

NIGELLA EXPRESS

LEKKER SNEL • LEKKER SNEL • LEKKER SNEL



NIGELLA LAWSON

VERTAALD DOOR HENJA SCHNEIDER

FOTOGRAFIE LIS PARSONS

UITGEVERIJ ATLAS CONTACT
AMSTERDAM/ANTWERPEN

INHOUD

INLEIDING	
ELKE DAG MAKKELIJK	2
Snel eten op tafel, dag in dag uit	
WERKDAGTOPPERS	28
Gasten door de week, leuk!	
RETRO RAPIDO	56
Tijdloze favorieten in express-mode	
BED UIT, AAN DE SLAG	84
Halsoverkop-ontbijtjes	
QUICK QUICK SLOW	108
Tijd sparen voor later	
RACE TEGEN DE KOK	138
Geen tijd? Geen probleem	
INSTANT TRANQUILLIZER	162
Supersnel soul food	
DE BETOVERING VAN OVERDAAD	192
Partijtje pronto!	
SPEEDY GONZALES	228
Mexicaanse momenten	
LUNCHPAKKET	252
Eten om mee te nemen	
PRESTO PRESTO	282
Instant Italiaans	
DECEMBERHAPPEN	314
Vluggertjes voor de feestdagen	
EERSTE HULP UIT DE KAST	352
Voor als je echt geen tijd voor boodschappen hebt	
DANKBETUIGINGEN	381
REGISTER	383

INLEIDING

Dit is, zoals de titel al duidelijk maakt, een boek over fast food, maar dan een boek over fast food voor mensen die van lekker eten houden. Misschien totaal vanzelfsprekend, want hoe zou ik een ander boek kunnen schrijven? Toch begin ik met dit zo te stellen, omdat er zoveel geschreven wordt over de noodzaak om minder tijd aan koken te spenderen. Alsof de keuken een gruwelijke, bijna onveilige plek zou zijn en we groot gelijk zouden hebben als we die plek mijden als de pest. Ik vind eten een heerlijke bezigheid, ik ben dolgraag in de keuken en ik vind het zalig om te koken. Maar er is een probleem: mijn dag heeft niet genoeg gaatjes om uitgebreid boodschappen te kunnen doen, en 's avonds – wat denk je van de gevechten over huiswerk, het lijstje van dingen die ik wilde doen en waarvan ik nog steeds weinig heb kunnen doorstrepen, al die mensen die ik terug moet bellen – blijft er echt weinig tijd voor koken over. Maar ik moet eten, en ik moet lekker eten – wat heeft het anders allemaal voor zin? En dan heb je natuurlijk ook nog de mensen die te eten moet krijgen. En over hen hoor je mij echt niet klagen. Ik vind het heerlijk om mensen te eten te geven en er komt maar zelden iemand bij mij thuis die niet vertrekt met een in folie verpakt lekkerigheidje uit de keuken.

Ik heb me moeten aanpassen. Ik slaag er inmiddels in een koelkast vol eten te hebben en steeds opnieuw met vreugdevolle verwachting naar het avondeten toe te leven, maar wel binnen de grenzen van een chaotisch en druk tijdschema met allerlei dingen die ik wil doen, maar ook met dingen die ik niet wil doen – hoewel ik soms zo moe ben dat ik het verschil niet meer merk. Kortom, ik heb een normaal leven, gewoon het leven dat we allemaal leiden. Een enkele keer heb ik een weekendje of een regenachtige middag, waarop ik me over kan geven aan urenlang roeren, hakken en kneden, en me op m'n gemak met koken kan bezighouden, maar meestal heb ik óf haast, óf ben ik in mijn hoofd met zoveel andere dingen en verplichtingen bezig, dat eten maken er gewoon tussen gepropt moet worden.

Hoewel ik nooit gedacht had dat het iets voor mij zou zijn – het schrijven van een boek met fastfood-recepten – moet ik toch zeggen dat het plezier



rig en niet moeilijk was. De recepten waren er per slot rekening al. Want dit is het soort voedsel dat ik dag in dag uit eet. Ik weet niet of ik tot nu toe wel duidelijk genoeg geweest ben over mijn bezetenheid van eten, maar het geval wil dat ik aantekeningen maak van alles wat ik kook (al zijn die krabbels later soms haast niet te ontcijferen). Verder heb ik een digitale camera in de keuken om elk gerecht dat klaar is vast te leggen, is het niet voor het nageslacht, dan voor mijn eigen archief, dat altijd smacht naar meer. In zekere zin heeft dit boek dus zichzelf geschreven. En dat is maar goed ook, omdat ik mezelf nauwelijks de tijd gaf om het te schrijven. Horatia, mijn zusje, zei dat ik op Wallace en Gromit leek, die de rails net op tijd, voor de rijdende trein uit, neerlegden; het was bij tijd en wijlen op het nippertje, maar goed, dat lijkt eigenlijk uitstekend te passen bij een boek dat *Nigella Express* heet.

Toch heb ik het gevoel dat ik het nog eens duidelijk moet zeggen: koken is maar één deel van het verhaal, want het bedenken van het menu en het doen van de boodschappen veroorzaken vaak de meeste stress. Ik heb geprobeerd de ingrediëntenlijsten zo kort mogelijk te houden. Ik heb misschien niet alles wat min of meer obscuur is kunnen vermijden, maar er wel zo veel mogelijk voor gezorgd dat het in termen van tijd de moeite waard is om die of die boodschap te doen. Dat wil zeggen, als ik jou (of mezelf) vraag om iets voor een recept te kopen, dan probeer ik dat te combineren met andere dingen die nodig zijn. Maar alles weglaten waar je even naar moet zoeken of wat ongewoon is, zou ook weer niet goed zijn. In elk geval blijft het altijd nodig om boodschappen te doen, want zelfs basisdingen als eieren en spek worden niet de keuken in getoverd: je moet ze gaan halen, net kokosmelk of wasabi. Ik trap deze open deur maar even in, omdat ik denk dat we daar allemaal wel eens aan herinnerd moeten worden.

Het is echter niet aan mij om je vertellen hoe jij je boodschappen moet plannen of hoe je je voorraadkast in moet delen. Ik doe veel van mijn boodschappen via internet (te veel, vinden sommige mensen), ik ga naar gespecialiseerde zaken wanneer ik tijd heb (ik vind dat leuk en voel het niet als een verplichting) en ik ga een enkele keer naar de supermarkt. Soms heb ik bij een ingrediënt een online-leverancier genoemd, als ik dacht dat het ingrediënt bij jou in de buurt misschien moeilijk te vinden zou zijn. Ik ben ook behoorlijk streng voor mezelf geweest en heb geprobeerd om

het gebabbel in de inleidinkjes voor de recepten te beperken. Vervolgens vertel ik in een aantal korte, precies omschreven stappen hoe je te werk moet gaan, dus dat is overzichtelijk. Ik heb dat gedaan om te zorgen dat je nooit een pagina hoeft om te slaan om de rest van het recept te lezen. Er staan in dit boek alleen recepten die ongelooflijk makkelijk te maken zijn en ik wilde dat je dat onmiddellijk zou kunnen zien als je een blik op de pagina's werpt.

Ik zou nog wel even door kunnen gaan, maar in het kader van de korthed en in de geest van de Express, lijkt het me alleen maar goed om ter zake te komen. De volgende recepten zijn niet alleen maar snel te maken, ze proberen je kokende leven – en daarmee je hele leven – makkelijker te maken. Ze zijn in hoofdstukken ingedeeld, maar laat je daar alsjeblieft niet door beperken. Lees, blader, probeer en combineer wat en hoe je wilt. Met koken is het al net zoals met het leven: we modderen door, zo goed als we kunnen en dat is precies waar het in *Nigella Express* om draait.

OPMERKING VOOR DE LEZER

- ALLE EIEREN ZIJN GROOT EN BIOLOGISCH
- ALLE BOTER IS ONGEZOUTEN
- ALLE TUINKRUIDEN ZIJN VERS, TENZIJ ANDERS VERMELD
- ALLE CHOCOLA IS PUUR (MINSTENS 70% VASTE CACAOBESTANDDELEN) TENZIJ ANDERS IS VERMELD
- ZIE PAGINA 353 VOOR INFORMATIE OVER GEAROMATISEERDE OLIËN

Elke dag



makkelijk

De meeste dagen blaak ik niet van enthousiasme als ik het avondeten moet gaan maken en dat is nooit omdat ik geen zin of zelfs een hekel heb aan koken, maar omdat ik aan het eind van een lange werkdag, na geworstel met het huiswerk van de kinderen en andere huishoudelijke noodzakelijkheden, plus het gevoel dat ik ongeduldig en prikkelbaar ben van moeheid, gewoon niet eens kan bedenken wat er te koken valt.

Eigenlijk is het koken zelf nog het minste probleem, en dat is niet alleen omdat de keuken voor mij een toevluchtsoord is. Het bedenken, boodschappen doen en beslissen, dat zijn de dingen die slopend zijn. Soms denk ik dat het in de dagen van mijn grootmoeder een stuk makkelijker was. Ze had een schema en daar werd niet van afgeweken. Zonder in een agenda te hoeven kijken wist ik welke dag van de week het was door wat er 's avonds gegeten werd. Natuurlijk zijn we tegenwoordig wat avontuurlijker en zouden we onze kinderen niet graag zo'n eentonig programma opleggen. Maar een beetje *Ordnung muss sein* is toch wel wenselijk. Eigenlijk denk ik zelfs dat dat eerder tot meer, dan tot minder variatie leidt. Ik vind het niet prettig om te moeten bekennen hoe vaak mijn kinderen 's avonds pasta met pesto of een gehaktprutje krijgen, omdat ik eraan gewend ben om als een vrije geest in de keuken te leven. Dus nu probeer ik er bij het maken van mijn boodschappenlijstjes voor te zorgen dat ik iets vaker in herhaling verval dan ik vroeger misschien leuk vond. Gelukkig begin ik in te zien dat ook herhaling zijn goede kanten heeft. Ik weet nu in elk geval dat ik elke avond eten op tafel kan zetten zonder elke dag opnieuw boodschappen te moeten doen. Ik houd me niet verschrikkelijk streng aan de recepten, dat wil zeggen, ik wijk er zeker vanaf, zowel in de regemaat waarmee ze op tafel verschijnen als in de onregelmatigheid waarmee ik ze volg. Ik laat me niet graag regels opleggen, zelfs niet door mezelf. Toch heb ik één regel en het is makkelijk genoeg me daaraan te houden: het is nooit de moeite waard om iets te eten te maken als het niet van hetzelfde niveau is als een van 's werelds grootste en tegelijkertijd eenvoudigste gastronomische verrukkingen: gekookt ei op toast (de lekkerste Italiaanse eieren, zachtgekookt, snel gepeld en dan druipend op een dikke snee geroosterd zuurdesembrood of roggebrood). Natuurlijk wil ik dat niet elke dag, maar ik wil ook geen genoeg nemen met minder. Als wat ik maak niet van een gelijkwaardig niveau is, wil ik het niet eten. Hoe weinig tijd en moeite ik ook kan besteden aan het avondeten, ik moet zeker weten dat het een puur genoeg zal zijn. De recepten die hier volgen voldoen aan dit eerste en grootste gebod.

GEROOKTE KABELJAUW EN CANNELLINI-BONEN

Van alle trouwe recepten waarop ik kan terugvallen is dit een van de snelste. Natuurlijk heeft het meer goede kanten. Ik ben te gulzig om alleen voor efficiency te gaan. Aanvankelijk maakte ik dit met wat gerookte schelvis die ik voor een kedgereë wilde gebruiken, maar ik had geen puf meer – en geen tijd. Mijn overweging was dat je het zetmeel van de rijst goed zou kunnen vervangen door het zetmeel van wat cannellini-bonen. Dat werkte inderdaad. Het werkte zelfs zo goed dat ik nooit meer kan leven zonder blikken cannellini-bonen in de kast.

Inspiratie is niet het enige wat telt, want het volgende heeft niets met kedgereë te maken, omdat het eerder Italiaans dan Engels-Indiaas van smaak is. De spontaniteit van koken aan het eind van de dag betekent – hoe goed mijn bedoelingen ook zijn – dat dit, in culinaire termen gesproken, *sui generis* is.

Maar goed, ik ga van het standpunt uit dat de meeste van de lekkerste dingen in het leven toevalstreffers zijn.

350 g gerookte kabeljauw- (of schelvis-) filets
een takje peterselie, inclusief het steeltje
2 laurierblaadjes
1 theelepel peperkorrels
1 stengel bleekselderij
3,75 dl water
0,8 dl witte wijn

2 blikken van 410 g cannellini-bonen
60–1,25 dl kookvocht van de vis
(zie stap 3, hieronder)
2 eetlepels (30 ml) extra vierge olijfolie
2 eetlepels (30 ml) gehakte peterselie
1 eetlepel (15 ml) verse gehakte bieslook (desgewenst)
zout en peper naar smaak

- 1 Leg de visfilets, het takje peterselie, de laurierblaadjes, peperkorrels en bleekselderij in een grote koekenpan. Giet er het water en de wijn bij en laat het zaakje aan de kook komen.
- 2 Dek de pan af met folie en houd de vis 3 tot 5 minuten (afhankelijk van de dikte van de filets) tegen de kook aan. Zet de pan van het vuur, haal de visfilets eruit en wikkel ze in folie om ze warm te houden.
- 3 Giet op 0,6 dl na het pocheervocht uit de pan. (De precieze hoeveelheid hangt af van de diepte van je pan. Er moet net genoeg vocht in zitten om de bonen op te kunnen warmen.)
- 4 Laat de bonen uitlekken, spoel ze in een zeef of vergiet af onder de koude kraan en doe ze in de pan. Warm ze in het pocheervocht in ongeveer 3 minuten op.
- 5 Zet het vuur uit en leg de vis op de bonen in de pan. Voeg er de olie, het grootste deel van de peterselie en het bieslook (als je dat gebruikt) aan toe, roer alles door elkaar en verdeel al doende de vis in stukjes.
- 6 Proef of er nog iets van kruiden bij moet en schep het mengsel in een paar kommen of op borden, strooi er het laatste beetje peterselie over en smul ervan.

Voor 2 personen



ENGELS-AZIATISCHE LAMSSALADE

Ik ben dol op het frisse vuur van de Thaise keuken. Ik houd evenzeer van de traditioneel Engelse combinatie van lamsvlees met rode bessen en munt. Op een dag kwam ik op het idee – vanwege wat ik toevallig in huis had – die twee liefdes samen te voegen. Beschouw het maar als een schaapachtige variatie van die hete en zurige rundvleessalades uit het zuidoosten van Azië. Lamshaas is de vlezige component, maar elk stuk mager lamsvlees is goed. Rode-bessengelei vervangt de zoetheid van de palmsuiker en ik gebruik rijstazijn (heb ik altijd in de kast staan) in plaats van limoensap. Ik ben niet getrouwd met iemand die normaal gesproken dol is op een salade als avondeten, maar mijn echtgenoot vindt dit heerlijk – en merkt niet eens dat het een salade is.

Het is ook een handig recept om achter de hand te hebben als voorgerecht, op dagen dat dat om de een of andere reden nodig lijkt. Ik probeer die dagen – of avonden – tot een minimum te beperken, of tot wanneer ik in een restaurant eet.

2 theelepels knoflookolie

1 lamshaas, ongeveer 250 g

1 pak (ongeveer 180 g) slablaadjes

3 eetlepels (45 ml) gehakte munt

VOOR DE DRESSING

2 eetlepels (30 ml) vissaus (nam pla)

1 eetlepel (15 ml) rode-bessengelei

2 eetlepels (30 ml) rijstazijn

1 theelepel sojasaus

1 rode peper, van zaadjes ontdaan

en fijn gehakt, of 1/4 theelepel

rode-pepervlokken

1 lente-ui, in dunne plakjes gesneden

- 1** Verhit de olie in een pan met dikke bodem en bak het lamsvlees 5 minuten, draai het dan om en bak het aan de andere kant nog 2 ½ minuut.
- 2** Wikkel het vlees losjes in folie, maar zorg dat het pakketje goed dicht zit. Laat het vlees ongeveer 5 minuten rusten.
- 3** Klop in een middelgrote kom de ingrediënten voor de dressing door elkaar.
- 4** Maak het foliepakket open en giet het vleesnat in de dressing. Snijd het vlees in heel dunne plakjes of reepjes en doe ook die erin. Door het zuur in de dressing wordt het lamsvlees nog wat 'gaarder' terwijl het ligt te marinieren. Als het vlees niet rozig meer is, laat ik het kort in de marinade staan, en iets langer als het vlees nog niet gaar genoeg lijkt te zijn. De bedoeling is dat het nog prachtig roze op de groene slablaadjes terechtkomt.
- 5** Verdeel de slablaadjes op 2 (of 4) borden en schep er dan het gemarineerde lamsvlees met wat dressing op. Strooi er ten slotte de gehakte munt over.

Voor 2 personen als hoofdgerecht; voor 4 als voorgerecht





ESCALOPES VAN ZALM MET WATERKERS, SUGARSNAPS EN AVOCADO

Dit is een ideaal recept voor dagen dat je net zo weinig tijd hebt om boodschappen te doen als om te koken: je draaft tijdens je lunchpauze of op weg naar huis de supermarkt binnen, graait een paar pakken bij elkaar en draaft weer naar buiten.

'Wokolie' is hoe ik de olie die ik in dit geval graag gebruik, in dit boek noem; er zit onder meer sesamolie, gember en knoflook in. Maar knoflookolie, chilipeperolie of, inderdaad, gewone olieolie is ook prima.

**2 dunne zalmsteaks of escalopes van
zalm, van elk ongeveer 125 g**
2 eetlepels (30 ml) rijstazijn
1 theelepel suiker
¹/₂ theelepel Maldonzout of
¹/₄ theelepel fijn tafelzout

2 eetlepels (30 ml) wokolie
100 g waterkers
100 g miniatuur sugarsnaps
1 kleine, rijpe avocado

- 1** Verhit een koekenpan met zware bodem en met anti-aanbaklaag en bak hierin, wanneer hij goed heet is, de zalmsteaks of escalopes ongeveer een minuut aan elke kant. Leg de stukken vis op twee borden.
- 2** Klop de rijstazijn, suiker, zout en wokolie door elkaar en besprenkel elk stuk zalm met ongeveer een eetlepel. Zet de rest van de dressing even aan de kant.
- 3** Verdeel de waterkers en sugarsnaps over de borden. Halveer de avocado, ontdoe hem van de pit en schep met een theelepeltje het vruchtvlees uit de schil. Laat de stukjes avocado al doende tussen de blaadjes waterkers en de sugarsnaps vallen.
- 4** Giet voor het serveren de rest van de dressing over de salade op de borden.

Voor 2 personen



VARKENSKARBONADES MET MOSTERD

Ik ben dol op de oude Franse successen, het soort gerechten waarbij je geen associaties krijgt met arrogante obers die in restaurants van grote naam met een theatrale zwaai de zilveren stolp van borden tillen, maar die je doen denken aan die kleinsteedse eethuisjes met veel warm hout en rood.

Dit is waarschijnlijk de makkelijkste weg naar een fatsoenlijk, vullend en toch opvallend verfijnd diner. Het varkensvlees wordt net lang genoeg gebakken om de rozigheid te laten verdwijnen, en kort genoeg om vanbinnen heerlijk mals en aan de buitenkant prachtig bruin te zijn. De mosterd, cider en room zorgen voor de vertrouwde, enigszins pikante smaak.

Om de verrukkelijke saus op te soppen geef ik er als supersnelle vervanging van aardappelen, gnocchi uit een pakje bij. Je kunt er altijd een beetje in dunne plakjes gesneden, met citroen besprenkelde venkel of een groene salade bij op tafel zetten, maar doe dat alleen als je hoofd daarnaar staat.

2 varkenskarbonades, in totaal ongeveer	1,25 dl cider
450 g	1 eetlepel (15 ml) grove mosterd
2 theelepels knoflookolie	5 eetlepels (75 ml) slagroom

- 1** Snijd het vet of eventueel het randje zwoerd weg en leg de karbonades tussen twee stukken plasticfolie. Bewerk ze kort maar krachtig met een deegroller om ze wat dunner te maken.
- 2** Verhit de olie in een pan en bak de karbonades op matig hoog vuur, ongeveer 5 minuten per kant. Schep ze uit de pan en houd ze warm.
- 3** Giet de cider in de pan (die je op het vuur hebt laten staan) en schraap met een houten lepel de aanbaksels van de bodem van de pan los. Laat de jus een minuut of zo koken en roer er dan de mosterd en de room door.
- 4** Laat de saus nog even doorkoken voordat je hem over de karbonades op de borden schept.

Voor 2 personen

KALKOENFILETS MET ANSJOVIS, AUGURK EN DILLE

Ik ben al lang een groot fan van kalkoen, dat wil zeggen van de vertrouwde, gebraden feestkalkoen, maar ben pas kortgeleden waardering gaan krijgen voor de wat saaie, magere stukken kalkoen die in de koelvakken van onze supermarkten liggen. Of klinkt dat soms honend? Macht der gewoonte misschien. Ik heb altijd iets gehad tegen vlees dat praktisch uitsluitend geroemd wordt om z'n lage vetgehalte (moet niet gekker worden, voedsel lekker vinden om wat eraan ontbreekt), maar ik merk dat ik steeds meer kook met stukken kalkoen. Niet in de laatste plaats omdat ik het contrast lekker vind tussen de milde smaak van het vlees en andere, scherpe, indringende smaken, het soort smaken dat ik vlak bij m'n fornuis heb staan en die buitengewoon geschikt zijn voor een lui potje koken.

Het zout van de ansjovis en het zuur van de augurkjes laten de timide kalkoen werkelijk opleven en het Duitse plukje dille vind ik heerlijk. Ik eet dit meestal met iets dat een heel eenvoudige smaak heeft: rijst uit de rijstkoker of kleine, gekookte nieuwe aardappeltjes of een grote schaal broccoli. De broccoli (in dit geval die fantastische paarse broccoli) heeft niets meer nodig dan een beetje boter of olie, maar als je zin hebt om echt alles uit de kast te halen (relatief gesproken dan), probeer dan de Mosterdsaus met kappertjes die hierna komt. Ik heb het recept gekregen van de vormgever van het boek, Caz Hildebrand, vandaar dat het, *chez moi*, Caz's Kappertjes wordt genoemd.

5 ansjovisfilets	2 eetlepels (30 ml) vermout
2 eetlepels (30 ml) olijfolie	2 augurkjes, fijn gehakt
3 kleine kalkoenfilets (ongeveer 400 g totaal gewicht), zo dun mogelijk uitgeklopt, en dan elke filet gehalveerd	2 eetlepels (30 ml) verse gehakte dille

- 1 Verhit de ansjovisfilets en de olie in een grote koekenpan met dikke bodem en roer met een houten lepel tot de filets beginnen te smelten.
- 2 Bak de stukken kalkoenfilet in dezelfde pan, een paar minuten aan elke kant. Leg het vlees in een warm gemaakte schaal.
- 3 Doe de vermout en gehakte augurken in de pan en laat het vocht ongeveer een minuut bruisend inkoken.
- 4 Giet de saus over het kalkoenvlees in de schaal en strooi er de gehakte dille over.

Voor 4 personen

MOSTERDSAUS MET KAPPERTJES VOOR BROCCOLI

75 g boter
2 theelepels dijonmosterd

het sap van een halve citroen
2 eetlepels (30 ml) kappertjes

- 1** Doe de boter, mosterd en citroensap in een pan op matig vuur.
- 2** Klop terwijl de boter smelt alle ingrediënten door elkaar en voeg dan de kappertjes toe.
- 3** Giet voor het serveren de geëmulgeerde saus over je gaargekookte en uitgelekte paarse broccoli.

Dit is voldoende dressing voor 250 tot 500 g broccoli.

