1 Zet de aardappels en eieren op in koud water en breng aan de kook. Voeg zout toe en haal na 9 minuten de eieren uit het water. Laat de eieren kort schrikken en pel ze terwijl ze nog warm zijn. Hak in stukjes en zet opzij.
- 2 Kook de aardappels nog 8 minuten op zacht vuur, controleer de garing, giet af en laat uitdampen.
- 3 Klop met een staafmixer de wittewijnazijn met de mosterd op en voeg in een dun straaltje al kloppend de olijfolie toe tot je een lobbige vinaigrette hebt.
- 4 Laat de aardappels iets afkoelen, snijd ze in plakken en meng ze nog warm met de vinaigrette en de sjalot.
- 5 Roer de salade door elkaar, laat de smaken een paar minuten infuseren en breng op smaak met zout en peper.
- 6 Meng vlak voor het opdienen de peterselie, bieslook en munt door de salade, bestrooi met het ei en top af met de waterkers.

**VOOR 4 PERSONEN
ALS BIJGERECHT
BEREIDINGSTIJD:
30 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 kg kleine rode aardappels
- 4 eieren
- 1 tl zout
- 3 el wittewijnazijn
- 1 el Franse mosterd
- 120 ml olijfolie
- 2 sjalotten, in dunne halve ringen
- 20 takjes bladpeterselie (alleen de blaadjes), gesneden
- 15 stengels bieslook, gesneden
- 15 blaadjes munt, gesneden
- 100 g waterkers
- peper

BENODIGDHEDEN

- staafmixer





HEEK MET CHORIZO EN TOMAAT

Heek is een andere vreemde vis in de bijt. Familie van de kabeljauw maar met een wat zachtere structuur en een iets steviger smaak. Het proberen zeker een keer waard.

- 1** Fruit de ui en knoflook met wat zout in een pan met de olijfolie, laat licht verkleuren en bak 2 minuten de tomatenpuree mee.
- 2** Voeg de chorizo toe en bak tot de chorizo rode olie gaat verliezen.
- 3** Voeg de passata en limabonen toe en breng tegen de kook aan. Breng op smaak met citroensap, zout en peper.
- 4** Roer de peterselie en selderij door de saus en duw de heekfilets 2 cm in de saus.
- 5** Sluit de pan af met een deksel en kook 10 minuten.
- 6** Bestrooi met hazelnoten en serveer direct (anders wordt de vis niet alleen koud maar ook te gaar!).

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
30 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 el olijfolie
- 2 el tomatenpuree
- 200 g (bak)chorizo, gesneden
- 400 g tomatenpassata
- 600 g limabonen (uit blik of pot), uitgelekt
- sap en rasp van 1 biologische citroen
- 10 takjes bladpeterselie, gesneden
- 10 takjes selderij (alleen de blaadjes), gesneden
- 4 heekfilets à 160 g, met zout bestrooid
- 2 el hazelnoten, gehakt en getoast
- zout en peper

KIP-JAMBALAYA

Jambalaya is eigenlijk een soort verbouwde paella uit de Creoolse en Cajun-keuken wat in Louisiana is blijven hangen nadat de Spanjaarden dat gebied een tijdlang beheersten. Het grootste verschil met paella is dat in plaats van saffraan de tomaat de hoofdrol inneemt.

- 1 Schroeï de kip rondom dicht in een pan met de zonnebloemolie en zet opzij.
- 2 Bak in dezelfde olie de chorizo aan en zet opzij.
- 3 Fruit de ui met de knoflook en een snuf zout glazig in de rest van de olie. Doe de rode en groene paprika, het paprikapoeder en de cayennepeper erbij en bak 2 minuten.
- 4 Roer de rijst, tomaat, laurier, oregano en tijm erdoor en vul op met warme bouillon.
- 5 Breng de jambalaya met een deksel op de pan tegen de kook aan en kook 10 minuten op zacht vuur.
- 6 Roer de chorizo door de rijst en kook nog 5 minuten.
- 7 Roer de kip en de helft van de basilicum door de jambalaya en laat nog 5 minuten garen.
- 8 Controleer of de rijst en de kip gaar zijn. Voeg als de jambalaya niet smeugig genoeg is nog wat bouillon toe.
- 9 Laat de jambalaya een paar minuten rusten, breng op smaak met zout en peper en bestrooi met de rest van de basilicum.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
35 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 500 g kippenijfilet, gesneden
- 2 el zonnebloemolie
- 150 g chorizo, in blokjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 groene paprika, in blokjes
- ½ el paprikapoeder
- 1 tl cayennepeper
- 400 g rijst
- 300 g tomatenblokjes uit blik
- 2 laurierblaadjes
- 4 takjes oregano, gerist en gesneden
- 4 takjes tijm, gerist en gesneden
- 500 ml kippenbouillon, zie pag. 381
- 1 bos basilicum, gesneden
- zout en peper



GEHAKTBALLETJES MET KIKKERERWTEN

Balletjes met bonen. We gaan nog even door, maar nu met varkensvlees, helemaal niets mis mee. Het idee-fixe dat je er pukkels van krijgt is echt onzin. Het is hooguit wat vetter, maar je weet; fat is beautiful!

- 1 Verwijder het vel van de chorizo en snijd fijn.
- 2 Draai het varkensvlees, de chorizo, het brood, de ui en knoflook door de grove plaat van de gehaktmolen. Meng goed met het ei, de peterselie, koriander, het zout en de cayennepeper en draai er 18 balletjes van.
- 3 Smelt de boter in de pan en bak hier de balletjes rondom in aan.
- 4 Voeg de kippenbouillon en de bosui toe, breng op smaak met citroensap en -rasp en kook 20 minuten op zacht vuur.
- 5 Voeg de kikkererwten toe en laat nog 10 minuten doorwarmen. Breng indien nodig op smaak met zout en peper.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
40 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 150 g chorizo
- 900 g varkensvlees, niet te mager, in blokjes
- 2 sneden meergranenbrood
- 1 rode ui, gesneden
- 1 teen knoflook, gesneden
- 1 ei, losgeklopt
- 10 takjes bladpeterselie, gesneden
- 10 takjes koriander, gesneden
- zout, naar smaak
- 1 tl cayennepeper
- 2 el boter
- 200 ml kippenbouillon, zie pag. 381
- 10 bosuien, gesneden
- sap en rasp van 1 biologische citroen
- 400 g kikkererwten (uit blik), gespoeld en uitgelekt
- peper

BENODIGDHEDEN

- gehaktmolen





TARTE TATIN MET KOEKJESBODEM

Onderstaande tarte tatin (je weet wel, dat 'ongelukje' van de gezusters Tatin), is à la maison licht gemodificeerd door mijn Isabel, en daarna weer door mij om het éénpans te houden en de oven te vermijden. Een pan van gietijzer verdeelt de hitte het beste, wat belangrijk is bij deze slow-cooking taart. Ik gebruik zelf sinds jaar en dag pannen van het merk Lodge uit South-Pittsburg, Tennessee (USA). Beter worden ze niet gemaakt.

1 Maal de koekjes fijn in de keukenmachine en voeg al draaiend 100 gram gesmolten boter toe.

2 Neem een bakring of de rand van een springvorm met dezelfde omvang als de bovenkant van je skillet, leg op een bakmat en vul met de koekkrumels. Verdeel met een deegschrapper over de binnenkant van de ring en druk goed aan. Laat afkoelen en hard worden in de koelkast.

3 Smelt het restant van de boter in een skillet (gietijzeren koekenpan) van ø 26 cm (andere maat mag ook maar dan moet je de hoeveelheden aanpassen).

4 Voeg de basterdsuiker toe en verwarm tot de suiker is opgelost (de thrillseeker gaat nog wat verder en maakt karamel door de suiker met de boter wat langer te bakken).

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD:
1 UUR

INGREDIËNTEN

- 300 g Digestive koekjes
- 200 g boter
- 100 g bruine basterdsuiker
- 5 Elstar appels, geschild en in tweeën
- 300 ml crème fraîche of vanille-ijs

BENODIGDHEDEN

- keukenmachine
- bakring of rand van een springvorm
- bakmat
- deegschrapper
- gietijzeren skillet ø 26 cm
- aluminiumfolie

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept. 