

JAMIE OLIVER

5 INGREDIËNTEN



SNEL & SIMPEL KOKEN





INHOUD

INLEIDING	6
SALADES	12
PASTA	48
EIEREN	74
KIP	94
VIS	122
GROENTEN	154
RUND	180
VARKEN	206
LAM	224
RIJST & NOEDELS	242
ZOETIGHEID	262
OVER VOEDING	304
REGISTER	308

5

INGREDIËNTEN

In ***Snel & simpel koken*** draait alles om geniale combinaties van vijf ingrediënten die perfect bij elkaar passen en samen een waanzinnig resultaat opleveren. Maximale smaak met minimaal gedoe. Stuk voor stuk gerechten die je binnen 30 minuten op tafel zet of waarvan de voorbereiding maar 10 minuten vergt, waarna de oven of het fornuis de rest van het werk doet.

Ik wil dat iedereen gerechten vanaf de basis klaar kan maken, en met dit boek heb je geen excuus meer. Ik heb het zo eenvoudig mogelijk gemaakt om te gekke gerechten op tafel te zetten en elke dag van de week, ongeacht de gelegenheid, van vijf fantastische ingrediënten te genieten – van een vlugge doordeweekse hap tot een feestmaal voor vrienden in het weekend.



LINGUINE MET COURGETTE EN CITROEN

VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD MAAR 15 MINUTEN

150 g linguine

2 verschillend gekleurde courgettes

½ bos verse munt (15 g)

30 g parmezaan

1 citroen

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in gezouten kokend water, giet af en vang een kopje van het kookwater op. Snijd de courgettes intussen in de lengte in plakjes en vervolgens met een scherp mes of een juliennemes op een mandoline (met beschermkapje!) in lange sliertjes. Zet een grote koekenpan met antiaanbaklaag met 1 eetlepel olijfolie op matig hoog vuur, doe de sliertjes courgette erbij en blijf 4 minuten regelmatig roeren. Snijd intussen de muntblaadjes fijn en roer ze erdoor.

Hussel de uitgelekte pasta met een scheutje van het kookwater door de courgette. Rasp er het grootste deel van de parmezaan en een klein beetje citroenschil over, pers alle citroensap erbij, hussel de boel goed en breng de pasta op smaak met zeezout en zwarte peper. Schep de borden vol, rasp de rest van de parmezaan erover, besprenkel met 1 theelepel extra vergine olijfolie en ga meteen aan tafel.

CALORIEËN	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
430 kcal	14,5 g	4,4 g	18,4 g	60 g	6,3 g	0,8 g	2,2 g



ZALM MET SMOKY CHORIZO

VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD MAAR 11 MINUTEN

2 zalmfilets van 150 g elk, met huid, geschubd en graten verwijderd

300 g verschillend gekleurde kerstomaatjes

4 takjes vers basilicum

8 zwarte olijven (met pit)

30 g chorizo

Leg de zalmfilets met de huid naar boven in een grote, koude koekenpan met antiaanbaklaag en zet hem op matig hoog vuur. Draai de filets om zodra ze beginnen te sissen en de pan goed op temperatuur is (na ongeveer 3 minuten) en bak ze afhankelijk van de dikte nog ongeveer 5 minuten op de huid, tot ze superkrokant en net gaar zijn.

Snijd intussen de kerstomaatjes doormidden, doe het grootste deel van de basilicumblaadjes, 1 eetlepel rodevijnazijn en een snufje zeezout en zwarte peper erbij en hussel goed. Kneus de olijven, verwijder de pitten, hak de olijven fijn en maak ze aan met 1 theelepel extra vergine olijfolie en een scheutje water.

Snijd de chorizo in dunne plakjes en bak ze de laatste 2 minuten met de zalm mee. Hussel de laatste 30 seconden de aangemaakte tomaatjes erdoor. Verdeel de chorizo en tomaatjes over de borden, leg de zalmfilets erop en strooi de aangemaakte olijven en de rest van de basilicumblaadjes erover.

CALORIEËN	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	ZOUT	VEZELS
363 kcal	22,8 g	4,8 g	34,3 g	5,1 g	4,9 g	1,2 g	1,5 g



BOEKEN VAN JAMIE OLIVER

The Naked Chef 1999

The Naked Chef is terug 2000

Happy Days met de Naked Chef 2001

De basis van het koken 2002

Jamie's Dinners 2004

Jamie's Italië 2005

Kook met Jamie 2006

Thuis bij Jamie 2007

Jamie's kookrevolutie 2008

Jamie's Amerika 2009

Jamie's reizen 2010

Jamie in 30 minuten 2010

Te gast bij Jamie 2011

Jamie in 15 minuten 2012

Bespaar met Jamie 2013

Jamie's comfort food 2014

Jamie's super food voor elke dag 2015

Super food voor familie en vrienden 2016

Jamie Oliver's kerstkookboek 2016

5 ingrediënten – snel & simpel koken 2017



www.kosmosuitgevers.nl

www.jamieoliver.com

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- In sommige recepten wordt *single* of *double cream* gebruikt. Je kunt hiervoor slagroom als alternatief gebruiken. De bij deze recepten genoemde voedingswaarden zullen in dat geval afwijken.

Eerste druk, 2017

Oorspronkelijke titel: *5 Ingredients – Quick & Easy Food*

Oorspronkelijke uitgever: Michael Joseph, onderdeel van de Penguin Random House group

Copyright © Jamie Oliver, 2017

Receptfotografie en beelden opdrachtpagina's © Jamie Oliver Enterprises Limited, 2017

Omslag- en studiofotografie © Paul Stuart, 2017

Vormgeving: Superfantastic

The moral right of the author has been asserted

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Jaromir Schneider

Culinaire redactie: Lars Hamer

Redactie: Kirsten Verhagen

Vormgeving omslag en binnenwerk: Studio Michelangela, Utrecht

Gedrukt in Italië door Graphicom

ISBN 978 90 215 6666 5

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



SNEL & SIMPEL KOKEN

Jamie Oliver, het wereldwijde kookfenomeen, is terug met een knaller van een kookboek. De 130 gloednieuwe recepten zijn fantastische combinaties van slechts vijf ingrediënten, en zijn makkelijk te maken, op elk moment van de week. Van salades, pasta, kip en vis, tot spannende gerechten met groente, rijst en noedels, rund, varken en lam. Plus een bonushoofdstuk met zoetigheid, dus voor elk wat wils. Maximale smaak met minimale moeite, daar draait het om, met veel voedzame ideeën en superveel inspiratie.

NUR 440



www.kosmosuitgevers.nl

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

jamieoliver.com