

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:

Groentebijbel

Visbijbel

Bakbijbel

BBQbijbel

Vleesbijbel

Pizzabijbel

Pastabijbel

Soepbijbel

Worstbijbel

Broodbijbel

Saladebijbel

Koekjesbijbel

Wildbijbel

Stamppotbijbel

Chocoladebijbel

Vegabijbel

Stoofbijbel

Taartbijbel

OVENBIJBEL

MAKKELIJKE OVENGERECHTEN,
VAN AARDAPPELGRATIN TOT ZALM-SPINAZIEROL

© 2020 Chickslovefood
© 2020 Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam

Tekst en receptuur Chickslovefood – Elise Gruppen-Schouwerwou en Nina de Bruijn
Omslagontwerp, vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer

Zetwerk Krijnie Gerritsen, *bijz*
Culinaire redactie Tekstbureau Omdat

Fotografie Sven Benjamins
Styling Pascale Kouthoofd
Auteursfoto Ingrid Hofstra
Foodstyling Ingmar Niezen

Met dank aan Karen Knispel van het Keramiek Kantoor, Esther Been van Maravillas, Liselore Halink van Lilo Keramiek voor het uitlenen van het door hen prachtig handgemaakte servies.
Dank je wel Sissy-Boy voor het uitlenen van alle leuke keuken-accessoires & servies en als laatste Metmega voor het lenen van de tegels gebruikt als ondergronden.

ISBN 978 90 488 5801 9
ISBN 978 90 488 5802 6 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinaire.nl
www.kookbijbels.nl
www.overamstel.com

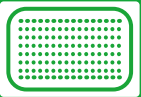
OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



7 VOORWOORD
10 OVER CHICKSLOVEFOOD
13 HOE GEBRUIK IK DIT BOEK
22 KEUKENGEREI

 35 BASISRECEPTEN	 67 KLASSIEKERS	 113 OVENSCHOTELS MET 5 INGREDIËNTEN – 5 OR LESS
 157 MAGERE OVENGERECHTEN MET 6 INGREDIËNTEN – SKINNY SIX	 193 COMFORTFOOD	 217 HARTIGE TAARTEN
 265 TRAYBAKES	 279 FEEST	 309 STOOMOVEN
 335 GEZONDE BAKSELS	 361 BORRELHAPJES	 387 ZOETE KLASSIEKERS

415 DANKWOORD
420 RECEPTENINDEX



VOORWOORD

Er kwam een mailtje binnen. Of we eens wilden nadenken over het schrijven van *Ovenbijbel*. Een bijbel met alleen maar ovengerechten stond immers hoog op de verlanglijst van de uitgever en dé personen om 'm te maken waren in zijn optiek toch echt wij: Nina en Elise van *Chickslovefood*. We hadden immers genoeg ovenrecepten op onze site staan.

Klopt. Maar wow, wíj een deel maken van deze immens toffe en populaire serie, bijbels die stuk voor stuk zijn gemaakt door bewonderenswaardige culinaire talenten... Passen wij wel in dat rijtje?

Want kijk, koken dat kunnen we. Op onze manier. Simpel, toegankelijk, vers en met weinig benodigdheden. *Chickslovefood* is er al tien jaar voor de dagelijkse inspiratie van snelle recepten met weinig ingrediënten. Voor drukke (thuis) moeders, fulltime studenten en alles daartussenin. Je mág voor ingrediënten natuurlijk naar je favoriete speciaalzaak of toko gaan, maar we zorgen ervoor dat het niet per se hoeft, alles kun je bij de supermarkt krijgen. En je mág onze recepten met maar vijf of zes ingrediënten (ons unique sellingpoint) verder aankleden door meer ingrediënten toe te voegen, maar het hóeft niet. Onze recepten zijn al compleet in al hun eenvoud. Op deze manier koken we.

Dus toen we dat voor de voeten wierpen van de uitgever ('Hallo, allemaal leuk en aardig, maar *we keep it simple!*') volgde daar meteen de bevestiging die we nodig hadden: die makkelijke *Chickslovefood*-filosofie past zéker bij de *Ovenbijbel*. Mooi, want hiervan afwijken was voor ons geen optie. En met die wetenschap zijn we met zo ontzettend veel plezier letterlijk en figuurlijk aan de bak gegaan. Helemaal op onze manier.

Met als resultaat dat *Ovenbijbel* een door en door *Chickslovefood*-boek is geworden. Ontzettend persoonlijk, met onze eigen favoriete ovenrecepten. Want oh ja, die hebben we. De oven draait bij ons allebei thuis overuren, want júíst als je het druk hebt is er geen apparaat in je keuken dat handiger is dan een oven. Hoppa, ovenschaal erin (mmm, zoete aardappellasagne) en 30 minuten lang nog even mail wegwerken. Zo, pizza erin (filodeegpizza tonno, sla 'm niet over!), de oven het werk laten doen, en ondertussen even die speelgoedbende opruimen.



WITLOFSCHOTEL MET HAM EN KAAS

DEZE VALT WAT ONS BETREFT ONDER DE NEDERLANDSE KLASSIEKERS, WANT WIE HEEFT HEM NOU NOOIT OP TAFEL GEZET... DÉ GOOD OLD WITLOFSCHOTEL MET HAM EN KAAS! GEEN KLASSIEKERS-HOOFDSTUK COMPLEET ZONDER DIT RECEPT.

- 1 Verwarm de oven op 180 °C en vet een ovenschaal in met wat olie.
- 2 Schil en was de aardappels, snijd in stukken en kook de aardappels in 15 minuten gaar.
- 3 Halveer de witlofstroken over de lengte door-midden en haal de harde kern eruit. Kook de witlof 4 minuten met een flinke snuf zout.
- 4 Giet de aardappels af en voeg de mosterd, de melk, de roomboter en een flinke snuf zout en peper toe. Stamp vervolgens met een stamper tot puree.
- 5 Verdeel de puree over de bodem van de ovenschaal en bestrooi met 50 gram van de geraspte kaas.
- 6 Rol om elke halve stronk witlof een plak ham en leg de ingerolde stronken op de puree.
- 7 Bestrooi de witlof met de rest van de kaas en zet de schotel zo'n 30 minuten in de oven.

INGREDIËNTEN

- 800 g kruimige aardappels
- 8 stronken witlof
- 2 el mosterd
- 120 ml melk
- 40 g roomboter
- 150 g geraspte oude kaas
- 16 plakken achterham
- olie
- zout en peper

BEREIDINGSTIJD

50 minuten

Tip

Liever vega? Laat de plakken ham weg en voeg wat pecannoten of walnoten toe.



SPANAKOPITA



JE BENT AANGEKOMEN BIJ NINA'S FAVORIETE RECEPT UIT DIT HOOFDSTUK, OF MISSCHIEN ZELFS WEL HET HELE BOEK! DE COMBINATIE VAN HET KNAPPERIG FILODEEG, DE SAPPIGE SPINAZIE EN DE ZOUTE FETA IS SIMPELWEG SUBLIEM. DIT GERECHT STAAT ZEKER ELKE MAAND WEL EEN KEER OP TAFEL!

1 Laat het filodeeg in de verpakking in 30 minuten ontdooien.

2 Verwarm de oven voor tot 180 °C en vet een rechthoekig bakblik in met wat olie of boter.

3 Pel en snipper de ui en snijd de knoflook, de bosui en de peterselie fijn.

4 Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan en bak de ui, de knoflook en de bosui 3 minuten aan.

5 Voeg vervolgens een hand spinazie toe. Wanneer deze is geslonken voeg je opnieuw een hand toe, herhaal dit tot alle spinazie geslonken is. Breng op smaak met zout en peper.

6 Voeg de peterselie toe en bak nog 2 minuten mee.

7 Verbrokkel ondertussen de feta in een kom en voeg hier de eieren en een flinke snuf zout en peper aan toe. Meng goed met een vork.

INGREDIËNTEN VOOR 1 HARTIGE TAART

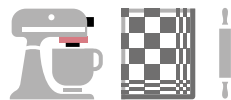
- 12 vellen filodeeg
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 bosuitjes
- 1 flinke hand verse bladpeterselie
- 700 g verse spinazie
- 400 g feta
- 2 eieren
- olie
- zout en peper

BEREIDINGSTIJD

50 minuten

Zie voor het vervolg van dit recept de volgende pagina.

FLAMMKUCHEN



HIERONDER VIND JE HET KLASIEKE RECEPT VOOR FLAMMKUCHEN, DAT WIL ZEGGEN FLAMMKUCHEN MET HET KLASIEKE BELEG. MAAR ALS JE ERGENS MEE KUNT VARIËREN, IS HET WEL DE TOPPING VAN FLAMMKUCHEN! OP ONZE WEBSITE VIND JE WAT VARIANTEN.

1 Doe de tarwebloem, de gist, het zout, 280 milliliter lauwwarm water en de olie in een keukenmachine met deeghaken. Kneed dit in zo'n 10 minuten tot een soepel deeg. Heb je geen keukenmachine? Het kan ook met je handen.

2 Het deeg is klaar als het licht plakkerig en elastisch aanvoelt. Laat het deeg vervolgens afgedekt onder een vochtige theedoek een uur rijzen op een warme plek.

3 Verwarm de oven voor tot 220 °C.

4 Verdeel het deeg in vieren en rol uit tot heel dunne lappen.

5 Meng de kwark met de crème fraîche en smeer dun uit over de bodems.

6 Pel de uien en snijd ze in ringen. Verdeel de ui met de spekreepjes over de bodems.

7 Bak de flammkuchen in zo'n 15 minuten gaar en knapperig, tot de randen goudbruin zijn.

INGREDIËNTEN

- 500 g tarwebloem
- 4 g droge gist
- 280 ml lauwwarm water
- 10 g zout
- 3 el olijfolie
- 250 g kwark
- 160 g crème fraîche
- 4 uien
- 250 g gerookte spekreepjes

BEREIDINGSTIJD

95 minuten



RAVIOLI-OVENSCHOTEL



MMM, RAVIOLI IS ZO'N HEERLIJKE PASTA! JE KUNT DEZE DEEGKUSSENTJES ZELF MAKEN, MAAR WIJ KOPEN ZE VOOR SNELLE DOORDEWEEKSE GERECHTEN GEWOON KANT-EN-KLAAR. ER ZIJN GENOEG GOEDE OPTIES! DIT GERECHT IS HEERLIJK ROMIG, HET RECEPT ZOU STIEKEM OOK NIET MISSTAAN IN HET HOOFDSTUK COMFORTFOOD :-).

INGREDIËNTEN

- 500 g verse ravioli naar keuze
- 400 g champignons
- 300 ml kookroom
- 150 g geraspte oude kaas
- 50 g pijnboompitten

BEREIDINGSTIJD

20 minuten

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 2 Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 3 Snijd de champignons in plakjes. Verhit een scheutje olie in de koekenpan en bak de champignons 5 minuten.
- 4 Voeg de room en een flinke snuf zout en peper toe en laat nog 2 minuten pruttelen.
- 5 Roer de ravioli door de saus en verdeel het geheel over een ovenschaal of ovenvaste koekenpan.
- 6 Strooi de geraspte kaas en de pijnboompitten over de schotel en bak zo'n 10 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten.



PASTASCHOTEL MET BROCCOLI



HET MEEST DIVERSE INGREDIËNT DAT ER IS? MISSCHIEN WEL PASTA. JE KUNT ER ZÓ VEEL KANTEN MEE OP! DEZE PENNE MET KRUIDENROOMKAAS EN BROCCOLI IS HEERLIJK ROMIG.

- 1 Verwarm de oven voor tot 175 °C.
- 2 Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 3 Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook in zo'n 5 minuten beetgaar.
- 4 Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
- 5 Schep de kruidenroomkaas, de pijnboompitten en de broccoli door de penne en verdeel het geheel over een ovenschaal of ovenvaste koekenpan.
- 6 Bestrooi met de kaas en zet 10 minuten in de oven.

INGREDIËNTEN

- 300 g penne
- 500 g broccoli
- 50 g pijnboompitten
- 100 g kruidenroomkaas
- 100 g geraspte oude kaas

BEREIDINGSTIJD

25 minuten

Tip

Misschien heb je het al gelezen voorin dit boek, maar we nemen nagenoeg altijd de volkoren variant van pasta, welke soort we ook gebruiken.



AUBERGINES UIT DE OVEN MET YOGHURT-MUNTSAUS



MEESTAL VALLEN ONDER DE CATEGORIE **SKINNY SIX** VOLLEDIGE AVONDMAALTIJDEN, DIT IS MEER EEN BIJGERECHT. EEN ONGELOFELIJK LEKKERE! EET MET WAT VOLKOREN COUSCOUS EN JE HEBT EEN VOLLEDIG MAAL.

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 Halveer de aubergines mét steeltje in de lengte.

3 Snijd kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel.

4 Bestrijk de aubergines met wat olie en bestrooi met een flinke snuf zout en peper.

5 Leg de aubergines op de bakplaat met de schilkant naar beneden en bak zo'n 40 minuten in de oven tot het vruchtvlees goed zacht is.

6 Doe ondertussen de munt, de rode peper, de knoflook en 2 eetlepels olie (liefst extra vierge olijfolie) in een keukenmachine en mix tot een fijn mengsel. Je kunt ook het hakmolentje van je staafmixer gebruiken. Roer dit mengsel door de Griekse yoghurt en breng op smaak met zout en peper.

7 Rooster het amandelschaafsel bruin in een droge koekenpan.

INGREDIËNTEN

- 4 aubergines
- 2 handen verse munt
- ½ rode peper
- 2 teentjes knoflook
- 200 g Griekse yoghurt
- 4 el amandelschaafsel

BEREIDINGSTIJD

45 minuten

8 Haal de aubergines uit de oven, bestrijk met het yoghurt-muntsausje en maak af met het amandelschaafsel.





LOEMPIATAART



DE KNALLER DER (GEZONDE!) FILODEEGTAARTEN! WANT ECHT, DEZE ORIGINELE JONGEN IS AL ZÓ VAAK GEMAAKT DOOR ONZE VOLGERS, HET IS EEN BEGRIP GEWORDEN ONDER ONZE FANS. WHAT'S ALL THE FUSS ABOUT? MAAK MAAR GEWOON, DAN BEGRIJP JE HET.

1 Laat het filodeeg in de verpakking in 30 minuten ontdooien.

2 Verwarm de oven voor tot 175 °C.

3 Snijd de kipfilet in kleine stukjes.

4 Verhit een scheut olie in een wokpan en voeg de kip en 1 eetlepel sojasaus toe. Breng op smaak met zout en peper.

5 Roerbak de kip kort en voeg de wokgroenten toe met nog 1 eetlepel sojasaus. Roerbak dit nog zo'n 4 minuten.

6 Neem een springvorm (wij gebruiken een vorm van 24 centimeter doorsnede) en vet in met wat olie. Leg 1 vel filodeeg op de bodem. Leg er vervolgens nog 6 vellen omheen, en laat de helft van de vellen filodeeg uit de springvorm hangen. Houd 1 vel achter.

INGREDIËNTEN VOOR 1 TAART

- 8 vellen filodeeg
- 300 g kipfilet
- 5 el sojasaus
- 400 g Oosterse wokgroenten met taugé
- 50 g ongezouten cashewnoten
- 3 eieren
- scheutje olie
- zout en peper

BEREIDINGSTIJD

60 minuten

Zie voor het vervolg van dit recept de volgende pagina.

BRIOCHE-CROSTINI'S MET BURRATA



DIT IS NINA'S FAVORIETE GERECHT UIT HET FEEST-HOOFDSTUK. ZO'N HEERLIJKE, VERRASSENDE COMBINATIE OM ZOET BROOD MET EEN HARTIGE TOPPING TE BEREIDEN. SERVEER ALS VOORGERECHTJE OF ALS HAP BIJ EEN FEESTELIJKE BORREL!

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 Pel de uien en snijd vervolgens in ringen. Verhit een scheutje olie in de koekenpan en bak de ui met de honing zo'n 20 minuten op laag vuur. Zo wordt de ui zacht en zoet, je krijgt gekaramelliseerde uien.

3 Snijd het briochebrood in plakken van 1,5 centimeter dik en maak er vervolgens mooie rechthoekige plakken van door de kanten wat bij te snijden. Bestrijk het brood met olie en bestrooi met een snuf zout en peper.

4 Leg de plakjes brood op de bakplaat en bak ze in 10 minuten goudbruin.

5 Hak ondertussen de macadamia's grof. Verwarm nog een koekenpan en rooster de noten in een droge pan in 4 minuten goudbruin.

INGREDIËNTEN VOOR 8 CROSTINI'S

- 2 rode uien
- 3 el honing
- 1 chinosis brioche
- 50 g gezouten macadamia's
- 1 hand verse bladpeterselie
- 150 g burrata
- olie
- zout en peper

BEREIDINGSTIJD

25 minuten

Zie voor het vervolg van dit recept de volgende pagina.





APPELTAART VOOR HET ONTBIJT



MAAK VAN JE ONTBIJT EEN GIGANTISCH FEEST DOOR TAART TE SERVEREN! ORIGINEEL, MAAR VOORAL GEWOON HEEL ERG LEKKER.

1 Verwarm de oven voor tot 170 °C en bedek de bodem van een springvorm (wij gebruiken een vorm van 24 centimeter) met bakpapier. Vet de zijanten in met wat olie.

2 Doe 150 gram van de havervlokken in een keukenmachine en maal fijn tot meel.

3 Smelt de kokosolie in een steelpannetje.

4 Doe het havermeel met de overgebleven havervlokken, 4 eetlepels honing en de kokosolie in een kom en kneed met je handen tot een deegbal.

5 Druk het deeg uit over de bodem van de springvorm. Zorg dat de hele bodem bedekt is en het deeg aan de randen 2 centimeter omhoogkomt.

6 Zet de taartbodem in de oven en bak in 20 minuten goudbruin en knapperig. Haal de bodem uit de oven en laat afkoelen.

7 Schil ondertussen de appels en snijd in plakjes.

INGREDIËNTEN VOOR 1 TAART

- 300 g havervlokken
- 100 g kokosolie
- 6 el honing
- 2 appels
- 1 el kaneel
- 3 el rozijnen
- 250 g magere kwark
- olie

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

8 Verwarm een scheutje olie in de koekenpan en bak de appel met de kaneel en de rozijnen zo'n 5 minuten op laag vuur.

9 Meng ondertussen de kwark met de rest van de honing.

10 Verdeel de kwark over de bodem en maak af met de appel en de rozijnen.

Tip

De smaak te pakken? Zoek op Chickslovefood.com maar eens op 'ontbijttaart', daar vind je de meest lekkere, gezonde varianten: van banoffee tot carrotcake!

BOTERKOEK MET NOTEN



NINA'S MOEDER BAKTE VROEGER BIJNA ELK WEEKEND EEN BOTERKOEK. EN DIE WAS AL OP VOORDAT HIJ GOED EN WEL WAS AFGEKOELD. DUS DIT RECEPT BRINGS BACK MEMORIES. DITMAAL MAKEN WE 'M MET EEN TWIST (DE NOTEN), GEWOON OMDAT HET KAN ÉN OM DE BOTERKOEK LEKKER NÓG IETS VETTER TE MAKEN :-).

1 Verwarm de oven voor tot 160 °C en vet een bakvorm in met wat boter. Je kunt een vierkante vorm nemen (van 25x20 centimeter) of een ronde taartvorm (van 24 centimeter doorsnede) gebruiken.

2 Doe de tarwebloem, de roomboter, de kristalsuiker en 1 ei in een kom en mix met je handen of in een keukenmachine met de deeghaak tot een stevige deegbal.

3 Verdeel het deeg over de bakvorm en verspreid de noten over de bovenkant. Druk ze goed aan.

4 Klop het tweede ei los en smeer hier de bovenkant van de boterkoek mee in.

5 Bak de boterkoek in zo'n 30 minuten gaar en goudbruin in de oven. Laat de boterkoek volledig afkoelen (als het lukt!) voor je 'm aansnijdt.

INGREDIËNTEN VOOR 18 STUKJES

- 250 g roomboter (op kamertemperatuur + extra om in te vetten)
- 250 g tarwebloem
- 250 g kristalsuiker
- 2 eieren
- 100 g gemengde noten

BEREIDINGSTIJD

45 minuten





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>