

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:

Bakbijbel
Bakplaatbijbel
BBQbijbel
Borrelbijbel
Broodbijbel
Chocoladebijbel
Grillbijbel
Groentebijbel
Koekjesbijbel
Koolhydraatarme bijbel
Ovenbijbel
Pastabijbel
Pizzabijbel
Saladebijbel
Sausbijbel
Soepbijbel
Stampopotbijbel
Stoofbijbel
Taartbijbel
Toetjesbijbel
Vegabijbel
Veganbijbel
Visbijbel
Vleesbijbel
Wildbijbel
Worstbijbel

BAKPLAATBIJBEL

**ONEINDIG VEEL MAKKELIJKE RECEPTEN VOOR DOORDEWEEKS
EN BIJZONDERE GERECHTEN VOOR IN HET WEEKEND**



- XX **VOORWOORD**
- XX **HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?**
- XX **BENODIGDHEDEN EN KEUKENGEREI**
- XX **KRUIDEN**
- XX **TIPS VOOR GROTE GEZELSCHAPPEN EN FEESTJES**




XX **BASISRECEPTEN**



XX **BAKPLAAT & VLEES**



XX **BAKPLAAT & VIS**



XX **BAKPLAAT & VEGA**



XX **HARTIGE PLAATTAARTEN**



XX **PLAATBRODEN**



XX **SALADES VOOR ERBIJ**



XX **BAKPLAAT & ZOET**



XX **BAKPLAAT & NO WASTE**

- XX **DANKWOORD**
- XX **RECEPTENINDEX**

SOUVLAKI MET GRIEKSE GROENTEN EN TZATZIKI

Geef er rijst of stokbrood bij, of leg 800 gram krieltjes tussen de groenten op de bakplaat.

- 1 Doe voor de marinade het citroensap met de olijfolie en 2 theelepels oregano in een wijde schaal. Rasp of pers de knoflook erboven. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- 2 Snijd de hamlappen in blokjes van 2 centimeter en schep door de marinade. Marineer het vlees minstens 1 uur afgedekt op een koele plek. Week intussen de satéprikkers in ruim koud water zodat ze niet verbranden in de oven.
- 3 Verwarm de oven voor tot 220 °C.
- 4 Snijd de courgette in halve maantjes van 2 centimeter dik en halveer de tomaten. Snijd de uien in kwarten. Verdeel de courgette, de tomaat en de ui over de bakplaat.
- 5 Rijg de hamblokjes aan de satéprikkers en leg de spiesjes (souvlaki) tussen de groenten. Besprenkel de groenten met de resterende marinade. Bestrooi met de laatste theelepel oregano, zout en peper.
- 6 Rooster de souvlaki met de groenten in de voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar.
- 7 Verkruiemel de feta boven de bakplaat. Serveer met de tzatziki.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDEN: 30 MINUTEN
MARINEREN: 1 UUR
OVEN: 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- sap van 1 citroen
- 3 el olijfolie
- 3 tl gedroogde oregano
- 2 tenen knoflook
- zout en peper
- 600 g hamlappen
- 1 courgette
- 4 tomaten
- 3 rode uien
- 150 g feta
- 150 g tzatziki, voor erbij (zie p. XX)

BENODIGDHEDEN

- houten satéprikkers
- bakplaat met bakpapier





RODEKOOLPLAAT MET CHIPOLATA, KIKKERERWTEN EN SINAASAPPEL

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.

2 Snijd de rodekool in partjes van 3 centimeter. Boen de aardappelen schoon. Halveer kleine aardappelen of snijd grotere exemplaren in kwarten.

3 Verdeel de rodekool met de aardappelen over de bakplaat. Besprenkel ze met 3 eetlepels olijfolie.

4 Rooster de aardappelen met de rodekool 25 minuten in de voorverwarmde oven. Snijd intussen de chipolataworstjes in stukken van 3 centimeter. Dep de kikkererwten goed droog met keukenpapier.

5 Boen de sinaasappels schoon. Rasp de oranje schil van de vrucht. Rasp ook de knoflook. Ris de rozemarijnnaaldjes los en hak fijn. Meng in een schaal de sinaasappelrasp met de knoflook, de rozemarijn en 3 eetlepels olijfolie.

6 Schep de kikkererwten en de stukjes worst door de sinaasappel-rozemarijnolie. Verdeel ze met de marinade over de bakplaat met rodekool en aardappelen. Bestrooi met zout en peper naar smaak.

7 Schuif de bakplaat terug in de oven en rooster nog 15 minuten gaar, tot de worst bruin en gaar is. Bestrooi de bakplaat uit de oven met grof gehakte kervel of peterselie.

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 20 MINUTEN

OVEN: 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 800 g rodekool
- 800 g vastkokende aardappelen
- 6 el olijfolie
- 200 g chipolata worstjes
- 250 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 2 biologische sinaasappels
- 2 tenen knoflook
- 3 takjes rozemarijn
- zout en peper
- handvol kervel of peterselie

BENODIGDHEDEN

- bakplaat met bakpapier
- keukenpapier
- rasp

LAMSBOUT MET KORIANDERZAAD EN TOMATEN MET TOMATENRIJST

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.

2 Dep de lamsbout droog met keukenpapier en leg op de bakplaat.

3 Stamp in de vijzel het korianderzaad fijn. Pers of rasp 2 tenen knoflook. Meng het korianderzaad met de knoflook en 2 eetlepels olijfolie. Bestrijk de lamsbout met de olie. Bestrooi het vlees met zout en peper en verdeel de takjes tijm erover.

4 Rooster de lamsbout in de voorverwarmde oven in ongeveer 45 minuten gaar en sappig.

5 Hak de laatste teen knoflook fijn. Snipper de ui. Verhit in een hapjespan 2 eetlepels olijfolie. Fruit de knoflook met de ui en de oregano 3 minuten.

6 Schep de rijst erdoor en bak tot de korrels glanzen. Voeg de tomatenblokjes met het blikvocht en 200 milliliter bouillon toe en breng aan de kook. Kook de rijst in 12-15 minuten zachtjes gaar. Roer regelmatig en voeg wanneer de rijst te droog en nog niet gaar is een extra scheut bouillon toe.

7 Snijd intussen de kapjes van de tomaten en hol ze uit. Breng de tomatenrijst op smaak met zout en peper. Vul de tomaten met de tomatenrijst.

8 Zet de tomaten de laatste 20 minuten bij de lamsbout op de bakplaat. Leg ook de kapjes op de tomaten en bak ze samen met het vlees gaar en sappig.

9 Laat de lamsbout uit de oven 10 minuten onder aluminiumfolie rusten. Snijd het vlees in plakken en serveer met de gevulde tomaten en tzatziki.

VOOR 6 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 40 MINUTEN

OVEN: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 lamsbout van ongeveer 1½ kg (zonder been), op kamertemperatuur
- 2 tl korianderzaad
- 3 tenen knoflook
- 4 el olijfolie
- zout en peper
- 1 bosje tijm
- 1 ui
- 2 tl gedroogde oregano
- 200 g basmatirijst
- 1 blik tomatenblokjes van 400 g
- 350 ml groentebouillon van tablet
- 12 trostomaten
- tzatziki, voor erbij (zie p. XX)

BENODIGDHEDEN

- bakplaat bekleed met bakpapier
- vijzel
- aluminiumfolie





CITROEN-KNOFLOOKKIPPENBOUTEN MET KRUIDIGE PARELCOUSCOUS

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.

2 Dep de kippenbouten droog met keukenpapier en leg ze op de bakplaat.

3 Rasp de knoflook. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de vrucht. Meng de knoflook en de citroenrasp met 1 eetlepel olijfolie. Snijd de citroen in dunne plakjes.

4 Maak het vel van de kippenbouten voorzichtig los. Wrijf het knoflook-citroenmengsel onder het vel. Stop er ook de plakjes citroen en takjes rozemarijn bij. Besprenkel de kippenbouten met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi rondom met zout en peper.

5 Rooster de kippenbouten in de voorverwarmde oven in ongeveer 45 minuten goudbruin en gaar.

6 Kook intussen de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Snijd de paprika's in reepjes. Hak de peterselie fijn.

7 Verhit in een koekenpan 2 eetlepels olijfolie. Bak de paprika 5 minuten. Schep er de vadouvan door en bak nog 1 minuut zachtjes.

8 Schep de parelcouscous door de paprika en bak ook 1 minuut. Voeg de peterselie toe en breng op smaak met zout en peper.

9 Neem de kippenbouten uit de oven. Schep de parelcouscous bij de kippenbouten op de bakplaat.

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 30 MINUTEN

OVEN: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 kippenbouten
- 2 tenen knoflook
- 1 biologische citroen
- 5 el olijfolie
- 4-8 takjes rozemarijn
- zout en peper
- 200 g parelcouscous
- 2 rode puntpaprika's
- 1 bosje platte peterselie
- 2 tl vadouvan

BENODIGDHEDEN

- keukenpapier
- bakplaat met bakpapier
- rasp

WITTE ASPERGES MET KRIELTJES, HAM, EI EN PETERSELIEBOTER

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.

2 Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde weg; bij verse asperges hoeft er nauwelijks iets af. Halveer dikke asperges in de lengte. Boen de krieltjes schoon en halveer grote exemplaren.

3 Verdeel de asperges en de krieltjes over de bakplaat. Besprenkel ze met de olijfolie en bestrooi met zout naar smaak.

4 Rooster de asperges en de krieltjes in de voorverwarmde oven in ongeveer 30 minuten gaar. De exacte oventijd is afhankelijk van de dikte van de asperges en de gewenste gaarheid: prik met de punt van een scherp mes in de asperges om de gaarheid te controleren. Controleer meteen ook de aardappelen op gaarheid door erin te prikken.

5 Kook intussen de eieren in 7 minuten hard. Laat ze schrikken, pel en halveer de eieren.

6 Smelt in een steelpan de boter. Hak de peterselie fijn. Roer de peterselie door de boter. Voeg zout naar smaak toe.

7 Neem de asperges met de krieltjes uit de oven. Leg de ham en de eieren losjes tussen de asperges. Serveer met de peterselieboter.

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 25 MINUTEN

OVEN: 30 MINUTEN

- 1 kg witte asperges
- 1 kg krieltjes in de schil
- 2 el olijfolie
- zout
- 4 eieren
- 125 g ongezouten roomboter
- 2 takjes peterselie
- 200 g gekookte ham

BENODIGDHEDEN

- bakplaat met bakpapier



GEGRATINEERDE AVOCADO'S MET TOMAAT, SPEK EN RUCOLA

Deze gratineerde avocado's zijn heerlijk als warme lunch of ontbijt. Of serveer ze met extra rucola en knapperig ciabatta als maaltijdsalade. Besprenkel de salade met olijfolie en balsamicoazijn.

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Leg de plakjes spek naast elkaar op de bakplaat. Bak het spek in de voorverwarmde oven in 6-8 minuten knapperig uit. Laat het spek niet te donker kleuren want het gaat nog een keer in de oven. Leg de plakjes spek op een bord.
- 3 Halveer intussen de avocado's, wip de pit eruit en verwijder de schil. Snijd de tomaten in plakjes. Rasp de kaas.
- 4 Leg de avocado's op de bolle kant op de bakplaat. Schep de zure room in de avocadoholtes. Verdeel de plakjes tomaat en spek over de avocadohelften. Bestrooi met de kaas en peper naar smaak.
- 5 Bak de avocado's 10 minuten in de oven, tot de kaas is gesmolten en begint te kleuren. Bestrooi de avocado's uit de oven met de rucola.

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN

OVEN: 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 150 g gerookt ontbijtspek (plakjes)
- 4 avocado's
- 2 tomaten
- 100 g belegen kaas
- 125 g zure room
- peper
- handvol rucola

BENODIGDHEDEN

- bakplaat met bakpapier



RODE MULFILETS MET BROCCOLI EN CITROENPESTO

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.

2 Boen de aardappelen schoon en snijd in plakjes van 8 mm dik. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes.

3 Verdeel de aardappelplakjes met de broccoli over de bakplaat. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi met zout en peper.

4 Rooster de aardappelen met de broccoli 15 minuten in de voorverwarmde oven.

5 Dep de mulfilets goed droog met keukenpapier. Bestrooi ze met zout en peper. Leg de vis met de tomaatjes tussen de broccoli en aardappelen. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en rooster nog ongeveer 15 minuten in de oven, tot de aardappelen, broccoli en vis gaar zijn.

6 Boen intussen voor de citroenpesto de citroen schoon. Rasp de gele schil van de vrucht en pers ½ citroen uit.

7 Pureer met de staafmixer het basilicum met de knoflook, de pijnboompitten, 6 eetlepels olijfolie, de citroenrasp en het -sap fijn. Roer de kaas erdoor en breng de pesto op smaak met zout en peper.

8 Neem de bakplaat uit de oven en schep er dotjes citroenpesto op. Serveer de rest van de citroenpesto apart erbij.

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 20 MINUTEN

OVEN: 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 700 g vastkokende aardappelen
- 500 g broccoli
- 10 el olijfolie extra vierge
- zout en peper
- 8 rode mulfilets met huid van 75 g elk
- 250 g cherrytomaatjes
- 1 biologische citroen
- handvol basilicum
- 1 teen knoflook
- 1 el pijnboompitten
- 3 el geraspte Parmezaanse kaas

BENODIGDHEDEN

- bakplaat met bakpapier
- keukenpapier
- rasp
- staafmixer

ZALMSPIES MET HOISINSAUS EN CHILIBOONTJES

Lekker met witte rijst.

- 1 Week de prikkers in ruim water. Snijd de zalmfilet in blokjes van 3 centimeter. Schep de zalmblokjes om met de hoisinsaus en laat 15 minuten marineren.
- 2 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 3 Maak de haricots verts schoon. Schep de haricots verts om met de chilisaus en leg ze op de bakplaat.
- 4 Rijg de zalmblokjes aan de prikkers. Leg de spiesen ook op de bakplaat.
- 5 Rooster de zalmspiesen met de haricots verts in de voorverwarmde oven in 10-12 minuten bruin en gaar.
- 6 Snijd de limoenen in partjes. Hak de peterselie grof. Bestrooi de zalmspiesen en de chiliboontjes met de peterselie en serveer met de partjes limoen.

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN

WACHTEN: 15 MINUTEN

OVEN: 10-12 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 500 g zalmfilet
- 3 el hoisinsaus
- 350 g haricots verts
- 3 el zoete chilisaus (zie p. XX)
- 2 limoenen
- 3 takjes platte peterselie

BENODIGDHEDEN

- 4 houten prikkers
- bakplaat met bakpapier





DORADE MET KRUIDEN EN COURGETTE

Lekker met in olijfolie gebakken aardappelen.

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Snijd de citroenen in dunne plakjes en leg op de bakplaat. Leg de takjes dragon op de citroen.
- 3 Maak de dorade schoon of laat 'm door de visboer schoonmaken. Spoel de dorade onder stromend water schoon en dep de vis droog.
- 4 Leg de salie en de tijm op de vis. Omwikkel de dorade met een stukje keukentouw en bind vast. Leg de dorade op de citroen en de dragon.
- 5 Snijd de courgette in stukken van 2 centimeter. Verdeel de courgette rond de vis. Besprenkel de vis en de courgette met de olijfolie. Bestrooi met het zeezout.
- 6 Rooster de dorade en de courgette in de voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten gaar.

VOOR 2 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN

OVEN: 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 citroenen
- 2 takjes dragon
- 1 flinke dorade
- 3 takjes salie
- 3-4 takjes tijm
- 1 courgette
- 3 el olijfolie
- 1 tl grof zeezout

BENODIGDHEDEN

- bakplaat met bakpapier
- keukentouw



COURGETTEKEFTEDES MET KRUIDEN EN KNOFLOOKYOGHURT

Deze mediterrane courgettekoekjes zijn perfect voor een borrel! Als hoofdgerecht zijn ze ook lekker met couscous en tomatensaus.

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Rasp de courgette grof. Rasp of pers de knoflook. Meng de courgette met de helft van de knoflook en met de komijn, het bakmeel en de fijngehakte kruiden. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- 3 Vorm van het vochtige courgettemengsel 12 balletjes. Leg ze op de bakplaat en druk ze iets plat.
- 4 Rooster de courgettekeftedes in de voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar. Meng intussen de rest van de knoflook met de yoghurt.
- 5 Serveer de courgettekeftedes meteen met de knoflookyoghurt, of laat ze afkoelen tot kamertemperatuur.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDEN: 20 MINUTEN
OVEN: 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 2 tenen knoflook
- ½ tl gemalen komijn
- 75 g zelfrijzend bakmeel
- 3 el fijngehakte munt, basilicum en/of koriander
- zout en peper
- 150 g Griekse yoghurt (10% vet)

BENODIGDHEDEN

- rasp
- bakplaat met bakpapier

PLAATFOCACCIA MET ROZEMARIJN EN ZEEZOUT

Voor dit Italiaanse platbrood gebruik ik altijd een kleinere bakplaat die makkelijk in de koelkast past om daar een nacht te rijzen.

- 1 Strooi het zout in een deegkom. Zeef de bloem erboven. Maak een kuiltje en strooi er de gist in.
- 2 Voeg langs de rand 500 milliliter lauwarm water toe. Kneed er in de keukenmachine of met de mixer een soepel deeg van. Dek de kom af met vershoudfolie. Laat het deeg op kamertemperatuur 2 uur rijzen.
- 3 Stort het deeg op de bakplaat. Het deeg is vochtiger en daarom plakkeriger dan gebruikelijk; dit hoort zo! Druk het deeg met de toppen van de vingers plat en in alle hoeken. Dek de bakplaat goed af met vershoudfolie, of nog makkelijker: stop de bakplaat in een pedaalemmerzak en knoop deze goed dicht. Zet de bakplaat tot de volgende dag in de koelkast.
- 4 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 5 Neem de bakplaat met het deeg uit de koelkast. Besprenkel het deeg met de olijfolie en druk er met de vingers kleine kuiltjes in.
- 6 Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn. Druk ook de rozemarijnnaaldjes in het deeg. Bestrooi met het zeezout.
- 7 Bak de focaccia in de voorverwarmde oven in ongeveer 30 minuten goudbruin en gaar.
- 8 Laat het brood op een rooster afkoelen tot lauwarm of kamertemperatuur.

VOOR 1 BROOD

VOORBEREIDEN: 20 MINUTEN

RIJZEN: 2 UUR + 1 NACHT

OVEN: 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 15 gram zout
- 750 g tarwebloem
- 1 zakje gedroogde gist van 7 g
- 3 el olijfolie
- 3 takjes rozemarijn
- 2 el grof zeezout

BENODIGDHEDEN

- keukenmachine of mixer met deeghaken
- vershoudfolie of evt. pedaalemmerzak
- bakplaat met bakpapier (bijv. 28 x 35 cm)





PLAATKOEK MET ROOM, PASSIEFRUITCOULIS EN FRAMBOZEN

1 Verwarm voor de coulis in een sauspan de passiefruitpulp met 75 gram suiker. Laat 1 minuut zachtjes koken; houd bij diepvriespulp 4 minuten aan, omdat deze pulp wat vloeibaarder is.

2 Neem de coulis van het vuur en laat afkoelen. Bewaar de afgekoelde coulis afgedekt in de koelkast.

3 Verwarm de oven voor tot 160 °C.

4 Kneed in de keukenmachine of met de mixer met deeghaken van de bloem, de boter, 200 gram suiker en een snuf zout een samenhangend deeg.

5 Druk het deeg tot de randen uit op de bakplaat. Strijk met de bolle kant van een lepel tot een platte koek; maak de lepel daarbij iets vochtig.

6 Bak de koek in de voorverwarmde oven in 30 minuten goudgeel en gaar.

7 Laat de koek op de bakplaat afkoelen en knapperig worden.

8 Klop met de mixer met gardes de slagroom met de resterende 50 gram suiker stijf. Schep vlak voor het serveren de slagroom op de koek. Verdeel er de passiefruitcoulis en de frambozen over. Bestrooi met de blaadjes van de takjes munt.

VOOR 16 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 30 MINUTEN

OVEN: 30 MINUTEN + AFKOELEN

INGREDIËNTEN

- 200 g passiefruitpulp (vers of ontdooid uit de diepvries)
- 325 g suiker
- 600 g bloem
- 400 g ongezoeten roomboter
- zout
- 500 ml slagroom
- 400 g frambozen
- 2-3 takjes munt

BENODIGDHEDEN

- keukenmachine of mixer met deeghaken en gardes
- bakplaat van 35 x 30 cm met opstaande rand van 3 cm en bakpapier



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

