

Nadiya Hussain

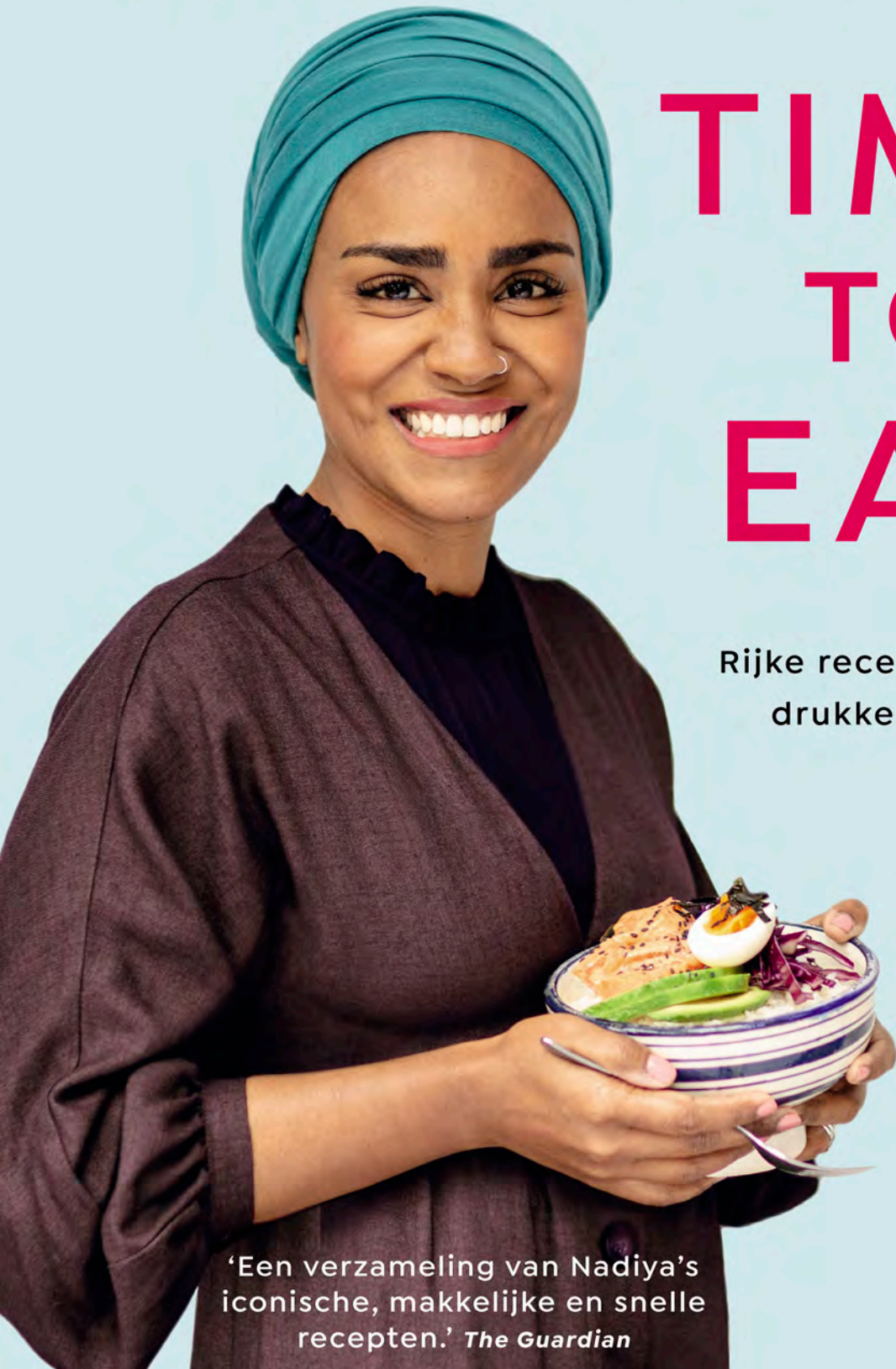
TIME TO EAT

Rijke recepten voor
drukke dagen

'Een verzameling van Nadiya's
iconische, makkelijke en snelle
recepten.' *The Guardian*

NETFLIX

BEKEND VAN DE NETFLIX
ORIGINAL-SERIE





**TIME
TO EAT**



Nadiya Hussain

TIME TO EAT

Rijke recepten voor drukke dagen

Fotografie Chris Terry

Uitgeverij LUITINGH-SIJTHOFF

OPGEDRAGEN AAN:

Iedereen met tijdgebrek.
We haasten ons, worstelen, en komen boven.
Zo is het leven.
Gejaagd en met rafelrandjes
houden we vol.
We lachen. We fronsen. Instabiel maar standvastig.
'Ik heb geen tijd,' zeggen we haastig.

Toch?

Maar we hebben het wel, ongeacht hoe vluchtig en betekenisloos het voelt.
We hebben het! We hebben tijd! De tijd is van ons!
Hoe lang of kort ook, het is aan ons.

Laten we ons haasten, maar soms ook even pas op de plaats maken.
Voor Abdal, Musa, Dawud en Maryam.

Tekst © 2019 Nadiya Hussain
All rights reserved
Fotografie © 2019 Chris Terry
Oorspronkelijke uitgave © 2019 Michael Joseph,
Penguin Random House Group
Illustratieve symbolen © 2019 Jess Hart Design
By arrangement with the BBC
© 2021 Nederlandse vertaling
Uitgeverij Luitingh-Sijthoff B.V., Amsterdam
Alle rechten voorbehouden
Oorspronkelijke titel: *Time to Eat. Delicious meals
for busy lives*
Vertaling: Jaromir Schneider
Omslagontwerp: Femke den Hertog/ Michael
Joseph
Omslagfotografie: Chris Terry
Opmaak binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 245 9586 0
NUR 440

www.isamsterdam.nl
www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het
belangrijk om op milieuvriendelijke en
verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen
om te gaan. Bij de productie van dit boek is
daarom gebruikgemaakt van papier waarvan
het zeker is dat de productie niet tot
bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

6

ONTBIJT

16

LUNCH

68

DINER

126

DESSERTS

182

BASIS

234

REGISTER

248

DANKWOORD

254

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

Dit boek is uniek en bijzonder omdat het je een inkijkje geeft in mijn wereld en kookstijl, en omdat het je de kans biedt om je die kookstijl eigen te maken. Het boek helpt je ongemerkt om een efficiëntere kok te worden, en ik vind het ontzettend leuk om dit alles met jullie te delen. Er zitten recepten bij die je laten zien hoe je in grote hoeveelheden kookt, en hoe je de ruimte in je vriezer optimaal benut en leert waarderen. Je kunt kliekjes gebruiken om compleet nieuwe maaltijden te maken, en in no time de meest prachtige gerechten op tafel zetten.

Ik wil echt niet aanmatigend overkomen, en evenmin wil ik de indruk wekken dat ik het allemaal beter weet, maar het is natuurlijk wel een beetje zo! Niet omdat ik een expert ben, maar omdat ik weet hoe het is om maar één hoofd en één paar handen te hebben. We zijn allemaal mensen. Overbelaste breinen, eindeloos lijkende to-dolijstjes, zoveel te doen, maar nog steeds maar vier ledematen. We bereiken ons doel nou eenmaal niet sneller dan onze benen ons dragen kunnen. Voor het bereiden van ons dagelijks avondeten hebben we ook maar twee handen, en we zullen het moeten doen in de beperkte tijd die ons aan het eind van de dag gegeven is. Toch lijkt het leven van ons te eisen dat we octopussen zijn, met acht armen om de was te doen, te poetsen, veters te strikken, eten naar binnen te werken, en te typen, swipen en liken.

Ik heb het nog steeds niet onder de knie. Ik kan nog steeds niet tegelijkertijd op 'YMCA' dansen en brooddeeg kneden. Het is werk-in-uitvoering, maar het zal me lukken! Ik wil niet beweren dat mijn methode zaligmakend is, maar het komt er wel in de buurt, en ik hou me er dan ook al een decennium lang aan vast. Het enige wat je hoeft te doen is je kookstijl aanpassen en wat ruimte in je vriezer vrijmaken. Ik wil ook niet beweren dat mijn methode feilloos is – het kost tijd en een beetje extra aandacht – maar het uiteindelijke resultaat is dat je kookkunst erop vooruitgaat en je creatieve en heerlijke gerechten op tafel zet.

Ik kook altijd vooruit. Door net even wat meer tijd in de keuken te spenderen (en dan bedoel ik ook echt een heel klein beetje), kook ik extra grote porties en kan ik van alles bewaren en invriezen voor later. Als ik dat een paar weken

volhoud, heb ik uiteindelijk zomaar een week vrij om andere dingen te doen, zoals een warm bad nemen of een zorgeloze, ontspannen wandeling maken, in de wetenschap dat het eten geregeld is. Het maakt me gewoon een blijer mens, en zorgt ervoor dat ik een stuk minder jaloers ben op het achtarmige zeewezen. Ik wil die octopus ook helemaal niet zijn: ik wil hem klaarmaken en eten, of invriezen om hem later in een handomdraai op tafel te kunnen zetten. In dit boek staan meer dan honderd smakelijke recepten. Sommige kosten wat minder tijd, sommige wat meer, maar ze komen allemaal van pas – bij de een creëer je een complete tweede maaltijd voor in de vriezer, bij de ander gebruik je een element van een maaltijd om later, zonder al te veel voorbereiding, een nieuw gerecht mee klaar te maken. Sommige zijn perfect voor wanneer je vreselijk druk bent, andere juist voor wanneer je alle tijd van de wereld hebt. Wat deze recepten bijzonder maakt is dat je keuzes hebt. Je kunt verse uien of uitjes uit de vriezer gebruiken, en groenten mogen vers of uit blik zijn. Het idee is dat je nu een recept maakt, zodat je de komende weken eten in de vriezer hebt, en als je wat meer saus maakt dan je voor je toetje nodig hebt, kun je er later bijvoorbeeld heerlijke warme chocolademelk van maken.

In de eerste weken dat ik op deze manier werkte, kookte ik de ene week veel meer dan ik nodig had, voor in de vriezer, om de week daarop helemaal niks te doen, in de wetenschap dat ik gezonde, huisgemaakte gerechten in huis had. Na een paar maanden merkte ik echter dat ik een voorraad voor weken had; zoveel zelfs dat ik een tijdje moest stoppen met koken om ruimte in de vriezer te maken. Ik was op alles voorbereid. Cake voor een feestje? Ik had er een in de vriezer! Laat thuis? Geen probleem, want ik kon gewoon een diepvriesmaaltijd opwarmen. Onverwacht bezoek? Ik had altijd wel een vlug hapje in huis. Avondje wezen stappen? Altijd wel iets in de vriezer voor een nachtelijke vreetkick. Als je het niet gelooft moet je maar eens langskomen. Ik beloof je dat je altijd wat lekkers krijgt, en ik hoef daarvoor dus niet paniekerig de keuken in.

IK HEB EEN PAAR REGELS IK ZEG ALTIJD TEGEN MEZELF

1

GOOI NOOIT IETS WEG

Zolang het niet giftig is
kun je er waarschijnlijk
nog wel wat mee.

2

BLIK, DIEPVRIES EN GEDROOGD ZIJN GEEN VERBODEN WOORDEN

Ze besparen tijd en geld.
Ze zijn lang houdbaar en
dat scheelt een hoop verspilling.

3

DE VRIEZER IS MIJN VRIEND

Ik zorg dat ik altijd een lade
leeg heb. Die vrije ruimte geeft
je net dat beetje extra vrijheid dat
je nodig hebt.

4

ELK GERECHT IS TWEE GERECHTEN

Ik maak altijd wat meer dan ik nodig
heb in de hoop van één maaltijd
twee maaltijden te maken, zonder
twee keer te hoeven koken.

5

ALLES IS EEN INGREDIËNT

Van alles valt wel iets te maken.

6

DE MAGNETRON KAN GELD BESPAREN

Behalve tijd scheelt het je ook op je
gasrekening. Het werkt snel en is
gewoon erg handig.







Terwijl de Bonenfalafel van blz. 100 in de oven staat heb je mooi de tijd om een coleslaw te maken. Een heerlijk bijgerecht bij allerlei andere gerechten.









