

VOOR TEAM GLENGYLE: CHRISTINE, DANIELLE, EMMA EN LAURA.  
EN NATUURLIJK VOOR ROSIE BRECKNER, ZONDER WIE  
DIT BOEK NIET ZOU BESTAAN.



# DE WERELDSE BAKPLAAT

75 KLEURRIJKE RECEPTEN UIT DE OVEN

RUKMINI IYER



BECHT



# INHOUD

>	INLEIDING	8
>	MIDDEN- & ZUID-AMERIKA	20
>	VS & DE CARAÏBEN	52
>	AZIË	78
>	AFRIKA & HET MIDDEN-OOSTEN	114
>	ZUIDOOST-AZIË & AUSTRALAZIË	148
>	EUROPA & NOORD-AZIË	182
>	REGISTER	220







MIDDEN- &  
ZUID-AMERIKA



## CHILIKIP MET MAIS, ZWARTE BONEN & FETA

Ik ben gek op de smaak- en textuurcombinaties in dit gerecht: de zurige smaak van de bonen met limoen en feta in combinatie met de pittige kip, met een vleugje zout van de chorizo en de textuur van de mais. Dit soort gerechten is bij mij favoriet – eenvoudig genoeg voor doordeweeks, en mooi genoeg voor als er mensen komen eten.

Voor: 4  
Vorbereiding: 15 minuten  
Oven: 1 uur

1 rode ui, in vieren  
3 tenen knoflook, ongepeld  
4 maiskolven  
8 scharrelkippendijen  
150 g chorizo, in grove stukken  
3 tl chipotle-chilivlokken  
1 tl zeezout  
2 tl korianderpoeder  
2 el olijfolie  
handvol verse koriander,  
fijngesneden

SALSA  
1 blikje van 400 g zwarte bonen,  
afgespoeld, uitgelekt  
2 el extra vergine olijfolie  
100 g feta, verkruimeld  
geraspte schil en sap van  
2 biologische limoenen

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /  
200 °C elektrisch.

Doe de ui, knoflook, mais, kip en chorizo in  
een braadslede die zo groot is dat alles er in  
een enkele laag in past (misschien moet je er  
twee gebruiken). Voeg de chilivlokken, het  
zeezout, korianderpoeder en de olijfolie toe  
en wrijf deze in de kip en mais.

Zet de braadslede 1 uur in de oven tot de kip  
goudbruin en gaar is.

Roer intussen in een kom de zwarte bonen,  
extra vergine olijfolie, feta, geraspte limoen-  
schil en het limoensap door elkaar en zet weg.  
Verdeel het bonenmengsel over de gare kip,  
bestrooi met koriander en dien het op.





## CUBAANSE ZOETZURE POMPOEN MET PAPRIKA & BASILICUM

In dit Cubaanse gerecht versterkt het mengsel van azijn, suiker, knoflook en gember de smaak van de pompoen. Als je cubanelle-paprika's kunt vinden in plaats van gewone puntpaprika's kun je die gebruiken; ze lijken een beetje op de lange lichtgroene paprika's die je in Aziatische winkels ziet. Ik dien dit meestal op met andere groentegerechten.

Voor: 4-6

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 1 uur en 10 minuten

1 flespompoen, in 8 parten  
4 puntpaprika's, gemengde kleuren  
2 rode uien, gehalveerd  
4 tenen knoflook, geraspt  
8 cm verse gember, geraspt  
1 tl chilivlokken  
2 tl fijne suiker  
60 ml blanke azijn  
60 ml water  
2 el olijfolie  
zeezoutvlokken  
extra vergine olijfolie  
handvol pompoenpitten  
flinke bos basilicum

OPDIENEN MET

rijst en (veganistische) zure room

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch.

Leg de pompoen, paprika en ui op een bakplaat die zo groot is dat alles er in een enkele laag op past (de helften ui kunnen eventueel bovenop liggen). Roer de knoflook, gember, chilivlokken, suiker, azijn, het water en de olijfolie in een kommetje door elkaar, schenk het mengsel over de groente en schep door elkaar.

Dek de bakplaat strak af met aluminiumfolie en zet 45 minuten in de oven. Verwijder dan het folie, verhoog de temperatuur tot 200 °C hetelucht / 220 °C elektrisch en plaats nog 15-20 minuten in de oven tot de paprika's flink wat kleur hebben aan de onderkant.

Haal de bakplaat uit de oven, proef de pompoen en paprika's en voeg indien nodig extra zout toe. Besprenkel met wat goede extra vergine olijfolie, bestrooi met de pompoenpitten en het basilicum en dien op met rijst en (veganistische) zure room.





## CREOOLSE KRABTAARTJES MET CITROEN & CHILISAUS

Ik at deze krabtaartjes in een restaurant in de VS toen ik daar op vakantie was en vond ze zo lekker dat ik alles wat ik me ervan kon herinneren meteen opschreef toen ik weer in mijn hotel was. Een paar pogingen later was ik tevreden met deze versie. Perfect als voorafje, een lichte lunch of met een salade als avondmaaltijd of zelfs in de lunchtrommel. Het geheime ingrediënt? Een blikje krabvlees. Je kunt ook verse krab gebruiken als je wilt, maar door de pittige saus en knoflook proef je het verschil toch niet.

Voor: 4  
Vorbereiding: 15 minuten  
Oven: 25-30 minuten

180 g roomkaas  
½ tl paprikapoeder  
2-4 el van je favoriete chilisaus  
(ik gebruik het liefst sriracha)  
1 grote teen knoflook, geraspt  
½ rode ui, gesnipperd  
sap van ½ citroen  
2 blikjes van 170 g krabvlees,  
uitgelekt  
420 g bladerdeeg (roomboter-,  
als je dat kunt vinden)  
handvol fijngeraspte Parmezaanse  
kaas  
handvol wittebroodkrumels

OPDIENEN MET  
verse bladpeterselie, fijngesneden

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /  
200 °C elektrisch.

Roer in een grote schaal de roomkaas, het paprikapoeder, de chilisaus, knoflook, ui en het citroensap door elkaar en schep voorzichtig het krabvlees erdoor. Proef en voeg als dat nodig is extra chilisaus toe. (Bij mij viel het dopje een keer van het flesje sriracha waardoor het mengsel extra pittig en extra lekker werd, dus je kunt best flink wat toevoegen.)

Leg het vel bladerdeeg op een bakplaat of een ondiepe braadslede en snijd het in acht vierkanten. Verdeel het krabmengsel over de vierkanten en smeer het uit; laat hierbij aan de buitenkant 1 centimeter vrij. Bestrooi elk taartje met wat parmezaan en broodkrumels en bak de taartjes 25-30 minuten in de oven tot het deeg goudbruin en knapperig is.

Bestrooi met de peterselie en dien de taartjes heet op.

**OPMERKING:** Je kunt de taartjes prima in de koelkast bewaren voor de volgende dag. Krijg je honger, dan warm je ze in 40 seconden op in de magnetron – dat is veel sneller dan in de oven.







## AZIË

---

KIP TANDOORI MET ZOETE AARDAPPEL, GEMBER & MUNT

KABELJAUW MET BENGAALSE MOSTERD, BLOEMKOOL & DOPERWTEN

SLOWCOOKED JACKFRUITCURRY MET TAMARINDE & KOKOS (VEGAN)

LAMSBOUT MET PITTIGE AARDAPPELS, DOPERWTEN & MUNTRAITA

PILAV MET WILDE PADDENSTOELEN, CASHEWNOTEN & SAFFRAAN (V)

KOREAANSE BARBECUEKIP MET PAPRIKA, WORTEL & VERSE SPINAZIE

INDIASE PANEER MET DOPERWTEN, KERSTOMATEN & AARDAPPELS (V)

DAL MET SPINAZIE, VERSE KOKOS & LIMOEN (VEGAN)

SZECHUANKIP MET POMPOEN, PAKSOI & SOJASAU

HELE BOTERKIP MET ZOETE AARDAPPEL, KRUIDNAGEL & RODE UI

KOREAANSE AUBERGINES MET LENTE-UITJES & SESAMRIJST (VEGAN)

KEEMA LAMSGEHAKTBALLETJES MET CITROENRIJST, KASTANJECHAMPIGNONS & AMANDELSCHAAFSEL

MISOKIP MET AUBERGINES, LENTE-UI & CHILIPER

INDIASE RIJSTPAP MET KARDEMOM & PISTACHENOTEN (V)



## KABELJAUW MET BENGAALSE MOSTERD, BLOEMKOOL & DOPERWTEN

Mosterd en vis worden veel met elkaar gecombineerd in Bengalen. Als je Bengaalse mosterd, kasundi, kunt vinden in de Aziatische winkel wordt dit gerecht nog lekkerder (en de rest van de fles kun je overal bij gebruiken, van biefstuk tot spinazie), maar grove mosterd is een prima vervanger. Met de groente erbij is dit al bijna een complete maaltijd. Je kunt er eventueel rijst bij geven voor wat extra koolhydraten.

Voor: 4  
Vorbereiding: 10 minuten  
Oven: 25 minuten

1 bloemkool, in roosjes  
bloemkoolbladeren, in kleine  
stukken  
250 g troskerstomaten  
1 rode ui, in dunne ringen  
200 g diepvriesdoperwten  
½ tl kurkuma  
1 tl komijnpoeder  
1 tl korianderpoeder  
1 tl zeezoutvlokken  
2 el olie  
4 dikke kabeljauwfilets  
4 tl Bengaalse of grove mosterd

OPDIENEN MET  
yoghurt en basmatirijst

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /  
200 °C elektrisch.

Leg de bloemkool, bloemkoolbladeren, kers-  
tomaten, ui en doperwten op een bakplaat die  
zo groot is dat alles er in een enkele laag op  
past. Schep om met de specerijen, zeezout-  
vlokken en olie.

Leg de visfilets op de groenten, smeer ze elk  
in met 1 theelepel mosterd en zet de bakplaat  
25 minuten in de oven tot de vis net gaar is.

Dien heet op met yoghurt en rijst.





## KOREAANSE AUBERGINES MET LENTE-UITJES & SESAMRIJST

In de traditionele Koreaanse versie van dit gerecht worden de aubergines 7 minuten gestoomd voor je ze door de chilipeper-sesamdressing schept. Hier laat ik de oven de aubergines stomen, terwijl de basmatirijst en kool eronder garen. Dit maakt het een eenvoudig en vullend eenpansgerecht. Gochugaru, of Koreaanse chilivlokken, zijn online of bij de toko verkrijgbaar en ze maken hier echt een groot verschil. Heb je eenmaal een potje in huis, dan zul je zien dat je het overal overheen strooit (roerei is mijn persoonlijke favoriet).

Voor: 4

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 30 minuten

200 g basmatirijst, afgespoeld  
2 tenen knoflook, ongepeld  
2 preien of 1 kleine Chinese kool,  
fijngesneden  
400 ml groentebouillon  
1 el sesamolie  
2 aubergines, in plakken  
van 1,5 cm  
1 tl zeezoutvlokken  
3 dikke lente-uitjes, in heel  
dunne ringen  
1 el sesamzaad

### DRESSING

15 g Koreaanse chilivlokken  
(gochugaru)  
30 ml sesamolie  
30 ml rijstazijn  
30 ml sojasaus  
5 cm verse gember, geraspt  
1 teen knoflook, fijngeraspt

Verwarm de oven voor tot 210 °C hetelucht /  
230 °C elektrisch.

Laat de rijst en knoflook in een grote braadpan met deksel of middelgrote braadslede glijden en verdeel de prei of Chinese kool erover. Schenk de groentebouillon en sesamolie erover en leg de aubergines er in een enkele laag bovenop. Bestrooi met de zeezoutvlokken, dek goed af met het deksel of aluminiumfolie (dit is belangrijk; anders wordt de rijst niet gaar) en zet 30 minuten in de oven.

Vermeng intussen de ingrediënten voor de dressing. Zodra je de braadpan of braadslede uit de oven hebt gehaald, verwijder je het deksel of aluminiumfolie en schenk je de chilidressing over de aubergine. Bestrooi met de lente-uitjes en het sesamzaad en dien heet op.





## PERZISCHE LIEFDESTAART MET ROZEN, KARDEMOM & VIJGEN

Net als van Sheherazades verhalen van Duizend-en-een-nacht, zijn er wel duizend-en-een versies van Perzische liefdestaart, met het bijbehorende verhaal van een jonge vrouw die de taart ooit bakte voor de man van wie ze hield. Na het proeven van de taart werd hij meteen verliefd op haar. Nu was hij een prins in een sprookje en kan ik je niet garanderen dat deze taart hetzelfde effect heeft, maar de smaak doet aan lekkere baklava denken en vrienden en geliefden vinden hem vast lekker.

Voor: 8  
Vorbereiding: 15 minuten  
Oven: 25-30 minuten

170 g lichtbruine basterdsuiker  
170 g zachte roomboter  
3 scharreleieren  
125 g zelfrijzend bakmeel  
1 tl bakpoeder  
45 g amandelmeel  
½ tl kaneel  
pitjes uit 4 kardemompeulen  
2 druppels rozenwater

### GLAZUUR

250 g mascarpone  
25 g poedersuiker  
1-2 druppels rozenwater

### DECORATIE

eetbare verse of gedroogde  
rozenblaadjes (optioneel)  
handvol pistacheschaafsel  
2 verse vijgen, in partjes

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht /  
180 °C elektrisch.

Klop de suiker en boter door elkaar tot ze zacht zijn en klop de eieren erdoor. Vouw het meel, bakpoeder, amandelmeel, de specerijen en het rozenwater erdoor en schep het beslag in een met bakpapier beklede bakvorm van 26 x 20 centimeter. Bak 25-30 minuten tot de taart goudbruin is en een spies die je in het midden in de taart steekt er schoon uit komt.

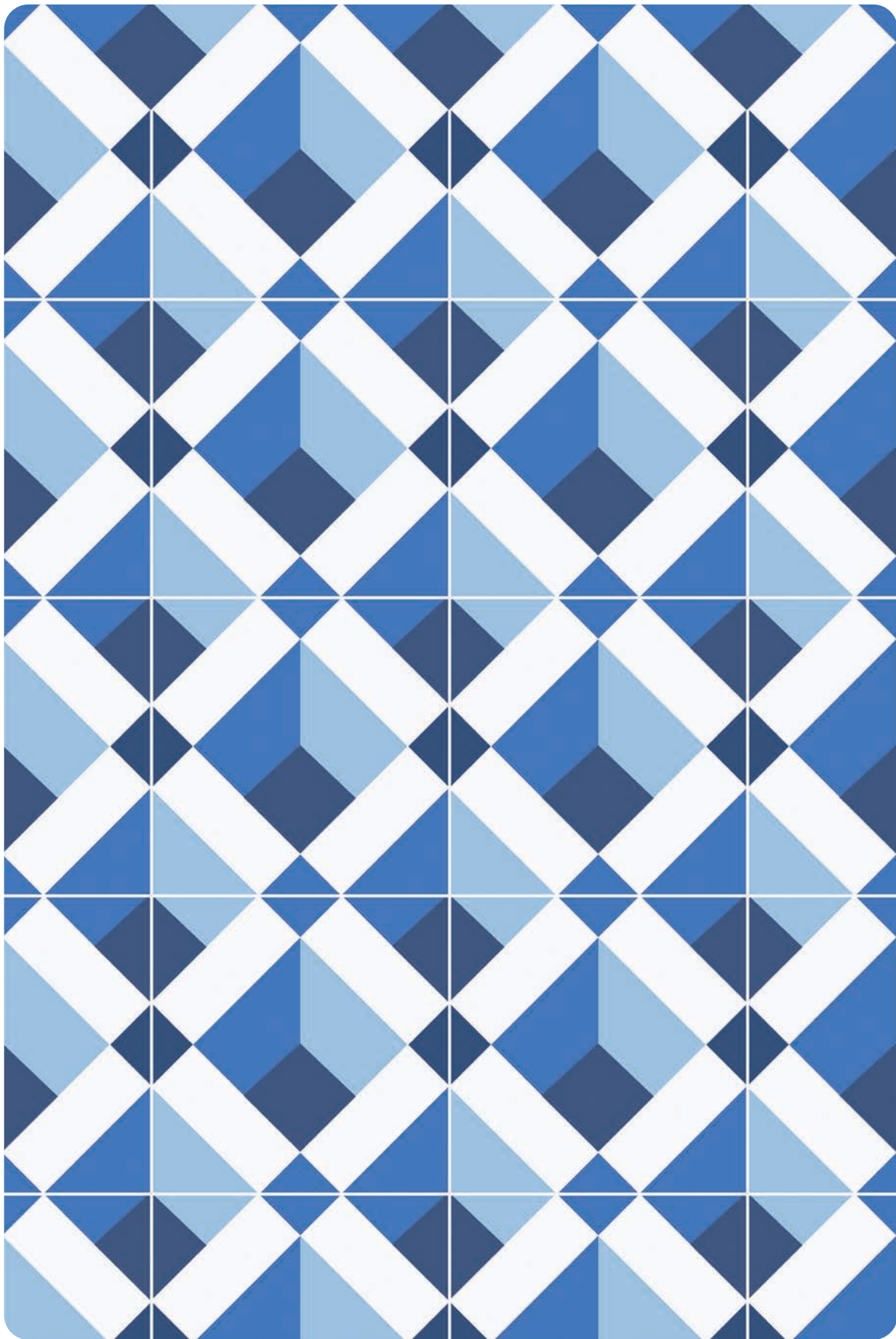
Klop intussen voor de glazuur de mascarpone en poedersuiker door elkaar met een of twee druppels rozenwater (afhankelijk van het merk, sommige smaken sterker dan andere).

Laat de taart als hij uit de oven komt 5 minuten in de bakvorm afkoelen en laat op een rooster verder afkoelen. Verdeel het glazuur met een heet paletmes gelijkmatig over de afgekoelde taart en decoreer eventueel met de rozenblaadjes, het pistacheschaafsel en de vijgen.

**OPMERKING:** Je kunt deze taart zonder glazuur prima invriezen. Zit er al glazuur en fruit overheen? Bewaar hem dan in de koelkast.







EUROPA &  
NOORD-AZIË



## SPAANSE EENPANSPAELLA MET KIP, PAPRIKA & CHORIZO

Geïnspireerd door ovenrisotto heb ik een recept gemaakt voor ovenpaella - zonder te hoeven roeren krijg je prachtige saffraanrijst met chorizo, kip en knoflook. Feestelijk genoeg om met vrienden te eten en restjes hiervan neem ik mee in mijn lunchtrommel of warm ik doordeweeks op. Na een nachtje in de koelkast worden de smaken alleen maar sterker.

Voor: 4  
Vorbereiding: 10 minuten  
Oven: 1 uur en 25 minuten

1 rode ui, in grove stukken  
2 rode paprika's, in dunne repen  
2 tenen knoflook, geraspt  
6 scharrelkippenfilets,  
zonder huid  
150 g stevige chorizo,  
in schijfjes van 1 cm  
2 el olijfolie  
4 flinke snuffen goede saffraan  
250 g paellarijst  
600 ml hete kippenbouillon  
sap van 1 citroen  
zeezoutvlokken

OPDIENEN MET  
verse bladpeterselie, fijngesneden  
partjes citroen

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht /  
200 °C elektrisch.

Doe de rode ui, paprika, knoflook, kippendijen,  
chorizo en olijfolie in een braadpan of braad-  
slede die zo groot is dat alles er in een enkele  
laag in past (het is niet erg als de ingrediënten  
elkaar een beetje overlappen). Zet 25 minuten  
in de oven.

Week intussen in een beker de saffraan in een  
paar eetlepels kokend water en zet weg.

Haal na 25 minuten de kip en paprika uit de  
oven en roer de paellarijst, hete kippenbouillon  
en saffraan met het weekwater erdoor. Dek  
goed af met aluminiumfolie of een deksel  
(dit is belangrijk, anders wordt de rijst niet  
gaar), verlaag de oventemperatuur tot 160 °C  
hetelucht / 180 °C elektrisch en zet alles 1 uur  
terug in de oven tot de rijst gaar is.

Voeg als de paella gaar is nog een scheutje  
hete kippenbouillon of kokend water toe als  
dat nodig is, knijp de citroen erboven uit,  
proef en voeg eventueel extra zout toe. Dien  
heet op, bestrooid met peterselie en partjes  
citraen.

**OPMERKING:** Je kunt de paella  
in porties invriezen en ontdooien.





## KNAPPERIGE HALLOUMI MET BABYWORTELS, CANNELLINIBONEN & WALNOTEN

Ik houd van de combinatie van knapperige, zoute halloumi met citroenige cannellini bonen en zoete gebakken wortels. Combineer deze warme salade met een stapel platbroden en je hebt een perfecte doordeweekse maaltijd. Of geef er nog een paar salades bij voor een uitgebreide weekendlunch.

Voor: 3-4

Vorbereiding: 15 minuten

Oven: 30-35 minuten

300 g babywortels, heel

225 g halloumi, in plakjes van 5 mm

1 rode ui, in acht partjes  
handvol citroentijm

1 tl komijnpoeder

2 el olijfolie

1 blikje van 400 g cannellini bonen, uitgelekt

50 g walnoten, grof gehakt

2 el extra vergine olijfolie

1 el honing

gerasppte schil en sap van

½ biologische citroen

½ tl zeezout

100 g rucola

OPDIENEN MET

yoghurt Griekse stijl

platbrood

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht / 200 °C elektrisch.

Leg de babywortels, halloumi en ui op een bakplaat die zo groot is dat alles er in een enkele laag op past. Roer de citroentijm, komijn en olijfolie erdoor. Zet 30-35 minuten in de oven tot de halloumi goudbruin is en de wortels net gaar zijn.

Roer intussen de bonen, walnoten, extra vergine olijfolie, honing, geraspte citroenschil, het citroensap en zeezout door elkaar en zet weg.

Roer de bonen en rucola door de gebakken wortels en halloumi en dien op met yoghurt en platbrood.

**OPMERKING:** Deze salade kun je het best meteen eten, als de halloumi nog heet is, maar als je iets over hebt kun je dat de volgende dag prima meenemen in je lunchtrommel.

