



Hartgezondprogramma
Receptenboek

Hartgezondprogramma

Receptenboek

Met recepten van

Nora French
Remko Kuipers
Daan de Wit

Copyright © 2024.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave werd met de meeste zorg samengesteld. Mocht er in een uitzonderlijk geval toch onjuistheden vermeld staan in deze uitgave kan noch de auteur, noch uitgever of verkoper van deze uitgave hiervoor aansprakelijkheid aanvaarden.

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Woord van dank	5
Boodschappenlijst	6
Weekagenda week 1	7
Weekagenda week 2	8
Weekagenda week 3	9
Recepten	
Ontbijt	10
Lunch	28
Diner	46
Nagerechten, tussendoortjes	69
Index	77

Hoe haal je het meeste uit dit receptenboek?

Door gezond en lekker te eten kun je flinke stappen zetten op weg naar hartgezondheid. Voor de een betekent dit het voorkomen van ziekte, voor de ander gaat het erom niet nog zieker worden en voor een derde biedt het de mogelijkheid terug te keren op ongezonde schreden en een nieuwe, betere afslag te nemen. Hoe dan ook gaat het receptenboek je inspireren en helpen bij het op tafel zetten van wat lekker en gezond is.

Om je goed op weg te helpen, bevat het boek voor drie weken aan recepten. Per dag zijn er meerdere gerechten die je heel overzichtelijk terugvindt op de pagina's die volgen. Door drie weken lang iedere dag lekker te eten, kom je vanzelf op een gezonder pad terecht. De kans is vervolgens groot dat je erna zelf op die weg verder gaat en op een soortgelijke manier gaat koken en eten.

De boodschappenlijst op de volgende pagina helpt je om niet vaker dan nodig naar de winkel te gaan. Met de lijst op zak heb je straks alles in huis om meerdere recepten te kunnen omzetten in heerlijke en voedzame maaltijden.

Eet smakelijk!



Dankwoord

Een woord van dank voor chef en auteur Nora French. Haar uitermate hartgezonde en tegelijk heerlijke recepten staan aan de basis van dit receptenboek.

Nora French is auteur van *Gezond Fastfood*, *Hét blenderboek* en werkte mee aan *Pioppi*, *hét kookboek*.



Volg haar via
Instagram [@_norafrench_](#)
en [noralicious.com](#)

Boodschappenlijst

Als je anders gaat eten is het een goed idee te beginnen met het neerzetten van een solide basis. Dat kan door de juiste ingrediënten in huis te halen. Op die manier begin je goed aan een kleine, mogelijk grote verandering. Stel, je bent gewend om steeds maar brood te eten. Dan begint een verandering ermee daar variatie in aan te brengen. Heb je dan niets anders in huis, dan is de verleiding groot om toch maar weer voor het brood te kiezen. Schaf daarom de basis-ingrediënten uit deze lijst aan. Dan kun je daarover beschikken als je een van de heerlijke recepten uit dit receptenboek wil bereiden of gewoon iets gezonds wil eten.

Granen en meelsoorten

Amandelmeel
Boekweitmeel
Havermeel
Havermout
Kokosmeel

Gedroogde kruiden en specerijen

Baksoda
Cacaopoeder (100%)
Gedroogde kruiden (kaneel, kurkuma, chili-, kerrie-, komijn-, paprika-poeder)
Peper
Vanille-extract
Zout

Ingeblikt

Blikken kokosmelk
Blikken peulvruchten (kikkererwten, kidneybonen, witte bonen)
Blikken tomaten (blokjes en puree)
Blikken vis (sardientjes, tonijn)

Noten, zaden en zoet

Ahornsirop
Dadels (Medjoul)
Honing
Kokosbloesemsuiker
Amandelen
Walnoten
Cashewnoten
Hazelnoten
Amandelmelk (ongezoet)
Pure chocolade (min. 70%)
Pure notenpasta (amandelpasta, pindakaas)
Rozijnen
Zaden (lijnzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten)

Vetten en smaakmakers

Balsamicoazijn
Extra vergine olijfolie
Kokosolie
Mosterd
Olijven

Fruit

Ananas
Appel
Avocado
Banaan
Blauwe bessen
Citroen
Mango

Groenten

Bloemkool
Broccoli
Champignon
Courgette
Gemengde salade
Komkommer
Paprika
Prei
Spinazie
Tomaat
Ui
(Verpakte) gekookte bieten
Wortel
Zoete aardappel

Verse kruiden

Basilicum
Koriander
Knoflook
Peterselie
Rozemarijn

Vis, vlees, zuivel

Eieren
Feta
Gehakt
Gerookte zalm
Kipfilet
Mozzarella
Roomboter
Slagroom
Spek
Volle yoghurt

Weekagenda – week 1

ONTBIJT

MA Fresh and green smoothie
11

DI Very berry smoothie
12

WO Bananenpannenkoekjes
19

DO Avocado and friendssalade
17

VR Bessen- en walnotenoghurt
22

ZA Chocolademousse
15

ZO Banaantopper
16

LUNCH

Eivocado
29

Salade Tricolore
33

Eimuffins met groente en
ham
30

Choco-courgette muffins
31

Blitse bonen
34

Zalm- en avocadosalade
35

Griekse salade
38

DINER

Zalm met groene asperges
47

Lam met knoflook en salade
48

Courgetti met pesto rosso
49

Frittata met champignons
50

Courgetti-bolognese
57

Sla-wrapped burger
59

Kip- en zoete aardappelcurry
64

Weekagenda - week 2

ONTBIJT

LUNCH

DINER

MA

Virgin Piña colada
13

Eivocado
29

Zalm met groene asperges
47

DI

Avocado and friendssalade
17

Broccoli-preisoep met
worst 41

Frittata met champignons
50

WO

Hazelnoten- en
zadenbrood 20

Zalm- en avocadosalade
35

Grove doperwtentpuree
52

DO

Smoothie pindakaas en
banaan
14

Bietensalade met feta en
walnoot
36

Zoete-aardappelpuree
55
Groentenconfetti
61

VR

Grapefruitsalade
18

Boerenkool- en avocado
salade
37

Courgettelasagne
62

ZA

Bananenbrood
21

Spinaziesalade met perzik
en geitenkaas
39

Zoete- aardappelbroodjes
met ricotta
63

ZO

Yoghurt met peer,
pecannoten
23

Salade Tricolore
33

Korianderballetjes
68

Weekagenda – week 3

ONTBIJT

LUNCH

DINER

MA

Fresh and green smoothie
11

Eivocado
29

Courgetti
met pesto rosso
49

DI

Banaantopper
16

Bietensalade
met feta en walnoot
36

Frittata
met spinazie en feta
51

WO

Yoghurt met peer,
pecannoten
23

Salade mango en kip
40

Bloemkoolpuree
54

DO

Smoothie
pindakaas en banaan
14

Spinaziesalade
met perzik en geitenkaas
39

Veggies con carne
57

VR

Grapefruitsalade
18

Pastinaak- en knolselderij
42

Courgetti-bolognese
57

ZA

Bananenbrood
21

Appel-pompoensoep
43

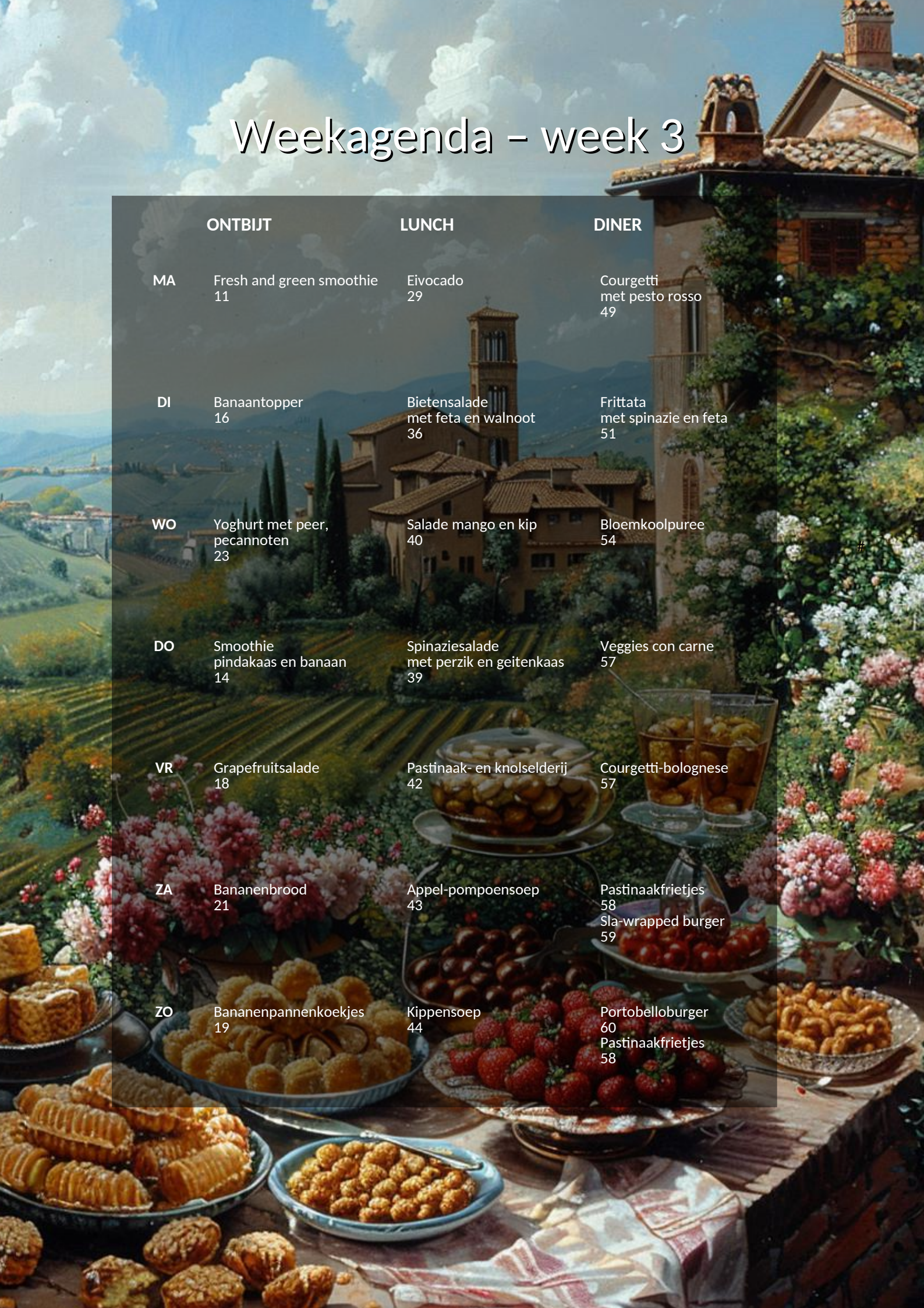
Pastinaakfrietjes
58
Sla-wrapped burger
59

ZO

Bananenpannenkoekjes
19

Kippensoep
44

Portobelloburger
60
Pastinaakfrietjes
58



ONTBIST



Fresh and green smoothie

**VOOR 2 GROTE GLAZEN /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- ½ rijpe avocado
- 1 handvol spinazie
- 1 kiwi
- 300 ml water
- Sap van 1 limoen of ½ citroen
- Enkele muntblaadjes

BEREIDING

Schil de groenten en het fruit, snijd in kleine stukjes en doe alle ingrediënten in de blender. Mixen maar! Schenk in glazen en serveer.



Very berry smoothie

**VOOR 2 GROTE GLAZEN /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 100 g blauwe bessen
- 100 g frambozen
- 100 ml kokosmelk
- 100 ml water
- Sap van ½ citroen
- El honing
- 1 handvol ijsklontjes

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in de blender. Na blanderen, schenk in glazen en serveer.



Virgin Piña colada

**VOOR 2 GROTE GLAZEN /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1/2 ananas (gesneden)
- 1 banaan
- 1 blik kokosmelk
- 2 el kokosrasp
- 1 el honing
- 1 handvol ijsklontjes

BEREIDING

Snij de ananas, pel de banaan en blender alle ingrediënten. Schenk in glazen, voeg ijsblokjes toe en serveer.



Smoothie pindakaas en banaan

**VOOR 2 GROTE GLAZEN /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 400 ml amandelmelk (ongezoet)
- 2 rijpe bananen
- 2 el pindakaas
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl kaneel
- Snuffje zout

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in de blender en mix. Schenk in glazen en serveer.



Chocolademousse

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 2 rijpe bananen
- 6 dadels (Medjoul, ontpit)
- 3 el cacaopoeder
- Snuffje kaneel

BEREIDING

- Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en schep met een eetlepel het vruchtvlees uit de avocado's.
- Mix het vruchtvlees met de bananen in de keukenmachine en voeg vervolgens de overige ingrediënten toe. Mix tot een smeugige mousse en serveer direct.



Banaantopper

**VOOR 1 PERSOON /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 2 el amandelpasta

Topping

- 1 el noten
- 1 el kokoschips
- 1 tl rozijnen

BEREIDING

Pel de banaan en smeer de amandelpasta op één kant. Versier de banaan met noten, kokoschips en rozijnen.



Avocado and friendssalade

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 g aardbeien
- 2 bananen
- 2 rijpe avocado's
- 1 handvol kokoschips

Dressing

- 4 el vers citroensap
- 1 el honing

BEREIDING

– Verwijder de kroontjes van de aardbeien en pel de bananen. Snijd het fruit in stukjes en doe het in een kom. Snijd de avocado's doormidden en haal de pit eruit. Pel de schil af, zoals bij een sinaasappel, en snijd de avocado's in stukjes. Voeg toe aan de kom met fruit. Meng de avocado's, aardbeien en bananen voorzichtig.

– Mix voor de dressing de honing met het citroensap en besprenkel de salade. Garneer met kokoschips.



Grapefruitsalade

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 6 el kokosrasp
- 100 g cashewnoten
- 4 grapefruits

Dressing

- Sap van 2 limoenen
- 3 el honing

BEREIDING

– Rooster op middelhoog vuur in een koekenpan de kokosrasp en cashewnoten tot ze lichtbruin kleuren.

– Meng voor de dressing het limoensap en de honing in een kom.

– Pel de grapefruits en snijd de witte stukjes en vliesjes weg. Voeg het vruchtvlees toe aan de kom met de dressing en meng.

– Garneer de salade met de geroosterde kokosrasp en cashewnoten.



Bananenpannenkoekjes

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 4 rijpe bananen
- 6 eieren
- 1 el kaneel
- Snuffje zout
- Roomboter voor het bakken

Topping

- 150 g blauwe bessen
- 4 el volle yoghurt

BEREIDING

– Prak de bananen met een vork en meng eieren, kaneel en zout erdoor.

– Smelt op middelhoog vuur boter in een koekenpan. Schep kleine porties beslag in de pan. Maak de pannenkoekjes niet te groot, dan zijn ze makkelijker om te draaien en kun je er meerdere tegelijk bakken. Draai de pannenkoekjes na 1 tot 2 minuten om. Bak tot beide kanten goudbruin zijn.

– Serveer de pannenkoekjes met blauwe bessen, yoghurt en eventueel ahornsiroop.



Hazelnoten- en zadenbrood

**1 BROOD / BEREIDINGSTIJD
± 5 MINUTEN / BAKTIJD 50
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1 tl zout
- 3 el olijfolie
- 150 g zonnebloempitten
- 150 g pompoenpitten
- 100 g lijnzaad
- 100 g hazelnoten

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 160 graden. Bekleed een cakeblik met bakpapier en zorg dat er aan de zijkanten wat papier overheen hangt. Je tilt het brood er na het bakken dan makkelijk uit.

– Klop in een kom de eieren los met een vork, voeg zout en olijfolie toe en meng goed. Voeg dan de overige ingrediënten toe en meng. Schenk het beslag in het cakeblik en bak gedurende 50 minuten. Til het brood uit het cakeblik en laat afkoelen.



Bananenbrood

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 4 rijpe bananen
- 6 eieren
- 1 el kaneel
- Snuffje zout
- Roomboter voor het bakken

Topping

- 150 g blauwe bessen
- 4 el volle yoghurt

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 170 graden. Bekleed een cakeblik met bakpapier en zorg dat er aan de zijkanten wat papier overheen hangt. Je tilt het brood er na het bakken dan makkelijk uit.

– Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een egaal beslag. Laat het beslag 5 minuten rusten en mix het dan nog een keer (zo kan het lijnzaad extra vocht opnemen). Schenk het beslag in het cakeblik en strooi er wat lijnzaad op. Bak gedurende 50 minuten. Til het brood uit het cakeblik en laat afkoelen.



Bessen- en walnoten-yoghurt

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- Volle yoghurt
- Handvol blauwe bessen
- Handvol walnoten

BEREIDING

Strooi een handvol walnoten en verse blauwe bessen over de yoghurt en je hebt in een handomdraai een gezond en vullend ontbijt.



Yoghurt met peer, pecannoten

INGREDIËNTEN

- Volle yoghurt
- Peer
- Pecannoten
- Kokosbloesemuiker

BEREIDING

Een mooie combinatie van yoghurt, fruit en noten die je kunt afmaken met een beetje kokosbloesemuiker. Dit geeft een zoete karamelachtige smaak en past perfect bij de peer en pecannoten.



Kwark met vruchten, noten en zaden

INGREDIËNTEN

- 200 gram kwark
- 10 druiven
- 1/2 peer
- 1/2 appel
- Gemengde noten
- Lijnzaad
- Theelepel honing

BEREIDING

Meng de kwark met de druiven, de in partjes gesneden appel en peer, de noten en zaden. Meng en voeg tenslotte naar smaak een beetje honing toe.

Variatietip: ook mogelijk met muesli in plaats van gemengde noten en zaden. Geen cruesli!



Spiegelei met tomaat en Hüttenkäse

**VOOR 1 PERSOON /
BEREIDINGSTIJD ± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- Kokosolie
- 2 eieren
- 2 rijpe tomaten
- Een paar eetlepels
- Hüttenkäse
- Peper

BEREIDING

Smelt wat kokosolie in een koekenpan. Breek de eieren in de pan en beleg de eieren met plakjes tomaat en Hüttenkäse. Als het ei gaar is, afmaken op smaak met peper.



Omelet met champignons en spinazie

**VOOR 1 PERSOON /
BEREIDINGSTIJD ± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 100 gram champignons
- Kokosolie
- 3 eieren
- Scheutje (soja)melk
- 100 gram verse spinazie
- Peterselie of verse kervel

BEREIDING

Maak de champignons schoon en snijd in dunne plakken. Bak ze in een beetje kokosolie op vrij hoog vuur. Laat ze niet al te gaar worden en leg ze apart. Wok de spinazie in dezelfde pan tot deze slinkt. Breek de eieren en kluts ze, met wat melk, in een kommetje met een vork. Smelt wat extra kokosolie in de koekenpan en giet het eimengsel met de spinazie en de champignons in de pan. Laat zachtjes bakken. Als de bovenkant bijna gaat stollen, klap dan de omelet dubbel zonder de andere kant te hebben gebakken. Garneer met een toefje peterselie of kervel.

Variatietip: heerlijk met 1 extra fijngesneden tomaat, 50 gram gerookte zalmsnippers of geitenkaas.



Gepureerde vruchten met noten en zaden

**VOOR 1 PERSOON /
BEREIDINGSTIJD ± 5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 kiwi (kan ongeschild blijven)
- 1 banaan
- 1 peer (ongeschild)
- 1 appel (ongeschild)
- Gemengde noten
- Extra handvol walnoten
- Handje lijnzaad

BEREIDING

Pureer alle ingrediënten behalve de noten en de zaden. Meng de noten en zaden door het fruithapje.

Variatietip: Kies wat betreft de vruchten vooral wat bij het seizoen past. Erg lekker ook met gedroogde pruimen of abrikozen. Hoewel niet zo omega-3 rijk als lijnzaad, is ook hennepzaad een gezonde keuze.



LUNCH



Eivocado

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 5 MINUTEN / BAKTIJD 15-30
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 grote rijpe avocado's
- 4 eieren
- Snuffje zout en peper
- 4 tomaten

Topping

- 2 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn

Keukenhulpje

- Muffinbakvorm

BEREIDING

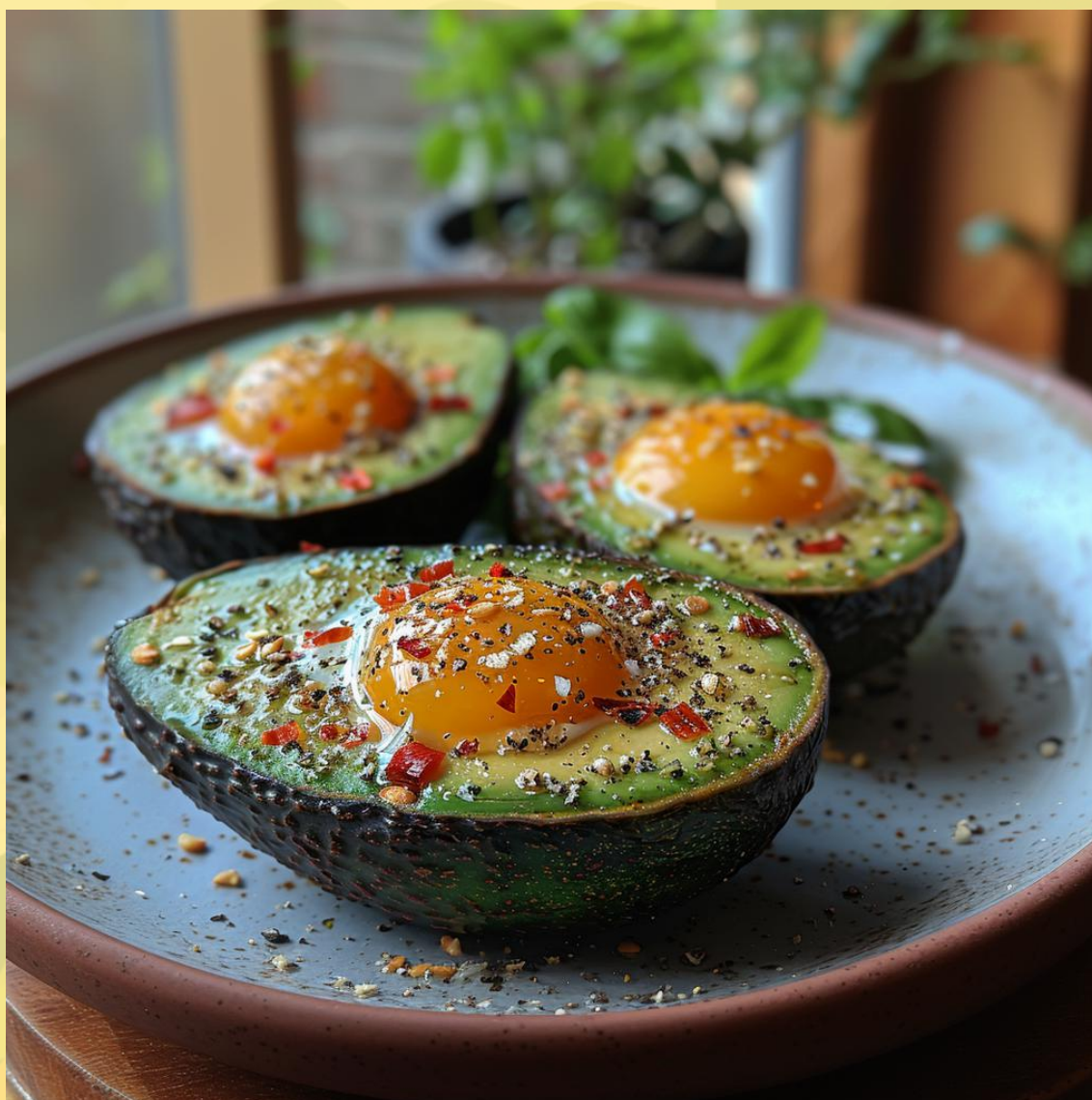
– Verwarm de oven voor tot 180 graden.

– Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit. Schep wat vruchtvlees uit de avocado's om zo meer ruimte te maken voor het ei. Gebruik het vruchtvlees in de tomatensalade.

– Leg de avocado's op een muffinbakvorm, zodat ze niet omvallen. Breek 1 ei in elke avocado, breng op smaak met zout en peper. Bak gedurende 15 tot 20 minuten tot de eieren gaar zijn.

– Snijd in de tussentijd de tomaten in stukjes, voeg het overgebleven avocadovruchtvlees toe en leg het op een bord.

– Haal de avocado's uit de oven, besprenkel met olijfolie en balsamicoazijn. En voeg eventueel een scheutje tabasco toe voor wat extra pit.



Eimuffins met groente en ham

12 MUFFINS / BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 25
MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 10 eieren
- 2 lente-uitjes
- 1 paprika
- 2 wortels
- 1 teentje knoflook
- 6 cherrytomaatjes
- 150 g hamblokjes
- Snufje zout

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 180 graden en bekleed een muffinbakvorm met de muffinvormpjes.

– Breek de eieren in een grote kom en klop los met een vork. Snijd de lente-uitjes en paprika fijn. Rasp de wortels, pers de knoflook en voeg alle ingrediënten (behalve de cherrytomaatjes) toe aan de eieren. Meng goed.

– Verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Halveer de cherrytomaatjes en leg op elke muffin een half tomaatje, met de gesneden kant omhoog. Bak gedurende 25 minuten.



Choco-courgette muffins

12 MUFFINS / BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 25
MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 courgette (250 g)
- 250 g amandelmeel
- 1 rijpe banaan
- 4 eieren
- 100 g kokosbloesemsuiker
- 50 g cacaopoeder
- 50 g roomboter
- Sap van 1/2 citroen
- 1 el kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl baksoda
- Snufje zout

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 170 graden en bekleed een muffinbakvorm met de muffinvormpjes.

– Rasp de courgette en voeg met de overige ingrediënten toe aan de keukenmachine. Mix tot een egaal beslag.

– Verdeel het beslag over de muffin vormpjes en bak gedurende 25 minuten.



Spek- en zuurkoolmuffins

12 MUFFINS / BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 25
MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 uien
- Roomboter voor het bakken
- 200 g spekjes
- 100 g boekweitmeel
- 100 g amandelmeel
- 1 tl baksoda
- Snuffje zout
- 6 eieren
- 300 g zuurkool
- 1 handvol peterselie (fijngesneden)

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 170 graden en bekleed een muffinbakvorm met de muffinvormpjes.

– Snijd de uien fijn en fruit in boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de spekjes toe en bak ze lichtbruin.

– Meng in een kom het boekweit- en amandelmeel met baksoda en een snuffje zout. Klop in een andere kom de eieren los met een vork en voeg zuurkool, peterselie en gebakken spekjes toe met de uien en meng. Voeg de inhoud van beide kommen samen en meng alles goed.

– Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak gedurende 25 minuten.



Salade Tricolore

BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 pakjes mozzarella
- 4 grote tomaten
- 2 rijpe avocado's
- 1 handvol basilicumblaadjes
- 100 ml olijfolie
- 4 el balsamicoazijn
- Snufje zout en peper

BEREIDING

Snijd de mozzarella, tomaat en avocado in plakjes en leg ze achter elkaar. Besprenkel vervolgens met olijfolie en balsamicoazijn en bestrooi met zout en peper.



Blitse bonen

**VOOR 2 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 5 - 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 g cherrytomaatjes
- 1 rode ui
- 200 g feta
- 2 blikken witte bonen (400g)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 1 handvol peterselie (fijngesneden)

BEREIDING

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de ui en feta. Meng met witte bonen, knoflook en peterselie.



Zalm- en avocadosalade

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 g rucola
- 2 rijpe avocado's
- 200 g gerookte zalm
- Snufje zout en peper

Dressing

- 100 ml olijfolie
- 4 el vers citroensap
- 1 el honing
- 1 el mosterd

BEREIDING

– Verdeel de rucola over vier borden. Snijd de avocado's doormidden en haal de pit eruit. Pel de schil af, zoals bij een sinaasappel, en snijd de avocado's in partjes. Snijd de gerookte zalm in stukken en verdeel over de rucola.

– Mix voor de dressing olijfolie, citroensap, honing en mosterd. Verdeel de dressing over de salade. Voeg naar smaak zout en peper toe.



Bietensalade met feta en walnoot

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 g gemengde salade
- 1 pakje gekookte bieten (500g)
- 200 g feta
- 2 rijpe avocado's
- 100 g walnoten
- Snufje zout en peper

Dressing

- 100 ml olijfolie
- 4 el balsamicoazijn
- 1 el mosterd
- 1 el honing

BEREIDING

– Verdeel de salade over vier borden. Snijd de bieten en de feta in kleine blokjes en verdeel over de salade. Snijd de avocado's doormidden en haal de pit eruit. Pel de schil af, zoals bij een sinaasappel, en snijd de avocado's in stukjes. Voeg toe aan de salade.

– Meng voor de dressing olijfolie, balsamicoazijn, mosterd en honing. Verdeel de dressing en walnoten over de salade. Voeg naar smaak zout en peper toe.



Boerenkool- en avocadosalade

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 g boerenkool

Dressing

- 4 rijpe avocado's
- 4 el olijfolie
- 4 el water
- 4 el vers citroensap
- Snufje zout en peper

Topping

- 1 handvol zonnebloempitten
- 100 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de boerenkool fijn of gebruik voorgesneden boerenkool. Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Pureer het vruchtvlees in de blender en voeg olijfolie, water, citroensap, zout en peper toe. Of prak alles met een vork.

– Meng in een kom de avocadocrème en de zonnebloempitten door de boerenkool.

– Garneer de salade met de Parmezaanse-kaassnippers.



Griekse salade

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 400 g cherrytomaatjes
- 1 komkommer
- 200 g feta
- 1 rode ui
- 200 g olijven (zonder pit)

Dressing

- 100 ml olijfolie
- 2 el vers citroensap
- Snuffje zout

BEREIDING

– Halveer de cherrytomaatjes, snijd de komkommer en feta en doe alles in een kom. Snijd de rode ui in dunne ringen en voeg toe.

– Meng voor de dressing olijfolie, citroensap, oregano en peper. Voeg de dressing en olijven toe aan de salade en meng goed.



Spinaziesalade met perzik en geitenkaas

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 g spinazie
- 6 rijpe perziken
- 200 g zachte geitenkaas
- 1 handvol pompoenpitten
- Snufje zout en peper

Dressing

- 100 ml olijfolie
- 4 el vers citroensap
- 1 tl mosterd

BEREIDING

– Verdeel de spinazie over vier borden. Snijd de ongeschildde perziken in stukjes en verdeel met de geitenkaas over de spinazie.

– Meng voor de dressing olijfolie, citroensap, honing en mosterd. Verdeel de dressing over de salade, garneer met pompoenpitten en voeg naar smaak zout en peper toe.



Salade mango en kip

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 600 g kipfilet
- 2 uien
- 1 teentje knoflook (geperst)
- Roomboter voor het bakken
- 3 el tamarisaus (of sojasaus)
- 1 blik kidneybonen (400 g)
- 1 blik mais (300 g)
- 200 g spinazie
- 1 mango
- Rode paprika

Dressing

- 1 handvol peterselie
- 50 ml olijfolie
- 1 el tamarisaus (of sojasaus)
- Sap van 1/2 citroen
- 1 tl honing

BEREIDING

– Snijd de kip en uien in stukjes en bak met de knoflook in een koekenpan met boter. Voeg de tamarisaus toe en bak op middelhoog vuur tot de kip gaar is (ongeveer 10 minuten). Roer de kipstukjes regelmatig om.

– Giet de kidneybonen en mais af en voeg met de spinazie toe aan een kom. Snijd de mango en paprika in stukjes en voeg met de gebakken kip toe aan de kom.

– Snijd de peterselie fijn en meng de ingrediënten voor de dressing. Voeg toe aan de kom en meng alles goed.



Broccoli-preisoep met worst

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 35 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- Roomboter voor het bakken
- 1 preistengel
- 2 stronken broccoli
- 1 l water
- 1 tl zout
- 200 ml slagroom

Topping

- 200 g gekookte worst

BEREIDING

– Smelt boter in een grote soeppan. Snijd de prei fijn en bak gedurende 5 minuten in de boter. Snijd de broccoli in stukjes (ook de stronken) en voeg met water en zout aan de soeppan toe. Kook gedurende 20 minuten.

– Voeg de room toe en pureer de soep in de pan met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.

– Snijd de worst in stukjes en strooi over de soep en serveer.



Pastinaak- en knolselderij

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 40 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 uien
- Roomboter voor het bakken
- 1 knolselderij
- 500 g pastinaak
- 1 1/2 l water
- 1 tl zout
- 2 teentjes knoflook
- 2 el mosterd
- 100 ml slagroom

Topping

- 200 g spekjes
- 1 handvol bieslook

BEREIDING

– Snijd de uien fijn en fruit in een grote soeppan met boter. Schil en snijd in de tussentijd de knolselderij en pastinaak en voeg samen met het water toe aan de pan en laat 20 minuten koken. Bak in de tussentijd de spekjes krokant.

– Voeg zout, geperste knoflook en mosterd toe aan de soeppan en laat nog eens 5 minuten sudderen. Zet het vuur uit, voeg de room toe en pureer de soep met een staafmixer. Voeg extra water toe als de soep te dik is. Serveer met spekjes en fijngesneden bieslook.



Appel-pompoensoep

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 40 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 pompoen
- 3 appels
- 4 uien
- Roomboter voor het bakken
- 1 el kurkuma
- 1 tl kaneel
- 1 tl zout
- 1 blik kokosmelk (200 ml)
- Sap van 1/2 citroen
- Snuffje peper

BEREIDING

– Halveer de pompoen (niet schillen) en verwijder de zaden met een eetlepel. Snijd in stukken. Verwijder het klokhuis van de appels (niet schillen) en snijd in stukken.

– Snijd 2 uien fijn, smelt boter in een pan en bak de ui enkele minuten op middelhoog vuur. Voeg pompoen, appel, kurkuma, kaneel en zout toe. Voeg ruim water toe, tot de ingrediënten onderstaan, en breng op hoog vuur aan de kook. Eenmaal aan de kook, zet het vuur lager en laat de soep 20 minuten zachtjes koken. Snijd in de tussentijd de overige uien in halve ringen en bak deze in een pan op middelhoog vuur met boter gedurende 5 minuten tot ze zacht en goudbruin zijn.

– Haal de pan van het vuur en voeg de kokosmelk en het citroensap toe. Gebruik een staafmixer om de soep te pureren, voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Schenk de soep in kommen en serveer met de gebakken ui en een snuffje peper.



Kippensoep

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 60 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 l water
- 4 - 6 kippenpoten
- 3 wortels
- 1 knolselderij
- 1 prei
- 1 el zout
- 1 teentje knoflook (geperst)

Topping

- 1 handvol peterselie

BEREIDING

– Schenk het water en een scheutje azijn in een pan. Voeg de kippenpoten toe en kook gedurende 30 minuten. Dit is de basis voor de kippensoep.

– Schil de knolselderij en snijd alle groenten in kleine stukjes. Haal de kippenpoten na 30 minuten uit de pan en laat even afkoelen. Voeg de gesneden groenten en het zout toe aan de kippenbouillon.

– Verwijder het kippenvlees van de botten en snijd in stukjes. Voeg het vlees weer toe aan de bouillon met groenten. Laat de soep 30 minuten zachtjes koken.

– Zet het vuur uit en voeg de geperste knoflook toe aan de soep. Serveer met fijngesneden peterselie.



Salade van sinaasappel en aubergine

1 PERSOON / BEREIDINGSTIJD
± 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 (navel)sinaasappels
- 1 el olijfolie voor dressing
- 1 rode ui
- 1 tl honing
- 10 komijnzaadjes
- 1 (kleine) aubergine
- 1 el grofgehakte verse munt peper
- 3 el grofgehakte verse koriander
- Olijfolie om in te bakken
- 3 el grofgehakte verse peterselie
- 50 gram walnoten

BEREIDING

Schil de sinaasappel en verdeel 'm in partjes. Ontdoe met het oog op het marinieren elk partje van de velletjes. Snijd de ui in dunne ringetjes. Rooster de komijnzaadjes kort in een droge koekenpan. Wrijf ze daarna fijn met bijvoorbeeld een vijzel. Leg de sinaasappelpartjes in een platte schaal, schik er de uienringen op en bestrooi met de komijnkruiden en ongeveer de helft van de groene kruiden. Meng de olijfolie met de honing en met het sinaasappelsap dat je hebt overgehouden bij het verwijderen van de velletjes - besprenkel daarmee de sinaasappelpartjes. Laat deze marinade lekker even intrekken en hussel af en toe even om. Snijd de aubergine in dunne plakken - des te dunner omdat we het vocht niet eruit proberen te laten trekken met behulp van zout. Verhit de olie en frituur de aubergineplakjes, maar niet alles in één keer. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Leg eerst de aubergineplakken op de borden. Bestrooi met peper naar smaak. Schik daarna de sinaasappelpartjes over de aubergineplakken en bestrooi met het restant van de groene kruiden. Garneer met fijngehakte walnoten.



DINNER



Zalm met groene asperges

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
15 MINUTEN / BAKTIJD 15
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 4 stukken verse zalm
- Snuffje zout en peper
- Olijfolie voor het bakken
- Sap van 1 citroen
- 800 g groene asperges

Dressing

- 100 ml olijfolie
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 handenvol peterselie
- 1 tl honing
- 1 citroen (sap en rasp)

Keukenhulpjes

- Bakpapier
- Ovenschaal
- Blender
- Rasp

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 200 graden en breng (voor de asperges) in een pan water aan de kook. Voeg een snuffje zout toe.

– Bekleed een ovenschaal met bakpapier en leg de zalm erin. Besprenkel de zalm met zout, olijfolie en citroensap. Bak de zalm gedurende 15 minuten.

– Snijd de onderkant (1 tot 2 cm) van de asperges af. Voeg de asperges toe aan het kokende water en kook ze gaar in ongeveer 10 minuten.

– Schenk voor de dressing olijfolie in de blender, voeg knoflook, peterselie en honing toe. Rasp en pers de citroen en zet de rasp even opzij. Voeg het citroensap toe aan de blender en mix.

– Serveer de zalm en asperges met de dressing en garneer met citroenrasp. Voeg naar smaak zout en peper toe.



Lam met knoflook en salade

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 gr gemengde salade
- 1 knoflookbol
- Roomboter voor het bakken
- 4 lamskoteletjes
- Snuffje zout en peper

Dressing

- 100 ml olijfolie
- 4 el balsamicoazijn

BEREIDING

– Meng voor de dressing de olijfolie en balsamicoazijn en mix door de salade. Verdeel de salade over vier borden.

– Schil de knoflook en snijd in plakjes. Smelt boter in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de knoflook in 1 minuut goudbruin. Haal de knoflook uit de koekenpan.

– Zorg ervoor dat de koekenpan goed heet is. Bak de lamskoteletjes in boter aan beide kanten gaar gedurende 2 tot 3 minuten. Haal ze uit de pan en leg het vlees op de sla. Bestrooi met de gebakken knoflook en voeg zout en peper naar smaak toe.



Courgetti met pesto rosso

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 200 g zongedroogde tomaatjes
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 50 g pijnboompitten (of cashewnoten)
- 50 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- 5 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 2 el vers citroensap
- 2 handenvol basilicumblaadjes

Courgetti

- 4 courgettes

Topping

- 200 g cherrytomaatjes
- 50 g pijnboompitten
- 50 g Parmezaanse kaas (geraspt)

Keukenhulpjes

- Keukenmachine of staafmixer
- Spiraalsnijder

BEREIDING

– Doe alle ingrediënten voor de pesto in de keukenmachine (of gebruik een staafmixer) en mix.

– Rooster de pijnboompitten voor de topping in een koekenpan op laag vuur goudbruin.

– Gebruik de spiraalsnijder om van de courgette spaghetti'sliertjes (courgetti) te maken. Verdeel de courgetti over vier borden. Wil je hem niet rauw eten, bak de courgetti dan enkele minuten in een koekenpan met 1 eetlepel boter.

– Meng de pesto door de courgetti. Halveer de cherrytomaatjes en verdeel over de courgetti. Garneer met de pijnboompitten en Parmezaanse kaas.



Frittata met champignons

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 15-20
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 bakje champignons
- 2 lente-uitjes
- Roomboter voor het bakken
- 8 eieren
- 1 teentje knoflook
- Snuffje zout en peper
- 150 g geraspte kaas

Keukenhulpjes

- Ovenschaal
- Bakpapier

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 200 graden en bekleed een ovenschaal met bakpapier.

– Snijd de champignons en lente-uitjes. Smelt de boter in een koekenpan en bak ze enkele minuten. Klop in de tussentijd de eieren in een kom.

– Voeg de gebakken champignons en lente-uitjes met de overige ingrediënten (behalve de kaas) toe aan de kom en meng.

– Schenk het mengsel in de ovenschaal en bestrooi met kaas. Bak de frittata gedurende 15 tot 20 minuten.



Frittata met spinazie en feta

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 15-20
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 rode ui
- Roomboter voor het bakken
- 100 g spinazie
- 8 eieren
- 100 g feta
- 1 teentje knoflook (geperst)
- snufje zout en peper
- 5 cherrytomaatjes

Keukenhulpjes

- Ovenschaal
- Bakpapier

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 200 graden en bekleed een ovenschaal met bakpapier.

– Snijd de rode ui fijn, smelt boter in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de spinazie toe en roerbak enkele minuten. Klop in de tussentijd de eieren los in een kom.

– Snijd de feta in kleine blokjes. Voeg de feta en overige ingrediënten (behalve de cherrytomaatjes) toe aan de eieren en meng met een vork.

– Schenk het mengsel in de ovenschaal. Halveer de cherrytomaatjes en leg op het mengsel gesneden kant naar boven. Bak de frittata gedurende 15 tot 20 minuten.



Grove doperwtenpuree

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 uien
- Roomboter voor het bakken
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 600 g doperwten (bevoren)
- 200 ml water
- 1 handvol muntblaadjes
- 4 el olijfolie
- 150 g feta

Keukenhulpjes

- Aardappelstamper

BEREIDING

– Snijd de uien fijn en fruit in een pan met boter. Voeg na enkele minuten de knoflook toe en vervolgens ook de doperwten en het water. Kook gedurende 5 minuten.

– Snijd de munt fijn en voeg met de olijfolie toe aan de pan. Stamp alles tot een puree. Snijd tot slot de feta in blokjes en schep deze door de doperwtenpuree.



Romige wortelpuree

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 25 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 500 g wortels
- 1 ui
- 50g roomboter (plus extra voor bakken)
- Snufje zout
- 200 ml water

Topping

- 1 handvol peterselie

Keukenhulpjes

- Aardappelstamper of staafmixer

BEREIDING

- Snijd de ongeschilde wortels en kook ze 15 minuten in water.
- Snijd in de tussentijd de ui fijn en fruit in een koekenpan met boter.
- Giet de wortels af, maar laat een klein laagje kookvocht over in de pan (ruim een kopje). Stamp of pureer de wortels met boter, gebakken ui, kookvocht en zout. Garneer de puree met fijngesneden peterselie.



Bloemkoolpuree

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
25 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 2 el roomboter
- 100 g geraspte kaas
- 1 teentje knoflook (geperst)
- Snufje zout en peper
- 1 handvol bieslook

Keukenhulpje

- Aardappelstamper
of staafmixer

BEREIDING

Verwijder het stronkje en de bladeren van de bloemkool, snijd de roosjes in stukken en kook in 15 minuten gaar. Giet de bloemkool af en voeg boter, kaas, knoflook, zout en peper toe en stamp of pureer. Snijd de bieslook fijn en schep door de puree.



Zoete-aardappelpuree

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 25 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 4-6 zoete aardappelen (circa 800 g)
- 2 uien
- Snuffje zout
- 2 el roomboter (plus extra voor het bakken)
- 2 lente-uitjes

Keukenhulpje

- Aardappelstamper of staafmixer

BEREIDING

– Schil de zoete aardappelen en snijd ze in kleine stukjes. Kook ze in 15 minuten gaar.

– Snijd in de tussentijd de ui fijn en fruit in een koekenpan met boter.

– Stamp of pureer de zoete aardappelen met 1 kopje kookvocht, zout en boter. Snijd de lente-uitjes fijn en schep door de puree.



Veggies con carne

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD ± 30 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- Roomboter voor het bakken
- 300 g gehakt
- 1 tl zout
- Snuffje peper
- 1 tl komijnpoeder
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 bakje champignons
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 blikken kidneybonen (à 400 g, uitgelekt)
- 2 teentjes knoflook (geperst)

Topping

- Snuffje chilipeper
- 1 handvol peterselie

BEREIDING

– Snijd de ui en bak in boter op middelhoog vuur in een grote pan. Voeg na enkele minuten gehakt, zout, peper en komijnpoeder toe. Bak gedurende 5 minuten.

– Snijd in de tussentijd paprika, courgette en champignons.

– Voeg tomatenblokjes, tomatenpuree en alle groenten toe aan de pan. Laat 10 minuten sudderen. Voeg de bonen en knoflook toe, roer goed en laat 5 minuten sudderen. Serveer naar smaak met chili en garneer met fijngesneden peterselie.



Courgetti bolognese

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
15 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

Saus

- 1 stengel bleekselderij
- 2 wortels
- 4 tomaten
- 2 uien
- Roomboter voor het bakken
- 500 g gehakt
- 200 g tomatenpuree
- 2 blikken tomatenblokjes (à 400 g)
- ½ tl zout
- 2 teentjes knoflook (geperst)

Courgetti

- 4 courgettes

Topping

- 50 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- 1 handvol basilicumblaadjes

Keukenhulpje

- Spiraalsnijder

BEREIDING

– Snijd bleekselderij, wortels, tomaten en uien in kleine stukjes. Verhit een grote pan op middelhoog vuur en fruit de ui in boter. Voeg gehakt, wortel, bleekselderij en tomaten (niet die uit het blik) toe en bak gedurende 5 minuten.

– Voeg tomatenpuree, tomatenblokjes (uit het blik) en zout toe en laat de saus 15 minuten sudderen.

– Gebruik in de tussentijd de spiraalsnijder om van de courgettes sliertjes te maken. Verdeel de courgetti over de borden. Wil je het niet rauw eten, bak de courgetti dan 2 tot 3 minuten in een koekenpan met 1 eetlepel boter.

– Zet het vuur uit, voeg de knoflook toe aan de saus en roer goed door. Verdeel een flinke schep bolognesesaus over de courgetti en garneer met Parmezaanse kaas en basilicum.



Pastinaakfrietjes

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 4 pastinaken (circa 800 g)
- 3 el kokosolie
- 1 tl zout
- 2 el honing

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 220 graden. Was de pastinaken (niet schillen) en snijd ze in reepjes (frietjes).

– Smelt kokosolie in een pan en meng de frietjes met gesmolten kokosolie, zout en honing.

– Leg de frietjes op de bakplaat en bak gedurende 25 minuten goudbruin. Schep de frietjes halverwege de baktijd een keer om.



Sla-wrapped burger

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
30 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

Basisrecept burger

- 1 ui
- 1 handvol peterselie
- 500 g gehakt
- 2 eieren
- 2 el mosterd
- 3 el kokosmeel
- Snuffje zout en peper
- Kokosolie voor het bakken

Wrap

- 2 tomaten
- 4 grote slabladeren (ijsberg- of kropsla)

Topping

- 1 x knoflookmayonaise

BEREIDING

– Snijd de ui en peterselie fijn en meng in een grote kom met gehakt, eieren, mosterd, kokosmeel, zout en peper. Gebruik een vork of je handen.

– Maak vier ballen van het mengsel, druk ze plat tot de vorm van een hamburger. Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten, draai regelmatig om.

– Bereid de knoflookmayonaise.

– Snijd de tomaten in plakken. Leg de burger op een slablad, voeg de knoflookmayonaise en tomaat toe. Omwikkel de burger met het slablad en serveer.



Portobelloburger

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 35 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 x basisrecept burger
- 8 portobello's
- Olijfolie voor het roosteren
- Zout en peper
- 2 tomaten
- 1 ui
- 4 slabladeren

Topping

- 1 x knoflookmayonaise

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 200 graden. Verwijder de steeltjes van de portobello's, leg ze op een bakplaat (met steelzijde naar beneden) en besprenkel met olijfolie, zout en peper. Rooster de portobello's gedurende 10 minuten.

- Maak de hamburgers en bereid de knoflookmayonaise.

- Snijd de tomaten in plakken en de ui in ringen. Bouw je hamburger als volgt op: 1 portobello (steelkant omhoog), sla, knoflookmayonaise, uienringen, burger, meer mayonaise, tomaat en 1 portobello. Herhaal dit voor de overige burgers.



Groentecolfetti

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 25
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 zoete aardappel
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 paprika's
- 2 rode uien
- 10 teentjes knoflook
- 4 takjes rozemarijn
- Olijfolie voor het bakken
- ½ tl zout

Keukenhulpje

- Bakpapier

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

- Maak de zoete aardappel schoon (niet schillen). Snijd alle groenten in stukken en verdeel met de teentjes knoflook (inclusief schil) over een bakplaat.

- Verwijder de naalden van de takjes rozemarijn en verdeel over de groenten. Besprenkel met olijfolie en zout. Meng alles goed met je handen. Bak gedurende 25 minuten.



Gourgettelasagne

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 25
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 grote courgettes
- 4 el olijfolie
- Snufje zout en peper
- 4 pakjes mozzarella
- 1 handvol basilicumblaadjes

Dressing

- 6 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- 2 teentjes knoflook (geperst)

BEREIDING

– Snijd de uiteinden van de courgette en snijd vervolgens in de lengte in zes plakken van circa een halve centimeter dik - gebruik hiervoor een groot mes. Zet een koekenpan op hoog vuur en verwarm de pan. Voeg de olijfolie toe en bak de courgetteplakken met een snufje zout ongeveer 4 minuten per kant. Haal ze uit de pan en laat even afkoelen.

– Snijd de mozzarella in plakken. Maak de lasagne door te beginnen met een laag courgette en dan twee tot drie plakken mozzarella, tot je in totaal drie lagen courgette hebt. Herhaal voor de overige lasagnes.

– Meng voor de dressing olijfolie, balsamicoazijn en knoflook in een kom. Verdeel de dressing en basilicumblaadjes over de lasagnes en breng op smaak met zout en peper.



Zoete-aardappelbroodjes met ricotta

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 30
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 4 grote zoete aardappelen
- Olijfolie voor het roosteren
- 2 lente-uitjes
- 250 g ricotta
- Snuffje zout en peper

Keukenhulpje

- Bakpapier

BEREIDING

– Verwarm de oven voor tot 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

– Maak de zoete aardappelen schoon, snijd in de lengte doormidden en besprenkel met olijfolie. Rooster de aardappelen gedurende 25 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat enkele minuten afkoelen. Snijd in de tussentijd de lente-uitjes fijn.

– Schep de zoete-aardappelpulp uit de helften met behulp van een lepel, zorg dat de schillen heel blijven. Meng de pulp met ricotta, lente-ui (houd wat apart om te garneren) en een snuffje zout en peper. Schep het mengsel weer in de aardappelschillen en zet de bootjes gedurende 5 minuten terug in de oven. Haal uit de oven en garneer met lente-ui.



Kip- en zoete-aardappelcurry

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 10 MINUTEN / BAKTIJD 25
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 stukje verse gember (circa 3 cm)
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- Kokosolie voor het bakken
- 600 g kipfilet
- 2 el kerriepoeder
- 1 tl zout
- 200 g cherrytomaatjes
- 2 zoete aardappelen
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- Sap van 1 citroen
- 1 handvol rozijnen

Topping

- 1 handvol koriander
- Snufje peper

BEREIDING

– Schil gember, uien en knoflook en snijd fijn. Bak enkele minuten in kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur.

– Snijd de kipfilet in stukjes. Doe in de pan en voeg kerriepoeder en zout toe, bak gedurende 5 minuten en roer regelmatig.

– Halveer de cherrytomaatjes en snijd de zoete aardappelen in blokjes. Voeg kokosmelk, tomatenblokjes, tomatenpuree, citroensap en rozijnen toe aan de pan en laat 20 minuten sudderen. Serveer de curry met fijngesneden koriander en een snufje peper.



Boeuf Bourguignon

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 3 UUR**

INGREDIËNTEN

- 750 gram runderlappen/sukadelappen
- 1 runderschenkel met been(merg)
- 2 uien
- 1 grote winterwortel
- 2 tenen knoflook
- 250 gram bleekselderij
- ½ l rode wijn (beaujolais of jonge bourgogne)
- ¼ l vleesbouillon
- 1 laurierblad
- ½ tl tijm
- 250 gram champignons
- 15 zilveruitje
- 1 eetlepel olijfolie
- 5 gram olijfboter
- Scheutje melk
- 2 bataten

BEREIDING

Snijd ter voorbereiding het vlees in dobbelstenen, snijd de ui in ringen, de bleekselderij in partjes en de knoflook fijn, schrap de wortel en maak er kleine stukjes van. Verhit vervolgens de olie in een braadpan en laat het vlees, op hoog vuur, rondom bruin worden. Schep het vlees uit de pan. Doe daarna de ui, knoflook, bleekselderij en wortel in dezelfde pan en fruit deze op laag vuur. Schenk dan de wijn en de bouillon erbij, samen met het laurierblad en de tijm. Breng het geheel aan de kook, doe dan het vlees weer in de pan en laat het, met een deksel op de pan, 2-3 uur gaar sudderen. Maak de champignons schoon en doe deze de laatste 30 minuten erbij in de pan. Voeg als laatste de zilveruitjes toe.

Het gerecht is goed te combineren met een puree van bataat. Kook de bataat in de laatste 30 minuten in een aparte pan, ongeveer 20-25 minuten. Als ze gaar zijn stampt u het geheel met wat kookvocht, melk en een eetlepel olijfboter tot een zachte puree.



Pilav van quinoa met kipfilet en winterpeen

**VOOR 1 PERSOON /
BEREIDINGSTIJD
± 20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 zoete aardappel
- 125 gram quinoa
- 2 ons kipfilet
- 50 gr walnoten
- 2 el rozijnen
- 1 rode ui
- 2 ons verse spinazie
- 150 gr wortel of winterwortel
- Bosje basilicum
- Olijfolie

BEREIDING

Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing en laat afkoelen. Breek de walnoten in kleine stukjes en rooster ze voorzichtig droog in een koekenpan. Snipper de ui en snijd de wortel in dunne plakken. Bak ui en wortel in olijfolie totdat de wortel lekker knapperig is. Snijd de kipfilet in reepjes en bak die, ook in olijfolie, in circa 5 minuten gaar. Voeg de spinazie toe en bak nog een paar minuten. Voeg dan alle ingrediënten (behalve de walnoten en de basilicum) toe en schep nog even om. Maak op smaak af met peper en voeg op het laatst de walnoten en wat basilicumblaadjes toe.



Witvis met frisse salade van rode biet en quinoa

**VOOR 2 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 25 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 flinke rode bieten (gekookt)
- 3 el limoensap
- 2 sinaasappels
- Peper
- 1 rode ui
- 4 ons witvis
- 1 rode peper
- Kokosolie
- Verse korianderblaadjes (flinke bos)
- 125 gram quinoa
- 2 el lijnzaadolie

BEREIDING

Ontdoe de bieten van hun schil en snijd in blokjes. Rasp van 1 van de sinaasappels de schil (alleen het oranje laagje) en bewaar het raspel. Schil de sinaasappels en verdeel in partjes. Snijd de partjes in drieën. Pel de ui en snijd in ringen of in kleine blokjes. Ontdoe de rode peper van lijst en pitten en snijd in ringen of in kleine blokjes. Haal blaadjes van de takjes koriander. Meng bieten met sinaasappel, ui, rode peper, koriander, lijnzaadolie en limoensap. Zet koel weg. Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing en kook daarbij de geraspte sinaasappelschil mee. Bak tegelijkertijd de witvis in de kokosolie, op zacht vuur, net aan gaar. Afhankelijk van de vis, kan deze ook op de huid worden gebakken. In dat geval mag een wat hogere vlam gebruikt worden en wordt de huid knapperig. Hetzelfde gebeurt als in plaats van de huid, een ruime laag kruiden op één kant van de vis wordt aangebracht. Presenteer de warme vis met de warme quinoa en de koude bietensalade.



Korianderballetjes

**VOOR 4 PERSONEN /
BEREIDINGSTIJD
± 30 MINUTEN / BAKTIJD 15
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 500 gram rundergehakt
- 1 eidooier
- 1 fijngesneden rode ui
- 2 gehakte knoflook teentjes
- Peper, zout
- Gedroogde koriander
- 1/3 bakje verse korianderblaadjes

Voor de tomatensaus

- 1 fles tomatensaus 650 ml
- 2/3 bakje verse koriander
- Peper
- Kokosolie om in te bakken

BEREIDING

– Meng alle de ingrediënten voor de gehaktballetjes. Draai er middelgrote balletjes van.

– Bak ze bruin in een hapjespan met kokosvet. Voeg de tomatensaus toe, peper, zout en de fijn gesneden koriander.

– Zet de deksel op de pan en laat de saus met balletjes nog 15 minuten door pruttelen op de warmtebron.



TUSSENDOORTJES NAGERECHTEN



Chocosplit

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 2 el amandelschaafsel
- 50 gram pure chocolade
- 1 el geraspte kokos

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de schil van de bananen in de lengte in, vouw de schil iets open en snijd de bananen in de lengte in zonder de schil aan de andere zijde door te snijden. Druk gebroken stukjes chocolade in de bananen en leg hier wat amandelschaafsel en wat geraspte kokos overheen. Zet de bananen met de opengesneden kant naar boven ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven. Warm of lauwwarm eten.



Chocolade-mousse (suikervrij)

INGREDIËNTEN

- 80 gram pure chocolade (70% cacao massa)
- 1 eidooier
- 10 gram cacao poeder
- Paar blaadjes verse munt
- 5 eiwitten

BEREIDING

- Smelt de chocolade en de cacao poeder au bain marie, dat wil zeggen in een kom die je boven een pan met heet water houdt. Laat het water niet te heet worden (niet koken dus).

- Klop intussen de eiwitten met een mixer stijf, maar niet te stijf.

- Roer de eidooier met een garde door de gesmolten chocolade en voeg ongeveer een kwart van het stijfgeslagen eiwit toe. Als je dat goed hebt gemengd, spatel er dan het resterende eiwit door.

- Vul een schaal of afzonderlijke kommetjes met de nog vloeibare mousse en laat een paar uur opstijven in de koelkast.

- Presenteer met blaadjes verse munt op de mousse.



Rabarbercompote met banaan en aardbei

INGREDIËNTEN

- 150 gr rabarber
- 1 banaan
- 150 gram aardbeien
- 4 el kwark

BEREIDING

Snijd de rabarber in stukken en zet op het vuur in een pannetje met een klein laagje water. Laat 10 minuten zachtjes sudderen, voeg zo nodig nog een paar eetlepels water toe. Snijd ondertussen de aardbeien doormidden en de banaan in plakjes van 0,5 cm. Leg 4 halve aardbeien en 4 plakjes banaan apart. Als de rabarber na 10 minuten zacht begint te worden, voeg dan de aardbeien en banaan toe en laat nog 5 minuten meegaren. Als de rabarber helemaal uit elkaar valt is hij klaar.

Doe de rabarber op de bodem van een glazen kop en schep er 2 grote eetlepels kwark overheen. Leg het apart gelegde verse fruit eroverheen.



Sinaasappeltoetje de Luxe

INGREDIËNTEN

- 2 handsinaasappels
- 500 gram hangop/Griekse yoghurt/kwark
- 2 el honing
- 50 gram walnootstukjes

BEREIDING

Schil de sinaasappels en maak kleine stukjes, verdeel deze over twee ovenvaste schaaltes. Schenk de honing over de sinaasappelpartjes. Doe het geheel 10 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden. Haal de schaaltes hierna uit de oven, schep een grote eetlepel hangop op de sinaasappelpartjes en strooi als laatste wat walnootstukjes op de hangop.



Pittige dadels zonder pit

INGREDIËNTEN

- 10-20 dadels zonder pit
- Gelijk aantal salieblaadjes
- 50 gram geitenkaas
- 5-10 plakjes rauwe ham

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Stop in iedere dadel een blaadje salie en een flinke mespunt geitenkaas. Verwijder het zichtbare (witte) vet van de ham en omwikkel de dadels met een half plakje ham en fixeer met een satéprikker. Verwarm de omwikkelde dadels gedurende 5-15 minuten in de oven, totdat de ham begint te krimpen. Dan zijn ze klaar.



Chips uit de Steentijd

INGREDIËNTEN

- Kokosolie of olijfolie
- Bakbanaan
- Bataat
- Rode biet
- Knolselderij
- Winterwortel
- Eventueel: ras-el-hanoutkruiden, een mengsel van smakelijke Noord-Afrikaanse kruiden

BEREIDING

Schil de banaan en de (rauwe) knol/wortel. Snijd, bijvoorbeeld met een kaasschaaf, hele dunne plakken. Naar mate de chips dunner zijn, worden ze gemakkelijker knapperig. Zorg voor een flinke laag olie in de pan, waardoor je de chips goed kunt frituren. Verhit de olie voor de banaan tot (niet heter dan) 150 à 160 °C, voor de knollen tot 160 à 170 °C. Als je een hogere temperatuur zou hanteren, krijg je snel donkere en bittere chips. Frituur per keer een beperkte hoeveelheid van de chips. Het frituren zal een aantal minuten duren. Draai de chips halverwege eenmaal (of een paar keer) om. Let goed op en probeer zelf uit wanneer de chips klaar en (nog) niet bitter zijn. Probeer de goede temperatuur en de baktijd zelf even uit met een paar chips; je krijgt de slag snel te pakken. Laat de gefrituurde chips uitlekken en afkoelen op keukenpapier; tijdens het afkoelen worden ze, als het goed is, knapperig. De smaak van de chips is van zichzelf al heerlijk (juist als je ze op niet te hoge temperatuur frituurt), maar desgewenst kun je er, direct na het frituren, wat (ras-el-hanout) kruiden over strooien.



Mediterrane tapenade

INGREDIËNTEN

- 200 gram pitloze groene of zwarte olijven
- 15 gram kappertjes
- 5 ansjovisfilets
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel citroensap
- 3 eetlepels olijfolie
- Zwarte peper

BEREIDING

Spoel de uitgelekte kappertjes en ansjovisfilets onder de kraan goed af (van zout en olie). Pureer de olijven met de kappertjes, ansjovis, knoflook en citroensap tot een gladde saus. Voeg wat olijfolie toe tot de consistentie je bevalt. Breng op smaak met zwarte peper. Voor opdienen in de koelkast afkoelen.

Variatietip: vervang 100 gram olijven door 100-200 gram zongedroogde tomaatjes.



Receptenindex

Appel-pompoensoep	43
Avocado and friendssalade	17
Banaantopper	16
Bananenbrood	21
Bananenpannenkoekjes	19
Bessen- en walnotenoghurt	22
Bietensalade met feta en walnoot	36
Blitse bonen	34
Bloemkoolpuree	54
Boerenkool- en avocado salade	37
Boeuf Bourguignon	65
Broccoli-preisoep met worst	41
Chips uit de Steentijd	75
Choco-courgette muffins	31
Chocolade-mousse (suikervrij)	71
Chocolademousse	15
Chocosplit	70
Courgettelasagne	62
Courgetti bolognese	57
Courgetti met pesto rosso	49
Eimuffins met groente en ham	30
Eivocado	29
Fresh and green smoothie	11
Frittata met champignons	50
Frittata met spinazie en feta	51
Gepureerde vruchten met noten en zaden	27
Grapefruitsalade	18
Griekse salade	38
Groentecolfetti	61
Grove doperwtenpuree	52

Hazelnoten- en zadenbrood	20
Kip- en zoete-aardappelcurry	64
Kippensoep	44
Korianderballetjes	68
Kwark met vruchten, noten en zaden	24
Lam met knoflook en salade	48
Mediterrane tapenade	76
Omelet met champignons en spinazie	26
Pastinaak- en knolselderij	42
Pastinaakfrietjes	58
Pilav van quinoa met kipfilet en winterpeen	66
Pittige dadels zonder pit	74
Portobelloburger	60
Rabarbercompote met banaan en aardbei	72
Romige wortelpuree	53
Salade mango en kip	40
Salade Tricolore	33
Salade van sinaasappel en aubergine	45
Sinaasappeltoetje de luxe	73
Sla wrapped burger	59
Smoothie pindakaas en banaan	14
Spek- en zuurkoolmuffins	32
Spiegelei met tomaat en Hüttenkäse	25
Spinaziesalade met perzik en geitenkaas	39
Veggies con carne	56
Very berry smoothie	12
Virgin piña colada	13
Witvis met frisse salade van rode biet en quinoa	67
Yoghurt met peer, pecannoten	23
Zalm met groene asperges	47
Zalm- en avocadosalade	35
Zoete-aardappelbroodjes met ricotta	63
Zoete-aardappelpuree	55