



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Over ons en dit boek	6
Eenpanstoppers	8
Soepen	20
Ovenschotels	32
Maaltijdsalades	46
Hartige taarten	60
Hollandse pot	72
Pasta	84
Oosters	102
Chique	114
Comfort food	130
Dankwoord	148
Register	150

Over ons en dit boek

Wat ontzettend leuk dat je (weer!) een boek van ons in handen hebt. Grote kans dat je inmiddels wel weet wie wij zijn en wat we precies doen, maar tóch vertellen we je wederom graag wat meer over onszelf, en ook over dit boek natuurlijk. We houden nu eenmaal van koken én kletsen ;-).



Nina en Elise

Begin twintig waren we, toen we elkaar tegen het lijf liepen op de Rotterdamse universiteit. Het was liefde op het eerste gezicht (*sort of...*) en toen de kans zich voordeed om samen een appartement te delen in de havenstad, deden we dat. In dat appartement ontstond in 2010 ons foodblog: *Chickslovefood.com*, waarover we inmiddels vol trots kunnen zeggen dat het het grootste foodblogplatform van Nederland is. Met ruim een half miljoen unieke bezoekers per maand op de site, maar ook met socialmedia-kanalen met honderdduizenden volgers, een serie bestsellers (hopelijk sluit dit boek in dat rijtje aan ;-)

en inmiddels een kleiner broertje in de vorm van spin-off *Dechicks.com*, erbij. Ons foodblog staat bomvol snelle, gezonde recepten (behalve op zondag, *Sinner Sunday*) zonder poespas en met maar weinig ingrediënten. Diezelfde opzet hanteren we in onze kookboeken, zo bevat ook dit boek alleen maar recepten met vijf ingrediënten.

Inmiddels wonen we niet meer samen. Elise en haar gezin (vriendlief en zontjes Samuel en Christophe) hebben hun plek gevonden in Scheveningen, Nina en haar mannen (vriend, zoon Mathis én baby boy in de buik) in Amsterdam. Maar werken, dat doen we nog volop samen. Van schrijven en workshops geven, tot presenteren en video's maken. En... boeken produceren dus. Dat is misschien nog wel het leukste wat er is. En wat zijn we trots op dit exemplaar. Koken jullie weer met ons mee?

5 or less

Net zoals onze eerdere bestsellers, *Het 5 or less-kookboek* en *Het meal planning-kookboek*, bestaan alle recepten uit dit boek uit maar vijf ingrediënten, naast peper, zout en olie (olijf- of zonnebloemolie). We gaan ervanuit dat je dat gewoon in huis hebt. Maar andere basics als knoflook of citroen, die behoren tot de vijf. Heel eerlijk, die 'or less', gaat niet op in dit boek, alle recepten bestaan uit

precies vijf producten. Maar omdat *5 or less* de naam is van de ontzettend populaire rubriek op onze site (iedere dinsdag een nieuw recept online!), en dus inmiddels een begrip is geworden, houden we die naam gewoon aan. De recepten in dit boek zijn stuk voor stuk helemaal af en gewoon ontzettend heerlijk. Maar je mag natuurlijk altijd je inspiratie de vrije loop laten en de gerechten verder aankleden met alles wat jij om te smullen vindt.

100 recepten

Dit boek onderscheidt zich van onze eerdere vier boeken omdat alle recepten voor het avondeten zijn. Dus stuk voor stuk goed vullend, zodat je daarna met een volle maag je bed in kunt ;-). Van simpele stampotten, tot fancy diners voor als je eters over de vloer krijgt. Natuurlijk ben je vrij om zo'n lekkere soep uit de wok als lunch te maken, of eens te ontbijten met pompoenpannenkoeken, maar in principe heb je hier gewoon een boek met honderd keer avondeten voor je neus. Ideaal, als je het ons vraagt ;-).

Ten slotte nog wat tips...

Vervangtips

Heb je een allergie of ben je gewoon geen fan van bepaalde producten? Soms kun je gemakkelijk een vervangend product kiezen.

- Zo is gewone melk te vervangen door een plantaardige, ongezoete versie, zoals amandelmelk of havermelk.
- Ook bij meelsoorten kun je variëren, alleen zijn hier soms de verhoudingen anders, dus dat is een kwestie van uitproberen.

Keukentips

- De g in de recepten staat voor gram, el is een eetlepel, tl een theelepel, ml staat voor milliliter, en cm betekent centimeter.
- Bakken doen we het liefst in zonnebloem- of olijfolie. Over de salade gaat het liefst extra vierge olijfolie. Voor Aziatische gerechten gebruiken wij ook weleens kokosolie naturel, of met kokosmaak als we er net wat meer smaak aan willen geven. Als we echt een favoriete olie bij een recept hebben, zetten we dat erbij.
- Peper en zout komt bij ons vers uit de molen!
- Van dierlijke producten en groenten en fruit waarvan je de schil gebruikt, kopen we de biologische varianten.
- Onze koekenpannen hebben altijd een goede antiaanbaklaag.
- Water koken in de waterkoker of uit de kokendwaterkraan tappen voordat je het in de pan giet, scheelt weer tijd.
- Iedere oven is anders, je kent je eigen oven het beste. Blijf dus in de buurt van de oven terwijl je gerechten bakt.





3

*Panpizza met crème fraîche,
ui en champignons*

3X PANPIZZA

Panpizza met feta
en rucola

4



5

Panpizza prosciutto crudo





JAPANESE NOEDELSALADE

Elise: 'Toen ik deze salade op kantoor maakte om te proberen, was iedereen direct om. En niet zo'n beetje, maar echt de mmm's en de oohh's bleven komen. En eigenlijk had ik dit ook wel verwacht, want Japanse mayo en wakame is zo'n gouden combi, daar wind je echt iedereen mee om je vinger. Wedden?'

Bereidingstijd:

10 minuten

Men neme:

(voor 2 personen)

- 100 g glasnoedels
- 100 g gekookte, gepelde garnalen
- 100 g taugé
- 100 g wakamesalade
- 4 el Japanse mayonaise

En zo doe je het:

- Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en doe de garnalen erbij, gevolgd door een flinke snuf peper en zout. Bak om en om 1 minuut.
- Voeg vervolgens de taugé toe en bak zo'n 2 minuten mee.
- Doe de glasnoedels in een kom en doe de garnalen, de taugé en de wakamesalade erbij. Meng door elkaar.
- Roer ten slotte de Japanse mayonaise erdoor en verdeel over 2 borden.

TIP: Japanse mayonaise hebben ze in de grotere gewone supermarkt. Het ligt bij de sushispullen, en zit best raar verpakt: in een witte fles in een doorzichtig plastic zakje met een mannetje erop. Je hebt vast ook andere merken, maar wij gebruiken altijd deze. Heeft jouw supermarkt het niet? Kijk dan eens bij de Chinese supermarkt of online!

SPIRAALQUICHE

Bereidingstijd:

1 uur

Men neme:

(voor 1 quiche)

- 2,5 courgette
- 10 wortels of 3 winterpenen
- 1 rol vers bladerdeeg (of 9 kleine plakjes bladerdeeg uit de vriezer)
- 3 eieren
- 250 ml slagroom

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de courgette en de wortels en schaf deze met een kaasschaaf in lange dunne linten.
- Doe de slierten wortel in een pan met kokend water en blancheer zo'n 3 minuten.
- Bedek een ingevette quichevorm met bladerdeeg. Gebruik je bladerdeeg uit de vriezer, laat de plakjes dan eerst ontdooien en druk ze daarna aan elkaar zodat je 1 grote rechthoekige lap krijgt.
- Rol 1 courgettesliert op en leg deze in het midden van het deeg.
- Rol daaromheen een sliert wortel.
- Dan daar weer omheen een sliert courgette, en zo ga je om en om door tot de slierten op zijn.
- Klop de eieren met de room, peper en zout los in een kom.
- Schenk het eimengsel over de groentespiraal.
- Zet de quiche in de oven en bak 40 minuten.
- Haal 'm dan uit de oven en serveer.

