

COMFORT IN ONE

Meer dan 90 makkelijke gerechten uit één
pan, ovenschaal of kom

HARI BEAVIS





6
Inleiding

12
Eén pan
snel & makkelijk

58
Eén ovenschaal

104
Eén pan
slow comfortfood

148
Eén saladekom

180
Eén
bakkvorm

214
Het perfecte diner

216
Register

221
Dankwoord

222
Over de auteur

Pittige noedels met pindakaas

VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 10-15 MINUTEN

Dit is het perfecte gerecht voor momenten waarop je snel iets op tafel wilt zetten vol hartige smaken. Mijn verloofde is dol op deze noedels, dus ze staan doordeweeks regelmatig op het menu. Dit gerecht heeft dan ook echt alles: romig, pittig en het is ongelooflijk makkelijk te maken. Zin in rijke, smaakvolle noedels? Ren dan niet naar je lokale afhaalrestaurant maar maak deze!

Hoe fijner je de sjalot, knoflook, gember en chilipeper snijdt, hoe sneller ze zacht worden. Snijd terwijl de noedels koken alvast alle garnituren, zodat je meteen kunt aanvallen terwijl het gerecht nog dampend heet is.

2 tl sesamolie
2 sjalotten, fijngesnipperd
6-8 tenen knoflook, fijngehakt
5 cm verse gember, fijngehakt
1 chilipeperpeper, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt
1 flinke el gladde pindakaas
2-3 el lichte sojasaus
2 el ahornsiroop
700-750 ml kippen- of groentebouillon
250 g ramen noedels

MAAK HET AF MET
bosui
gebakken uitjes
verse koriander, fijngehakt
chilipeper, in ringen
limoenpartjes
crispy chiliolie

BENODIGDHEDEN
snijplank – mes – grote pan – garde of houten lepel

- 1 Verhit de sesamolie in een grote pan en voeg de sjalot, knoflook, gember en chilipeper toe. Bak tot de knoflook en gember beginnen te geuren en de sjalotten zacht zijn. Let op dat de knoflook niet verbrandt.
- 2 Voeg de pindakaas, sojasaus en ahornsiroop toe en roer tot een pasta ontstaat. Voeg al roerende langzaam de bouillon toe, zodat de pindakaas gelijkmatig gemengd wordt. Voeg de noedels toe en kook 3-4 minuten mee.
- 3 Garneer de noedels en bouillon met de bosui, gebakken uitjes, koriander, chilipeper, een kneepje limoensap en lekker veel chiliolie.



ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN
Sesamolie: vervang door olijf-, zonnebloem- of kokosolie
Sjalotten: vervang door gewone ui (de smaak is dan wel wat sterker)
Pindakaas: vervang door pindakaas met stukjes
Ahornsiroop: vervang door honing
Ramen noedels: vervang door eiernoedels





Verliefd bij de eerste hap: limabonen met pesto

VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

Wie zegt dat een grote kom comfortfood niet vegetarisch kan zijn? Ik wilde een vega twist maken op de populaire Marry Me Chicken (p. 108) en zo werd dit recept geboren. Romige limabonen gecombineerd met een rijke tomaten-roomsaus en aromatisch basilicum. Door er dotjes pesto over te verdelen krijgt het gerecht een extra kick. Schep de bonen op beboterde zuurdesemtoast en ik beloof je: hier kan niemand van afblijven.

Hoe meer soorten en kleuren tomaten je gebruikt, hoe frisser en zoeter het gerecht wordt.

1 el olijfolie, plus een scheutje ter garnering
1 rode of gele ui, gesnipperd
6 tenen knoflook, fijngehakt
200 g gemengde tomaten (rood, oranje, geel, groen) grof gehakt
1-2 puntpaprika, in blokjes
2 el tomatenpuree
150 ml slagroom, plus een scheutje ter garnering
60 g Parmezaanse kaas, geraspt
400-500 g limabonen, uitgelekt
grote snuf gerookt zeezout
handje vers basilicum, plus extra ter garnering
100 g basilicumpesto
zuurdesembrood, om erbij te serveren

BENODIGDHEDEN

snijplank – mes – hapjespan – houten lepel – rasp

- 1 Verhit de olie in de hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook in 4-6 minuten zacht. Voeg de tomaten en paprika toe en kook nog 5 minuten tot ze zacht zijn en hun sappen loslaten. Voeg de tomatenpuree, slagroom en Parmezaanse kaas toe en roer tot een mooie saus. Voeg de bonen, het zout en basilicum toe en laat 3-5 minuten zachtjes koken tot de saus is ingedikt.
- 2 Besprenkel met dotjes pesto, een royale scheut olijfolie, extra slagroom en wat basilicumblaadjes. Serveer met lekker veel zuurdesembrood.



ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN

Limabonen: vervang door cannellinibonen

Basilicumpesto: vervang door rode pesto

Gemengde tomaten: vervang door tomatenblokjes uit blik

Slagroom: vervang door crème fraîche of roomkaas, of gebruik kookroom (voeg dan wel extra Parmezaanse kaas toe)

Zalm piripiri met aardappels en broccoli

VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

Dit gerecht belichaamt alles wat ik zo fijn vind aan koken in een ovenschaal. We eten dit gerecht het hele jaar door omdat het lekker kleurrijk en uitnodigend is en ook nog eens heerlijk smaakt. Ik heb bijna altijd zalm in huis omdat mijn opa en oma dit elke week voor me meenemen van de visboer, die langs de cafés in de buurt rijdt. Maar je maakt dit gerecht net zo makkelijk met kip of een andere stevige vissoort.

Kook je de aardappels vooraf 5 minuten, dan blijven ze krokant vanbuiten en zacht vanbinnen.

4 vastkokende aardappels, in blokjes
2 el olijfolie
2 el piripirikruiden
2 zalmfilets met huid
200 g bimi
piripirisaus of mayonaise, om te bestrijken,
plus ter garnering
versgemalen zwarte peper
rasp en sap van 1 citroen
verse peterselie, fijngehakt

BENODIGDHEDEN
snijplank – mes – ovenschaal –
bakkwast – rasp

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C elektrisch of 180 °C hetelucht.
- 2 Verdeel de aardappels over een ovenschaal, besprenkel met de olie, bestrooi met de piripirikruiden en rooster 30 minuten in de oven.
- 3 Bestrijk intussen de zalm met de piripirisaus of mayonaise en bestrooi met flink wat peper. Haal de schaal na 30 minuten uit de oven, voeg de bimi toe en leg de zalm erop.
- 4 Zet de ovenschaal terug en bak nog 10 minuten tot de zalm en bimi gaar zijn. Garneer met de piripirisaus of mayonaise, het citroenrasp, -sap en de peterselie.



ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN

Aardappels: vervang door lima- of cannellinibonen

Bimi: vervang door groene groente, zoals asperges of sperziebonen

Zalm: vervang door kip, rundvlees, kabeljauw, schelvis of forel



Orzo met knoflookboter en citroenkip

VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

In de zomer heb ik altijd zin in frisse citrussmaken, en dit gerecht met citroenkip en orzo op tafel zetten zorgt gegarandeerd voor blijde gezichten. Zijdezachte orzo met knoflookboter en malse stukjes citroenkip is dan ook een droomcombinatie.

Voor een extra frisse citroensmaak kun je de uitgeknepen citroenschillen samen met de orzo en bouillon toevoegen en ze verwijderen zodra alles gaar is. Zo trekt de citroensmaak extra goed in de orzo.

4-6 kippendijfilets met vel
rasp en sap van 2 citroenen, plus extra rasp ter garnering
1 tl knoflookpoeder
1 tl citroenzout
1 tl versgemalen zwarte peper
½ tl chilivlokken
50 g knoflookboter (kijk voor de zelfgemaakte versie op pagina 65)
2 el olijfolie
6 tenen knoflook, fijngehakt
150 g orzo
400 ml kippenbouillon
60 g feta
handje verse peterselie, grof gehakt

BENODIGDHEDEN

kom – rasp – hapjespan met deksel – houten lepel

- 1 Doe de kippendijfilets, het citroenrasp en -sap, knoflookpoeder, citroenzout, de peper en chilivlokken in een kom. Meng goed zodat de kip volledig bedekt is met de kruiden.
- 2 Verhit de knoflookboter, olie en fijnggehakte knoflook in de hapjespan op middelhoog vuur. Leg zodra de boter is gesmolten de kippendijfilets met de velkant naar beneden in de pan. Bak 5 minuten tot het vel knapperig is, keer om en bak nog 8 minuten tot de kip bijna gaar is. Haal uit de pan.
- 3 Voeg de orzo toe aan de pan en meng door de olie en kruiden (je kunt ook de achtergebleven sappen en kruiden uit de kom van de kip toevoegen). Schenk de kippenbouillon erbij en leg de kip weer terug in de pan. Dek af en laat 8 minuten zachtjes koken op middel tot laag vuur, tot de orzo gaar en luchtig is en de kip gaar. Bestrooi met de feta, peterselie, extra citroenrasp en serveer.



ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN

Kippendijfilet: kipfilet is een prima vervanging

Feta: vervang door mozzarella, geitenkaas of Parmezaanse kaas





Mijn favoriete eenpanspaella

VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

Heb je in de zomer vrienden of familie op bezoek en wil je iets serveren wat lekker voedzaam is en iedereen blij maakt? Dan is dit jouw gerecht! Het is supereenvoudig: gooi alles in de pan en laat koken. Serveer met vers brood om al die rijke smaken op te deppen. Heerlijk!

Zodra de rijst al het vocht heeft opgenomen, laat ik het graag nog even verder garen, zodat de bodem lekker krokant wordt en licht karamelliseert.

3-4 el olijfolie
225 g Spaanse chorizo, in blokjes of plakjes
1 ui, fijn gesnipperd
6 tenen knoflook, fijngehakt
450 g kippendijfilets, in blokjes
1 el tomatenpuree
2 rode paprika's, in blokjes
1 tl paprikapoeder
350 g risottorijst
1,1 l kippenbouillon
grote snuf saffraan
grote snuf fijn zeezout
grote snuf versgemalen zwarte peper
150 g diepvriesdoperwten
1 citroen, in partjes

BENODIGDHEDEN
snijplank – mes – braadpan – houten lepel

- 1 Verhit de olie in de braadpan op middelhoog vuur en bak de chorizo 3 minuten tot hij knapperig is en de olie loslaat. Zet het vuur lager, voeg de ui en knoflook toe en bak 3-5 minuten tot ze zacht zijn.
- 2 Voeg de kip toe en bak in 8-10 minuten goudbruin. Roer de tomatenpuree erdoor en roer door tot alles goed gemengd is. Voeg de paprika en het paprikapoeder toe en bak 2 minuten mee. Voeg de rijst, bouillon, saffraan, zout en peper toe, dek af en laat 8 minuten zachtjes koken tot de rijst gaar is maar nog een lichte bite heeft. Meng de doperwten erdoor.
- 3 Leg bij het serveren de citroenpartjes langs de rand van de schaal zodat iedereen er zelf wat sap over kan knijpen.



ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN

Kip: vervang door garnalen of voeg garnalen toe aan de kip (m'n moeders favoriet)



Salade à la Italië

VOOR 4 PERSONEN ALS VOORGERECHT OF
VOOR 2 PERSONEN ALS HOOFDGERECHT
BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

Italië is een van mijn lievelingslanden en dat heeft alles te maken met het heerlijke eten. Het voelde daarom volkomen logisch om de meest iconische Italiaanse smaken samen te brengen in één salade.

Soms voeg ik nog wat gedroogde vleeswaren toe: hak grof en meng erdoor voor wat extra diepte.

VOOR DE DRESSING

4 el extra vierge olijfolie, plus een scheutje ter garnering
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
1 tl wittewijnazijn
1 teen knoflook, geraspt
½ tl fijn zeezout
½ tl versgemalen zwarte peper

VOOR DE SALADE

1½ krop romaine, grof gesneden
200 g tomaten, grof gesneden
200 g mozzarella
150 g parmaham, gescheurd
een handje verse basilicumblaadjes, gescheurd

BENODIGDHEDEN

snijplank – mes – rasp – grote kom – garde

- 1 Maak eerst de dressing. Doe alle ingrediënten hiervoor in een grote kom en meng tot een mooie, gladde dressing. Voeg voor een dikkere dressing meer Parmezaanse kaas toe en voor een dunnere dressing meer olijfolie.
- 2 Voeg de overige salade-ingrediënten toe (behalve de mozzarella) en meng goed door de dressing. Leg de mozzarella erop, snijd doormidden en besprenkel met extra olie, zout en zwarte peper.



ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN

Wittewijnazijn: vervang de azijn door citroensap

Tomaten: paprika geeft een vergelijkbare zoetheid en zorgt voor een lekkere crunch

Mozzarella: maak het extra luxe met romige burrata

Parmaham: krokante bacon is een goede vervanger

Citroentaart met olijfolie en tijm

VOOR 12 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

Dit is zo'n cake die altijd in de smaak valt. Of je hem nu meeneemt naar een barbecue bij vrienden of bakt voor een knus, herfstig diner. Toen ik achttien was en tijdens het skiseizoen als gastvrouw werkte bij een chalet, bakte ik elke dag een cake voor de gasten bij de thee. Op grote hoogte zijn er een paar ingrediënten die voorkomen dat cakes instorten of uit elkaar vallen, en yoghurt en olie werken daarbij het best. Ze maken de cake ook nog eens heerlijk smeuïg, dus die bleven de basis van dit recept.

2 middelgrote eieren
130 g Griekse yoghurt
150 ml extra vierge olijfolie
75 ml honing
rasp van 3 citroenen, plus het sap van 2 stuks
70 g lichte basterdsuiker
2 takjes verse tijm, blaadjes geplukt, plus extra voor garnering
225 g amandelmeel
1 tl bakpoeder
flinke snuf fijn zeezout

BENODIGDHEDEN
springvorm (25 cm) – bakpapier – mengkom – garde – rasp

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C elektrisch of 180 °C hetelucht. Vet een springvorm in en bekleed met bakpapier.
- 2 Klop de eieren, yoghurt, olie en honing los in een mengkom. Voeg het citroenrasp en -sap toe en meng opnieuw. Voeg alle overige ingrediënten toe en klop tot een egaal beslag.
- 3 Verdeel het beslag over de springvorm en bak 35 minuten. Haal uit de oven en laat 10 minuten in de vorm afkoelen. Bestrooi met tijmblaadjes en serveer.

OPTIONEEL CITROENGLAZUUR

Meng 275 g poedersuiker met de rasp van 1 citroen en 4 el citroensap tot een dik glazuur. Sprenkel over de afgekoelde cake en garneer met extra tijmblaadjes. Prik eventueel eerst gaatjes in de cake zodat het glazuur in de cake trekt.



ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN

Citroen: vervang door sinaasappel of grapefruit



Over de auteur

Hari Beavis is een *Sunday Times*–bestsellerauteur en maker van digitale content, bekend om het delen van haar liefde voor het plattelandleven en troostrijke zelfgemaakte gerechten met haar online community. Haar passie voor eten en het leven op het platteland komt tot uiting in haar *Quiet Little Life*-video's, waarin ze haar publiek meeneemt in haar wereld van gezellige interieurs, heerlijke gerechten en het prachtige Engelse landschap.

Het gelukkigst is ze thuis, tussen haar kippen, en zo heeft Hari een toegewijde schare volgers opgebouwd die bij haar inspiratie zoeken: of het nu gaat om koken of om het creëren van een rustiger, bewuster leven. Haar debuutboek, *Country Comfort*, maakt thuis koken moeiteloos en toegankelijk, en geeft een nieuwe generatie thuiskokks zelfvertrouwen in de keuken. Door *The Times* geprezen als 'Gen Z's nieuwe favoriete chef' blijft Hari modern comfortfood herdefiniëren voor een nieuwe generatie.

