

KOKEN MET GEMAK

Maak het jezelf gemakkelijk

Er is niets mis mee om het jezelf af en toe makkelijk te maken. Tijdens het eten gebeurt er zoveel: bewoners naar de tafel begeleiden, de tafel dekken en dan nog die onverwachte dingen die aandacht vragen. Dan is het fijn als het eten al klaarstaat in de oven, in een schaal of pan. Iets wat niet kan aanbranden en dat je zo op tafel zet. Iets wat op dat moment de stress niet verhoogt. Het hoeft zeker niet ongezonder te zijn.

Bereid eerder voor

Om 15.00 uur is het vaak rustiger dan rond etenstijd. Als er geen haast is, kunnen bewoners prima helpen. Ga lekker aan tafel zitten met een pot thee en begin met het snijden van groenten. Denk bij makkelijk voorbereiden aan ovenschotels, maaltijdsalades of maaltijdsoep. Dit kun je ook klaarmaken voor de volgende dag, met bijvoorbeeld restjes aardappelen van het avondeten, of voor je collega als de bezetting niet sterk is.

Inspiratie voor ovenschotels

- ▶ Prei-kerrie-gehakt ovenschotel: Schil de aardappels vroeg in de middag aan tafel. Het maakt niet uit als ze doorkoken, want ze worden toch puree. Bak gehakt rul met prei in plaats van gehaktballen te maken. Bouw de schotel in laagjes op en bestrooi met kaas. Zet het 45 minuten in de oven. Een ovenschotel blijft lang heet, dus het maakt niet uit als je 10 minuten later eet.
- ▶ Zuurkoolschotel met warm gerookte zalm.
- ▶ Spinazie à la crème met pasta, ei en witte bonenbechamel.
- ▶ Lasagne, maar dan met courgette of pompoen in laagjes er tussendoor.
- ▶ Bloemkoolschotel, kijk hiervoor ook eens naar ons Mc cheese recept met bloemkoolrijst erdoor.

Zoek bij de verspakketten in de supermarkt, daar zitten ook handige ovenschotels bij. In nood pak een kant-en-klare lasagne en serveer een kwart daarvan met een grote salade erbij.

Ideeën voor maaltijdsalades

Ook al wordt het kouder, een maaltijdsalade op basis van aardappelen kan een goede variatie zijn. Kook krieltjes in de schil om meer voedingsstoffen en vezels te behouden. Voeg augurk toe voor een frisse tegenhanger bij bijvoorbeeld gebakken vis. Je kunt de salade van tevoren op de borden klaarzetten en alleen de vis later toevoegen.

- ▶ Aardappel, bieten, witte bonen, appel en zilveruitjes.
- ▶ Aardappel, doperwten, worteltjes (diepvries), gebakken champignons en wat spek.
- ▶ Of denk eens aan de klassieker Captains Dinner op basis van kapucijners. Omdat men lang op zee was bestonden de maaltijden uit lang houdbare ingrediënten zoals kapucijners, zilveruitjes en augurk. Op smaak maken met piccalilly en mayonaise en wat aardappels en sla erbij.



Voorbeelden van maaltijdsoepen

Bij herfstweer denken we natuurlijk aan Nederlandse erwtensoep. Maar kijk ook eens naar andere landen, bijvoorbeeld paprikasoep met bonen en (vegetarische) pittige worst, of een Provençaalse vissoep (diepvries zeevruchten en blikje tonijn) met linzen, tomaat, venkel, ui en courgette). Bij soep hoort vaak brood, vers afgebakken met kruidenboter of tapenade. Terwijl jij de soep opschept, genieten zij al van het brood.

WAT SCHOTEL JIJ MET GEMAK VOOR?