

**THE FAST FIVE**

Oorspronkelijke titel: *The Fast Five*  
Vertaling: Roselle de Jong  
Opmaak: Teo van Gerwen

© Donna Hay Pty Ltd 2022  
Design © Donna Hay Pty Ltd 2022  
Fotografie © Chris Court + Con Poulos 2022

Receptuur en styling: Donna Hay  
Art direction en design: Chi Lam  
Senior designer en managing editor: Hannah Schubert  
Copy editor: Mariam Digges  
Testen receptuur: Jacinta Cannataci en Tina McLeish

Coverfoto: Chris Court

First published by HarperCollinsPublishers Australia Pty Limited, Sydney, in 2022.  
This Dutch language edition published by arrangement with HarperCollinsPublishers Australia Pty Limited

© 2022 Nederlandstalige uitgave  
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2022  
ISBN 978 90 00 38633 8  
NUR 440

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv  
Postbus 23202, 1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

The rights of Donna Hay, Chris Court and Con Poulos to be identified as the author and photographers of this work have been asserted by them under the Copyright Amendment (Moral Rights) Act 2000.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**donna hay**

*The*  
**Fast Five**  
*snelle, verrukkelijke smaaktwists*



Spectrum



# Inhoud

## Hartig

Spaghetti *blz. 10-21* Bruschetta *blz. 22-23*

Taco's *blz. 26-37* Salsa *blz. 38-39*

Burgers *blz. 42-53* Knapperige aardappels *blz. 54-55*

Krokante schnitzels *blz. 56-67* Koolsalades *blz. 68-69*

Spiesjes *blz. 70-81* Graansalades *blz. 82-83*

Gehaktballen *blz. 86-97* Pasta + noedels *blz. 98-99*

Falafel *blz. 100-111* Dips *blz. 112-113*

Kokoscurry's *blz. 116-127* Rijst *blz. 128-129*

Noedels *blz. 130-141* Voor over de noedels *blz. 142-143*

Bakplaatsalades *blz. 146-157* Croutons *blz. 158-159*

Rijstkommen *blz. 160-171* Voor over de salade *blz. 172-173*

## Zoet

Taarten zonder bloem *blz. 176-187* Glazuur *blz. 188-189*

Beter-voor-je-snacks *blz. 190-201* Smoothies *blz. 202-203*

Fruitige desserts *blz. 206-217* Ijslolly's *blz. 218-219*

Toetjes uit de vriezer *blz. 220-231* Chiajam *blz. 232-233*

Instant toetjes *blz. 236-247* Yoghurt met een smaakje *blz. 248-249*

Woordenlijst + register *blz. 252-269*



Ik weet hoe makkelijk het is om steeds dezelfde gerechten klaar te maken – recepten die we uit ons hoofd kennen en waar we steeds op terugvallen. In *The Fast Five* zie je al je favorieten terug, waar ik steeds vijf snelle smaaktwists van geef, met handige trucjes en ‘waarom heb ik dat zelf niet bedacht?’-varianties.

Deze recepten bevinden zich in je comfortzone, dus je kent ze en weet dat ze lekker zijn, maar ze hebben meer persoonlijkheid, smaak en pit dan ooit tevoren!

Met een paar simpele aanpassingen veranderen doordeweekse maaltijden in smaakbommen waar iedereen blij van wordt. Voeg wat vers-explosies en voorraadkastmagie toe aan kruimels, vulling of een burger, en iedereen kan genieten van een lekkere en beter-voor-je-versie van je favoriete takeaway – die sneller op tafel staat dan wanneer je hem bestelt!

Je vindt hier ook mijn bliksemsnelle desserts, waar ik elke keer vijf snelle en goed-voor-je-versies van geef: lekker kleverig, met nostalgische smaken en heerlijke geuren die het hele huis vullen.

De QR-codes die je in dit boek tegenkomt, leiden direct naar de filmpjes waarin je mijn slimme trucjes en smaaktips kunt bekijken.

Dit is de ultieme verzameling van tijdbesparende, smaakvolle versies van klassiekers en ik weet zeker dat ze nieuwe familiefavorieten zullen worden. Geniet ervan!



Hartig

spaghetti

# zijdezachte parmezaanpasta met knapperige kruimels

400 g gedroogde spaghetti  
250 ml volle slagroom  
4 eidooiers, licht losgeklopt  
80 g parmezaan, fijngeraspt, plus extra voor eroverheen  
zeezout en grofgemalen zwarte peper  
100 g wilde rucola, fijngesneden, plus extra voor eroverheen  
2 theelepels fijngeraspte citroenschil  
*knapperige kruimels*  
140 g verse zuurdesembroodkruimels  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
2 theelepels chilivlokken

Maak de knapperige kruimels: verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

Schep de broodkruimels, olijfolie en chilivlokken door elkaar. Leg de kruimels op de bakplaat en bak ze in 5-8 minuten goudkleurig; schep ze halverwege om. Zet opzij.

Kook de pasta in een grote pan gezouten, kokend water al dente. Giet af en zet opzij. Klop in een kom de slagroom, eidooiers en parmezaan door elkaar.

Zet de pastapan terug op laag vuur. Schenk het roommengsel erin en warm het 2 minuten door; roer met een spatel tot het zijdezacht en iets dikker is – let op dat het geen roerei wordt. Bestrooi het met zout en peper.

Voeg de pasta toe en blijf 1-2 minuten roeren, tot de pasta warm en met de saus bedekt is. Roer de rucola en citroenschil erdoor.

Verdeel de pasta over diepe borden, bestrooi met de knapperige kruimels, extra rucola en extra parmezaan. **VOOR 4 PERSONEN**



SCAN DEZE CODE  
VOOR DE KOOKVIDEO



# taco's met chorizo, bloemkool en kikkererwten

1 eetlepel olijfolie extra vergine  
 420 g bakchorizo (ongeveer 3 worstjes), in plakjes  
 1 rode ui, fijngesneden  
 500 g kleine bloemkoolroosjes  
 1 blik van 400 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt  
 400 g cherrytomaten  
 2 theelepels pimentón (gerookte-paprikapoeder)  
 1 theelepel gemalen komijn  
 60 ml water  
 8 bloemtortilla's van 15 cm, opgewarmd  
 fijngesneden rode kool, koriander en limoen-koriandercrema  
 (zie recept blz. 39), voor erbij

## TIP

Bij mij thuis houden we van een tacotafel vol ingrediënten, zodat iedereen zijn eigen taco kan samenstellen.

Verhit een grote koekenpan op matig hoog vuur.

Voeg de olie, chorizo en ui toe en bak 5 minuten of tot de chorizo goudkleurig is.

Roer de bloemkool, kikkererwten, tomaten, pimentón en komijn erdoor en bak 6 minuten mee; roer af en toe. Roer het water erdoor. Leg een goed passend deksel op de pan en draai het vuur wat lager. Kook 5-7 minuten, tot de bloemkool gaar is.

Vul de tortilla's met een beetje rode kool en een schepje van het chorizo-bloemkoolmengsel. Verdeel er wat koriander over en de limoen-koriandercrema. **VOOR 4 PERSONEN**



SCAN DEZE CODE  
 VOOR DE KOOKVIDEO



# kipkorma met pompoen

- 2 eetlepels druivenpitolie
- 2 uien, in dunne partjes
- 2 theelepels garam masala
- 2 theelepels gemalen komijn
- 1 theelepel kurkuma
- 2 eetlepels kokosrasp
- 1 eetlepel fijngeraspte gember
- 4 tomaten, in blokjes
- 2 lange groene chilipepers, in ringetjes
- 800 g pompoen, geschild, pitten verwijderd, in kleine blokjes
- 250 ml goede kippenbouillon
- 4 kipfilets van 180 g, bijgesneden, in drieën gesneden
- Griekse yoghurt, grofgehakte geroosterde, gezouten cashewnoten, koriander, extra ringetjes groene chilipeper en gekruide pistacherijst (zie *recept* blz. 129), voor erbij

## TIP

Je kunt de pompoen vervangen door zoete aardappel (bataat) als je die toevallig in huis hebt.

Verhit een grote, diepe koekenpan (of hapjespan) op matig vuur.

Voeg de olie, ui, garam masala, komijn en kurkuma toe en bak 2 minuten, tot het gaat geuren. Voeg het kokos en de gember toe en bak al roerend 1 minuut mee. Roer de tomaten en chilipeper erdoor en bak 5 minuten. Voeg de pompoen en kippenbouillon toe. Leg een goed passend deksel op de pan, breng de saus aan de kook en kook 10 minuten, of tot de pompoen halfgaar is. Haal het deksel van de pan.

Leg de kip in de pan en kook de saus nog 8-10 minuten, of tot alles gaar is; keer de kip halverwege om.

Schep de curry in kommen en dien op met yoghurt, cashewnoten, koriander, extra chilipeper en gekruide pistacherijst. **VOOR 4 PERSONEN**



# pittige bloemkoolcurry met pindakaas

210 g 100% pindakaas met stukjes  
180 ml kokosroom  
2 eetlepels fijngeraspte gember  
2 eetlepels ketjap manis, plus extra voor eroverheen  
½ theelepel kurkuma  
zeezout en grofgemalen zwarte peper  
1 kg bloemkoolroosjes  
1 blik van 400 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt  
2 uien, in dunne partjes  
2 lange rode chilipepers, in ringetjes  
koriander en gekruide basmatirijst (zie *recept* blz. 129), voor erbij

**TIP**  
Als kleine kinderen mee-eten, voeg je minder of helemaal geen chilipeper toe.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed 2 grote bakplaten met bakpapier.

Roer in een grote kom de pindakaas, kokosroom, gember, ketjap manis, kurkuma en wat zout en peper door elkaar. Schep de bloemkool, kikkererwten en uien er voorzichtig door.

Verdeel het bloemkoolmengsel over de 2 bakplaten en bak 25 minuten.

Voeg de chilipeper toe en bak nog 20 minuten, of tot de bloemkool goudkleurig is; schep halverwege om.

Schep de bloemkool in kommen, besprenkel met de extra ketjap manis en dien op met koriander en gekruide basmatirijst.

VOOR 4 PERSONEN



SCAN DEZE CODE  
VOOR DE KOOKVIDEO





# citroencake met blauwe bessen en earl grey

1 eetlepel earl grey theeblaadjes  
60 ml melk  
4 eieren  
2 eiwitten  
1 eetlepel fijngeraspte citroenschil  
220 g fijne rietsuiker  
360 g amandelmeel  
3 theelepels bakpoeder  
125 g blauwe bessen  
yoghurtglazuur (zie *recept* blz. 189), voor eroverheen

**TIP**  
Deze taart is  
ook warm erg  
lekker, zonder  
glazuur.

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een cakeblik van 10 x 24 cm met bakpapier.

Warm de theeblaadjes en de melk op in een pannetje op matig vuur. Breng net aan de kook, haal van het vuur en laat 10 minuten trekken. Schenk de melk door een zeef in een kom en bewaar. De theeblaadjes kun je weggooien.

Klop in een grote kom de melk, eieren, eiwitten, citroenschil, suiker, het amandelmeel en bakpoeder door elkaar. Vouw de blauwe bessen erdoor.

Schenk het beslag in het beklede cakeblik en bak 45 minuten, tot de bovenkant goudkleurig is en een spies die je erin steekt er schoon uit komt. Laat 10 minuten in het blik afkoelen, keer de cake om op een rooster en laat verder afkoelen.

Leg de cake op een plat bord, verdeel het yoghurtglazuur erover en dien op. **VOOR 12 PERSONEN**

