SPECIALE UITGAVE: HET BESTE UIT 15 JAAR

Uit Paulines Keuken

120+ lekkere & verrassende recepten

Lekker & makkelijk

- Uit de Airfryer
- Snel klaar
- Easy traybakes
- Lekker Italiaans
- Salades
- Werelds

Weekend

- Zoet
- Lekkere borrelhappen
- Comfort food

Stap-voor-stap uitleg

Bak je eigen desembrood

Snel & makkelijk

Binnen 30 minuten op tafel

voor-, hoofd- en nagerechten voor iedere dag

Alles uit de *airfryer*

In de airfryer kun je snacks krokant bakken, maar je kunt er ook complete maaltijden mee maken. Tussen deze recepten zit sowieso voor iedereen wat lekkers.

Geroosterde bietjes met whipped feta

Ingrediënten voor: 4 personen
Bereidingstijd: ca. 40 min.

6	rauwe rode bieten
1	teen knoflook
1 el	olijfolie
2 tl	za'atar (Midden-Oosterse kruidenmix)
1 tl	sumak
	chilipoeder
	zeezout
40 g	pistachenoten, gehakt

Voor de whipped feta

200 g	feta
2 el	zure room
1	kneepje citroensap
	zout en peper

1 Schil de rode bieten en snijd in dunne parten. Doe in een kom. Hak de knoflook fijn. Doe dit samen met de olijfolie, de za'atar, de sumak, chilipoeder en zeezout bij de bieten. Meng met elkaar. Doe de bieten in het mandje van je airfryer en rooster ze in ca. 30 minuten gaar op 180°C.

2 VOOR DE WHIPPED FETA Klop intussen de feta met de zure room, het citroensap en een snuf zout en peper luchtig in een keukenmachine. Smeer uit over een bord.

3 Verdeel de warme bietjes over de whipped feta. Garneer met de gehakte pistachenoten.

Per portie: ca. 304 kcal
11 g eiwit | 22 g vet | 17 g koolhydraten

Saucijzenbroodjes met zalm

Ingrediënten voor: 8 stuks
Bereidingstijd: ca. 25 min.

8	plakjes bladerdeeg
250 g	zalm
1	lente-uitje
5 g	peterselie
5 g	bieslook
1	teentje knoflook
2	eieren
30 g	panko (Japans paneermeel + evt. extra)
½	bio-citroen (alleen de schil, geraspt)
	zout en peper
1 el	zwart sesamzaad
	evt. srirachamayonaise, om te serveren

1 Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Dep de zalm droog met een keukenpapiertje. Doe de zalm in de kom van een keukenmachine en pulseer het kort tot het een soort gehakt wordt. Doe in een kom.

2 Hak de lente-ui, de groene kruiden en de knoflook fijn. Doe bij de zalm. Voeg 1 ei, de panko, de citroenschil, zout en peper toe en roer door elkaar. Het mengsel moet plakkerig zijn. Is het nog te nat, voeg dan wat extra panko toe.

3 Leg de plakjes bladerdeeg op een bakplaat. Klop 1 ei los in een kommetje. Verdeel het zalmgehakt over de onderste helft van de bladerdeegplakjes. Bestrijk de randen met losgeklopt ei. Vouw het bladerdeeg dubbel en druk de rand aan de lange zijde aan. De korte randen laat je open. Kerf de bovenkant een beetje in met een mes. Bestrijk het bladerdeeg met het losgeklopt ei. Bestrooi met het sesamzaad.

4 Bak de saucijzenbroodjes in 12 minuten goudbruin in de airfryer op 200°C. Lekker met srirachamayonaise.

Per stuk: ca. 278 kcal
11 g eiwit | 17 g vet | 21 g koolhydraten

Ratatouilleschotel met zoete aardappel

Ingrediënten voor: 4 personen
Bereidingstijd: ca. 30 min.

400 g	tomatenblokjes (blik)
2	teentjes knoflook
3 tl	Provençaalse kruiden
	zout en peper
1	aubergine
4	tomaten
1	courgette
1	rode paprika
1	grote zoete aardappel
	olijfolie
1	bol mozzarella
	brood, om te serveren

1 Doe de tomatenblokjes in een ovenschaal of in de lade van een grote airfryer. Hak 1 teentje knoflook fijn. Roer 1 tl Provençaalse kruiden, het gehakte teentje knoflook, zout en peper erdoorheen.

2 Was de groenten en schil de zoete aardappel. Snijd de aubergine, de tomaten en de courgette in plakjes. Snijd of schaaf de zoete aardappel in heel dunne plakjes van liefst 1 mm dik, zodat ze goed gaar worden. Snijd de paprika in repen. Verdeel de groente om en over de tomatenblokjes.

3 Maak een kruidenolie van een flinke scheut olijfolie met 1 gehakt teentje knoflook, 2 tl Provençaalse kruiden en wat zout en peper. Bestrijk de groente met de kruidenolie.

4 Verwarm de airfryer voor op 180°C en bak de ratatouilleschotel ca. 15 minuten erin. Snijd de mozzarella in plakken, verdeel over de schotel en bak nog ca. 5 minuten. Serveer de ratatouilleschotel met brood.

Per portie: ca. 225 kcal
11 g eiwit | 10 g vet | 30 g koolhydraten

Focaccia uit de airfryer

Ingrediënten voor: ca. 16 stukken
Bereidingstijd: ca. 2 uur en 15 min.

180 ml	lauwwarm water
7 g	droge gist
1 tl	suiker
300 g	speltbloem
6 g	zout
5 el	olijfolie (+ invetten)
2	takjes rozemarijn
2	takjes tijm
1	teentje knoflook
	grof zeezout
	vershoudfolie
	bakpapier

1 Doe het water, de gist en de suiker in een kommetje en laat even staan tot de gist gaat werken. Het mengsel is klaar als het bubbelt.

2 Doe de bloem in de kom van een keukenmachine met deeghaken en voeg het zout, het gistmengsel en 2 el olijfolie toe. Kneed in ca. 10 minuten tot een soepel deeg dat licht plakkerig aanvoelt. Je moet een soort vlies (net als een kauwgombal) kunnen vormen als je het uit elkaar trekt.

3 Leg het deeg in een met olijfolie ingevette kom en draai het even rond, zodat alle zijdes met olie bedekt zijn. Dek de kom af met wat vershoudfolie of ene natte theedoek en laat het deeg ca. 1 uur rijzen. Het deeg is klaar als het in volume verdubbeld is. Neem uit de kom en druk het wat plat met je vingers.

4 Bekleed het mandje van je airfryer met bakpapier en vet in. Verdeel het deeg over het mandje en druk er met je vingers kuiltjes in.

5 Hak de kruiden en de knoflook fijn en meng met 3 el olijfolie. Bestrijk het deeg met de olie en bestrooi met grof zeezout. Dek af met een natte theedoek en laat nog ca. 30 minuten rijzen. Bak in ca. 15 minuten gaar op 180°C. De focaccia is gaar als het hol klinkt als je op de onderkant tikt.

Per stuk: ca. 94 kcal
2 g eiwit | 3 g vet | 13 g koolhydraten

Saucijzenbroodjes met zalm

lekker snel klaar

Soms heb je even wat minder tijd om te koken. Deze maaltijden zijn gelukkig allemaal binnen een halfuurtje klaar en toch heel erg lekker!

Pompoencurry

Ingrediënten voor: 4-6 personen
Bereidingstijd: ca. 30 min.

1	ui
2	teentjes knoflook
70 g	gelecurrypasta
600 g	pompoenblokjes
600 ml	kokosmelk
200 g	spinazie
200 g	kikkererwten (blik, uitgelekt)
1	handjevol cashewnoten, gehakt
1	handjevol koriander
	rijst of naan, om te serveren

1 Schil de pompoen en snijd in blokjes van ongeveer 2 x 2 cm. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en hak hem fijn. Verhit olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook erin. Voeg de currypasta toe en bak kort mee. Voeg de pompoen en de kokosmelk toe en laat de curry op laag vuur 20-25 minuten zachtjes koken.

2 Voeg de kikkererwten toe. Voeg de spinazie beetje bij beetje toe en roer tot alle spinazie geslonken is. Breng de curry op smaak met zout en peper. Garneer met de gehakte cashewnoten en de koriander. Serveer met rijst of naan.

Per portie: ca. 473 kcal
9 g eiwit | 36 g vet | 29 g koolhydraten

Receptuur en fotografie: Uit Paulines Keuken

Mexicaanse rijst met chorizo

Ingrediënten voor: 4 personen
Bereidingstijd: ca. 25 min.

2	uien
2	teentjes knoflook
1	bosje platte peterselie
3	paprika's (geel, rood en groen)
250 g	chorizo
	olijfolie
300 g	zilvervliesrijst
2 tl	gerooktepaprikapoeder
800 g	tomatenblokjes (blik)
400 g	Mexicaanse bonenmix (blik)
	limoen, om te serveren
	zure room, om te serveren

1 Pel en snipper de uien en de knoflook. Hak de steeltjes van de peterselie fijn. Houd de blaadjes apart. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in reepjes. Haal het velletje van de chorizo, snijd in plakjes en halveer ze eventueel.

2 Verhit olijfolie in een hapjespan. Voeg de ui en de knoflook toe en bak 2-3 minuten op laag vuur, tot de ui begint te kleuren. Voeg de peterseliesteeltjes, de paprika en de chorizo toe en bak nog eens 3-4 minuten.

3 Schep de rijst door het mengsel, voeg het paprikapoeder toe en zet het vuur hoog. Bak de rijst al omscheppend voor 2-3 minuten. Voeg de tomatenblokjes en 400 ml water toe, breng zachtjes aan de kook en leg het deksel op de pan. Laat de rijst afgedekt ca. 10 minuten koken.

4 Spoel de bonen af en schep ze door de rijst. Laat nog eens 2-3 minuten koken, zodat de bonen kunnen opwarmen. Hak de peterselieblaadjes fijn. Verdeel de Mexicaanse rijst over borden en garneer met de peterselie. Serveer eventueel met een paar limoenpartjes en wat zure room.

Per portie: ca. 749 kcal
24 g eiwit | 30 g vet | 92 g koolhydraten

Couscoussalade met ras el hanout

Ingrediënten voor: 4 personen
Bereidingstijd: ca. 20 min.

6 el	ras el hanout (Marokkaanse specerijenmix)
6 el	olijfolie
2	teentjes knoflook
300 g	couscous
6	snackkomkommers
150 g	tomaten (bijv. cherrytomaten)
500 g	half-om-halfgehakt
15 g	boter
75 g	feta
2-3	takjes munt
	zout en peper
	hummus, om te serveren
	platbrood, om te serveren

1 Meng 3 el ras el hanout met 4 el olijfolie. Pel de knoflook en pers ze uit boven de specerijenolie. Doe de couscous in een goed afsluitbaar bakje. Meng de specerijenolie door de couscous en schenk er kokendheet water bij tot de couscous net onder staat. Doe het deksel op het bakje en laat ca. 15 minuten staan.

2 Snijd de snackkomkommers in stukjes. Halveer de cherrytomaatjes. Doe het gehakt in een mengkom en voeg 3 el ras el hanout toe. Kneed goed door en vorm 10-12 kleine burgertjes van het mengsel, van ieder ca. 50 g. Verhit 2 el olijfolie en de boter in een koekenpan en bak de burgertjes rondom bruin en gaar.

3 Neem het deksel van het bakje couscous. Haal de couscous met een vork los en schep de komkommer en de tomaat door de couscous. Verkruimel de feta erboven en garneer met de verse munt. Breng eventueel extra op smaak met zout en peper. Serveer de burgertjes bij de couscoussalade. Eet eventueel met hummus en platbrood.

Per portie: ca. 808 kcal
38 g eiwit | 46 g vet | 64 g koolhydraten

Plaattaart met asperges en gerookte zalm

Ingrediënten voor: 4 personen
Bereidingstijd: ca. 30 min.

800 g	witte asperges
1	handjevol verse peterselie
1	handjevol verse dille (+ extra)
200 g	crème fraîche
	zout en peper
300 g	bladerdeeg (rol, koeling)
4	eieren
200 g	gerookte zalm

1 Schil de asperges. Snijd het kontje eraf en kook de asperges ca. 5 minuten voor. Laat uitlekken en dep droog.

2 Hak de peterselie en de dille fijn en meng met de crème fraîche. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C / hetelucht: 180°C). Neem het bladerdeeg alvast uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur kan komen.

3 Rol het deeg uit op een bakplaat en snijd het 1 cm van de rand iets in (maar niet door) met de achterkant van een mes. Dit zorgt ervoor dat de randjes van het deeg mooi omhoog gaan staan. Prik met een vork wat gaatjes in het midden om te voorkomen dat het opbolt.

4 Verdeel het grootste deel van de crème fraîche over het deeg. Leg de asperges erop. Bak in 20-25 minuten goudbruin en gaar in de oven.

5 Kook intussen de eieren ca. 7 minuten. Pel de eieren en halveer ze.

6 Haal de plaattaart uit de oven en verdeel de eieren erover. Beleg met de gerookte zalm en garneer met de apart gehouden crème fraîche en wat extra dille.

Per portie: ca. 554 kcal
24 g eiwit | 38 g vet | 38 g koolhydraten

Mexicaanse rijst met chorizo