

# FEAST FOOD 2

**SANDRA  
BEKKARI**

**80 SNELLE RECEPTEN**



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

## Inhoud

### **INLEIDING**

---

Voorwoord

De Sana-methode

Go with the flow

Je weekmenu plannen: zo wordt het leuker

Drie manieren om handig boodschappen te doen

Goed voor je flow: georganiseerde kasten

Aparte potjes koken? Echt niet nodig.

Slimme kitchen hacks

Het zit 'm in de details: je gerecht leuk serveren

Afgewassen staat netjes!

Vijf supersnelle gerechten in de praktijk

Aan de slag met foodprepping

### **RECEPTEN**

#### **ONTBIJT**

---

Ontbijtfrittata met braambessen en amandelen

Powersmoothie met avocado, mango en gember

Noten-zadengranola met pindakaas

Verloren brood met champignons, rode ui en groene kruiden

Açaibowl met vers fruit, noten en zaden

Gebakken havermout met appeltjes, kaneel en pecannoten

#### **TUSSENDOOR**

---

Appelcakebrood

Skin booster

Detox seldersapje

Frozen yoghurtbark met blauwe bessen, frambozen en pistachenoten

Eierkoeken met ricotta en vers fruit

Quinoa-hazelnootsnacks met pindakaas en chocolade

Clafoutis met kokos, peer en blauwe bessen

#### **MEENEELUNCH**

---

Quinoasalade met gemarineerde groenten en amandelen

Salade van kruidige kikkererwten met tomaat, mozzarella en rucola-muntpesto

Kruidenomelet met jonge spinazie, avocado en parmezaanse kaas

Quinoa-hummusbowl met wortel, cranberries en hazelnoten

Soep van zoete aardappel en wortel met kruidige kikkererwten

Lenterolletjes met kip, mango en een dipsausje

Luchtige eimuffins met courgette en zongedroogde tomaatjes

## **SOEP & HAPJES**

---

Franse uiensoep met spelttoast en kaas

Broccoli-preisoep met mosterd en knapperige ham

Knolselder-pastinaaksoep met geroosterde hazelnoten

Soep van aardpeer met gremolata

Vitello tonnato

Homemade havermouttoastjes met garnaalsalade

Tempura van avocado en broccoli met wasabimayonaise

Falafelballetjes met verse tuinkruiden en tzatziki

Gegratineerde oesters met champagne

Havermoutblini's

Geroosterde bloemkoolrosjes met tahindipsaus

## **HOOFDGERECHTEN**

---

Italiaanse groenteschotel met mozzarella en gedroogde ham

Midden-oosterse tajine met kip en cranberries

Mexicaanse vissoep met zeeduivel

Buffelmozzarella met gegrilde groenten, nectarine en kruidenolie

Ovenschotel van broccolipuree, groene groenten en kalfsgehakt

Cajun-zalm met wortel- en bloemkoolgratin

Puree van pastinaak met kastanjechampignons, pancetta en een eitje

Kip archiduc met frietjes van knolselder

Salade geitenkaas met zoete aardappel en honing-mosterdvinaigrette

Kruidig stoofpotje met kikkererwten en zoete aardappel

Groene curry met knapperige zalm

Gevulde kipfilet met pesto van rucola, Italiaanse ham en pizzaiola

Green shakshuka

Salade van watermeloen, tomaat, Berloumi en salsa verde

Courgetti met cashew-muntpesto, gerookte zalm en edamameboontjes

Groentelasagne met pompoen en spinazie  
Oosterse zalm uit de oven met wok van Chinese kool en paprika  
Meatza  
Courgettebootjes met lamsgehakt, oregano en pijnboompitten  
Geroosterde aubergine met lamsköfte en looksaus  
Thaise mosselen  
Curry van scampi, zoete aardappel en spinazie  
Enchilada's met kalkoenblokjes  
Wortel-kipburgers met curry, veldsla en mango  
Koolvishaasje uit de oven met prei en curryroomsaus  
Geroosterde groenten met rozemarijn, tijm, feta en granaatappel  
Gentse waterzooi van noordzeevis  
Hutsepot van zoete aardappel en pastinaak met kippenchipolata  
Clafoutis van prei en broccoli met verse geitenkaas en tijm  
Tikka zalmfilet met broccolini, puntpaprika en sperzieboontjes  
Pasta alla norma  
Fricandon met appeltjes en gekaramelliseerd witloof  
Rodekoolstoemp met appeltjes en kalfsgehakt  
Kipfilet uit de oven met rozemarijn en citroen  
Chicken meatballs met speltpasta, romige broccolisaus en kastanjechampignons  
Kip curry met appel, zoete puntpaprika en worteltagliatelle  
Parelhoenfilet met veenbessensaus, kastanjechampignons en jonge worteltjes  
Indiase dahl met wortel en zoete aardappel  
Nasi goreng van kip met basmatirijst  
Kalfslapjes caprese met aubergine  
Varkensmignonette met mosterdsaus, gekaramelliseerde spruitjes en blauwe druiven  
Groene asperges uit de oven met gandraam, quinoa en roze pomelmoes  
Japanse hartige groentepannenkoek met spitskool en wortel

## **DESSERT**

---

Kokoskoekjes met vanillecrème en rood fruit  
Cheesecake in a jar met hazelnoten, chocolade en coulis van blauwe bessen  
Ananas in een jasje van chocolade, kokos en pistache  
Marsepein met chocolade en pistachenoten

Appelgallette met gember en kaneel



# VOORWOORD

‘Ik kook nu elke dag vers: in een halfuur tover ik heerlijk én supergezond eten op tafel’, ‘gedaan met na het werk naar de supermarkt spurten en me ter plaatse afvragen wat ik wil klaarmaken’, ‘uit tijdsgebrek aten we een paar keer per week take-out en kant-en-klaar. Dankzij Fast Food ontdekte ik dat gezond koken ook snel kan. Wat een verschil!’

O, wat kreeg ik toch leuke reacties toen ‘Fast Food’ verscheen! Jullie gingen gretig aan de slag met de recepten en deelden vol enthousiasme de resultaten in de Nooit Meer Diëten-Facebookgroep en op Instagram. Ik zag massa’s foto’s van gezonde bordjes langskomen en las met een warm hart alle getuigenissen. Zes jaar na de lancering van de ‘Nooit Meer Diëten’-boekenreeks en na 25 jaar in de praktijk, doet het me nog steeds oneindig veel plezier om te lezen hoe blij jullie zijn met ‘de klik’ die jullie hebben gemaakt, met de bewuste keuze voor een gezondere levensstijl.

Ik lees ook vaak hoe jullie me bedanken, voor de herwonnen energie, het fitte gevoel, het nieuwe getal op de weegschaal en de betere bloedwaarden. Superlief, natuurlijk. Maar... het enige wat ik deed, was jou inspireren, de rest heb je helemaal zelf gedaan. En daar mag je ongelooflijk trots op zijn. Is het de eerste keer dat je een boek van mij in handen hebt? Welkom! Speciaal voor jou heb ik op de volgende pagina’s mijn Sana-filosofie – de zeven stappen naar een gezonde levensstijl – nog even herhaald. Maar laat ook zeker de gerechten voor zich spreken. Geef ze een kans en ontdek hoe lekker gezond kan zijn. En wat het bruisende effect van pure, gezonde voeding is op jouw lichaam.

## **SNEL MAAR ZEN**

Voor dit tweede deel van Fast Food werkte ik tachtig nieuwe recepten uit, die je in gemiddeld een halfuur klaarmaakt. Ik koos er opnieuw voor om een paar klassiekers in een net zo lekker, maar lichter en gezonder jasje te stoppen. Ik bedacht gerechten waar het hele gezin enthousiast voor aan tafel schuift. Verwacht je dus aan alweer een verse lading gezonde ontbijtjes en snelle tussendoortjes. Aan lunchgerechten waarvoor je met plezier dat belegd broodje laat staan en eenvoudige, smaakvolle avondmaaltijden die perfect in je drukke leven passen.

Wat ik je nog wil meegeven met Fast Food 2 – behalve een nieuwe portie receptinspiratie? Rust. Want ‘snel eten klaarmaken’ en ‘koken zonder stress’? Dat betekent heus niet altijd hetzelfde. Het is niet omdat de

gerechten uit dit boek een gemiddelde bereidingstijd van amper een halfuur hebben, dat ik je wil aanporren om tegen de klok te racen in de keuken. Integendeel! Door snel-snel groenten te snijden en gejaagd in de potten te roeren, verschijnt een gerecht niet sneller op tafel. Wil je te snel zijn, dan verlies je net tijd. Dan laat je een ei vallen of brandt de saus aan. Blij word je daar niet van, en zen al evenmin.

Koken een verplicht (en vervelend) taakje, dat je elke avond zo snel mogelijk van je to-do lijst probeert te schrappen? Schrap liever dat vastgeroeste idee! Ik bekijk het in dit boek net helemaal andersom: koken als een halfuur om bewust tijd te nemen voor jezelf, om even tot rust te komen. In Fast Food 2 leer ik je weer (meer) te genieten van het koken zelf, en niet enkel van het heerlijke resultaat achteraf. Ik toon hoe je snel, maar ook zonder stress een gezonde maaltijd kan bereiden. Je ontdekt hoe je nog meer voldoening en plezier kan vinden in je gezonde keuken, hoe je het hele gezin mee aan boord krijgt en hoe zelfs plannen en afwassen (ja!) leuker kan. Benieuwd? Probeer het eens en merk zelf het verschil! Ik durf te wedden dat je ook deze 'klik' weer vlotjes maakt, en dat je je binnenkort (wanneer je met je nieuwe mindset in de keuken staat) afvraagt waarom je vroeger zo opkeek tegen een moment waar je nu zo oprecht van geniet.

Go for it!

Liefs

Sandra





# DE SANA-METHODE

## 7 STAPPEN VOOR EEN GEZONDER EN ENERGIEKER LEVEN EET BEWUST

- 1** Vaak hebben we amper door wat we in onze mond proppen. Hap, slik, binnen. We zijn volop in gesprek, scrollen op onze smartphone of kijken naar televisie. Probeer daarom bewust te zijn van wat je eet en geniet echt van je maaltijd.
  - Noteer eventueel enkele weken je eetpatroon in een eetdagboek. Zo eet je bewuster en krijg je ook meer structuur en regelmaat. Kauw goed en geniet van elke hap.
  - Overeet je niet. Stop daarom met eten als je maag voor 80% gevuld is.
  - Doe bewust boodschappen. Kies zo veel mogelijk voor pure en verse voedingsmiddelen en koop minder verpakte voeding boordevol toevoegingen en met bijna onleesbare voedingsetiketten.

- 2** **DRINK GENOEG WATER**  
Gemiddeld verliezen we 2,5 liter vocht per dag. 1 liter vullen we opnieuw aan met water dat we uit ons voedsel halen (vooral uit groenten en fruit!). Drink daarom 1,5 liter per dag om dat volledige peil weer op te krikken, want dorst betekent eigenlijk al dat je een vochttekort hebt.

- Start je dag met een glas water.
- Drink gemiddeld elk 1,5 uur een nieuw glas water. Smuk het eventueel op met wat limoen, gember of verse munt. Koppel een glas water drinken aan een bepaalde actie. Zo maak je er al snel een gewoonte van. Bijvoorbeeld meteen wanneer je opstaat of wanneer je toekomt op het werk.
- Ook kwalitatieve groene thee en kruideninfusies vormen een fantastische afwisseling voor water.
- Fan van koffie? 2 à 3 kopjes per dag zijn helemaal prima voor een gezonde levensstijl.

- 3** **BEGIN MET EEN GEZOND ONTBIJT**  
Met een goed ontbijt zet je meteen de toon voor de rest van de dag. Wie zoet begint, verlangt de hele dag naar nog meer zoet. Kies daarom voor een ontbijt dat je veel en lang energie geeft en een voldaan gevoel bezorgt. Mijn favoriete ontbijt tijdens de werkweek? Natuuryoghurt met vers fruit en zelfgemaakte granola.

4

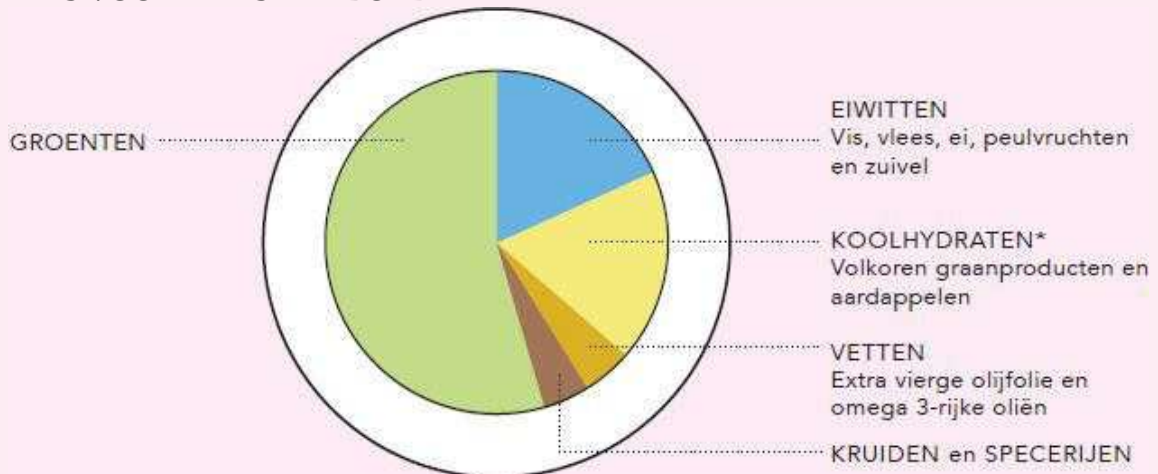
#### SMUL VAN EEN À TWEE GEZONDE TUSSENDOORTJES

Bereid de juiste tussendoortjes voor en neem ze mee naar het werk. Zo kom je 's avonds niet thuis met reuzehonger en eet je veel rustiger én dus ook bewuster.

- Fruit en/of een handvol noten zijn de allerbeste tussendoortjes.
- Ook groenten(soep) of natuuryoghurt met fruit, noten en zaden zijn ideaal.
- In mijn boeken vind je ook heel wat inspiratie voor gezonde en vezelrijke tussendoortjes.

5

#### KIES VOOR EEN SANA-BORD



\* *Pas de hoeveelheid koolhydraten aan je fysieke activiteit aan.*

*Beweeg je weinig en/of wil je gewicht verliezen? Vervang de koolhydraten bij je avondmaaltijd dan door extra groenten.*

#### VARIEER MET SUPERFOODS

6

Superfood staat niet synoniem aan allerlei speciale exotische bessen of poedertjes. Ook een lekkere Belgische appel, blauwe bessen, broccoli, amandelen en kurkuma zijn ware gezondheidsbommetjes. Het lijstje is gigantisch en dus is het ook supermakkelijk én leuk om er volop mee te experimenteren en te variëren. Eet vooral veel verschillende kleuren groenten en fruit, zo krijg je een rijk pallet aan gezonde plantaardige stoffen binnen.

#### BEWEEG MEER

7

Zitten is het nieuwe roken. Dat klinkt zwaar, maar we bewegen echt te weinig. Maak je geen zorgen als je niet graag sport, ook vaker wandelen maakt meteen al een wereld van verschil. Alle beetjes helpen. Dus maak er een goede gewoonte van.

*‘Helemaal benieuwd? Ontdek dan m’n volledige filosofie in het eerste boek van Nooit Meer Diëten!’*

# GO WITH THE FLOW

Maak je van koken een race tegen de klok, dan wordt koken al snel een stressy bedoening. En kijk je er elke dag zuchtend tegenop, dan blijft het aanvoelen als een vervelende klus. Terwijl eten klaarmaken net zo fijn kan zijn! Wat extra motivatie nodig? Ik toon je hoe je weer meer plezier kan vinden in het koken zelf.

- Gezond koken is zo veel meer dan het bord dat je op tafel serveert en waar je met smaak van geniet. Waarom zou je enkel van het resultaat genieten, en niet van het koken zelf? Probeer dat dagelijkse halfuur in de keuken niet als een vervelend taakje te zien, maar als een rustpunt in je dag. Enjoy the process.
- Zet je roze bril op in de keuken. Door er simpelweg positiever tegenaan te kijken, wordt koken als vanzelf leuker. Klinkt simpel, maar het is écht zo. Ons brein werkt heel gek op dat vlak: wat je aandacht geeft, groeit. Geef jij dus aandacht aan wat je net wél fijn vindt aan koken (in de plaats van te focussen op de vervelende kantjes), dan ga je het als vanzelf leuker vinden.
- Denk niet 'ik moet', maar 'ik wil'. Bekijk koken niet als een taakje dat je van je to-do lijst móet schrappen. Denk liever: ik wil heel graag een gezonde en lekkere maaltijd klaarmaken. Ik verdien dat, en mijn gezin ook.
- Ervaar koken als een break, een rustmoment in je dag. Neem tijdens het koken even tijd voor jezelf. Het is de uitgelezen kans om ook even stil te staan bij je motivatie om gezond te koken en te eten: waarom vind je het zo belangrijk? Wat haal je eruit? Denk aan die extra dosis energie, een betere weerstand en betere bloedwaarden, je stralende huid en dat gezonde gewicht. Af en toe expliciet focussen op 'waarom doe ik dit?' helpt om gemotiveerd te blijven. Zo wordt je gezonde levensstijl nog gemakkelijker een gewoonte.
- Niet alleen eten doe je in de Sana-filosofie met aandacht, ook koken kan mindful. Dwaalt je hoofd tijdens het koken voor de zoveelste keer af naar je to-do lijst op het werk of de taakjes in het huishouden? Probeer even bewust aanwezig te zijn in het hier en nu, met je hoofd bij je potten, pannen en groenten. Dat brengt meteen rust. Tip: het is gemakkelijker om in het moment te blijven als je je zintuigen

aanspreekt (want die zitten per definitie in het ‘nu’): wat zie je, wat ruik je, wat voel je? Sta er even bewust bij stil.

- Rustig koken? Voorkom kip-zonder-kop-momentjes. Lees het recept eerst helemaal door (zodat je al op voorhand weet welke stappen er nog volgen), leg alle ingrediënten én benodigdheden klaar. Houd een bakje of kom in de buurt om gemakkelijk al je afval in te verzamelen. Dankzij die voorbereidingen kom je al heel snel in een goeie ‘flow’ – je weet wel, dat heerlijke gevoel waarbij het lijkt alsof een activiteit gewoon helemaal ‘vanzelf’ gaat en geen moeite kost.
- Ik kook soms graag met muziek op de achtergrond, terwijl ik het op andere momenten (meestal tijdens de heel drukke weken) liever stil heb. Check even in bij jezelf: wat heb je nu nodig? Energie of rust?
- Leg je telefoon aan de kant. Geen enkel taakje gaat vlotter of sneller door tussendoor ook nog eens dertig keer je telefoon te checken. Ik betrap mezelf er ook op. Dan staat plots de olijfolie te roken in de gloeiend hete pan, omdat ik afgeleid was door een Instagram-bericht of een Facebook-post. ‘Even snel antwoorden’ duurt altijd langer dan je denkt. Om maar te zeggen: multitasken in de keuken? Niet het beste plan.



# JE WEEKMENU PLANNEN: ZO WORDT HET LEUKER

Elke avond gezond, snel en vers koken? Voor een gezonde week die op rolletjes loopt, is goed vooruit plannen de allerbelangrijkste eerste stap. Maar eerlijk is eerlijk: soms is het ook wel een beetje saai. Zo wordt plannen, je boodschappenlijstje maken én winkelen leuker.

- Gerechten uitkiezen, een weekmenu (of een menuplan voor een paar dagen, als jij dat fijner vindt) opstellen, het boodschappenlijstje maken: planning lijkt een tijdrovende klus. Maar bekijk het eens anders: eigenlijk is het een investering. De tijd die je erin stopt, win je dubbel en dik terug.
- Een weekplanning brengt rust: je weet op voorhand wat je de komende dagen zal klaarmaken (gedaan met die ‘wat-eten-we-vandaag-stress’), maar ook het winkelen zelf wordt een pak aangenaamer. Als je een lijstje bij je hebt en je weet precies wat je nodig hebt, gaat boodschappen doen zo veel vlotter dan wanneer je ter plaatse nog je menu van de dag moet verzinnen. Bovendien kom je, met een lijstje in de hand, veel minder in de verleiding om ‘overbodige’ dingen in je karretje te leggen.
- Mijn boodschappenlijstje samenstellen, daar maak ik echt een rustpunt van. Dampende kop thee erbij, een streepje muziek. Ik geniet bewust van dat moment, omdat ik weet: ‘Zo, nu ben ik de weekstress weer een stapje voor’. Dat brengt rust in de chaos.
- Welke recepten kies je? Probeer voor jezelf een handige ‘kapstok’ te zoeken: bijvoorbeeld telkens één gerecht met vis, één met gevogelte of vlees en één veggie. Zo wordt je menuplan vanzelf een mooi gevarieerde mix.
- Ook leuk: laat ieder lid van het gezin een gerecht kiezen. Of geef hen een kookboek en vraag of ze hun favorieten kunnen aanduiden met post-its. Ieder z’n eigen kleurtje plakbriefjes: super overzichtelijk. Een vriendin vertelde me dat ze, wanneer het snel moet gaan en ze besluiteloos is, gewoon het lot laat beslissen. Dan slaat ze haar kookboeken willekeurig open en stelt ze een weekmenu samen met de eerste recepten die ze zo tegenkomt. Zo probeert (en ontdekt!) ze een heleboel nieuwe gerechten, die haar op het eerste gezicht minder



aanspreken en die ze niet snel uit zichzelf zou kiezen. Geen fan van bepaalde ingrediënten of ligt een gerecht je echt niet? Dan kan je een joker inzetten.

- Maak er iets tofs van. Koop een leuke planner, hang een mooi krijt- of memobord in de keuken en zet je gemaakte weekplanning mooi in de kijker.

# DRIE MANIEREN OM HANDIG BOODSCHAPPEN TE DOEN

Dankzij deze digitale nieuwigheden wordt boodschappen doen nog makkelijker.

1. Bij de meeste supermarkten kan je tegenwoordig je boodschappen online bestellen. Maak je lijstje 's avonds en pik de volgende dag je boodschappen op. Of nog makkelijker: laat gewoon leveren aan huis. Meestal bewaart de website je lijstje in je account en gebeurt het invullen steeds sneller en sneller.
2. De Cookle-app verzamelt de ingrediëntenlijsten van de recepten uit mijn boeken. Zo kan je supersnel je nodige boodschappen zien, ook als je nog geen lijstje gemaakt hebt.  
Een interessant programma voor op de computer is shoppingCTRL. Al mijn gerechten zijn erin opgenomen en de winkellijst wordt berekend volgens het gewenste aantal personen.
3. Wil je je boodschappenlijst digitaal maken, gebruik dan de Myshopi-app. Via deze app kan je de boodschappen die je nodig hebt per categorie aanklikken zodat alles meteen netjes samen staat. Zo gaat het winkelen nog vlotter.

Wil je het jezelf nog makkelijker maken? Dan is de Sana-box van foodbag.be misschien wel iets voor jou. Je boodschappen worden aan huis geleverd met recepten volgens de Sana-methode.

# GOED VOOR JE FLOW: GEORGANISEERDE KASTEN

Een georganiseerde keuken brengt rust tijdens het koken. En rust in huis zorgt dan weer voor rust in je hoofd. Tijd om die keukenkasten eens onder handen te nemen!

## **STAP 1**

### **VERZAMEL.**

Orde scheppen in je voorraadkasten? Ruim niet kast per kast op, want dan loop je het risico dat je elke kast gewoon weer inlaadt zoals je ze hebt uitgeladen. Verzamel alle conserven, pakjes meel, bakpoeder, kruiden, brikken passata en co op één centrale plek.

## **STAP 2**

### **CHECK.**

Controleer de houdbaarheidsdata en geef weg wat je nooit gebruikt.

## **STAP 3**

### **MAAK GROEPJES.**

Groeppeer daarna per soort of categorie. Zet bijvoorbeeld alle ‘tomatenproducten’ samen, maar ook alle conserven, alle pakjes quinoa en rijst. Deel de categorieën in zoals je zelf wil, maar wijs elke groep een eigen plek toe in je kasten. Zo vermijd je dat er in elke keukenkast wel ergens een pakje quinoa te vinden is.

Je kan ook thematisch indelen. Ik heb bijvoorbeeld een aparte lade voor alle bakingrediënten. Daarin bewaar ik alles wat ik vaak gebruik in mijn bakrecepten, zoals havervlokken, havermeel, bakpoeder, kaneel, vanille-extract... Bak je niet zo vaak? Dan kan je alles in een opbergbox bewaren in de berging en bij de hand nemen wanneer nodig.

## **STAP 4**

### **HERPOSITIONEER JE KEUKENSPULLEN.**

Denk ook na over de plaatsing van je servies, van potten en pannen en andere tools. Wat moet je eigenlijk écht binnen handbereik hebben om vlot te koken? Wat gebruik je het vaakst?

## **STAP 5**

### **PAK JE KOELKAST AAN.**

Je koelkast opentrekken en meteen getrakteerd worden op een kleurenpalet aan groenten? Dan krijg je zin om te koken. In een slordige koelkast, echter, verlies je al snel het overzicht (en producten gaan er ongemerkt over datum). Maak er een gewoonte van om je koelkast af en toe eens helemaal leeg te maken en te poetsen.

## **STAP 6**

### **VUL JE FRUIT- EN GROENTEMANDEN.**

Bananen leg je beter niet bij avocado's (dan worden ze te snel rijp), en zuidoostelijke groenten zoals tomaten, paprika, courgettes en aubergines bewaar je liever uit de koelkast. Ik heb dan ook, her en der verspreid over de keuken, een paar groente- en fruitschalen. Staat superleuk, al die kleurtjes. Een extra reminder om je dagelijkse portie fruit te halen, zowel voor jou als alle andere leden van het gezin? Zet ook een fruitschaal op de keukentafel. Dan is die appel plots wel héél snel mee gegrabbeld.

## **STAP 7**

### **GEEF POPULAIRE KRUIDEN EEN PLEK.**

Gedroogde kruiden en specerijen die ik vaak gebruik, staan gewoon op het aanrecht. Verse kruidenplantjes staan bij mij op de vensterbank en in de zomer in mijn kruidenbak in de tuin.

### **TIP**

#### **VERHUIS JE VERLEIDINGEN!**

In je keuken is het net als in de winkel: wat op ooghoogte staat, valt het meest op. Misschien is het dus een slimmer idee om koekjes en andere 20-procentjes een beetje hoger, buiten je gezichtsveld, op te bergen. Hoe minder vaak je de verleidingen toevallig tegenkomt wanneer je een kast opent, hoe minder vaak je wordt verleid. Het kan ook dat het voor jou een automatisme is geworden om die ene koekjesla open te trekken. Soms kan je jezelf daar simpelweg van af helpen door de koekjes op een andere plek op te bergen. Probeer het eens! (Of haal ze niet standaard in huis, nog beter 😊)

# APARTE POTJES KOKEN?

## ECHT NIET NODIG

Een maaltijd voor jezelf en een andere voor je partner en kinderen? Dubbel koken betekent ook dubbele voorbereiding én dubbele boodschappen. Met andere woorden: dubbel zo veel werk. Terwijl het ook gewoon ‘enkel’ kan! **DEZELFDE INGREDIËNTEN, ANDER BORD**

Met dezelfde ingrediënten kan je perfect een héél ander bord samenstellen. Schep voor jezelf extra groenten op en beperk je portie vlees of aardappelen. Of vervang jouw portie pasta door courgetteslierten. Dat is amper extra werk. Hoe dan ook: zorg ervoor dat jouw bord voor meer dan de helft uit groenten bestaat: zo maak je er een echt Sanabord van. Bij je kiddo's schep je wat meer aardappelen of volkoren pasta op: actieve kinderen hebben nood aan die energieleveranciers.

### **ZO GAAN ZE ENTHOUSIAST MEESMULLEN**

Probeer de rest van het gezin mee aan boord te krijgen. Dat gaat doorgaans gemakkelijker dan je zou denken. Heel wat vrouwen vertellen me dat hun partner en kinderen ondertussen enthousiast meesmullen. Op zich is dat niet gek: ik let erop dat elk gerecht, behalve lekker en gezond, ook écht familievriendelijk is. En wanneer ik de echte klassiekers in een lichter en gezonder jasje stop, dan zorg ik ervoor dat ze niet aan smaak inboeten. Niemand die het merkt dat er een ‘gezond’ bord voor z'n neus staat 😊

### **HOU HET GEHEIM**

Mijn tip? Vertel niet dat je ‘gezond hebt gekookt’ of dat je een gerecht klaarmaakte uit dit boek. Gek, maar ‘gezond eten’ kan afschrikken. Omdat er dan meteen wordt verwacht dat het ook minder lekker zal zijn. Laat je testpanel eerst maar even onbevungen proeven. Gewoon: serveren en de reacties afwachten. Verklap je geheim pas achteraf: eenmaal je tafelgenoten zelf ervaren dat het ook écht lekker is, raken ze vanzelf wel overtuigd.

### **FOCUS NIET OP GEWICHT**

Leven en eten volgens de Sanamethode is geen dieet. Dus: als jij niet op dieet hoeft, dan hoeven je kinderen dat al helemaal niet. Wanneer je het met hen over gezond eten hebt, focus dan niet op gewicht of afvallen. Als jij niet bezig bent met ‘gewicht’, pikken zij dat ook niet op: een héél belangrijke stap richting een positief lichaamsbeeld. Leer hen liever waarom het zo belangrijk is om voldoende groenten en de juiste koolhydraten te eten.

### **DENK VANUIT HUN LEEFWERELD**

Hoe krijg je kiddo's vlot aan de groenten? Het concept 'gezondheid' is voor hen zo vaag en ver van hun bed, dat het niet overtuigend motiveert. Slaat wel aan: dat ze er groot en sterk van worden, dat ze er goed van kunnen sporten, dat ze er fitter door worden, dan hun haren mooi gaan glanzen of sneller groeien. Of misschien is er wel een andere reden die bij jouw zoon of dochter écht gehoor zal vinden.

# SLIMME KITCHEN HACKS

## ORGANISEER JE

Ik begrijp dat je enthousiast bent om erin te vliegen, maar ‘bezint eer ge begint’.

In de keuken zijn organisatie en planning o zo belangrijk. Lees dus eerst aandachtig het recept helemaal door. Verzamel dan alle nodige ingrediënten en materiaal in de keuken. En begin dan pas te koken.

Eén van m’n goede vriendinnen, Nancy, neemt een mandje en gaat letterlijk shoppen in haar eigen keuken.

## TURN UP THE HEAT

Terwijl je groenten snijdt of een andere voorbereiding doet, zet je misschien al een pan of pot met olie op het vuur. Zo win je tijd, maar let er wel op dat de olie niet te heet wordt! Zodra de olie begint te roken, ontwikkelen zich schadelijke stoffen. Giet de olie in dat geval weg.

Verwarm de oven goed voor. Bij elektrische ovens duurt dat zo’n 10 à 15 minuten. Op die manier garen je ingrediënten meteen zoals het hoort en heb je een betere controle over de gaartijden. Ik vermeld trouwens altijd de temperatuur voor een heteluchtoven. Heb je een conventionele oven?

Verhoog de temperatuur dan met 10%.

Wil je groenten stomen of quinoa koken, maar heb je geen inductievuur met powerknop? Zet dan alvast een pot met water op terwijl je je voorbereidingen doet. Want water kookt tergend traag wanneer je al klaar bent met je voorbereidingen.

## HOU HET SCHERP

Gebruik altijd goede én vooral scherpe keukenmessen. Je snijdt veel sneller met een scherp mes dan met een bot, maar het is ook veel veiliger. De kans om uit te schuiven is veel kleiner. Slijp je messen dus regelmatig. Ben je geen held met een wetstaal? Koop dan een handige messenslijper waar je je mes gewoon kan doortrekken.

## HOU HET NETJES

Zet tijdens je mise-en-place een afvalbakje of een kom op het aanrecht voor al je afval en groenteschillen. Dat bespaart je tijd omdat je niet voortdurend naar de grote vuilnisbak hoeft te lopen en het houdt alles ook ordelijk en overzichtelijk.

Zet een langwerpige schaal of een groot glas met water naast je fornuis om je spatel of lepel op of in te leggen. Zo maak je je aanrecht niet voortdurend vuil en heb je telkens een schone spatel of lepel om te roeren of te proeven.

Zit je ook altijd te klungelen met je snijplank om je mooi gesneden groenteblokjes in je kookpot te krijgen? Gebruik dan eens een deegschrapper. Wedden dat er geen enkel blokje meer op de grond belandt?



# HET ZIT 'M IN DE DETAILS: JE GERECHT LEUK SERVEREN

Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je na een halfuur koken ook nog een halfuur moet gaan knutselen met je bordschikking. De gerechten die ik thuis op tafel tover, zien er heus niet altijd 'Instagram-proof' uit. Maar ze zijn wél met liefde geserveerd, en dat kan je wat extra in de verf zetten.

- Herinner jezelf eraan dat eten écht een beleving is. Schrap het idee van koken als dagelijkse sleur en maak plaats voor wat extra, doordeweekse tafelmagie: een gezellig gedekte tafel, een servetje, een kaarsje erbij, de mooie borden bovenhalen. Dat maakt gek veel verschil in hoe je een maaltijd beleeft.
- Ik stop zelf niet zo veel tijd in een mooie bordschikking: je gerecht een béétje mooi serveren vraagt niet zo veel extra werk. Maar leg de lat niet te hoog. Food styling is een vak apart en niemand krijgt een gerecht thuis zo picture perfect als in een kookboek. Ik ook niet. Maar dat is niet erg: ik geniet liever van een warm bord, dan van een perfect geschikt - maar ondertussen afgekoeld - gerecht.
- Een beetje groen doet altijd wonderen om het geheel wat op te frissen: je verse kruidenplantjes zijn je beste vrienden.
- Niets zo gezellig als een ovenschotel die je nog dampend in het midden van de tafel serveert. Opscheppen aan tafel: zo sfeervol.

# AFGEWASSEN STAAT NETJES!

Is afwassen niet je favoriete keukentaakje? Join the club. Met deze tips zet je er vaart achter én maak je het gezelliger.

- Voorkom de 'berg'. Logisch dat je opkijkt tegen een immense stapel afwas. Daarom heb ik er ook in dit boek extra op gelet dat je alle gezonde maaltijden op tafel kan toveren met een minimum aan potten en pannen. Dat scheelt!
- Heb je zo'n dag waarop je liever asap in de zetel ploft na het eten? Maak dan een ovenschotel: zo kan jij de keuken al opruimen terwijl je schotel in de oven gaart. Na het eten laat je de schotel weken in heet water met een druppeltje afwasmiddel. Zo maak je hem morgen vlotjes weer schoon.
- Blijft je blender vaak in de kast staan omdat je opkijkt tegen de afwas? Hoeft niet. Vul de beker meteen na het blenden met heet water en laat mixen. Zo komt aangekoekt vuil instant los en is je blender in een mum van tijd schoon.
- Doe het samen. Bij ons thuis is afwassen echt een supergezellig gezinsmoment. We praten en lachen dan wat af! Probeer je gezinsleden te mobiliseren om een keertje mee te doen. Vele handen maken licht werk. En, nog een bonus: met die handen in het sop kan niemand z'n smartphone bedienen. Dat maakt van afwassen ook een moment van digitale detox: tijd om echt met elkaar te praten en te verbinden, zonder afleidende schermen. Doet deugd!
- Solo aan de afwas? Afwassen doe je haast op automatische piloot. Prima moment dus om te gaan multitasken. Combineer de afwas met een activiteit waar je anders, op een drukke weekdag, minder tijd voor hebt. Haal je tablet of laptop erbij en duik in een aflevering van je favoriete guilty tv pleasure. Of luister naar een podcast. Of tune gewoon even uit en maak je hoofd leeg na een drukke dag. Een rustig halfuurtje voor jezelf of een taak waarvan je baalt: het is maar hoe je het bekijkt.
- Ook tof: kies tools uit waar je blij van wordt. Een afwasmiddel dat ruikt naar een vakantie in de Provence, een flacon handcrème (verwenmomentje voor achteraf!) die prachtig staat op het aanrecht, een afdruiprek dat je superhandig kan inladen, een nieuw stapeltje vaatdoeken: kleine dingen maken soms een groot verschil.

# VIJF SUPERSNELLE GERECHTEN IN DE PRAKTIJK

Een extra drukke week voor de boeg? Wanneer je weet dat zelfs dat halfuurtje koken per dag pittig wordt, kan je tijdens het weekend al een beetje 'mise-en-place' voorbereiden. Zo pits je er op de weekdays weer wat kooktijd af.

- Harde groenten kan je al voorsnijden (en 1 à 2 dagen in een afgesloten potje in de koelkast bewaren). Zachte groenten snijd je à la minute.
- Sauzen maak je vooraf in grote hoeveelheid en vries je per portie in.
- Maak een ovenschotel klaar op zondag en serveer hem op maandag of dinsdag. Je kan ovenschotels ook invriezen. Doe dat in een schaal die zowel diepvries- als ovenbestendig is. Een ovenschotel invriezen kan op twee manieren: al in de oven gegaard of nog niet. Een schotel die al gegaard is, zet je de avond voordien in de koelkast (zo kan hij al ontdooien) en warm je voor het serveren op in de oven. Is je ovenschotel niet op voorhand gegaard, dan kan hij diepgevroren in de oven. Zet dan wel de temperatuur het eerste halfuurtje 30 °C lager dan voorgeschreven in het recept.

## MAKE IT FUN

'Preppen' is geen taak of opgave en het hoëft ook helemaal niet. Bekijk het vooral als een manier om jezelf vooruit te helpen. Een positieve mindset maakt een wereld van verschil. En...

- Kies vooral een moment dat je er zin in hebt.
- Maak er iets leuks van. Laat je gezin meehelpen, zet je favoriete playlist op en schenk een lekker drankje uit.
- Go for the flow: vergeet niet te multitasken. Je kan perfect groenten snijden terwijl er iets in de oven staat.

Dit is een voorbeeld voor een vijfdagenwerkweek. Je hoeft niet noodzakelijk vijf maaltijden voor te bereiden. Alle beetjes helpen! Maak sauzen, ovenschotels en stoofpotjes eventueel in grotere hoeveelheden en vries ze in in aparte porties.

---

## MAANDAG



GROENE CURRY  
MET KNAPPERIGE ZALM  
(zie pagina 121)

↓  
A LA MINUTE

Bak de stukjes zalm krokant. Verhit de curry en werk af met verse kruiden.

**BOODSCHAPPENLIJST**

- groene currypasta
- 200 g sugarsnaps
- 1 paksoi (of 2 minipaksoi)
- 200 g edamameboontjes, diepvries (of erwtjes)
- 250 ml kokosmelk
- 1 limoen
- 1 ei(wit)
- 300 g zalmfilet, zonder vel
- verse koriander (of bladpeterselie)

**DINSDAG**



SALADE GEITENKAAS  
MET ZOETE AARDAPPEL EN HONING-MOSTERDVINAIGRETTE  
(zie pagina 117)

↓  
A LA MINUTE

Bak de stukjes zoete aardappel. Maak de salade en werk af met honing-mosterdvinaigrette.

---

**BOODSCHAPPENLIJST**

- 2 zoete aardappelen
- 100 g gemengde jonge sla (of postelein)
- verse geitenkaas, verkruimeld (bv. van De Volle Maan)
- ½ el mosterd

**WOENSDAG**



OVENSCHOTEL VAN BROCCOLIPUREE,

## GROENTEN EN KALFSGEHAKT (zie pagina 109)



### A LA MINUTE

Zet de ovenschotel zo'n 10 à 15 minuten in de oven op 200 °C met de grillstand aan tot je een mooi goudbruin korstje krijgt. **Niet vergeten:** zet de ovenschotel de avond voordien in de koelkast en laat ontdooien.

---

### BOODSCHAPPENLIJST

- 1 broccoli
  - 2 aardappelen
  - 1 preistengel
  - 2 kopjes (diepvries)erwtjes
  - 250 g kalfsgehakt
  - 60 g gratinkaas
- 

**De totale tijd voor de foodprepping van deze vijf gerechten voor 2 personen is ongeveer twee uur.**

Door de voorbereiding die je doet in het weekend, kan je door enkele kleine toevoegingen je gerecht à la minute op tafel toveren.

### DONDERDAG



KRUIDIG STOOFPOTJE  
VAN KIKKERERWTEN EN  
ZOETE AARDAPPEL  
(zie pagina 118)



### A LA MINUTE

Warm het stoofpotje op en werk af met granaatappelpitjes en verse munt.

**Niet vergeten:** zet het stoofpotje de avond voordien in de koelkast en laat ontdooien.

---

### BOODSCHAPPENLIJST

- verse gember
- 5 jonge wortelen
- 1 zoete aardappel (zo'n 250 g)
- 1 citroen
- 1 kleine broccoli
- 1 bokaal kikkererwten
- 1 handvol verse munt
- 1 granaatappel

### VRIJDAG



ENCHILADA'S  
MET KALKOENBLOKJES  
(zie pagina 145)

↓  
A LA MINUTE

Verhit de saus. Verdeel een deel van de saus in het midden van de wraps, rol ze op en leg in een ovenschaal. Verdeel de rest van de saus erover en werk af met gratinkaas. Zet 12 minuten in de oven. Werk af met koriander en serveer met een salade naar keuze. **Niet vergeten:** haal de saus de avond voordien uit de diepvries en laat ontdooien in de koelkast.

---

### BOODSCHAPPENLIJST

- 250 g kalkoenfilet
- 1/3 el tex-mexkruiden
- 1 rode paprika

- ½ chilipeper
- 100 g mais (uit bokaal of blik)
- 2 volkoren (spelt)wraps
- 50 g gratinkaas
- koriander
- 70 g gemengde sla
- 1 kleine komkommer

**UIT JE VOORRAADKAST**

- 1 sjalot
  - 3 rode uien
  - 4 teentjes knoflook
  - sesamzaadjes
  - chiazaadjes
  - kurkuma
  - 2 blikken tomatenblokjes
  - 1 handvol walnoten
  - 3 el walnotenolie
  - 1 el wittewijnazijn
  - ½ el acaciahoning
  - nootmuskaat
  - ras el hanout
  - baharat-specerijen
  - komijn
  - groentebouillon
-



# AAN DE SLAG MET FOODPREPPING

Foodprepping of mealprepping is hét antwoord op onze drukke levens. In een ideale wereld komt het erop neer dat je één keer kookt voor de hele werkweek. Het weekend is dan het meest voor de hand liggende moment. Maar kies vooral een moment dat je er zin in hebt. En laat ook dat geen strijd zijn. Maak er iets leuks van. Laat je gezin meehelpen, zet je favoriete playlist op en schenk een lekker drankje uit. En vergeet niet te multitasken. Je kan perfect groenten snijden terwijl er iets in de oven staat. Het voorbeeld hieronder is gebaseerd op de vijf gekozen gerechten, maar je kan het ook perfect toepassen op andere recepten uit dit boek (of uit een ander).

## **Maak het kruidig stoofpotje met kikkererwten**

Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de ras el hanout, de baharat-specerijen en de gember toe. Bak even mee zodat de aroma's goed vrijkomen. Voeg de wortelen toe en bak even mee. Voeg de tomatenblokjes, de groentebouillon en een klein scheutje citroensap toe. Kruid met peper en een snufje zout. Laat 20 minuten sudderen. Voeg na 10 minuten de broccoli toe en de laatste 5 minuten de kikkererwten. Laat afkoelen en bewaar afgesloten in de diepvries.

## **Terwijl het stoofpotje pruttelt, kan je al starten met de ovenschotel van broccolipuree, groene groenten en kalfsgehakt**

Stoom de broccoli en de stukjes aardappel gaar en pureer grof met een scheut olijfolie, peper, zout en nootmuskaat. Stoof ondertussen de rode ui en de knoflook aan in olijfolie, voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de prei toe, kruid met nootmuskaat, peper en een snufje zout. Voeg de erwtjes toe en stoof mee. Doe de broccolipuree in een ovenschotel. Leg daarop het mengsel van prei, gehakt en erwtjes en werk af met de gratinkaas. Laat afkoelen en bewaar afgesloten in de diepvries.

## **Bereid de salade geitenkaas met zoete aardappel voor**

Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Bewaar afgesloten in de koelkast.

Maak de dressing voor erbij: meng 3 el walnotenolie, 1 el wittewijnazijn, ½ el mosterd, ½ el honing en bewaar in een afgesloten potje in de koelkast.

## **Maak de saus voor de enchilada's**

Bak de kalkoenblokjes aan in een pan met olijfolie. Kruid met mexkruiden en komijn. Voeg de ui, knoflook, paprika en chilipeper toe en bak een 3-tal minuten mee. Voeg de tomatenblokjes en de mais toe en laat 5 minuten afgedekt sudderen. Kruid met peper en een snufje zout. Laat afkoelen en bewaar afgesloten in de diepvries.

**Maak de groene curry en bereid de zalmblokjes voor**

Stoof het sjalotje en de knoflook glazig. Voeg de currypasta toe en bak even mee.

Voeg de sugarsnaps en de stelen van de paksoi, 200 ml groentebouillon en de kokosmelk toe. Laat zo'n 8 minuten sudderen tot de sugarsnaps beetgaar zijn. Voeg na een 3-tal minuten de edamameboontjes toe en helemaal op het einde de blaadjes van de paksoi en een scheutje limoensap.

Doe ondertussen het eiwit in een schaaltje en roer los. Doe de sesam- en chiazaadjes in een ander schaaltje en meng.

Dompel de stukjes zalm in het eiwit en vervolgens door de zaadjes. Kruid met zwarte peper en een snufje zout. Bewaar de stukjes zalm afgesloten in de koelkast. Laat de groene curry afkoelen en bewaar eveneens afgesloten in de koelkast.



# ONTBIJTFRITTATA

MET BRAAMBESSEN EN AMANDELEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>10 minuten + 20 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>2 kleine ovenschaaltjes</i>

---

## INGREDIËNTEN

4 eieren (medium)

200 g ricotta

1 el acaciahoning

125 g braambessen

1 zoete appel, geraspt

2 el amandelschilfers

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Klop de eieren goed los. Voeg de ricotta, de honing en een snufje zout toe en meng goed.
- ▶ Voeg de bessen en de geraspte appel toe, meng en giet in 2 kleine ovenschaaltjes.
- ▶ Werk af met amandelschilfers.
- ▶ Bak 20 minuten in de oven.

## TIP

- *Tijdens de wintermaanden kan je ook diepvriesbessen gebruiken. Haal ze de avond voordien uit de diepvriezer en laat ontdooien.*



# POWERSMOOTHIE

MET AVOCADO, MANGO EN GEMBER

---

TIJD  
*in 10 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 2 personen*

MATERIAAL  
*blender*

---

## INGREDIËNTEN

1 rijpe mango

1 avocado (ready to eat)

1 cm verse gember, geschild en in stukjes

250 ml natuuryoghurt (of kefir)

scheutje citroensap

## VOOR DE AFWERKING

kokosrasp en verse munt

## BEREIDING

- ▶ Schil de mango en snijd in stukken.
- ▶ Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit met een lepel.
- ▶ Mix alle ingrediënten in de blender samen met een scheutje citroensap.
- ▶ Werk af met kokosrasp en verse munt.



# NOTEN-ZADENGRANOLA

MET PINDAKAAS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
5 minuten voorbereiding +	voor 1 pot	bakplaat met bakpapier
20 minuten in de oven		

---

## INGREDIËNTEN

2½ el pindakaas

1½ el ahornsirop (of acaciahoning, agavesiroop...)

125 g gemengde noten (hazelnoten, amandelen, pecannoten)

150 g havervlokken (grof)

2 el chiazaadjes

2 el pompoenpitten

1 eiwit (losgeroerd)

## VOOR DE AFWERKING

30 g pure chocolade (minstens 70% cacao), fijngehakt

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Smelt de pindakaas op een laag vuur, voeg de ahornsirop en 1 el arachideolie toe.
- ▶ Meng goed.
- ▶ Meng de noten, havermout, zaden en pitten en voeg een snufje zout toe.
- ▶ Voeg het eiwit toe en meng.
- ▶ Voeg het pindakaasmengsel toe en meng.
- ▶ Giet alles op een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven. Roer geregeld eens om.
- ▶ Laat de granola een beetje afkoelen en voeg de fijngehakte chocolade toe.

## TIPS

- *Lekker met vers fruit en natuuryoghurt/kefir of een plantaardig alternatief.*
- *Een gemiddelde portie granola is 3 à 5 eetlepels.*
- *Je kan deze granola een tweetal weken afgesloten bewaren.*





# VERLOREN BROOD

MET CHAMPIGNONS, RODE UI EN GROENE KRUIDEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 20 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>2 antiaanbakpannen</i>

---

## INGREDIËNTEN

2 eieren

scheutje melk (of plantaardig alternatief)

⅓ el mosterd

25 g Parmezaanse kaas, geraspt + wat extra voor de afwerking

2 sneden volkoren speltbrood

250 g champignons (naar keuze)

1 rode ui, in dunne halve maantjes

1 teen knoflook, fijngehakt

scheutje balsamicoazijn

2 el bladpeterselie, fijngehakt

## BEREIDING

- ▶ Roer de eieren los en voeg er een scheutje melk, de mosterd en de Parmezaanse kaas aan toe. Kruid af met peper en een snufje zout.
- ▶ Laat het brood even weken in dit mengsel.
- ▶ Verhit olijfolie in een pan. Bak de champignons samen met de ui en de knoflook. Breng op smaak met peper, een scheutje balsamicoazijn en peterselie.
- ▶ Bak ondertussen het brood in een andere pan met olijfolie.
- ▶ Serveer het brood met de champignons op en werk af met wat schilfers Parmezaanse kaas en bladpeterselie.

## TIP

- *Ook lekker als lunch met een salade of een kop groentesoep.*





# AÇAIBOWL

MET VERS FRUIT, NOTEN EN ZADEN

---

TIJD  
*in 10 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 2 personen*

MATERIAAL  
*blender*

---

## INGREDIËNTEN

1 banaan

100 g diepgevroren açai (in de grotere supermarkt of biowinkel)

100 g (diepvries)frambozen

200 ml natuuryoghurt (of plantaardig alternatief)

6-tal el noten, zaden, pitten, granola, bijenpollen, kokos... naar keuze

vers fruit naar keuze

## BEREIDING

- ▶ Doe de banaan, de açai, de frambozen en de yoghurt in de blender en mix.
- ▶ Werk af met fijngehakte noten, zaden, kokos, granola, vers fruit.

## TIPS

- *Kies voor 100% pure açaipulp zonder toegevoegde suiker (bv. van The Holy Berry).*
- *Ook lekker als vieruurtje in de zomer. Als je het meteen serveert, lijkt het wat op softijs.*





# GEBAKKEN HAVERMOUT

MET APPELTJES, KANEEL EN PECANNOTEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>10 minuten voorbereiding + 25 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 ovenschaal</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 zoete appel, in kleine blokjes, met schil  
1½ cm gember, geraspt  
½ el kaneel  
60 g havervlokken (grof)  
1 ei  
100 ml haverdrink (of amandeldrink, melk...)  
½ tl vanille-extract  
30 g pecannoten, grof gehakt  
1 el ahornsiroop

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Doe een scheutje olijfolie in een ovenschaal, voeg de stukjes appel en de geraspte gember toe. Bestrooi met kaneel en meng.
- ▶ Meng de havervlokken met het ei, de haverdrink, het vanille-extract, de noten, de ahornsiroop en een snufje zout. Doe dit over de appeltjes.
- ▶ Bak 25 minuten in de oven.

## TIP

- *Je kan de appels ook vervangen door perziken, nectarines, peren...*







# APPELCAKEBROOD

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten voorbereiding + 40 minuten in de oven	voor 1 cake	1 mengkom, 1 bakvorm + bakpapier (of een siliconen bakvorm)

---

## INGREDIËNTEN

160 g amandelmeel

115 g havermeel

¾ el kaneel

⅓ el bakpoeder

3 zoete appels, geschild, in kleine blokjes (brunoise)

zeste van ½ citroen

4 grote eieren

50 ml haverdrink

2 el ahornsiroop

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng het amandelmeel met het havermeel, de kaneel, het bakpoeder en een snufje zout.
- ▶ Voeg de stukjes appel en de citroenrasp toe en meng goed. Roer de eieren los met de haverdrink en de ahornsiroop. Voeg toe aan het appelmengsel en meng goed.
- ▶ Giet alles in een bakvorm en bak 40 minuten in de oven. Dek de appelcake af met bakpapier als hij te donker wordt.
- ▶ Test met een spie of de cake voldoende gebakken is. Als je erin prikt, moet de spie droog blijven. Laat de cake volledig afkoelen alvorens aan te snijden.

## TIPS

- *De appelcake kan je afgesloten 3 dagen bewaren op een koele plaats of 1 maand (in aparte porties) in de diepvries.*
- *Gebruik steeds biologische of onbehandelde citroenen voor de citroenzeste. Zorg ervoor dat je enkel de schil raspt en niet het bittere deel onder de schil.*



# SKIN BOOSTER

---

TIJD  
*in 10 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 3 à 4 glaasjes*

MATERIAAL  
*blender*

---

## INGREDIËNTEN

1 stengel selder

2 rijpe tomaten, in stukken

1 zoete puntpaprika, in stukken, zaadlijsten verwijderd

200 ml passata

1 teen knoflook

½ citroen, het sap (andere partje bewaren voor afwerking)

1 flinke handvol verse basilicum

## BEREIDING

- ▶ Schil het bovenste draderige gedeelte van de selder en snijd in stukken.
- ▶ Mix alle ingrediënten in de blender samen met 75 ml water. Voeg een scheutje olijfolie toe en kruid goed af met peper en fleur de sel.
- ▶ Serveer koud met een partje citroen.

## TIP

- *Voeg een stukje chilipeper of een paar druppels tabasco toe voor extra pit.*



**SKIN**  
BOOSTER



# DETOX SELDERSAPJE

---

TIJD  
*in 5 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 2 glazen*

MATERIAAL  
*slowjuicer of  
sapcentrifuge*

---

## INGREDIËNTEN

1 bussel selder

1 cm verse gember

½ citroen, het sap

2 groene appelen

## BEREIDING

- ▶ Doe alle ingrediënten in de slowjuicer of sapcentrifuge.
- ▶ Serveer met een schijfje citroen en een stukje gember.

# FROZEN YOGHURTBAK

MET BLAUWE BESSEN, FRAMBOZEN EN PISTACHENOTEN

---

**TIJD**  
*10 minuten + 4 uur in de  
diepvriezer*

**AANTAL**  
*voor 1 bark*

**MATERIAAL**  
*ovenschaal met  
bakpapier*

---

## INGREDIËNTEN

75 g blauwe bessen

75 g frambozen

250 g skyr

½ limoen

1 el acaciahoning

1 handvol pistachenoten, ongezoeten

## BEREIDING

- ▶ Plet de helft van de blauwe bessen en frambozen met een vork. Meng met de skyr, een scheutje limoensap en de honing.
- ▶ Giet het yoghurtmengsel in een ovenschaal.
- ▶ Verdeel de rest van het fruit en de pistachenoten erover.
- ▶ Zet minstens 4 uur in de diepvriezer.
- ▶ Breek in stukjes.

## TIPS

- *Je kan de yoghurtbark in een afgesloten box 1 maand bewaren in de diepvriezer.*
- *Ook lekker met stukjes pure chocolade 😊*





# EIERKOEKEN

MET RICOTTA EN VERS FRUIT

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten + 10 minuten in de oven	voor 8 eierkoeken	bakplaat met bakpapier

---

## INGREDIËNTEN

### VOOR DE EIERKOEKEN

70 g amandelmeel

30 g kokosmeel

1 tl bakpoeder

3 eieren

1 volle el acaciahoning

1 el kokosolie

1 el citroensap

### VOOR DE TOPPING

3 el ricotta, 2 el natuuryoghurt, ½ el acaciahoning, ½ citroen (de zeste + 1 el sap) en vers fruit naar keuze

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng het amandelmeel met het kokosmeel, het bakpoeder en een snufje zout.
- ▶ Breek de eieren in een mengkom. Voeg de honing, de kokosolie en het citroensap toe en klop een 3-tal minuten met een garde of elektrische klopper tot een luchtig mengsel (de hoeveelheid moet zich ongeveer verdubbelen).
- ▶ Meng met de droge ingrediënten en maak met een lepel 8 ronde koekjes op een bakplaat met bakpapier.
- ▶ Bak 8 à 10 minuten in de oven. Houd de eierkoeken in de gaten, want iedere oven is anders en ze verbranden snel!
- ▶ Meng ondertussen de ricotta met de yoghurt, de zeste van citroen, een scheutje citroensap en een halve eetlepel honing.
- ▶ Laat de eierkoeken afkoelen.
- ▶ Besmeer met de ricotta en beleg met vers fruit naar keuze.

## TIP



- *Je kan de eierkoeken 4 à 5 dagen afgesloten bewaren in de koelkast of 1 maand in de diepvriezer. Ze zijn het lekkerst als ze goed fris zijn. Je kan ze ook eten zonder topping.*



# QUINOA-HAZELNOOTSNAACKS

MET PINDAKAAS EN CHOCOLADE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten voorbereiding + 1 uur in de diepvriezer	voor 8 à 10 snacks	steelpannetje en bakvorm met bakpapier (20/20 cm)

---

## INGREDIËNTEN

5 medjouldadels, ontpit en in stukjes

125 g pindakaas

30 g pompoenpitten, grof gehakt

30 g hazelnoten, grof gehakt

20 g gepofte quinoa (of gepofte zilvervliesrijst, volkorenspeelt...)

### VOOR DE TOPLAAG

60 g pure chocolade (minstens 70% cacao), 2 el geraspte kokos

## BEREIDING

- ▶ Verhit 1 el arachideolie op een laag vuur en voeg de stukjes dadel en de pindakaas toe. Prak het mengsel goed met een vork. Roer een 3-tal minuten en haal van het vuur. Doe er de pitten, de noten, de gepofte quinoa en een snufje zout bij. Meng goed.
- ▶ Stort het mengsel in een kleine bakvorm met bakpapier en druk goed aan met je handen (maak ze eventueel wat vochtig). Snijd voor in vierkantjes/rechthoeken.
- ▶ Zet de ovenschaal in de diepvriezer zodat het mengsel stevig wordt.
- ▶ Smelt de chocolade au bain-marie. Haal de bakvorm uit de diepvriezer en giet de chocolade erover, verdeel gelijkmatig. Laat de chocolade wat stollen en strooi er de geraspte kokos over.
- ▶ Plaats nog 40 minuten in de diepvriezer.

## TIPS

- *Je kan de bars een 5-tal dagen afgesloten in de koelkast bewaren of 1 maand in de diepvriezer.*
- *Vervang de geraspte kokos door piment d'espelette voor een pittige versie.*



# CLAFOUTIS

MET KOKOS, PEER EN BLAUWE BESSEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>10 minuten voorbereiding + 20 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>taartvorm 22 cm diameter en bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

30 g kokosmeel

40 g cashewnoten

2 grote eieren

100 ml haverdrink (of amandeldrink...)

1 el acaciahoning

½ zoete peer, in dunne plakjes (bv. Doyenne)

1 handvol blauwe bessen (vers of uit de diepvriezer)

## VOOR DE AFWERKING

2 el kokosrasp

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Doe het kokosmeel in een kom. Mix de cashewnoten tot meel in de cutter. Voeg toe aan het kokosmeel en voeg een snufje zout toe.
- ▶ Klop de eieren los met de haverdrink en honing.
- ▶ Voeg de natte en droge ingrediënten samen en meng tot een glad beslag.
- ▶ Verdeel enkele plakjes peer en de helft van de bessen op het bakpapier in de taartvorm. Giet het beslag erover en strijk mooi uit tot de randen. Verdeel de rest van de bessen en peer erover.
- ▶ Bak 20 minuten in de oven. Zet op het einde even de grill aan om een mooie goudbruine kleur te verkrijgen.
- ▶ Werk af met de geraspte kokos.





# QUINOASALADE

MET GEMARINEERDE GROENTEN EN AMANDELEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 25 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 potje, 1 pan</i>

---

## INGREDIËNTEN

120 g quinoa

240 ml groentebouillon

$\frac{3}{4}$  el ras el hanout

2 el gehakte verse koriander (of munt/bladpeterselie) + extra voor de afwerking

$\frac{1}{2}$  broccoli, in miniroosjes

1 kleine courgette, in stukjes

3 plakjes geitenkaas, in kleine stukjes

handvol kerstomaatjes, gehalveerd

2 el blanke amandelen, geroosterd

## BEREIDING

- ▶ Kook de quinoa gaar in 12 minuten in de groentebouillon.
- ▶ Meng 3 eetlepels olijfolie met de ras el hanout en gehakte kruiden. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Stoof de broccoli aan in de pan met een klein scheutje olijfolie. Voeg de marinade toe.
- ▶ Voeg de courgette toe en stoof beetgaar.
- ▶ Meng de quinoa met de groenten en werk af met de stukjes geitenkaas, tomaatjes, amandelen en verse kruiden.

## TIPS

- *Maak vooraf.*
- *Je kan de quinoasalade 2 dagen bewaren in de koelkast.*





# SALADE VAN KRUIDIGE KIKKERERWTEN

MET TOMAAT, MOZZARELLA EN RUCOLA-MUNTPESTO

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 15 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>cutter</i>

---

## INGREDIËNTEN

200 g kikkererwten, voorgekookt, uit bokaal

12-tal kerstomaatjes, gehalveerd

2 el zadenmix (pompoenpitten, lijnzaad, sesamzaadjes...)

1 tl za'atar

250 g mozzarella, in stukken

4 handenvol rucola

## VOOR DE PESTO

1 handvol rucola, 1 handvol munt, 35 g pijnboompitten (geroosterd), 1 teen knoflook, 3 el olijfolie, scheutje citroensap, 35 g Parmezaanse kaas

## BEREIDING

- ▶ Meng de kikkererwten met de tomaatjes, zadenmix, za'atar en een scheutje olijfolie. Kruid met peper en een snufje fleur de sel.
- ▶ Mix alle ingrediënten voor de pesto in de cutter.
- ▶ Maak een salade met alle ingrediënten. Serveer met de pesto en werk af met verse munt.

## TIP

- *Maak de pesto vooraf: je kan hem een 5-tal dagen afgesloten bewaren in de koelkast of een maand in de diepvriezer.*



# KRUIDENOMELET

MET JONGE SPINAZIE, AVOCADO EN PARMEZAANSE KAAS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 15 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1</i>
		<i>antiaanbakpan/wafelijzer</i>

---

## INGREDIËNTEN

2 handenvol spinazie

4 eieren

25 g Parmezaanse kaas

1 handvol verse tuinkruiden: bieslook, bladpeterselie, basilicum...

(fijngehakt)

1 avocado, in stukjes

scheutje citroensap

1 tl za'atar

## BEREIDING

- ▶ Laat de spinazie slinken in een antiaanbakpan met olijfolie. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Roer de eitjes los, kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Voeg de spinazie, de Parmezaanse kaas en de verse tuinkruiden toe en meng. Strijk het wafelijzer in met olijfolie. Laat de eitjes stollen in een wafelijzer. Vergrendel het wafelijzer niet zodat de eitjes wat kunnen souffleren.
- ▶ Beleg met de avocado, besprenkel met citroensap tegen het verkleuren en strooi er de za'atar en een snufje fleur de sel over.
- ▶ Serveer met een salade of een lekkere kom soep.

## TIPS

- *Avocado en za'atar vormen een heerlijke smaakcombinatie!*
- *Beleg de omelet à la minute en neem de avocado mee in een apart potje.*
- *Heb je geen wafelijzer, bak de omelet dan gewoon in de pan.*



# QUINOA-HUMMUSBOWL

MET WORTEL, CRANBERRIES EN HAZELNOTEN

---

TIJD  
*in 25 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 2 personen*

MATERIAAL  
*kookpot, cutter*

---

## INGREDIËNTEN

120 g quinoa

240 ml groentebouillon

2 wortelen, geraspt

2 handvol veldsla (of rucola, babyspinazie...)

2 el geroosterde hazelnoten, grof gehakt

2 el gedroogde cranberries

## VOOR DE HUMMUS

200 g gekookte kikkererwten, 1 teen knoflook, 1 el citroensap, 1 el tahin, 1 snufje cayennepeper, 1 snufje komijn

## BEREIDING

- ▶ Kook de quinoa gaar in de groentebouillon (ongeveer 12 minuten). Laat afkoelen.
- ▶ Doe ondertussen alle ingrediënten voor de hummus in de cutter. Voeg een snufje fleur de sel, een scheut olijfolie en een scheutje water toe en mix goed. Als de hummus te dik is, kan je nog een scheutje water toevoegen.
- ▶ Verdeel de ingrediënten over de bowl.
- ▶ Drizzle nog wat olijfolie over de geraspte wortelen en veldsla en kruid met peper en fleur de sel. Voeg wat hummus toe aan de bowl.

## TIP

- *Voor de liefhebbers van rode biet: je kan ook een voorgekookt bietje toevoegen aan de hummus en dat mee mixen.*





# SOEP VAN ZOETE AARDAPPEL EN WORTEL

MET KRUIDIGE KIKKERERWTEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 1 pot</i>	<i>pot, antiaanbakpan, mixer</i>

---

## INGREDIËNTEN

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 2 cm verse gember, in kleine stukjes
- 1 tl kurkuma
- 2 zoete aardappelen, geschild en in stukjes (zo'n 600 g)
- 1 kg wortelen, in stukjes
- 2 l groentebouillon

## VOOR ERBIJ

kikkererwten uit blik of bokaal (uitgelekt), olijfolie, paprikapoeder, verse koriander of bladpeterselie

## BEREIDING

- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de gember en de kurkuma toe en roerbak even. Voeg de groenten toe.
- ▶ Voeg de groentebouillon toe. Kruid met zwarte peper en een snufje zout. Kook de soep 15 à 20 minuten en mix.
- ▶ Bak ondertussen de kikkererwten in een antiaanbakpan met een scheutje olijfolie en kruid met paprikapoeder, peper en zout.
- ▶ Werk de soep à la minute af met de kikkererwten en een paar takjes koriander of bladpeterselie.

## TIPS

- *Neem de kikkererwten mee in een apart potje en voeg à la minute toe aan de soep.*
- *Lekker met havermouttoastjes of volkoren speltbrood.*
- *Je kan de kikkererwten ook kruiden met baharat-specerijen. Meer info hierover vind je op pag. 90.*





# LENTEROLLETJES

MET KIP, MANGO EN EEN DIPSAUSJE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>pan, grote kom water</i>

---

## INGREDIËNTEN

150 g kipfilet, in reepjes  
1 cm verse gember, geraspt  
4 rijstvellen  
½ mango, in reepjes  
1 grote wortel, in dunne reepjes  
1 rode paprika, in reepjes  
verse munt en/of koriander, grof gehakt

## VOOR DE DIPSAUS

4 el sojasaus, 1 el arachideolie (of sesamololie), 1 el limoensap, ½ el acaciahoning, ¼ chilipeper (pitjes verwijderd), 1 teen knoflook (fijnggehakt)

## BEREIDING

- ▶ Bak de reepjes kip samen met de gember in een hete pan met arachideolie. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Neem een grote kom met lauw water. Week een rijstvel in het lauw water tot het zacht is. Leg het op een vochtige keukenhanddoek en leg de reepjes kip, mango, wortel en paprika er in horizontale richting op. Voeg nog wat verse munt en/of koriander toe. Vouw de onderkant van het rijstvel naar binnen, vouw de zijkanten dicht en rol op. Herhaal dit met de andere rijstvellen.
- ▶ Meng alle ingrediënten voor de dipsaus.

## TIPS

- *Je kan de lenterolletjes ook instrijken met arachideolie en 3 à 4 minuten bakken in de oven op 200 °C, dan worden ze lekker krokant.*
- *Rijstvellen vind je in de supermarkt bij de oosterse producten of in de Aziatische winkel.*



# LUCHTIGE EIMUFFINS

MET COURGETTE EN ZONGEDROOGDE TOMAATJES

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten voorbereiding + 30 minuten in de oven	voor 6 muffins	siliconen muffinvorm, mandoline (of dunschiller)

---

## INGREDIËNTEN

3 eieren  
250 g (half)volle plattekaas  
1 tl za'atar  
1 sjalotje, fijnggehakt  
10-tal zongedroogde tomaatjes, in stukjes  
verse bieslook, fijngesnipperd  
1 kleine courgette

## VOOR ERBIJ

salade naar keuze, enkele zongedroogde tomaatjes of een kom soep

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Roer de eieren los met de plattekaas en kruid met peper, een snufje zout en de za'atar.
- ▶ Voeg het sjalotje, de stukjes zongedroogde tomaat en de bieslook toe en meng goed.
- ▶ Snijd 6 dunne plakken van de courgette (in de lengte) met een mandoline of dunschiller.
- ▶ Rol de plakken courgette op en duw ze aan tegen de randen van het muffinvormpje. Overgiet met het beslag en bak 30 à 35 minuten in de oven.
- ▶ Serveer met een salade op smaak gebracht met zwarte peper, een snufje fleur de sel en olijfolie of met een kom groentesoep.

## TIP

- Voeg eventueel wat zwarte olijven toe.





# FRANSE UIENSOEP

MET SPELTTOAST EN KAAS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 1 pot</i>	<i>1 kookpot, bakplaat met bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

8 middelgrote uien, in halve ringen

1½ l groentebouillon

4 takjes verse tijm

2 blaadjes laurier

## VOOR DE TOAST MET KAAS

2 volkoren spelttoasts, 50 g gemalen emmentaler

## BEREIDING

- ▶ Bak de uien goudbruin in een grote pot met olijfolie. Let op dat ze niet aanbranden. Doe dit in een paar keer, zodat alle uien mooi egaal goudbruin gebakken zijn.
- ▶ Voeg de groentebouillon, tijm en laurier toe. Roer het aanbaksel los en laat zo'n 15 minuten sudderen.
- ▶ Verwijder de takjes tijm en laurier en kruid goed met zwarte peper en een snufje zout.
- ▶ Voor de spelttoast met kaas: verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan. Leg de toast bestrooid met kaas op een bakplaat met bakpapier en zet 3 à 4 minuten onder de grill tot de kaas goed gesmolten is.
- ▶ Serveer de soep met de toast.





# BROCCOLI-PREISOEP

MET MOSTERD EN KNAPPERIGE HAM

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 1 pot</i>	<i>1 pot, bakplaat met 2 vellen bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

3 dunne sneden gandraam (of parmaham)

1 grote witte ui, fijngehakt

1 teen knoflook, fijngehakt

2 preistengels, in stukjes

1 broccoli, in roosjes

1½ l groentebouillon

2 el mosterd

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C (zie tip).
- ▶ Leg de ham op een bakplaat met bakpapier. Leg er een vel bakpapier op en droog 20 minuten in de oven.
- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de prei toe en stoof mee.
- ▶ Voeg de broccoli en de groentebouillon toe. Laat 15 à 20 minuten sudderen. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Zet het vuur af. Voeg de mosterd toe en mix de soep.
- ▶ Werk à la minute af met de snippers krokante ham.

## TIP

- *Je kan de ham perfect vooraf drogen in de oven samen met een ander ovensgerecht. Zo hoef je de oven niet speciaal aan te zetten hiervoor. Je kan de hamsnippers minstens een 5-tal dagen bewaren.*





# KNOLSELDER-PASTINAAKSOEP

MET GEROOSTERDE HAZELNOTEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 1 grote pot</i>	<i>1 pot + mixer</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 ui, fijngehakt  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
2 pastinaken, in stukjes  
½ knolselder, in stukjes  
1½ l groentebouillon  
1 bouquet garni

## VOOR DE AFWERKING

scheutje sojaroom, 1 el geroosterde hazelnoten, enkele takjes bieslook.

## BEREIDING

- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de pastinaak en de knolselder toe en stoof even mee. Voeg de groentebouillon en het bouquet garni toe. Kruid met peper en een snuf zout. Laat 15 à 20 minuten sudderen.
- ▶ Mix de soep, voeg een scheut sojaroom toe en meng goed.
- ▶ Werk à la minute af met hazelnoten, bieslook en een paar druppels olijfolie.

## TIP

- *Gebruik de andere helft van de knolselder om ovenfrietjes van te maken (zie p. 114).*



# SOEP VAN AARDPEER

MET GREMOLATA

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten voorbereiding + 20 minuten gaartijd	voor 4 personen	soeppot, mixer

---

## INGREDIËNTEN

500 g aardperen

1 ui, fijngehakt

1 teen knoflook, fijngehakt

1 wit van prei, in stukjes

1 zoete appel, in stukjes

1 l groentebouillon

100 ml sojaroom

## VOOR DE GREMOLATA

1 handvol geroosterde hazelnoten, peterselie (fijngehakt), zeste van ½ citroen

## BEREIDING

- ▶ Schil de aardperen en leg ze in een kom met water tegen het verkleuren.
- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de aardpeer, de prei en de appel toe en stoof even mee.
- ▶ Voeg de groentebouillon toe en kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Laat de soep 15 à 20 minuten zachtjes koken. Voeg de sojaroom toe, mix en kruid af naar smaak.
- ▶ Hak de hazelnoten fijn en meng met de peterselie, de citroenzeste, een scheutje olijfolie en kruid met peper en zout.

## TIP

- *Wil je er een feestelijk soepje van maken? Vervang de gremolata door sint-jakobsvruchten. Bak de sint-jakobsvruchten in een antiaanbakpan met olijfolie zo'n 30 seconden aan beide kanten. Kruid met een snufje cayennepeper of piment d'espelette.*



# VITELLO TONNATO

---

TIJD  
*in 20 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 2 personen*

MATERIAAL  
*1 mixer, pan*

---

## INGREDIËNTEN

2 el Griekse yoghurt

1½ el mayonaise

3 el zure room

100 g tonijn uit blik (in eigen nat)

2 el kappertjes

6 dunne sneetjes gegaard kalfsgebraad (slager)

handvol rucola

6-tal zongedroogde tomaatjes

## BEREIDING

- ▶ Mix de Griekse yoghurt met de mayonaise, de zure room en de tonijn. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Bak de kappertjes even aan in olijfolie.
- ▶ Schik het vlees op een bord. Besprenkel met de saus en werk af met de kappertjes, rucola en de zongedroogde tomaatjes.





# HOMEMADE HAVERMOUTTOASTJES

MET GARNAALSALADE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
10 minuten voorbereiding + 30 minuten in de oven	voor zo'n 15 toastjes	1 bakplaat, 2 vellen bakpapier

---

## INGREDIËNTEN

85 g havermeel

1 el chiazaadjes

1 el pompoenpitten

1 el sesamzaadjes

½ tl grof zeezout

## VOOR DE GARNAALSALADE

100 g verse grijze garnalen, 1 el mayonaise, dille, peterselie

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng alle droge ingrediënten in een kom. Voeg ½ el olijfolie en 60 ml water toe. Meng het beslag goed. Maak een bal van het deeg en rol uit tussen 2 vellen bakpapier tot zo'n 2 à 3 mm dikte.
- ▶ Verdeel het deeg met een mes in toastjes.
- ▶ Bak 30 minuten in de oven tot ze lekker krokant zijn.
- ▶ Meng de garnalen met de mayonaise. Kruid met peper, een snufje zout en wat verse peterselie en dille.

## TIP

- *Beleg de toastjes à la minute, zodat ze lekker krokant blijven.*



# TEMPURA VAN AVOCADO EN BROCCOLI

MET WASABIMAYONAISE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 1 plateau</i>	<i>2 schaaltjes, bakplaat met bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

60 g Parmezaanse kaas, geraspt

40 g amandelmeel

2 eieren

1 avocado, in plakjes

½ broccoli, in kleine roosjes

## VOOR DE WASABIMAYONAISE

2 el Griekse yoghurt

2 el mayonaise

1 tl wasabipasta

zeste van ½ limoen

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng de Parmezaanse kaas met het amandelmeel en een snufje peper in een schaaltje. Roer de eieren los in een ander schaaltje.
- ▶ Wentel de plakjes avocado en de broccoliroosjes door het losgeroerde ei en vervolgens door het parmezaanmengsel.
- ▶ Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 12 minuten in de oven.
- ▶ Meng ondertussen alle ingrediënten voor de wasabimayonaise en serveer met de tempura.



# FALAFELBALLETJES

MET VERSE TUINKRUIDEN EN TZATZIKI

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor zo'n 15 balletjes</i>	<i>cutter, antiaanbakpan</i>

---

## INGREDIËNTEN

### VOOR DE BALLETJES

230 g gekookte kikkererwten, uitgelekt

1 el citroensap

1½ tl baharat-specerijen

1 handvol verse munt

1 handvol koriander (of bladpeterselie)

2 el havermeel

### VOOR DE TZATZIKI

¼ komkommer (geraspt en goed uitgelekt), 125 g volle yoghurt, kleine teen knoflook, scheutje citroensap

## BEREIDING

- ▶ Mix de kikkererwten in de cutter met het citroensap, de baharat-specerijen, 2 el olijfolie, munt en koriander. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Doe het mengsel in een kom en voeg het havermeel toe. Rol de balletjes en bak in een antiaanbakpan met olijfolie.
- ▶ Meng de ingrediënten voor de tzatziki, voeg een snufje fleur de sel toe en serveer met de falafel.

## TIP

- *Baharat is een mix van specerijen uit het Midden-Oosten die een heerlijke smaak geeft aan dit gerecht. Je kan het ook toevoegen aan hummus, tajines... Het hoofdingrediënt is paprikapoeder gemengd met komijn, kaneel, kardemom, nootmuskaat... Baharat kan je kopen in de grotere supermarkt.*



# GEGRATINEERDE OESTERS

MET CHAMPAGNE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 10 oesters</i>	<i>oestermes, ovenschaal</i>

---

## INGREDIËNTEN

10 oesters

1 sjalot, fijngehakt

100 ml champagne

125 ml sojaroom

60 g gratinkaas

verse bieslook, fijngesnipperd

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.
- ▶ Open de oesters met een oestermes. Giet het oestervocht in een kommetje en bewaar.
- ▶ Leg de oesters even apart, ze zullen zich opnieuw vullen met vocht.
- ▶ Stoof het sjalotje aan in olijfolie. Blus met de champagne en voeg de sojaroom en het oestervocht toe. Laat voor de helft inkoken tot een romige saus.
- ▶ Leg de oesters in een ovenschaal. Giet het sausje erover. Werk af met de gratinkaas en bieslook. Kruid met zwarte peper.
- ▶ Zet de oesters zo'n 5 minuten onder de grill tot ze een mooi korstje krijgen.





# HAVERMOUTBLINI'S

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 10 à 12 blini's</i>	<i>antiaanbakpan</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 groot ei

200 g halfvolle plattekaas

85 g havermeel

1 tl bakpoeder

## TOPPING NAAR KEUZE

gerookte zalm, zure room en verse dille of garnaalsalade (zie p. 86), zalmeitjes...

## BEREIDING

- ▶ Roer het ei los met de plattekaas.
- ▶ Meng het havermeel met het bakpoeder. Kruid met zwarte peper en een snufje zout. Meng de droge en de natte ingrediënten goed en laat 10 minuten rusten.
- ▶ Verhit een pan met olijfolie. Doe het beslag met een eetlepel in de pan en vorm er blini's mee. Het is normaal dat het beslag vrij kleverig is. Draai de blini pas om als het voldoende stevig is. Bak mooi goudbruin langs beide kanten op een middelhoog vuur.
- ▶ Beleg met gerookte zalm, zure room en wat dille of met garnaalsalade, zalmeitjes...



# GEROOSTERDE BLOEMKOOIROOSJES

MET TAHINDIPSAUS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>10 minuten voorbereiding + 20 minuten in de oven</i>	<i>voor 1 bloemkool</i>	<i>bakplaat</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 el baharat-specerijenmengsel (zie tip)

1 kleine bloemkool, in roosjes

## VOOR HET SAUSJE

2 el natuuryoghurt, 1 el tahin, 1 el citroensap, snufje cayennepeper, 1½ tl acaciahoning

## VOOR DE AFWERKING

verse koriander (of bladpeterselie), 2 el sesamzaadjes

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Meng 3 eetlepels olijfolie met het baharat-specerijmengsel, peper en een snufje zout.
- ▶ Meng met de bloemkoolroosjes. Bak de bloemkool goudbruin in de oven in zo'n 20 à 25 minuten.
- ▶ Meng ondertussen alle ingrediënten voor het dipsausje en voeg een snufje fleur de sel toe. Voeg een scheutje water toe als het sausje te stevig is.
- ▶ Werk de bloemkool af met koriander en serveer met het sausje. Werk af met geroosterde sesamzaadjes.

## TIP

- *Baharat is een mix van specerijen uit het Midden-Oosten die een heerlijke smaak geeft aan dit gerecht. Je kan het ook toevoegen aan hummus, tajines... Het hoofdingrediënt is paprikapoeder gemengd met komijn, kaneel, kardemom, nootmuskaat... Baharat kan je kopen in de grotere supermarkt.*





# ITALIAANSE GROENTESCHOTEL

MET MOZZARELLA EN GEDROOGDE HAM

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>2 kleine ovenschotels, 1 pot</i>

---

## INGREDIËNTEN

- 1 kleine rode ui, in dunne halve maantjes
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 400 g tomatenblokjes uit blik (met Italiaanse kruiden)
- 1 kleine courgette, in stukjes
- 2 tl za'atar
- 1 handvol verse oregano, fijngehakt
- 2 kopjes (diepvries)erwtjes
- 2 sneden gedroogde ham, in stukjes
- 250 g mozzarella, in plakjes
- 2 el pijnboompitten

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.
- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de tomatenblokjes en de courgette toe. Kruid met peper, een snufje zout, de za'atar en verse oregano. Laat 15 minuten pruttelen. Voeg de laatste 3 minuten de erwten toe.
- ▶ Verdeel de saus over 2 ovenschotels. Voeg de stukjes ham en de plakjes mozzarella toe en werk af met pijnboompitten.
- ▶ Sprenkel er nog een klein scheutje olijfolie over.
- ▶ Zet 10 minuten onder de grill.



# MIDDEN-OOSTERSE TAJINE

MET KIP EN CRANBERRIES

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten voorbereiding + 35 minuten sudderen	voor 2 personen	1 tajine (of stoofpot)

---

## INGREDIËNTEN

4 kippenbouten

1 grote teen knoflook, in stukken

½ tl harissapasta

1 el ras el hanout

1 (gele) paprika

2 kleine pastinaken (of boterraapjes), in stukken

4 jonge wortelen, in stukken

2 sjalotjes, gehalveerd

½ citroen (biologisch), in stukken met schil

2 el gedroogde cranberries

500 ml kippenbouillon (of groentebouillon)

1 takje tomaten

VOOR DE AFWERKING

verse koriander of bladpeterselie

## BEREIDING

- ▶ Kleur de kippenbouten aan in de tajine met olijfolie. Haal uit de tajine en zet opzij.
- ▶ Stoof de knoflook aan in olijfolie. Voeg de harissapasta en de ras el hanout toe en bak kort mee.
- ▶ Voeg alle groenten toe (behalve de tomaatjes), de citroen, de cranberries, de kip en de bouillon. Kruid met peper, een snufje zout en roer even om. Zet het deksel op de stoofpot/tajine en laat 35 minuten sudderen. Voeg de laatste 10 minuten de tomaatjes toe.
- ▶ Werk af met verse koriander of peterselie.

## TIPS

- *Maak op voorhand. Opgewarmd is het nog lekkerder!*
- *Serveer met volkoren (spelt)couscous, quinoa, bloemkoolrijst...*





# MEXICAANSE VISSOEP

MET ZEEDUIVEL

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 pot</i>

---

## INGREDIËNTEN

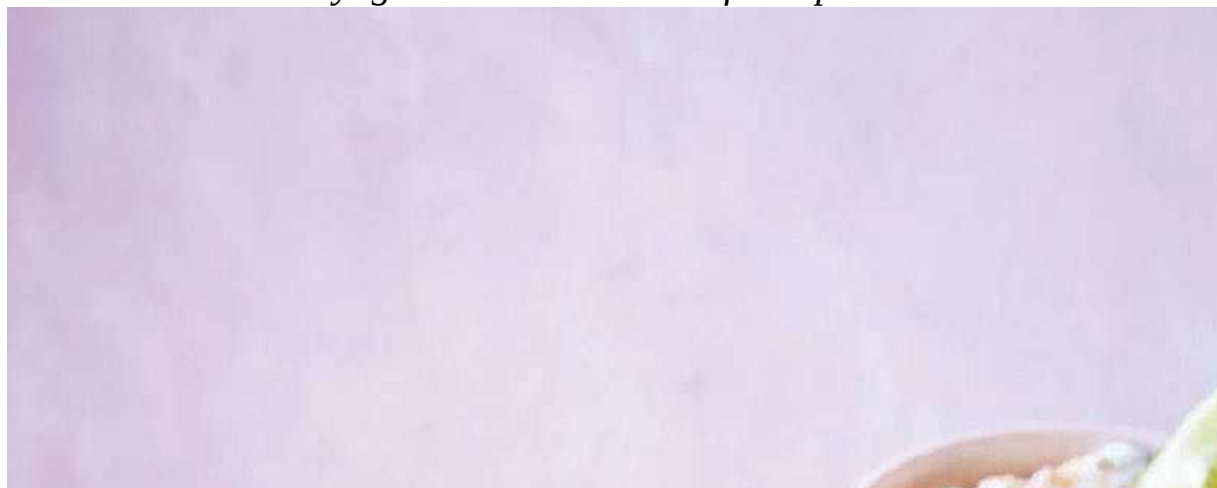
1 rode ui, in halve maantjes  
1 teen knoflook, in stukjes  
½ el paprikapoeder  
1 tl komijn  
½ rode chilipeper, pitjes verwijderd en in stukjes  
1 selderstengel, in stukjes  
1 gele paprika, pitjes verwijderd en in reepjes  
200 g kidneybonen, uit blik  
100 g mais, uit blik  
400 g tomatenblokjes, uit blik  
650 ml visbouillon  
250 g zeeduivel, in stukken

## BEREIDING

- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg het paprikapoeder en de komijn toe en roerbak even mee.
- ▶ Voeg alle overige ingrediënten toe, behalve de vis. Kruid met peper en een snufje zout. Laat 10 minuten sudderen.
- ▶ Leg er de vis op en laat nog 5 minuten pocheren.

## TIP

- *Serveer met wat yoghurt met koriander of bladpeterselie.*





# BUFFELMOZZARELLA

MET GEGRILDE GROENTEN, NECTARINE EN KRUIDENOLIE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>bakplaat met bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 rode paprika, in reepjes van ± 1½ cm

1 takje tomaten

2 gele nectarines, in partjes

70 g rucola

250 g buffelmozzarella

2 el pijnboompitten, geroosterd

## VOOR DE KRUIDENOLIE

4 el olijfolie, ½ handvol verse basilicum, ½ handvol verse munt, 1 el citroensap

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Leg de reepjes paprika op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper en een snufje zout. Bak 20 minuten in de oven. Voeg de laatste 10 minuten de tomaatjes en de partjes nectarine toe.
- ▶ Maak ondertussen de kruidenolie door alle ingrediënten te mixen. Kruid met zwarte peper en een snufje fleur de sel.
- ▶ Serveer de rucola met de paprika, tomaatjes, nectarine, mozzarella, kruidenolie en pijnboompitten. Giet wat van de jus van de groenten en nectarines over de salade.

## TIP

- *Je kan de groenten en nectarines ook grillen in een grillpan.*



# OVENSCHOTEL VAN BROCCOLIPUREE, GROENE GROENTEN EN KALFSGEHAKT

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>stoompot, pan, ovenshotel</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 broccoli, in roosjes  
2 aardappelen, in stukjes nootmuskaat  
1 rode ui, fijngehakt  
1 teen knoflook, fijngehakt  
250 g kalfsgehakt  
1 preistengel, in dunne ringen  
2 kopjes (diepvries)erwtjes  
60 g gratinkaas

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.
- ▶ Stoom de broccoli en de stukjes aardappel gaar en pureer grof met een scheut olijfolie, peper, zout en nootmuskaat.
- ▶ Stoof ondertussen de rode ui en de knoflook aan in olijfolie, voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de prei toe, kruid met nootmuskaat, peper en een snufje zout.
- ▶ Voeg de erwtjes toe en stoof mee.
- ▶ Doe de broccolipuree in een ovenshotel. Leg daarop het mengsel van prei, gehakt en erwtjes en werk af met de gratinkaas.
- ▶ Plaats 5 à 10 minuten in de oven tot het gerecht een goudbruin korstje krijgt.



# CAJUN-ZALM

MET WORTEL- EN BLOEMKOOLGRATIN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>30 minuten + 15 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 stoompot, blender of mixer</i>

---

## INGREDIËNTEN

4 wortelen, in dunne schijfjes  
1 bloemkool, in roosjes  
250 g zalmfilet, zonder vel, in stukjes  
scheutje citroensap  
1 el cajunkruiden  
150 ml haverdrink (of rijstdrink, amandeldrink, melk)  
nootmuskaat  
100 g gratinkaas

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 220 °C met de grillstand aan.
- ▶ Stoom de wortelen en de bloemkool beetgaar.
- ▶ Meng ondertussen de stukjes zalm met een scheut olijfolie, een scheutje citroensap en de cajunkruiden.
- ▶ Mix de helft van de bloemkool met de haverdrink. Kruid met nootmuskaat, peper en een snufje zout.
- ▶ Leg de wortelen onderaan in de ovenschotel. Kruid met peper en strooi er een handvol gratinkaas over.
- ▶ Leg de zalm op de wortelen. Verdeel de bloemkoolroosjes erover. Overgiet met de bloemkoolsaus en strooi de rest van de gratinkaas erover.
- ▶ Gratineer 10 à 15 minuten in de oven tot het gerecht een mooi bruin korstje krijgt.





# PUREE VAN PASTINAAK

MET KASTANJECHAMPIGNONS, PANCETTA EN EEN EITJE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
10 minuten voorbereiding + 20 minuten gaartijd	voor 2 personen	1 pot, 2 pannen

---

## INGREDIËNTEN

1 ui, fijngehakt  
3 pastinaken, in dunne plakjes (zo'n 450 g)  
2 à 3 takjes (citroen)tijm  
50 g pancetta  
4 eieren  
1 teen knoflook, fijngehakt  
250 g kastanjechampignons, in plakjes  
1 handvol bladpeterselie, fijngehakt nootmuskaat

## BEREIDING

- ▶ Stoof de helft van de ui aan in olijfolie. Voeg de pastinaak en de takjes tijm toe. Kruid met peper en een snufje zout. Stoof gaar in ongeveer 15 minuten (voeg geregeld een scheutje water toe).
- ▶ Bak ondertussen de pancetta krokant in een antiaanbakpan zonder olie. Haal de pancetta uit de pan en giet het vet weg.
- ▶ Bak de spiegeleieren in dezelfde pan. Voeg de pancetta weer toe.
- ▶ Verhit gelijktijdig een scheut olijfolie, stoof de andere helft van de ui en de knoflook aan, voeg de champignons toe. Voeg de peterselie toe en kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Pureer de pastinaak met een scheutje olijfolie. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- ▶ Serveer de puree met gebakken champignons, de spiegeleitjes en pancetta.

## TIP

- *Als je geen citroentijm kan vinden, kan je gewone tijm gebruiken en een klein scheutje citroensap toevoegen.*



# KIP ARCHIDUC

MET FRIETJES VAN KNOLSELDER

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 35 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>bakplaat met bakpapier, 1 pan</i>

---

## INGREDIËNTEN

½ knolselder, geschild en in frietjes

4 takjes verse tijm

250 g kipfilet

1 sjalot, fijngehakt

1 teen knoflook, fijngehakt

250 g champignons, in kwartjes

200 ml sojaroom

1 el mosterd

## VOOR ERBIJ

kruidensalade naar keuze (mix van waterkers, bladpeterselie, munt...)

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Meng de frietjes van knolselder met een scheutje olijfolie en de tijm. Kruid met peper en een snufje zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten in de oven.
- ▶ Kleur de kipfilets aan in een pan met olijfolie, zo'n 2 minuten aan iedere kant. Haal uit de pan en houd apart.
- ▶ Voeg de sjalot en de knoflook toe aan de pan en stoof aan. Voeg de champignons toe en bak even mee. Meng de sojaroom met de mosterd en voeg toe.
- ▶ Voeg de kipfilets toe en laat de saus wat inkoken terwijl de kipfilets verder garen in de saus.
- ▶ Serveer met de kruidensalade op smaak gebracht met olijfolie, peper en een snufje fleur de sel.



# SALADE GEITENKAAS

MET ZOETE AARDAPPEL EN HONING-MOSTERDVINAIGRETTE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 20 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 pan</i>

---

## INGREDIËNTEN

2 zoete aardappelen

snufje kurkuma

snufje paprikapoeder

100 g gemengde jonge sla (of postelein)

100 g verse geitenkaas, verkruimeld (bv. van De Volle Maan)

1 handvol walnoten, grof gehakt

## VOOR DE HONING-MOSTERDVINAIGRETTE

3 el walnotenolie, 1 el wittewijnazijn, ½ el mosterd, ½ el honing

## BEREIDING

- ▶ Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes. Kruid met kurkuma, paprikapoeder, zwarte peper en een snufje zout. Bak ze beetgaar in een pan met olijfolie tot ze lekker krokant zijn langs buiten en zacht vanbinnen.
- ▶ Meng ondertussen alle ingrediënten voor de vinaigrette.
- ▶ Serveer de salade met de geitenkaas, de blokjes zoete aardappel en werk af met walnoten en honing-mosterdvinaigrette.

## TIP

- *Probeer eens paarse zoete aardappelen. Je vindt ze vaak in de biowinkel. Ze zijn superrijk aan krachtige antioxidanten en behoren tot het basisvoedsel van de Okinawanen. In Okinawa leven niet alleen de meeste honderdjarigen, maar de mensen blijven er ook uitermate lang fit en gezond door hun gezonde levensstijl.*



# KRUIDIG STOOFPOTJE

MET KIKKERERWTEN EN ZOETE AARDAPPEL

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 stoofpot (of tajine)</i>

---

## INGREDIËNTEN

- 1 rode ui, fijnggehakt
- 1 teen knoflook, fijnggehakt
- $\frac{3}{4}$  el ras el hanout
- $\frac{1}{2}$  el baharat-specerijen
- 1 cm verse gember, geraspt
- 5 jonge wortelen, geschild en in stukken
- 1 zoete aardappel (zo'n 250 g), geschild, in stukken
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 200 ml groentebouillon
- scheutje citroensap
- $\frac{1}{2}$  broccoli, in kleine roosjes
- 1 bokaal kikkererwten, voorgekookt (230 g uitgelekt gewicht)

## VOOR DE AFWERKING

- 1 handvol verse munt en granaatappelpitjes

## BEREIDING

- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de ras el hanout, de baharat-specerijen en de gember toe en bak even mee zodat de aroma's goed vrijkomen.
- ▶ Voeg de wortelen en de zoete aardappel toe en bak even mee. Voeg de tomatenblokjes, de groentebouillon en een klein scheutje citroensap toe. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Laat 20 minuten sudderen.
- ▶ Voeg na 10 minuten de broccoli toe en de laatste 5 minuten de kikkererwten.
- ▶ Werk af met flink wat verse munt en granaatappelpitten.

## TIP

- *Sprenkel er eventueel wat natuuryoghurt over.*





# GROENE CURRY

MET KNAPPERIGE ZALM

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 antiaanbakpan, 1 kookpot</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 sjalot, fijngehakt  
1 teen knoflook, fijngehakt  
2 tl groene currypasta  
200 g sugarsnaps  
1 paksoi, in reepjes (of 2 minipaksoi)  
200 ml groentebouillon  
250 ml kokosmelk  
200 g edamameboontjes, diepvries (of erwtjes)  
1 limoen  
1 eiwit  
3 el sesamzaadjes  
2 el chiazaadjes  
300 g zalmfilet, zonder vel, in stukken

## VOOR DE AFWERKING

verse koriander (of bladpeterselie)

## BEREIDING

- ▶ Stoof het sjalotje en de knoflook glazig. Voeg de currypasta toe en bak even mee.
- ▶ Voeg de sugarsnaps en de stelen van de paksoi, de groentebouillon en de kokosmelk toe. Laat zo'n 8 minuten sudderen tot de sugarsnaps beetgaar zijn. Voeg na een 3-tal minuten de edamameboontjes toe en helemaal op het einde de blaadjes van de paksoi en een scheutje limoensap.
- ▶ Doe ondertussen het eiwit in een schaaltje en roer los. Doe de sesam- en chiazaadjes in een ander schaaltje en meng.
- ▶ Dompel de stukjes zalm in het eiwit en vervolgens door de zaadjes. Kruid met zwarte peper en een snufje zout.
- ▶ Bak de zalm 2 à 3 minuten langs beide kanten in een antiaanbakpan op een middelhoog vuur tot de buitenkant lekker krokant is.

- ▶ Serveer de groene curry met de zalm en een partje limoen.
- ▶ Werk af met verse koriander.



# GEVULDE KIPFILET

MET PESTO VAN RUCOLA, ITALIAANSE HAM EN PIZZAIOLA

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten voorbereiding + 25 minuten gaartijd	voor 2 personen	pot, pan en ovenschotel

---

## INGREDIËNTEN

### VOOR DE PIZZAIOLA

1 rode ui (fijnggehakt), 1 teen knoflook (fijnggehakt), ½ chilipeper (pitjes verwijderd, in kleine stukjes), 150 g kerstomaatjes (gehalveerd), 200 ml passata, 2 el kappertjes (grof gehakt), verse oregano, scheutje balsamicoazijn

### VOOR DE PESTO

2 handenvol rucola (+ extra voor de afwerking), 35 g Parmezaanse kaas, 1 teen knoflook, 35 g geroosterde pijnboompitten, scheutje citroensap en 3 el olijfolie

2 kipfilets

4 sneden parmaham

2 handenvol rucola

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de chilipeper toe en stoof even mee. Voeg de tomaatjes, de passata, de kappertjes en verse oregano toe. Blus met 75 ml water (of groentebouillon) en een scheutje balsamicoazijn. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Laat 20 minuten zacht sudderen.
- ▶ Mix ondertussen alle ingrediënten voor de pesto in de cutter.
- ▶ Snijd de kipfilets horizontaal in, maar snijd ze niet helemaal door. Leg ze open, kruid met peper en een snufje zout en besmeer met de pesto. Plooi weer dicht. Leg 2 sneden parmaham deels over elkaar op de snijplank. Leg de kipfilets erop en maak pakketjes.
- ▶ Kleur de kipfilets kort aan in de pan, leg ze in een ovenschaal met een scheutje olijfolie en bak nog 15 minuten in de oven. Draai halfweg om.
- ▶ Werk af met rucola.

## TIP

- *Lekker met courgetti, groene groenten, krielaardappeltjes in de schil...*



# GREEN SHAKSHUKA

---

TIJD  
*in 25 minuten op tafel*

AANTAL  
*voor 2 personen*

MATERIAAL  
*pan met deksel*

---

## INGREDIËNTEN

1 sjalotje, in ringen

1 teen knoflook, fijngehakt

1 preistengel, in ringen

100 g jonge spinazie

2 kopjes (diepvries)erwtjes

1 tl komijn

2 flinke handenvol kruiden (peterselie, munt, koriander...) + extra voor de afwerking

4 eieren

4 el natuuryoghurt

mespuntje harissapasta

## BEREIDING

- ▶ Stoof het sjalotje en de knoflook aan in olijfolie.
- ▶ Voeg de prei toe en stoof een 3-tal minuten. Voeg de spinazie toe en laat slinken.
- ▶ Voeg de erwtjes toe, samen met de helft van de groene kruiden, de komijn, peper en een snufje zout. Meng goed, maak 4 kuiltjes en breek de eitjes erin.
- ▶ Dek af en laat 5 à 10 minuten garen tot het eiwit gestold is.
- ▶ Meng ondertussen de yoghurt met de harissapasta en een snufje fleur de sel.
- ▶ Sprenkel wat yoghurt over de shakshuka. Werk af met verse kruiden.





# SALADE VAN WATERMELOEN,

TOMAAAT, BERLOUMI EN SALSA VERDE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 25 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>cutter, antiaanbakpan</i>

---

## INGREDIËNTEN

2 el pompoenpitten

140 g Berloumi, in blokjes

veldsla

½ kleine watermeloen (zo'n 450 g), in blokjes

150 g kerstomaatjes (verschillende kleuren), gehalveerd

½ limoen

## VOOR DE SALSA VERDE

1 handvol bladpeterselie, 1 handvol munt, 1 handvol basilicum, 1 teen knoflook, 2 el kappertjes, het sap van ½ limoen, 4 el olijfolie

## BEREIDING

- ▶ Mix alle ingrediënten voor de salsa verde in de cutter. Kruid met zwarte peper en een snufje fleur de sel.
- ▶ Rooster de pompoenpitten in een antiaanbakpan zonder olie tot ze beginnen te poffen.
- ▶ Doe een scheutje olijfolie in de antiaanbakpan en bak de blokjes Berloumi goudbruin.
- ▶ Schik de veldsla op een schotel, verdeel de stukjes watermeloen, de tomaatjes en Berloumi erover. Voeg een scheutje limoensap en olijfolie toe.
- ▶ Werk af met de pompoenpitten, een partje limoen en wat salsa verde.
- ▶ Serveer de overige salsa verde erbij in een potje.

## TIPS

- *Salsa verde kan je afgesloten enkele dagen bewaren in de koelkast of 3 maanden in de diepvriezer.*
- *Lekker bij kip, gegrild vlees...*



# COURGETTI

MET CASHEW-MUNTPESTO, GEROOKTE ZALM EN  
EDAMAMEBOONTJES

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 20 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 kookpotje, cutter, spiraalsnijder</i>

---

## INGREDIËNTEN

300 g (gedopte) edamameboontjes (diepvries)

2 kleine courgettes

100 g gerookte (bio)zalm, in stukjes

10-tal kerstomaatjes, gehalveerd

## VOOR DE PESTO

1 handvol munt, 1 handvol cashewnoten, 30 g Parmezaanse kaas, scheutje  
citroensap, 3 el olijfolie

## BEREIDING

- ▶ Kook de edamameboontjes 5 à 6 minuten in water met een snufje zout. Spoel meteen met koud water om de mooie groene kleur te bewaren.
- ▶ Snijd de courgettes in dunne sliertjes met een spiraalsnijder.
- ▶ Mix alle ingrediënten voor de pesto samen met 2 eetlepels edamameboontjes. Voeg eventueel een scheutje water toe als de pesto te dik is. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Serveer de courgetti met de pesto, de gerookte zalm, tomaatjes en edamameboontjes.

## TIPS

- *Ook geschikt als meeneemlunch!*
- *Je kan de courgetti rauw eten of kort even aanstoven in olijfolie. Wat je verkiest.*



# GROENTELASAGNE

MET POMPOEN EN SPINAZIE

---

<b>TIJD</b> <i>20 minuten</i> <i>voorbereiding +</i> <i>30 minuten in de oven</i>	<b>AANTAL</b> <i>voor 2 personen</i>	<b>MATERIAAL</b> <i>pot, ovenschaal</i>
--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------------

---

## INGREDIËNTEN

2 tenen knoflook, fijnggehakt  
350 g verse spinazie  
1 rode ui, fijnggehakt  
200 g rundergehakt  
400 g tomatenblokjes (vers of uit blik)  
70 g tomatenpuree  
½ tl harissapasta  
1 el Italiaanse kruiden  
200 g ricotta  
1 ei, losgeroerd  
60 g gratinkaas, gemalen  
250 g pompoenvellen (zie tip)

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Stoof een teen knoflook aan in olijfolie. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Doe de spinazie in een zeef en duw het overtollige vocht eruit.
- ▶ Doe een scheut olijfolie in dezelfde pot van de spinazie. Stoof de ui en de knoflook aan, voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de tomatenblokjes, de tomatenpuree, harissapasta en de Italiaanse kruiden toe. Kruid met peper en een snufje zout. Laat 10 minuten sudderen.
- ▶ Meng de ricotta met het ei en de helft van de gemalen kaas. Voeg toe aan de spinazie en meng. Kruid met peper, een snufje zout en meng.
- ▶ Maak laagjes in een ingevette ovenschotel met olijfolie: een laagje pompoenvellen, tomatensaus, spinazie en herhaal dat een aantal keren. Werk af met de rest van de gemalen kaas en zet 30 à 35 minuten in de oven.

## TIP

- *Pompoenvellen kan je voorgesneden kopen in sommige supermarkten. Als je ze niet kan vinden, kan je ook een butternutpompoen in dunne plakjes snijden. Blancheer of stoom de pompoenplakjes even vooraf of zet de lasagne eerst 15 minuten afgedekt in de oven.*





# OOSTERSE ZALM UIT DE OVEN

MET WOK VAN CHINESE KOOL EN PAPRIKA

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 25 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 ovenschaal, 1 wokpan</i>

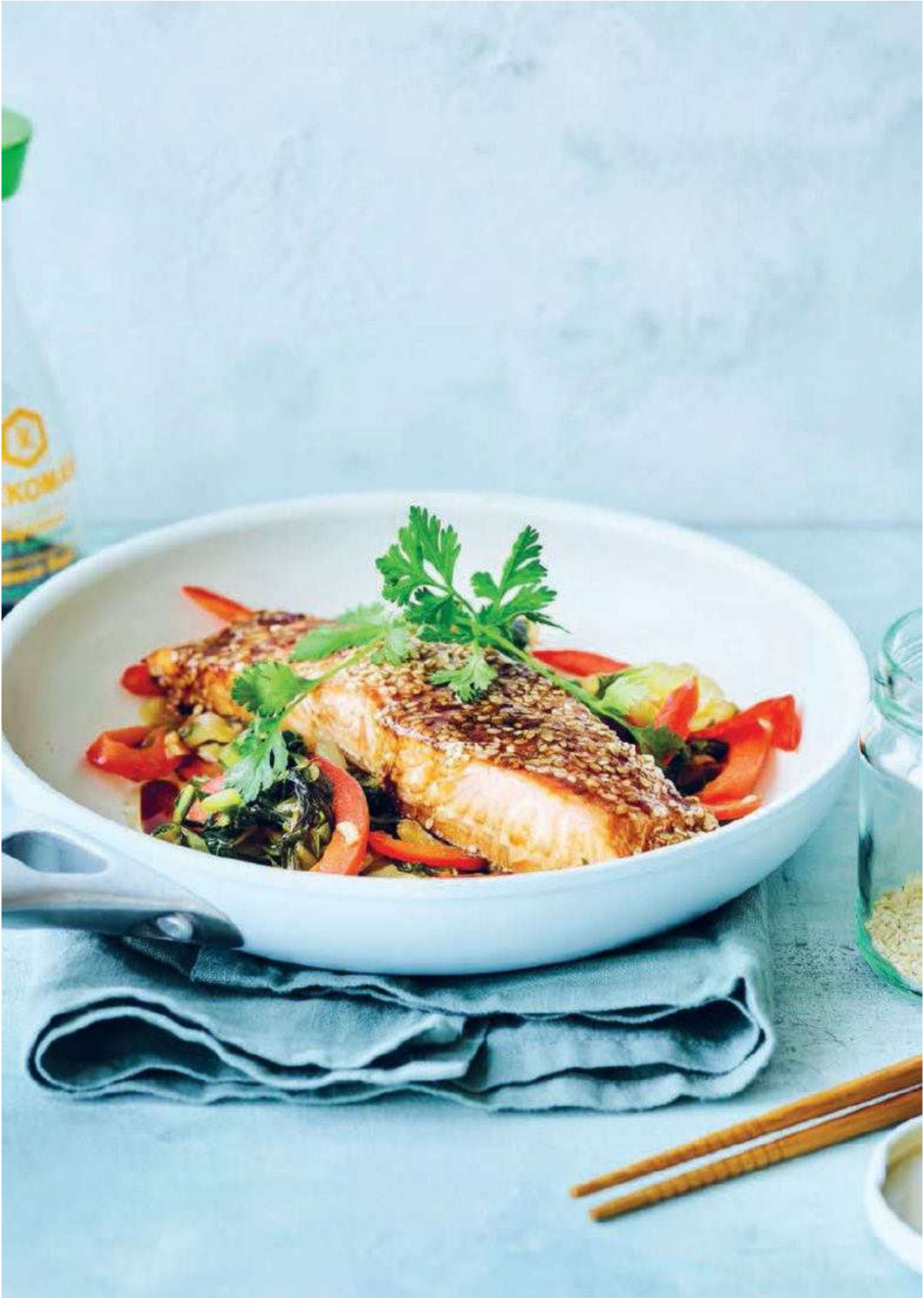
---

## INGREDIËNTEN

4 el sojasaus  
½ el mosterd  
2 el sesamzaadjes  
1 tl honing  
300 g zalmfilet, 2 filets  
1 teen knoflook, fijngehakt  
½ Chinese kool, in dunne reepjes  
1 rode paprika, in dunne reepjes  
verse koriander (of bladpeterselie)

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng de sojasaus met de mosterd, 1 eetlepel arachideolie, 1 eetlepel sesamzaadjes en een klein scheutje honing.
- ▶ Leg de zalm in een ovenschaal en overgiet met de marinade.
- ▶ Bak 10 à 12 minuten in de oven.
- ▶ Stoof de knoflook aan in arachideolie. Voeg de reepjes Chinese kool en de paprika toe en roerbak beetgaar. Kruid met zwarte peper en een snufje zout.
- ▶ Werk af met sesamzaadjes en koriander (of bladpeterselie).



# MEATZA

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten voorbereiding + 20 minuten in de oven	voor 2 personen	1 steelpannetje, bakplaat met bakpapier

---

## INGREDIËNTEN

### VOOR DE BODEM

250 g kalfsgehakt (of rundergehakt)

1 eidooier

2 el geraspte mozzarella

2 tl gedroogde oregano

### VOOR DE TOPPING

6 el passata met Italiaanse kruiden

een mespuntje harissapasta

1 handvol geraspte mozzarella

½ rode ui, in dunne schijfjes

enkele champignons, in plakjes

1 kleine tomaat, in plakjes

1 handvol verse basilicum, fijngesneden

### VOOR ERBIJ

een ruime portie rucola tomaatjes

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Meng het gehakt met de eidooier, de kaas en kruid met de oregano, peper en een snufje zout.
- ▶ Verdeel het in 2 porties, maak van elke portie een bol en duw plat tot een dikte van zo'n 8 mm. Bak de meatzabodem in 12 minuten gaar in de oven.
- ▶ Doe ondertussen de passata in een steelpannetje, voeg de harissapasta en een snufje zout toe en laat zachtjes sudderen tot de passata wat indikt.
- ▶ Besmeer de bodem met de passata, beleg met mozzarella, ui, champignons en tomaat en werk af met basilicum. Kruid met peper en een snufje zout en zet nog 5 à 10 minuten onder de grill.

- Serveer met een ruime portie rucola op smaak gebracht met olijfolie, peper en een snufje fleur de sel.

**TIP**

- *Net zoals bij een gewone pizza kan je alle kanten uit met de topping. Gebruik restjes paprika, in linten gesneden courgette...*



# COURGETTEBOOTJES

MET LAMSGEHAKT, OREGANO EN PIJNBOOMPITTEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
15 minuten + 25 minuten in de oven	voor 2 personen	1 pan, 1 ovenschaal

---

## INGREDIËNTEN

2 courgettes  
1 sjalotje, fijngehakt  
1 teen knoflook, fijngehakt  
200 g lamsgehakt  
1 el tomatenconcentraat  
1 handvol oregano  
2 tl za'atar  
6-tal honingtomaatjes, in kwartjes  
2 el pijnboompitten  
30 g Parmezaanse kaas, geraspt rucola

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Hol de courgette uit met een lepeltje (of parisiennelepел) en houd het vruchtvlees apart. Doe wat olijfolie op de randen van de courgettes en bak 15 minuten in de oven.
- ▶ Snijd ondertussen het vruchtvlees van de courgettes in kleine stukjes. Stoof het sjalotje en de knoflook aan in olijfolie, voeg het gehakt toe en bak rul. Kruid met peper en een snufje zout. Voeg de stukjes courgette, het tomatenconcentraat, de oregano en de za'atar toe en meng goed.
- ▶ Vul de courgettebootjes met het gehaktmengsel. Voeg de tomaatjes en de pijnboompitten toe en werk af met Parmezaanse kaas.
- ▶ Zet nog 10 à 15 minuten in de oven.
- ▶ Serveer met de rucola, op smaak gebracht met een scheutje olijfolie, peper en fleur de sel.



# GEROOSTERDE AUBERGINE

MET LAMSKÖFTE EN LOOKSAUS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>15 minuten voorbereiding + 30 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>bakplaat, 4 spiesjes en pan</i>

---

## INGREDIËNTEN

2 aubergines, gehalveerd in de lengte  
250 g lamsgehakt  
2 tl paprikapoeder  
1 teen knoflook, fijngehakt  
1 tl komijn  
1 handvol koriander (of bladpeterselie)  
1 handvol munt  
1 sjalotje, fijngehakt  
1 eidooier, losgeroerd  
1 tomaat, in stukjes  
2 lente-uien, in ringetjes

## VOOR DE LOOKSAUS

3 el natuuryoghurt, 1 teen knoflook (geperst), 2 el munt en/of koriander

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Snijd het vruchtvlees van de aubergines in en besprenkel ze met olijfolie. Plaats de aubergines een halfuur in de oven met het snijvlak naar boven.
- ▶ Meng het lamsgehakt met het paprikapoeder, de knoflook, de komijn, 1 handvol koriander en/of munt en het sjalotje. Voeg een scheutje van de eidooier toe. Kruid met peper en een snufje zout. Meng goed, maak vleesrolletjes en steek op spiesjes.
- ▶ Meng de stukjes tomaat met de lente-ui en de overige munt en koriander. Kruid met peper en zout en voeg een scheutje olijfolie toe.
- ▶ Bak de spiesjes in een pan met olijfolie.
- ▶ Meng alle ingrediënten voor de looksaus.
- ▶ Serveer de aubergines met de salsa van tomaat en lente-ui, de looksaus en de lamsköfte.





# THAISE MOSSELEN

---

**TIJD**  
*in 30 minuten op tafel*

**AANTAL**  
*voor 2 personen*

**MATERIAAL**  
*een grote pot met deksel*

---

## **INGREDIËNTEN**

2 kg mosselen

1 teen knoflook, fijngehakt

2 cm gember, geraspt

1 rode chilipeper, in kleine stukjes, pitjes verwijderd

1 stengel citroengras, gekneusd

1 à 2 el groene currypasta (naar smaak)

500 g oosterse wokgroenten naar keuze

250 ml kokosmelk

1 el vissaus (of sojasaus)

1 limoen

koriander

## **BEREIDING**

- ▶ Spoel de mosselen en maak ze schoon.
- ▶ Stoof de knoflook aan in olijfolie. Voeg de gember, de chilipeper, het citroengras en de currypasta toe en roerbak even.
- ▶ Voeg de wokgroenten, de kokosmelk en de vis- of sojasaus toe en laat 2 minuten sudderen.
- ▶ Voeg de mosselen toe. Zet het deksel op de pot en kook de mosselen tot de schelpen opengaan. Schud een paar keer om.
- ▶ Serveer in een grote kom, voeg er een scheutje limoensap aan toe en werk af met verse koriander en een partje limoen.

## **TIP**

- *Als het heel snel moet gaan, kan je voorgesneden wokgroenten kopen. Dat doe ik ook weleens*



# CURRY VAN SCAMPI,

ZOETE AARDAPPEL EN SPINAZIE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 25 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 wokpan, 1 antiaanbakpan</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 rode ui, in dunne halve maantjes  
1 teen knoflook, fijngesneden  
2 cm verse gember, geschild en in kleine stukjes  
1 el madrascurry  
1 tl kurkuma  
½ rode chilipeper, fijngesneden, pitjes verwijderd  
2 zoete aardappelen, geschild en in blokjes  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
250 ml kokosmelk  
100 g jonge spinazie  
12 (diepvries)scampi (biologisch), met staartje

## VOOR ERBIJ

verse koriander of bladpeterselie en 2 el geroosterde pindanoten

## BEREIDING

- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in arachideolie. Voeg de gember, de madrascurry, de kurkuma en de chilipeper toe en bak even mee.
- ▶ Voeg de stukjes zoete aardappel, de tomatenblokjes en de kokosmelk toe. Kruid met peper en een snufje zout. Laat 15 minuten sudderen. Voeg de laatste 2 minuten de spinazie toe en laat slinken.
- ▶ Dep ondertussen de scampi goed droog en bak kort en krachtig in een pan met hete arachideolie, zo'n halve minuut aan iedere kant.
- ▶ Serveer de curry met de scampi en werk af met verse koriander of bladpeterselie en wat pindanoten.



# ENCHILADA'S

MET KALKOENBLOKJES

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>pan en ovenschaal</i>

---

## INGREDIËNTEN

250 g kalkoenfilet, in blokjes

¾ el tex-mexkruiden

2 tl komijn

1 rode ui, fijngehakt

1 teen knoflook, fijngehakt

1 rode paprika, in reepjes

½ chilipeper

400 g tomatenblokjes

100 g mais

2 volkoren (spelt)wraps

50 g gratinkaas of gemalen cheddar

## VOOR ERBIJ

koriander, een flinke portie gemengde sla en komkommer

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Bak de kalkoenblokjes aan in een pan met olijfolie. Kruid met tex-mexkruiden en komijn. Voeg de ui, knoflook, paprika en chilipeper toe en bak een 3-tal minuten mee. Voeg de tomatenblokjes en de mais toe en laat 5 minuten afgedekt sudderen. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Verdeel een deel van de saus in het midden van de wraps, rol ze op en leg in een ovenschaal. Verdeel de rest van de saus erover en werk af met de gratinkaas. Zet nog 10 minuten in de oven.
- ▶ Werk af met koriander.
- ▶ Serveer met de salade met stukjes komkommer, op smaak gebracht met olijfolie, peper en een snufje fleur de sel.

## TIP

- *Serveer er eventueel wat zure room bij.*



# WORTEL-KIPBURGERS

MET CURRY, VELDSLÄ EN MANGO

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 25 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>cutter, antiaanbakpan</i>

---

## INGREDIËNTEN

### VOOR DE BURGERS

50 g volkoren (rogge)crackers

125 g wortelen, geraspt

1 sjalotje, fijngesnipperd

bladpeterselie, fijngehakt

250 g kippengehakt

1 eidooier

2 tl madrascurry

### VOOR ERBIJ

flinke portie veldsla

½ mango, in stukjes

2 el blanke amandelen, geroosterd

## BEREIDING

- ▶ Mix de volkorencrackers tot paneermeel in de cutter.
- ▶ Doe in een mengkom en meng met de overige ingrediënten.
- ▶ Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Rol er 4 balletjes van en duw wat platter tot kleine burgers.
- ▶ Bak in een antiaanbakpan met olijfolie.
- ▶ Serveer met de veldsla, de stukjes mango, de amandelen en breng op smaak met olijfolie, peper en een snufje fleur de sel.

## TIP

- *Ook lekker met gegrilde perzik, ananas...*





# KOOLVISHAASJE UIT DE OVEN

MET PREI EN CURRYROOMSAUS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>pan + ovenschotel</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 sjalotje, fijngesneden  
1 preistengel, in ringen  
2 stronkjes witloof, fijngesneden  
1 zoete puntpaprika, in reepjes  
1 el madrascurry  
300 ml sojaroom  
2 koolvishaasjes (zo'n 300 g)  
60 g gratinkaas

## VOOR DE AFWERKING

bladpeterselie

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Stoof het sjalotje aan in olijfolie. Voeg de prei, het witloof en de paprika toe en stoof even mee. Kruid met de curry, peper en een snufje zout. Brus met room en meng.
- ▶ Giet de helft van de saus in een ovenschotel. Leg de vis erop en giet de rest van de saus erover. Werk af met gratinkaas en bak 15 à 20 minuten in de oven.
- ▶ Werk af met bladpeterselie.

## TIP

- *Lekker met enkele gestoomde krielaardappeltjes in de schil.*



# GEROOSTERDE GROENTEN

MET ROZEMARIJN, TIJM, FETA EN GRANAATAPPEL

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>15 minuten voorbereiding + 35 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>bakplaat</i>

---

## INGREDIËNTEN

- 1 el za'atar
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 koolrabi, in stukken
- 6 jonge wortelen, gehalveerd in de lengte
- 2 sjalotten, in kwartjes
- 4 takjes tijm, geritst
- 2 takjes rozemarijn, de blaadjes
- 1 broccoli, in roosjes
- 100 g fetakaas
- 3 el amandelschilfers

## VOOR DE AFWERKING

- 4 el granaatappelpitten

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▶ Meng 3 el olijfolie met de za'atar en de knoflook.
- ▶ Leg de groenten (behalve de broccoli) op een bakplaat, giet de olijfolie erover en bak 35 minuten in de oven. Roer af en toe eens om. Voeg het laatste kwartier de broccoli toe, verbrokkel de feta erover en bestrooi met amandelschilfers.
- ▶ Werk af met granaatappelpitten.



# GENTSE WATERZOOI

VAN NOORDZEEVIS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 pot</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 sjalot, fijngehakt  
1 wit van prei, in ringen  
1 stengel groene selder, in stukjes  
2 wortelen, in reepjes  
1 kleine venkel, in stukjes  
4 krielaardappeltjes, gehalveerd met schil  
750 ml visbouillon  
1 kruidentuiltje  
scheutje citroensap  
300 g vis naar keuze (kabeljauw, zeeduivel...), in stukken  
1 eidooier  
100 ml sojaroom

## VOOR DE AFWERKING

50 g verse grijze garnalen, verse dille

## BEREIDING

- ▶ Stoof het sjalotje aan in olijfolie. Voeg de groenten en de krielaardappeltjes toe en stoof even mee. Blus met de bouillon. Voeg het kruidentuiltje en een scheutje citroensap toe en kruid met peper en een snufje zout. Laat 15 minuten afgedekt pruttelen. Voeg de vis toe en pocheer 5 minuten.
- ▶ Zet het vuur af. Roer de eidooier los, meng met de sojaroom en voeg de liaison toe aan de waterzooi. Meng voorzichtig.
- ▶ Werk af met grijze garnalen en verse dille.



# HUTSEPOT

## VAN ZOETE AARDAPPEL EN PASTINAAK MET KIPPENCHIPOLATA

---

<b>TIJD</b> <i>in 30 minuten op tafel</i>	<b>AANTAL</b> <i>voor 2 personen</i>	<b>MATERIAAL</b> <i>1 kookpot, 1 braadpan</i>
----------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------

---

### INGREDIËNTEN

- 1 sjalot, fijngehakt
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 50 g pancetta, in stukjes
- 2 grote wortelen, in stukjes
- 1 pastinaak, in stukjes
- 10-tal spruitjes, gehalveerd
- 2 zoete aardappelen, in stukjes
- 300 ml kippenbouillon
- 4 takjes tijm
- 2 kippenchipolata's optioneel: mosterd

### BEREIDING

- ▶ Stoof de sjalot en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de pancetta toe en bak even mee.
- ▶ Voeg de groenten toe en stoof aan.
- ▶ Voeg de kippenbouillon en de tijm toe.
- ▶ Zet het deksel op de pot en laat alles 15 à 20 minuten pruttelen. Schud de pot af en toe eens heen en weer.
- ▶ Bak de kippenchipolata's in een pan met olijfolie. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Serveer de hutsepot met de kippenchipolata's en besprenkel met de saus van de chipolata's. Voeg eventueel wat mosterd toe.





# CLAFOUTIS

VAN PREI EN BROCCOLI MET VERSE GEITENKAAS EN TIJM

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>15 minuten + 20 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>ovenshotel</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 wit van prei, in stukjes

½ broccoli, in kleine roosjes

100 g verse geitenkaas

3 eieren

scheutje haverdrink (of amandeldrink, melk...)

verse tijm

verse basilicum

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Stoof de prei aan in olijfolie. Voeg de roosjes broccoli toe en stoof even mee. Kruid met peper en zout.
- ▶ Vet een ovenschaal in met olijfolie. Doe de groenten erin. Verkruiemel de geitenkaas erover.
- ▶ Roer de eieren los, voeg een scheutje haverdrink toe, kruid met peper en zout, tijm en basilicum.
- ▶ Giet de eieren in de ovenschaal en bak 20 minuten in de oven.



# TIKKA ZALMFILET

MET BROCCOLINI, PUNTPAPRIKA EN SPERZIEBOONTJES

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>bakplaat met bakpapier, pot</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 el tikka masala currypasta  
scheutje citroensap  
2 zalmfilets (zo'n 300 g)  
200 g broccolini  
1 zoete puntpaprika, in reepjes  
2 tl za'atar  
250 g sperzieboontjes  
1 sjalotje, fijngehakt  
scheutje wittewijnazijn

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng de currypasta met 2 eetlepels olijfolie en een scheutje citroensap. Bestrijk de zalm langs beide kanten met de currypasta en laat 10 minuten marineren.
- ▶ Leg de broccoli en de puntpaprika op een bakplaat met bakpapier. Kruid met de za'atar, peper, zout en besprenkel met olijfolie. Rooster 20 minuten in de oven.
- ▶ Voeg de laatste 10 à 12 minuten de zalm toe.
- ▶ Kook ondertussen de sperzieboontjes beetgaar in kokend water met een snufje zout (zo'n 5 à 7 minuten). Giet af en spoel met koud water om de frisse groene kleur te bewaren.
- ▶ Stoof een sjalotje aan in olijfolie. Voeg de boontjes toe en stoof nog even mee. Breng op smaak met een scheutje wittewijnazijn, peper en zout.



# PASTA ALLA NORMA

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
10 minuten voorbereiding + 25 minuten	voor 2 personen	1 pan, 2 kookpotten

---

## INGREDIËNTEN

1 aubergine  
1 rode ui, fijngehakt  
1 teen knoflook, fijngehakt  
½ chilipeper, fijngehakt en pitjes verwijderd  
400 g tomatenblokjes, uit blik  
1 el Italiaanse kruiden  
1 el balsamicoazijn  
120 g volkoren (spelt)penne  
100 g ricotta  
1 handvol basilicum, in stukjes  
gescheurd + extra voor de afwerking  
2 el Parmezaanse kaas

## BEREIDING

- ▶ Snijd de aubergine in plakjes, bestrooi met grof zeezout en laat 15 minuten staan om het meeste vocht te onttrekken.
- ▶ Stoof ondertussen de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de chilipeper, de tomatenblokjes, de Italiaanse kruiden en een scheutje balsamicoazijn toe en laat 20 minuten sudderen.
- ▶ Spoel de plakjes aubergine af met water en dep ze droog met keukenpapier.
- ▶ Bak de aubergines in een pan met flink wat olijfolie aan beide zijden goudbruin tot ze lekker zacht zijn. Kruid met zwarte peper.
- ▶ Kook ondertussen de penne beetgaar in water met een snufje zout.
- ▶ Giet de penne af, meng met de tomatensaus, de helft van de ricotta en het basilicum. Voeg de aubergines toe, strooi de rest van de ricotta en de Parmezaanse kaas erover, breng op smaak met zwarte peper en een paar blaadjes basilicum.

## TIPS

- *Probeer eens ricotta salata. Dit is een heerlijke harde ricotta die je kan raspen. Je vindt deze delicatessa alleen in de betere kaaswinkel of Italiaanse winkel.*
- *De penne kan je ook vervangen door courgetti of andere groentesliertjes.*





# FRICANDON

MET APPELTJES EN GEKARAMELLEERD WITLOOF

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>20 minuten voorbereiding + 35 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>braadpan met deksel, bakplaat met bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

350 g kalfsgehakt  
1 appel, in kleine stukjes  
1 eidooier  
1 sjalotje, fijngehakt  
snufje kaneel  
3 witloofstronken  
snufje nootmuskaat  
½ el honing  
4 handenvol veldsla

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng het gehakt met de stukjes appel, de eidooier en het sjalotje. Kruid met peper, een snufje zout en kaneel. Meng goed en vorm tot een gehaktbroodje. Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 35 minuten in de oven.
- ▶ Halveer de witloofstronken en verwijder de harde kern.
- ▶ Kleur het witloof aan in een braadpan met olijfolie. Voeg een bodempje water toe en laat 15 minuten stoven met het deksel op de pan. Voeg eventueel een extra scheutje water toe. Kruid met peper, een snufje zout en nootmuskaat. Voeg de honing toe en laat karamelliseren.
- ▶ Serveer de fricandon met het witloof en de veldsla, op smaak gebracht met olijfolie, peper en een snufje fleur de sel. Sprenkel de jus van het witloof over het gerecht.



# RODEKOOLSTOEMP

MET APPELTJES EN KALFSGEHAKT

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
20 minuten + 40 minuten sudderen	voor 2 personen	1 grote pot, stoompot en pan

---

## INGREDIËNTEN

½ rodekool  
2 zoete appelen  
2 sjalotjes, fijngehakt  
scheutje balsamicoazijn  
2 blaadjes laurier  
1 el acaciahoning  
4 kleine aardappelen, in stukken  
250 g kalfsgehakt

## VOOR DE AFWERKING

enkele rodebietblaadjes

## BEREIDING

- ▶ Verwijder de buitenste bladeren van de rodekool. Snijd in stukken en rasp met een grove rasp of mandoline. Rasp de appelen ook.
- ▶ Stoof de sjalotjes aan in olijfolie. Voeg de rodekool en de appel, een scheutje balsamicoazijn, de laurierblaadjes en de honing toe. Kruid met peper en zout. Laat 40 minuten sudderen met het deksel op de pot. Voeg regelmatig een scheutje water toe.
- ▶ Stoom de aardappelen beetgaar.
- ▶ Bak het gehakt rul in een scheutje olijfolie. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Prak de aardappelen grof en meng met de rodekool. Serveer met het gehakt en werk af met de rodebietblaadjes.

## TIP

- *Als het extra snel moet gaan, kan je ook verse voorgesneden rodekool gebruiken.*





# KIPFILET UIT DE OVEN

MET ROZEMARIJN EN CITROEN

---

<b>TIJD</b> <i>15 minuten voorbereiding + 15 à 20 minuten in de oven</i>	<b>AANTAL</b> <i>voor 2 personen</i>	<b>MATERIAAL</b> <i>ovenschaal, vershoudfolie, stoompot</i>
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

---

## INGREDIËNTEN

1 citroen, zeste en sap  
2 takjes rozemarijn  
1 teen knoflook, geperst  
250 g kipfilet (2 filets)  
1 takje tomaten  
2 peterseliewortels, in dunne schijfjes  
1 broccoli, in roosjes  
scheutje melk of een plantaardig alternatief  
nootmuskaat

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng het citroensap, de zeste, de fijngehakte blaadjes van de rozemarijn, de knoflook en 3 eetlepels olijfolie.
- ▶ Bedek de kipfilets met vershoudfolie en klop ze wat platter. Leg de kipfilets in een ovenschaal en bestrijk ze aan beide kanten met het citroen-rozemarijnmengsel. Giet de rest van de marinade erover.
- ▶ Bak de kipfilets 15 à 20 minuten in de oven. Voeg de laatste 10 minuten het trosje tomaten toe.
- ▶ Stoom ondertussen de peterseliewortel en de broccoli beetgaar en pureer met een scheutje olijfolie en melk of een plantaardig alternatief. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

## TIP

- *Je kan in dit recept de peterseliewortel ook vervangen door pastinaak.*





# CHICKEN MEATBALLS

MET SPELTPASTA, ROMIGE BROCCOLISAUS EN  
KASTANJECHAMPIGNONS

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 35 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 pan, 2 potten, blender</i>

---

## INGREDIËNTEN

250 g kippengehakt  
1 teen knoflook, fijngehakt  
1 handvol basilicum + extra voor de afwerking  
1 el amandelmeel  
1 broccoli, in roosjes  
120 g volkoren (spelt)spaghetti  
200 g kastanjechampignons  
1 el balsamicoazijn  
4 el Parmezaanse kaas, geraspt  
100 ml sojaroom

## BEREIDING

- ▶ Meng het kippengehakt met de knoflook, het basilicum en het amandelmeel. Kruid met peper en zout en rol balletjes.
- ▶ Bak de balletjes in een pan met olijfolie.
- ▶ Stoom de broccoli beetgaar.
- ▶ Kook ondertussen de pasta beetgaar (check de tijd op de verpakking).
- ▶ Haal de balletjes uit de pan en houd opzij. Voeg een scheutje olijfolie toe aan de pan en bak de champignons op een hoog vuur. Voeg de balsamicoazijn toe en kruid met peper en een snufje zout. Voeg de balletjes terug toe.
- ▶ Mix de broccoli in de blender met 2 eetlepels Parmezaanse kaas, de sojaroom en 1 eetlepel olijfolie. Kruid met peper en een snufje zout.
- ▶ Meng de pasta met de broccolisaus. Serveer met de kippenballetjes en champignons.
- ▶ Werk af met Parmezaanse kaas en een paar blaadjes verse basilicum.





# KIP CURRY

MET APPEL, ZOETE PUNTPAPRIKA EN WORTELTAGLIATELLE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 diepe pan</i>

---

## INGREDIËNTEN

2 lente-uitjes  
2 kipfilets, in blokjes  
1 tl paprikapoeder  
1 teen knoflook, fijngehakt  
1 zoete puntpaprika, in reepjes  
250 ml kokosroom (1 brikje)  
100 ml water (of kippenbouillon)  
1 el madrascurry  
1/3 el kurkuma  
2 dikke winterwortelen  
1 zoete appel, in stukjes

## BEREIDING

- ▶ Snijd de lente-uitjes in dunne ringen. Houd de bovenkant (het groene gedeelte) apart.
- ▶ Verhit een diepe pan met arachideolie. Bak de kippenblokjes kort aan in de hete olie, kruid met paprikapoeder, peper en een snufje zout.
- ▶ Voeg het onderste van de lente-ui en de knoflook toe. Voeg de reepjes paprika toe en blus met de kokosmelk en het water (of kippenbouillon). Voeg het currypoeder en de kurkuma toe en meng.
- ▶ Laat 10 minuten sudderen.
- ▶ Snijd de wortelen in linten met een dunschiller. Voeg de laatste 5 minuten de appel en wortelsliertjes toe.
- ▶ Werk af met het groen van de lente-ui.

## TIPS

- *Lekker met zilvervliesrijst, volkoren spelt(pasta) of met bloemkoolrijst als je liever voor extra groenten kiest.*
- *Ook lekker met stukjes verse ananas in plaats van appel.*



# PARELHOENFILET

MET VEENBESSENSAUS, KASTANJECHAMPIGNONS EN JONGE  
WORTELTJES

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 potje, 1 pan en ovenschaal</i>

---

## INGREDIËNTEN

150 ml water  
scheut rode wijn (optioneel)  
350 g veenbessen  
5 takje verse tijm  
2 el acaciahoning  
6 jonge wortelen, gehalveerd in de lengte  
300 g parelhoenfilets (2 filets)  
200 g kastanjechampignons  
1 handvol verse bladpeterselie

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Verhit het water (+ eventueel een scheut rode wijn). Voeg de veenbessen en een 3-tal takjes tijm toe. Breng aan de kook en laat de bessen openspringen. Voeg de honing toe en meng goed.
- ▶ Stoom de wortelen beetgaar.
- ▶ Kruid de parelhoenfilets met peper en zout. Kleur ze aan in een pan met olijfolie. Leg de filets in een ovenschaal met het braadvocht en gaar 10 minuten in de oven.
- ▶ Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde pan. Voeg de champignons toe, bak ze op een hoog vuur en voeg op het eind de peterselie toe. Kruid met peper en een snufje zout. Verhit de wortelen nog even mee in de pan, kruid met tijm, peper en een snufje zout.
- ▶ Snijd de parelhoenfilet in plakjes en serveer met de veenbessensaus, champignons en worteltjes.



# INDIASE DAHL

MET WORTEL EN ZOETE AARDAPPEL

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>15 minuten voorbereiding + 30 minuten sudderen</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 kookpot</i>

---

## INGREDIËNTEN

- 1 rode ui, fijngehakt
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 cm verse gember, geraspt
- 1 tl kurkuma
- 1½ tl komijn
- 2 wortelen, in blokjes
- 1 zoete puntpaprika, in stukjes
- 1 zoete aardappel, in blokjes
- 100 ml water (of groentebouillon)
- 400 g tomatenblokjes
- 250 ml kokosmelk
- 125 g rode linzen

## VOOR DE AFWERKING

- 1 handvol verse koriander of bladpeterselie

## BEREIDING

- ▶ Stoof de ui en de knoflook aan in een flinke scheut olijfolie. Voeg de gember, de kurkuma en de komijn toe en roerbak kort. Voeg de groenten toe en bak een paar minuten mee.
- ▶ Voeg het water (of groentebouillon), de tomatenblokjes, de kokosmelk en de linzen toe. Kruid met zwarte peper, een snufje zout en laat een halfuurtje sudderen. Voeg eventueel wat extra water (of groentebouillon) toe als de dahl te dik is.
- ▶ Werk af met verse kruiden.





# NASI GORENG VAN KIP

MET BASMATIRIJST

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 35 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 wokpan</i>

---

## INGREDIËNTEN

100 g bruine basmatirijst (zie tip)  
100 ml kippenbouillon  
2 el sojasaus  
½ citroen, het sap  
1 tl acaciahoning  
250 g kipfilets, in reepjes  
1 rode ui, fijngehakt  
1 teen knoflook, fijngehakt  
1½ cm verse gember, geraspt  
½ chilipeper, pitjes verwijderd en fijngehakt  
1 tl komijn  
2 wortelen, in julienne  
1 prei, in fijne ringen  
150 g (diepvries)erwtjes  
2 eieren, losgeroerd

## VOOR DE AFWERKING

lente-ui, fijngesneden

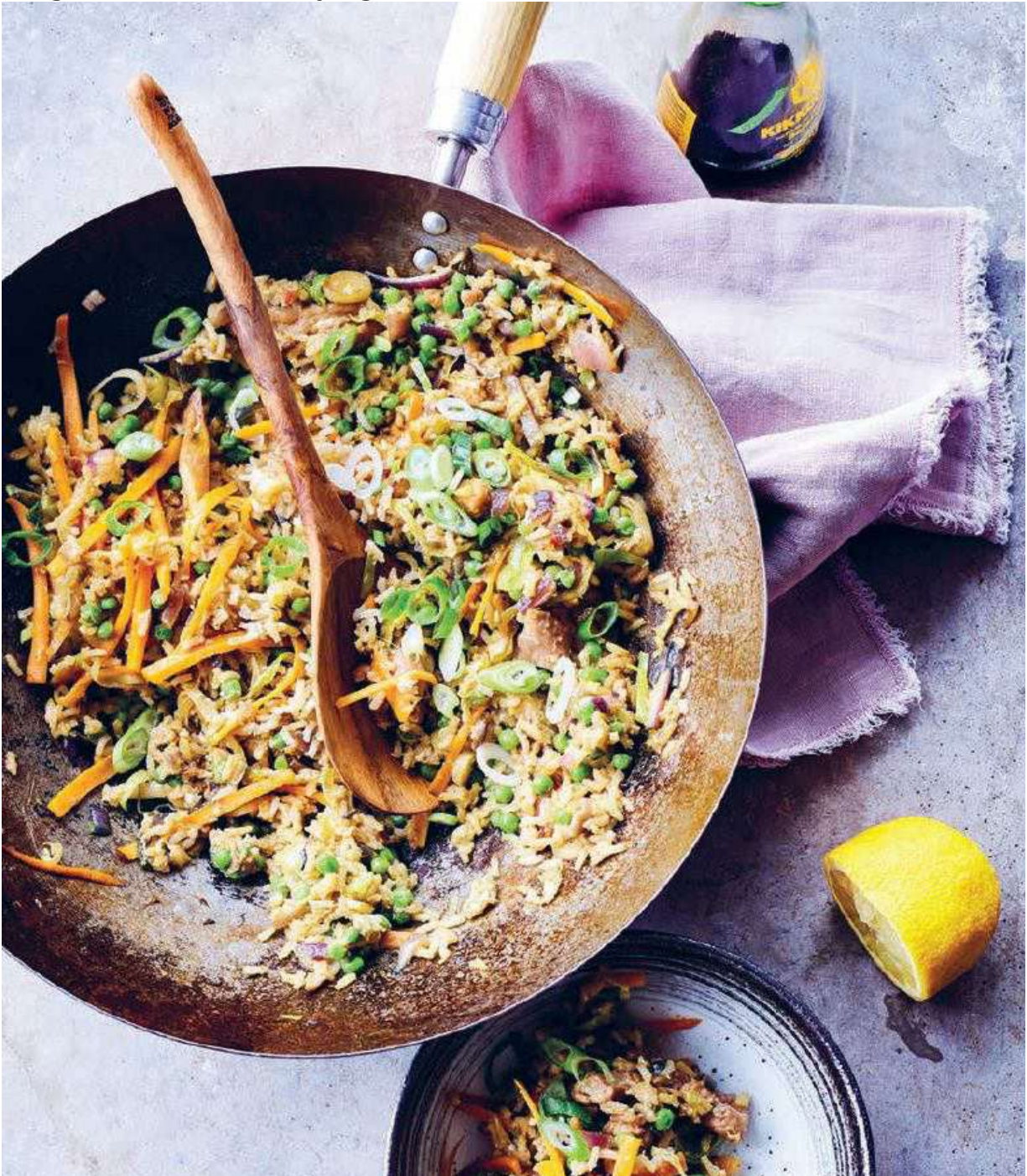
## BEREIDING

- ▶ Kook de rijst gaar in kippenbouillon (check de verpakking voor de juiste kooktijd).
- ▶ Laat de rijst afkoelen.
- ▶ Meng 1 eetlepel sojasaus met een scheutje citroensap en de honing. Kruid met zwarte peper, giet over de kippenreepjes en meng goed. Bak de kip in een hete wokpan met arachideolie. Haal de kip uit de pan en zet opzij.
- ▶ Stoof de rode ui, knoflook, gember en chilipeper aan in dezelfde pan met arachideolie. Voeg de komijn toe en bak even mee. Voeg de wortel, prei en 1 eetlepel sojasaus toe.
- ▶ Voeg de erwtjes, de kip en de rijst toe en laat een paar minuten meebakken. Kruid af met peper en zout.

- ▶ Giet de eieren in de wok en roerbak tot ze gestold zijn.
- ▶ Werk af met lente-ui.

### TIPS

- *Kook de rijst de avond voordien en laat een nacht in de koelkast staan. Op die manier kan je de rijst het lekkerste opbakken.*
- *Volkoren basmati kan je kopen in de biowinkel. Je kan eventueel ook gewone zilvervliesrijst gebruiken.*







# KALFSLAPJES CAPRESE

MET AUBERGINE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>20 minuten voorbereiding + 12 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 pan, steelpannetje, ovenschaal</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 sjalotje, fijngehakt  
1 teen knoflook, fijngehakt  
300 ml passata  
1 el Italiaanse kruiden  
1 handvol verse oregano + extra voor afwerking  
1½ el balsamicoazijn + extra voor de afwerking  
2 kalfslapjes, zo'n 300 g  
1 aubergine, in plakken van 1 cm (in de lengte)  
2 tomaten, in schijfjes  
125 g mozzarella, in plakjes

## VOOR ERBIJ

rucola

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 190 °C.
- ▶ Stoof het sjalotje aan met de knoflook. Voeg de passata, Italiaanse kruiden, oregano en balsamicoazijn toe. Kruid met peper en zout en laat 10 minuten pruttelen.
- ▶ Sla de kalfslapjes wat platter met een plankje of deegrol. Bak ze even aan in een pan met olijfolie. Kruid met peper en zout. Haal ze uit de pan en bak in dezelfde pan de plakken aubergines voor (voeg extra olijfolie toe).
- ▶ Doe wat tomatensaus op de bodem van een ovenschotel. Leg er 2 plakken aubergine op, daarop de kalfslapjes, wat schijfjes tomaat, aubergine, tomaat, giet de passata erover en leg de plakjes mozzarella on top.
- ▶ Bak 12 minuten in de oven.
- ▶ Serveer met rucola, op smaak gebracht met olijfolie, balsamicoazijn, peper en een snufje fleur de sel.



# VARKENSMIGNONETTE

MET MOSTERDSAUS, GEKARAMELLISEERDE SPRUITJES EN  
BLAUWE DRUIVEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>15 minuten voorbereiding + 30 minuten in de oven</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>bakplaat met bakpapier, 1 pan</i>

---

## INGREDIËNTEN

300 g spruiten  
1 tl acaciahoning  
2 handvol druiven  
1 klontje boter  
300 g varkensmignonettes  
verse tijm  
2 sjalotjes, fijngehakt  
2 el mosterd  
200 ml sojaroom

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Verwijder het onderste harde gedeelte en de buitenste blaadjes van de spruitjes. Leg ze op een bakplaat.
- ▶ Meng 2 eetlepels olijfolie met de honing, peper en een snufje zout. Meng met de spruitjes. Rooster 30 minuten in de oven. Draai halfweg even om. Voeg de laatste 10 minuten de druiven toe.
- ▶ Doe een scheut olijfolie in een hete pan en voeg de boter toe. Kruid de varkensmignonettes met peper en zout en bak een paar minuten aan iedere kant.
- ▶ Haal het vlees uit de pan en houd warm.
- ▶ Doe ook de sjalotjes in de pan en stoof even aan. Voeg de mosterd en sojaroom toe en laat een paar minuten pruttelen.
- ▶ Serveer het vlees met de geroosterde spruitjes, de druiven en de mosterdsaus.



# GROENE ASPERGES UIT DE OVEN

MET GANDAHAM, QUINOA EN ROZE POMPELMOES

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>1 pot, ovenschaal</i>

---

## INGREDIËNTEN

- 1 bussel groene asperges
- 4 sneden gandaham
- 25 g Parmezaanse kaas
- 120 g quinoa
- 240 ml groentebouillon
- 1 roze pompelmoes
- 12 half zongedroogde tomaatjes
- 1 handvol verse basilicum

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Snijd het harde onderste gedeelte van de asperges af en blancheer de asperges 2 minuten in kokend water met een snuf zout.
- ▶ Dep de asperges goed droog met keukenpapier, wikkel ze in de ham en leg in een ovenschaal met olijfolie. Rasp er wat Parmezaanse kaas overheen. Bak 10 minuten in de oven.
- ▶ Kook ondertussen de quinoa gaar (in zo'n 12 minuten) in de groentebouillon.
- ▶ Snijd de pompelmoes in partjes (*peler à vif*) en vang het sap op. Knijp de vliezen van de pompelmoes uit in de cutter.
- ▶ Mix het pompelmoessap, 6 zongedroogde tomaatjes, 3 eetlepels olijfolie en een 4-tal blaadjes basilicum. Kruid met peper en een snufje fleur de sel.
- ▶ Serveer de quinoa met de rest van de zongedroogde tomaatjes, de pompelmoes en de asperges. Sprenkel er wat dressing over en werk af met verse basilicum.





# JAPANESE HARTIGE GROENTEPANNENKOEK

MET SPITSKOOL EN WORTEL

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>2 pannen (20 cm diameter)</i>

---

## INGREDIËNTEN

4 eieren (large)  
70 g havermeel  
100 ml groentebouillon  
150 g spitskool, fijngehakt (zo'n 1/3 spitskool)  
1 wortel, geraspt  
2 lente-uien, fijngehakt

## VOOR DE SAUS

70 g tomatenconcentraat, 2 el sojasaus, 1 el ahornsiroop, 2 el balsamicoazijn

## BEREIDING

- ▶ Klop de eieren los, voeg het havermeel en de bouillon toe en klop tot een glad beslag. Kruid met peper en zout. Voeg de groenten en de helft van de lente-ui toe en meng goed.
- ▶ Bak 2 dikke pannenkoeken in olijfolie.
- ▶ Draai de pannenkoeken om met behulp van een bord, zodat ze niet uit elkaar vallen.
- ▶ Bak aan beide kanten goudbruin.
- ▶ Meng ondertussen alle ingrediënten voor de saus met 60 ml water en laat 2 minuten zachtjes pruttelen.
- ▶ Serveer de hartige pannenkoeken met de saus en werk af met lente-ui.

## TIPS

- *Deze hartige pannenkoek (okonomiyaki) is een heel populair gerecht uit de Japanse keuken en wordt traditioneel gemaakt met witte kool of met spitskool.*
- *Het sausje wordt in streepjes over de pannenkoek gedrizzled.*







# KOKOSKOEKJES

MET VANILLECRÈME EN ROOD FRUIT

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 30 minuten op tafel</i>	<i>voor 4 personen</i>	<i>bakplaat met bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

### VOOR DE KOEKJES

75 g kokosrasp

1 eiwit

1 el honing

1 el kokosolie

### VOOR DE VULLING

1 eiwit

50 g mascarpone

50 g stevige Griekse yoghurt (of plattekaas, skyr, ricotta)

½ tl vanille-extract

2 tl honing

rood fruit naar keuze (plakjes aardbei, bessen, granaatappelpitten...)

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 160 °C.
- ▶ Meng de kokosrasp, het eiwit, de honing, een snufje zout en de kokosolie in een kom.
- ▶ Schep 8 hoopjes op een bakplaat met bakpapier en duw plat met de bolle kant van een eetlepel tot ongeveer ½ centimeter dikte (bevochtig de lepel eventueel wat).
- ▶ Bak de koekjes 10 minuten in de oven. Zet de oven af en laat de koekjes nog een 5-tal minuten staan. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen zodat de koekjes wat steviger worden.
- ▶ Maak ondertussen de vulling. Klop het eiwit op en meng met de mascarpone, de Griekse yoghurt, het vanille-extract en de honing. Zet in de koelkast.
- ▶ Leg een koekje op een bord, beleg met vanillecrème (met een lepel of spuitzak) en het rode fruit. Plaats het tweede koekje erbovenop.



# CHEESECAKE IN A JAR

MET HAZELNOTEN, CHOCOLADE EN COULIS VAN BLAUWE  
BESSEN

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 20 minuten op tafel</i>	<i>voor 2 personen</i>	<i>2 mini-jars van 10 cm hoogte (of 2 glazen)</i>

---

## INGREDIËNTEN

1 handvol blanke hazelnoten, geroosterd  
2 medjouldadels, ontpit en in stukjes  
30 g pure chocolade (minstens 70% cacao)  
100 g mascarpone  
100 g plattekaas of skyr  
1½ el acaciahoning  
½ citroen  
1 vanillestokje, het merg (of ½ tl vanille-extract)  
enkele blaadjes verse munt

## VOOR DE COULIS

blauwe bessen, ½ el honing

## BEREIDING

- ▶ Hak de hazelnoten fijn.
- ▶ Meng de stukjes hazelnoot met de dadels: doe dat met je handen en wrijf goed door elkaar. Voeg de stukjes chocolade en een snuf grof zeezout toe en meng.
- ▶ Meng de mascarpone met de plattekaas, de honing, een scheut citroensap, wat citroenzeste en het merg van het vanillestokje.
- ▶ Stoof de bessen aan in een scheutje water. Voeg er wat honing en citroensap aan toe en laat een paar minuutjes zachtjes pruttelen.
- ▶ Doe de hazelnoten-chocoladecrumble onderaan in de jar, leg daarop de 'cheese' en werk af met de bessencompote en verse munt.





**MARSEPEIN**  
MET CHOCOLADE EN  
PISTACHENOTEN

**ANANAS**  
IN EEN JASJE VAN CHOCOLADE,  
KOKOS EN PISTACHE

# ANANAS

IN EEN JASJE VAN CHOCOLADE, KOKOS EN PISTACHE

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>in 15 minuten op tafel</i>	<i>voor 6 stuks</i>	<i>2 potjes voor bain-marie en bakplaat met bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

1/3 verse ananas

100 g pure chocolade (minstens 70% cacao)

kokosrasp

pistachenoten, fijngehakt

## BEREIDING

- ▶ Verwijder de schil van de ananas en snijd in halve cirkels van zo'n 2 centimeter dikte. Dop de stukken ananas wat droog met keukenpapier.
- ▶ Smelt de chocolade au bain-marie.
- ▶ Dompel de ananas voor de helft in de gesmolten chocolade en leg op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met kokos en pistachenoten en laat opstijven in de koelkast.



# MARSEPEIN

## MET CHOCOLADE EN PISTACHENOTEN

---

**TIJD**  
*15 minuten*  
*voorbereiding +*  
*1 uur opstijven*

**AANTAL**  
*voor zo'n 15 stuks*

**MATERIAAL**  
*1 rechthoekige*  
*ovenschaal met*  
*bakpapier*  
*(22 x 18 cm), 2 potjes*  
*voor bain-marie*

---

### INGREDIËNTEN

7 gedroogde abrikozen, zonder pit  
250 g amandelmeel  
2 el chiazaadjes  
1 eiwit  
4 el acaciahoning  
scheutje limoensap  
100 g pure chocolade (minstens 70% cacao)  
1 handvol ongezouten pistachenoten

### BEREIDING

- ▶ Hak de abrikozen fijn met een mes. Doe in een mengkom. Voeg het amandelmeel en de chiazaadjes toe en meng.
- ▶ Voeg het eiwit, de honing en een scheutje limoensap toe. Meng alles goed. Voeg eventueel een klein scheutje water toe, mocht het mengsel te droog of niet kleverig genoeg zijn.
- ▶ Doe het mengsel in een ovenschaal met bakpapier. Duw goed aan en strijk plat met je handen. Zet 15 minuten in de koelkast.
- ▶ Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie.
- ▶ Giet de chocolade uit op de marsepein. Strijk uit met een spatel en voeg er de pistachenoten en een snufje fleur de sel aan toe. Laat de chocolade opstijven in de koelkast.
- ▶ Snijd in stukjes en serveer.

# APPELGALETTE

MET GEMBER EN KANEEL

---

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
<i>15 minuten voorbereiding + 20 minuten in de oven</i>	<i>voor 4 personen</i>	<i>bakplaat met bakpapier</i>

---

## INGREDIËNTEN

80 g amandelmeel (+ 1 el extra voor de vulling)

80 g havermeel

2 el ahornsiroop

½ tl gemberpoeder (+ snufje voor de vulling)

½ el kaneel (+ ½ el voor de vulling)

1 ei

## VOOR DE VULLING

100 g ricotta

½ citroen, zeste en een scheutje sap

1 kleine zoete appel

1 eidooier

20 g walnoten of pecannoten, grofgehakt

## BEREIDING

- ▶ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▶ Meng alle ingrediënten voor de galette, voeg een snufje zout toe en kneed goed met je handen. Vorm het deeg tot een bal.
- ▶ Maak ondertussen de vulling: meng de ricotta met een scheutje citroensap en de zeste. Snijd de appel in halve maantjes. Meng de plakjes appel voorzichtig met een klein scheutje citroensap, kaneel en gemberpoeder.
- ▶ Rol het deeg uit tot een cirkel van zo'n 0,8 cm dikte. Bestrooi de bodem met het extra amandelmeel, houd de randen vrij.
- ▶ Beleg met de ricotta en verdeel de plakjes appel erop (laat de randen vrij). Vouw de randen naar binnen over de stukjes appel.
- ▶ Roer het eigeel los met een klein scheutje water. Bestrijk de randen met eigeel.
- ▶ Bak de gallette 20 minuten in de oven. Strooi na 15 minuten de walnoten over de vulling.



# INDEX

## A

Aardappel (klein): 109, 153, 165  
Aardappel (zoet): 68, 117, 118, 142, 154, 174  
Aardbei: 189  
Aardpeer: 82  
Abrikoos (gedroogd): 195  
Acaciahoning: 33, 37, 50, 53, 57, 70, 97, 165, 173, 177, 181, 190, 195  
Açai: 41  
Agavesiroop: 37  
Ahornsiroop: 37, 42, 47, 185, 197  
Amandel: 37, 61, 146  
Amandeldrink: 42, 57, 110, 157  
Amandelmeel: 47, 53, 89, 169, 195, 197  
Amandelschilfers: 33, 150  
Ananas: 194  
Appel: 33, 42, 47, 48, 82, 162, 165, 170, 197  
Asperges (groene): 182  
Aubergine: 138, 161, 178  
Avocado: 34, 65, 89

## B

Baharat-specerijen: 90, 97, 118  
Banaan: 41  
Bakpoeder: 47, 53, 94  
Basilicum: 48, 65, 106, 126, 134, 157, 161, 169, 182  
Balsamicoazijn: 38, 122, 161, 165, 169, 178, 185  
Basmatirijst: 177  
Berlouni: 126  
Bieslook: 65, 73, 81, 93  
Bladpeterselie: 38, 61, 65, 68, 90, 97, 102, 113, 114, 121, 126, 133, 138, 142, 146, 149, 173, 174  
Blauwe Bes: 50, 57, 190  
Bloemkool: 97, 110  
Braambes: 33  
Broccoli: 61, 78, 89, 109, 118, 150, 157, 166, 169  
Broccolini: 158

## **C**

Cajunkruiden: 110

Cashewnoten: 57, 129

Cayennepeper: 66, 97

Champignon: 38, 114, 134

Champignon (kastanje): 113, 169, 173

Cheddar: 145

Chiazaadjes: 37, 86, 121, 195

Chilipeper: 70, 105, 122, 140, 142, 145, 161, 177

Chinese kool: 133

Chocolade: 37, 54, 190, 194, 195

Citroen: 34, 47, 48, 53, 62, 65, 66, 82, 86, 90, 97, 102, 106, 110, 118, 122, 129, 153, 158, 166, 177, 190, 197

Citroengras: 140

Courgette: 61, 73, 101, 129, 137

Currypasta: 121, 140, 158

## **D**

Dille: 86, 94, 153

Druif: 181

## **E**

Edamameboontjes: 121, 129

Ei: 33, 37, 38, 42, 47, 53, 57, 65, 73, 89, 94, 113, 121, 124, 130, 134, 138, 146, 153, 157, 162, 177, 185, 189, 195, 197

Erwten (diepvries): 101, 109, 121, 124, 177

## **F**

Feta: 150

Framboos: 41, 50

## **G**

Gandaham: 78, 182

Garnalen (grijze): 86, 153

Geitenkaas: 61, 117, 157

Gember: 34, 42, 48, 68, 70, 118, 140, 142, 174, 177

Gemberpoeder: 197

Granaatappel (pitten): 118, 150, 189

Gratinkaas: 93, 109, 110, 130, 145, 149

Groentebouillon: 61, 66, 68, 77, 78, 81, 82, 102, 118, 121, 122, 174, 182, 185

## **H**

Ham (gedroogd): 101  
Harissapasta: 102, 124, 130, 134  
Haverdrink: 42, 47, 57, 110, 157  
Havermeel: 47, 86, 90, 94, 185, 197  
Havervlokken: 42  
Hazelnoot: 37, 54, 66, 81, 82, 190  
Honing: 117, 133, 162, 189, 190  
Honingtomaatjes: 137

## **I**

Italiaanse kruiden: 130, 161, 178

## **K**

Kabeljauw: 153  
Kalfsgebraad: 85  
Kalfsgehakt: 109, 134, 162, 165  
Kalfslapje: 178  
Kalkoenfilet: 145  
Kaneel: 42, 47, 162, 197  
Kappertjes: 85, 122, 126  
Kerstomaat: 61, 62, 122, 126, 129  
Kidneybonen: 105  
Kikkererwten: 62, 66, 68, 90, 118  
Kipfilet: 70, 114, 122, 166, 170, 177  
Kippenbouillon: 102, 154, 170, 177  
Kippenbout: 102  
Kippenchipolata: 154  
Kippengehakt: 146, 169  
Kokosmeel: 53, 57  
Kokosmelk: 121, 140, 142, 170, 174  
Kokosolie: 53, 189  
Kokosrasp: 34, 41, 54, 57, 189, 194  
Kokosroom: 170  
Komijn: 66, 105, 124, 138, 145, 174, 177  
Komkommer: 90, 145  
Koriander: 61, 68, 70, 90, 97, 102, 121, 124, 133, 138, 140, 142, 145, 174  
Knolselder: 81, 114  
Koolrabi: 150

Koolvishaasje: 149  
Krielaardappel: 153  
Kurkuma: 68, 117, 142, 170, 174

## **L**

Lamsgehakt: 137, 138  
Lente-ui: 138, 170, 177, 185  
Limoen: 50, 70, 89, 121, 126, 140, 195  
Linzen (rood): 174

## **M**

Madrascurry: 142, 146, 149, 170  
Mais: 105, 145  
Mango: 34, 70, 146  
Mascarpone: 189, 190  
Medjouldadel: 54, 190  
Mosselen: 140  
Mosterd: 38, 78, 114, 117, 133, 154, 181  
Mozzarella: 62, 101, 106, 134, 178  
Munt: 34, 61, 62, 70, 90, 106, 114, 118, 124, 126, 129, 138, 190

## **N**

Nectarine: 106  
Nootmuskaat: 109, 110, 113, 162, 166  
Noten (mengeling): 37, 41

## **O**

Oregano: 101, 122, 134, 137, 178

## **P**

Paksoi: 121  
Pancetta: 113, 154  
Paprika: 70, 102, 105, 106, 133, 145  
Paprikapoeder: 68, 105, 117, 138, 170  
Paprika (punt): 48, 149, 158, 170, 174  
Parelhoenfilet: 173  
Parmaham: 78, 122  
Parmezaanse kaas: 38, 62, 65, 89, 122, 129, 137, 161, 169, 182  
Passata: 48, 122, 134, 178  
Pastinaak: 81, 102, 113, 154  
Pecannoten: 37, 42, 197  
Peer: 57

Peterseliewortel: 166  
Pijnboompitten: 62, 101, 106, 122, 137  
Pindanoten: 142  
Pindakaas: 37, 54  
Pistachenoten: 50, 194, 195  
Plattekaas: 73, 94, 189, 190  
Pompelmoes (roze): 182  
Pompoenpitten: 37, 54, 62, 86, 126  
Pompoenvellen: 130  
Prei: 78, 82, 109, 124, 149, 153, 157, 177

## **Q**

Quinoa: 54, 61, 66, 182

## **R**

Ras el hanout: 61, 102, 118  
Ricotta: 33, 53, 130, 161, 189, 197  
Rijstvellen: 70  
Rodebietblaadjes: 165  
Rodekool: 165  
Rode wijn: 173  
Rood fruit: 189  
Roggecracker (volkoren): 146  
Rozemarijn: 150, 166  
Rucola: 62, 66, 85, 106, 122, 134, 137, 178  
Rundergehakt: 130, 134

## **S**

Scampi: 142  
Selder: 48, 105, 153  
Sesamolie: 70  
Sesamzaadjes: 62, 86, 97, 121, 133  
Sjalot: 73, 93, 102, 114, 121, 124, 137, 138, 146, 149, 150, 153, 154, 158,  
162, 165, 178, 181  
Sla (gemengd): 117, 145  
Sojaroom: 81, 82, 93, 114, 149, 153, 169, 181  
Sojasaus: 70, 133, 140, 177, 185  
Spelt (gepoft): 54  
Speltbrood (volkoren): 38  
Speltpenne (volkoren): 161



Speltspaghetti (volkoren): 169

Spelttoast (volkoren): 77

Speltwrap (volkoren): 145

Sperziebonen: 158

Spitskool: 185

Spinazie: 65, 66, 124, 130, 142

Spruitjes: 154, 181

Sugarsnaps: 121

## **T**

Tahin: 66, 97

Tex-mexkruiden: 145

Tijm: 77, 113, 114, 150, 154, 157, 173, 181

Tikka masala: 158

Tomaat: 48, 134, 138, 178

Tomatenconcentraat: 137, 185

Tomatenpuree: 130

Tomaten (zongedroogd): 73, 85, 182

Tomatenblokjes: 101, 105, 118, 130, 142, 145, 161, 174

Trostomaatjes: 102, 106, 166

## **U**

Ui (rood): 38, 68, 101, 105, 109, 118, 122, 130, 134, 142, 145, 161, 174,  
177

Ui (wit): 77, 78, 81, 82, 113

## **V**

Vanille-extract: 42, 189, 190

Vanillestokje: 190

Varkensmignonette: 181

Veenbes: 173

Veldsla: 66, 126, 146, 162

Venkel: 153

Visbouillon: 105, 153

Vissaus: 140

## **W**

Walnoten: 117, 197

Walnotenolie: 117

Watermeloen: 126

Waterkers: 114

Witloof: 149, 162

Wittewijnazijn: 117, 158

Wortel: 66, 68, 70, 102, 110, 118, 146, 150, 153, 154, 170, 173, 174, 177,  
185

## **Y**

Yoghurt (Griekse): 85, 89, 189

Yoghurt (skyr): 50, 189, 190

Yoghurt (volle, natuur): 34, 41, 53, 86, 90, 97, 124, 138

## **Z**

Za'atar: 62, 65, 73, 101, 137, 150, 158

Zadenmix: 41, 62

Zalmfilet: 110, 121, 133, 158

Zalm (gerookt): 94, 129

Zeeduivel: 105, 153

Zilvervliesrijst: 54

# JULLIE VERHALEN, MIJN GROOTSTE MOTIVATIE!

## Het ging gewoon vanzelf

*“Impulsaankopen in de supermarkt? Dat overkomt me niet meer. Ik maak nu altijd een weekplanning en tegelijk ook een boodschappenlijstje: veel handiger tijdens het winkelen én zo laat ik me niet meer verleiden door een vette hap. Ondertussen ben ik 21 kilo kwijt en voel me veel fitter!”*

– HELMA VERWER

---

## Om gezond te leven is het nooit te laat

*“Winkelen doen we nu, gewapend met weekplanning en boodschappenlijstje, supergefocust en veel sneller dan vroeger. Sana eten is heerlijk én het loont: we zijn samen al 30 kilo afgevallen. Maar belangrijker, we hebben weer energie en weg zijn die vervelende gezondheidskwaaltjes! En Kris? Die hoeft zelfs geen medicatie meer te nemen voor z'n hoge bloeddruk en diabetes type 2! Ons lichaam herleeft.”*

– LUCIE VAN HIRTUM EN ECHTGENOOT KRIS

---

## Een koelkast vol lekkers

*“Voor mij is de sleutel naar een gezonde levensstijl planning! Ervoor zorgen dat je op voorhand weet wat je gaat maken en alles in huis hebt. Ook met een frigo vol lekkere en gezonde dingen kom je al een heel eind ver. Ik heb tonnen energie en ben in 7 maanden maar liefst 16 kilogram kwijt.”*

– LIESELOT VAN HEGHE

---

## Ons dochtertje eet nu kerstomaatjes als snoepjes

*“De afgelopen tweeënhalve jaar ben ik maar liefst 50 kilo afgevallen! Ons hele gezin eet mee Sana. Neem nu ons dochtertje van bijna drie: ze is grote fan van quinoa en ze is verzot op kerstomaatjes en paprika's.”*

– KEVIN ODENT

---

## Ik at méér en viel af

*“Ik was ervan overtuigd dat er maar één manier was om af te vallen: honger lijden. Dat heb ik dan ook 10 jaar gedaan. Tot een vriendin me een boek van Sandra toestopte. Op amper 6 maanden tijd verloor ik 15 kilo, zonder honger!”*

– SOFIE LEYS

---

### **No way back**

*“Zo’n jaar geleden haalden we Sandra’s boeken in huis. Vandaag weeg ik 25 kilo minder, mijn echtgenoot verloor er 16. Mijn cholesterolgehalte is gedaald tot op een bijna normaal niveau. Ook mijn man kon z’n medicatie aanzienlijk terugschroeven.”*

– BELINDA MARTONY

---

### **Lekker eten? Dat kan toch iedereen!**

*“Vroeger dacht ik dat gezond eten en sporten een opgave was, nu is het een plezier. Ik ben een half jaartje bezig en weeg nu 12 kilo minder. Wanneer het ons niet lukt om te plannen en boodschappen te doen, krijgen we de ingrediënten en recepten van Sandra aan huis geleverd in de maaltijdbox van Foodbag!”*

– PAMELA LAMBRECHT

---

### **Nooit meer diëten**

*“Na vele diëten met een serieus jojo-effect, ben ik 30 kilogram afgevallen op één jaar tijd. En dit enkel en alleen door alle stappen van Sandra te volgen. Nooit meer diëten, de naam zegt het zelf. Enkel en alleen een andere levensstijl!”*

– EVA EHRLICH

---

### **Mijn zelfvertrouwen is terug!**

*“Na tientallen operaties en jaren van chronische depressiviteit was me verteld ‘dat ik ermee moest leren leven’. Maar dat hoefde ik dus niet. Ik ontdekte het 7-stappenplan van Sandra en vandaag kan ik met trots zeggen dat ik veel gelukkiger ben met mijn nieuwe (-25 kilo) ik. Ik stel een weekmenu op en bereid me goed voor. Zo is ‘geen tijd’ echt geen excuus meer.”*

– NANCY CLAESSENS

---

### **Mijn redding!**

*“Toen ik Sandra voor de eerste keer ontmoette, wist ik al ‘dit is mijn redding’! Ik volgde het ene dieet na het andere, zonder écht resultaat. De Sana-methode heeft gezorgd voor meer energie en passie voor gezonde voeding. Voor mij is het geen dieet maar een gezonde levensstijl.”*

– KELLY DE CUBBER

---

### **Sandra zorgt voor rust in mijn hoofd**

*“Als hoogsensitief persoon biedt Sandra haar manier van koken mij rust in het hoofd. Op zaterdag plan ik mijn weekmenu en ik slaag er steeds in om gerechten te combineren waarin dezelfde ingrediënten terugkomen,*

wat ervoor zorgt dat ik praktisch niets verspil. Bovendien ben ik maar liefst 18 kilogram verloren.”

– SANDRA TJAMPENS

---

### **Emo-eter af**

“Ik heb opnieuw tonnen energie en levenslust na jarenlang een echte emo-eter geweest te zijn. Het loont echt de moeite om door te zetten: niet alleen ben ik 11 kilogram kwijt, maar ik heb ook geleerd af en toe te zondigen zonder mij schuldig te voelen!”

– CINDY TUTS

---

### **Totaal geen moeite meer**

“Als buschauffeur maak ik onregelmatige uren, om over het lange zitten nog maar te zwijgen. Op een bepaald moment was ik veel te zwaar en was het tijd om mijn leven opnieuw in handen te pakken. Samen met mijn Sana-coach heb ik nu het perfecte eetritme gevonden. Het voelt niet als een dieet en kost me totaal geen moeite meer.”

– INGRID JASICA

---

### **Leer nieuwe dingen ontdekken**

“Ik heb een andere manier van koken en eten ontdekt. Ik ben bewuster van wat ik eet nu en krijg zelfs kippenvel als ik aan de periode ervoor denk. Vroeger at ik om te eten, vandaag geniet ik van alles wat ik eet. Er is een nieuwe wereld voor me opengegaan. Ik heb me nog nooit zo fit en zelfverzekerd gevoeld!”

– LINDSEY DE BIE

---

### **Geen voedselverspilling meer!**

“Op zaterdag stel ik met het gezin een weekmenu samen, daarna volgen de boodschappen en op zondag wordt er gefoodprept. We slagen er altijd in om zeer gevarieerd te eten met een minimum aan ingrediënten. Daarna wordt alles ingevroren en shoppen we een hele week uit onze diepvries. Gezond en geen voedselverspilling!”

– SYBILLE DE CABOOTER

---

### **Bij mij in de klas zijn de koekjes vervangen door fruit en groenten**

“Toen ik Sandra zo’n 6 jaar geleden voor het eerst ontmoette, ging er een wereld voor me open. Ik verslond haar eerste boek en verkondigde de Sana-methode aan iedereen die er oren naar had. Ik heb geleerd om bewust te leren eten, te leren genieten van dingen waarvan je energie krijgt. Als kleuterjuf probeer ik ook de kinderen gezond te laten eten. Bij

*mij in de klas zijn de koekjes vervangen door kleurrijk fruit en hapklare groentjes.”*

**– FRANÇOISE STREULENS**

---



# “THERE IS NO ‘I’ IN TEAM BUT THERE IS IN WIN”

MICHAEL JORDAN

Een boek maak je niet alleen. Met heel veel goesting en liefde heb ik aan dit boek gewerkt, maar ‘Fast Food 2’ zou nooit geworden zijn wat het vandaag is zonder jullie allemaal!

Mijn oprechte dank aan:

Team Borgerhoff & Lamberigts en in het bijzonder Kristof, Steven, Julie, Isabel, Anne-Sophie, Wendy, Joni en Kim. Ik voel mij ondertussen kind aan huis bij jullie en ben heel dankbaar voor de jarenlange en fijne samenwerking.

Wout Hendrickx en Karl Bruninx, voor de alweer heel mooie foto’s!  
Foodstyliste Debby De Mangelaere en team, voor jullie fantastische werk.

Frieda De Wolf (MUA) en Karine Uvijn (Hair), om mij telkens wat te pimpen ;-)  
Four Roses Fashion, voor die mooie Belgische outfits.

Rien de Mey om mijn inleidende teksten weer net dat tikkeltje meer te geven.  
Saskia Martens en Beatrijs Vermaercke, om alles nog eens helemaal tot in de puntjes te checken.  
Nancy Duyck, om ook nu weer in alle anonimiteit en met veel liefde heel wat van mijn recepten te testen en voor je onvoorwaardelijke support.  
Femke Arshad, om opnieuw een aantal gerechten uit te proberen en voor je enthousiasme.

Iedereen die een getuigenis geschreven heeft (ook degene die we niet meer konden opnemen in dit boek). Jullie verhalen geven me telkens opnieuw vleugels! Jammer dat we dit jaar geen groepsfoto konden maken, maar we houden het tegoed voor mijn volgende boek 😊 en dan samen met de Sana-ambassadeurs van ‘Fast Food 1’. Dat wordt extra gezellig! 😊

Alle leden van de Nooit Meer Diëten-Facebookcommunity, om elkaar op zo’n enthousiaste manier te motiveren en te inspireren.  
Alle Sana-coaches en Bernadette Wouters, voor jullie enthousiasme en tomeloze inzet.  
Alle lezers van de ‘Nooit Meer Diëten’-reeks en ‘Fast Food 1’ voor het vertrouwen! Heel veel dank ook voor die ontelbare mooie foto’s en verhalen die jullie dagelijks delen via Facebook en Instagram.

En 1000 x dank voor alles aan mijn geliefden: Peter, Anna, Andreas, Josefien, oma en opa Lieve en Jacques en mijn mama Bea.

Love you all!



Liefs,  
Sandra

# ACHTER DE SCHERMEN

## MAKING OFF 'FAST FOOD 2'



Water, de rest komt later ☺



## RELEASE 'FAST FOOD 1'

In love with this healthy Fast Foodtruck ☺



Signersessies en kookdemo's.

## LEZINGEN

Lezingen geven is het liefste wat ik doe. Altijd zo fijn om jullie te ontmoeten.





OPNAMES



Meeting bij Foodbag.



SUPERKRACHTIG LEKKER



Inzetten op gezonde voeding voor superhelden.





Gent, België

[info@borgerhoff-lamberigts.be](mailto:info@borgerhoff-lamberigts.be)

[www.borgerhoff-lamberigts.be](http://www.borgerhoff-lamberigts.be)

Oorspronkelijke uitgave: ISBN 9789463931953

Epub uitgave: ISBN 9789463933568

NUR 440

D2020/11.089/110

© 2020, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteur: Sandra Bekkari

Fotografie cover en sfeer: Karl Bruninx

Fotografie food: Wout Hendrickx

Foodstyling: Debby De Mangelaere

Eindredactie: Saskia Martens

Coördinatie: Isabel Boons, Anne-Sophie Moerman & Joni Verhulst

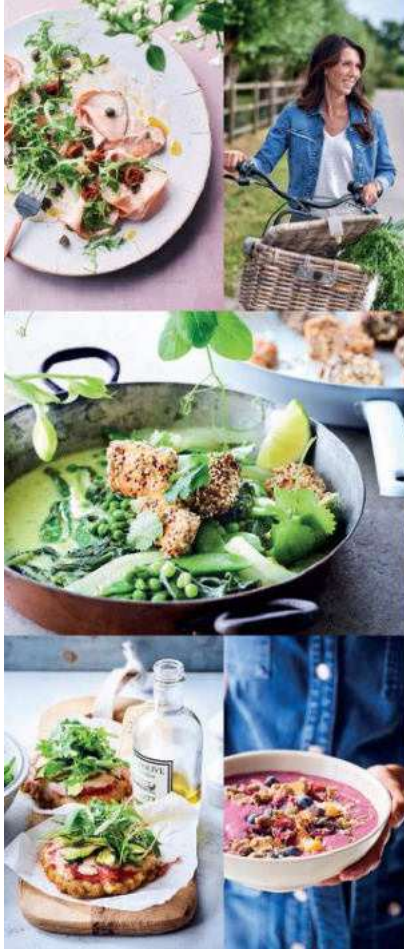
Vormgeving cover: Dog and Pony Amsterdam

Vormgeving binnenwerk: Wendy De Vlaeminck

Eerste druk september 2020

Gedrukt in Europa

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronische drager of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voor het tweede deel van Fast Food werkte Sandra Bekkari opnieuw 80 recepten uit die in gemiddeld een halfuurtje op tafel staan. Behalve een portie gezonde receptinspiratie, toont Sandra Bekkari in Fast Food 2 hoe je nog meer kan genieten van gezond én lekker koken!

Sandra Bekkari is zonder twijfel Vlaanderen's meest bekende voedingsdeskundige. Met de boekenreeks 'Nooit Meer Diëten', een eigen kookprogramma en haar Sana 7-stappenplan inspireerde ze heel wat mensen om de meest stralende versie van zichzelf te worden.

REEDS VERSCHENEN



WE PUBLISH  
[WWW.BORDERHOFF-LAMBERGTY.BE](http://WWW.BORDERHOFF-LAMBERGTY.BE)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

