

**TAST
TOE**

TAST TOE

SANDRA BEKKARI



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

GEZONDE
BISTROKLASSIEKERS





Inhoud



- p. 13 Kalkoenballetjes in napoletanasaus
- p. 14 Broccolistoemp met jonge worteltjes en lamskoteletten
- p. 17 Caesarsalade met kip, zoete aardappel en parmezaandressing
- p. 18 Zeewolffilet met knolselderpuree, jonge wortelen en pesto
- p. 21 Kippenballetjes in kokossoep met Chinese kool en paprika
- p. 22 Toast van polenta met champignon-kerstomatenmengeling en ricotta
- p. 25 Kalfsworst met zoetzure rodekool en puree
- p. 26 Rosbief met koolrabisalade, sinaasappel en bearnaisesaus
- p. 29 Salade van gegrilde nectarine met snijbonen en mozzarella
- p. 30 Kabeljauw met krokante amandelkorst, broccoli en komkommer
- p. 33 Knolselderpuree met mosterd-dragonsaus en steak
- p. 34 Spaghetti courgetti met americain natuur en Parmezaanse kaas
- p. 37 Chili con kalkoen met zoete aardappel en een frisse toets van koriander
- p. 38 Veggies vol-au-vent
- p. 41 Salade van gegrilde Berloumi met peer, amandel en broccoli
- p. 42 Nasi goreng met scampi
- p. 45 Steak met pepersaus en witloof
- p. 46 Geitenkaas in amandelkorst met salade van peer, rode biet en komkommer



- p. 49 Kippenballetjes in tomatensaus met gegrilde aubergine
- p. 50 Varkensvlees stroganoff met witloof
- p. 53 Volkorenspeelpasta met rodebietenpesto en waterkers
- p. 54 Krieltjessalade met gerookte makreel en peultjes
- p. 57 Kipbrochette met gegrilde ananas en tuinkerspuree
- p. 58 Varkenshaasje met knolselderpuree, champignons en tijm
- p. 61 Kabeljauw in rode curry met pompoen en paksoi
- p. 62 Lauwarme herfstsalade met kip en caesardressing
- p. 65 Veggies pasta carbonara
- p. 66 Varkenshaasje met wortelen, quinoa en rode salade
- p. 69 Lengfilet puttanesca met geroosterde krielaardappeltjes
- p. 70 Griekse omelet met tomaat, feta, olijven en slaharten
- p. 73 Varkensmignonette met pastinaakpuree, champignons en tijm
- p. 74 Zweedse balletjes met bloemkoolpuree
- p. 77 Waterzooi van koolvis met selder, courgette en fijne kruiden
- p. 78 Quinoa met ratatouille van geroosterde groenten en spiegelei
- p. 81 Scampi met witloofsous en gebakken pastinaak-raapblokjes

De basisingrediënten 'olijfolie, zwarte peper en zout' staan niet vermeld in de ingrediëntenlijst.

Voorwoord

Stoemp, spaghetti, steak... de klassiekers! Je vindt ze zonder fout op de menukaart van elke bistro. Het zijn vaste waarden voor elke levensgenieter. Ze maken je gegarandeerd gelukkig en geven je een warm en voldaan gevoel. Soms katapulteren ze je regelrecht naar je kindertijd. Je zit te spelen of te lezen terwijl mama kookt en de geur alleen al maakt je blij.

Bistroklassiekers zijn lekker. Klaar. Maar dan denk je misschien: 'Zijn zulke gerechten wel gezond?' Laat me je geruststellen! Je kan op je eten letten en ervan genieten tegelijk. Meer nog: ervan genieten is een must. Je kan alles eten, als je er maar voldoende groenten bij serveert. That's the trick. En laat net dat mijn specialiteit zijn.

Deze pocket bevat een schat aan gezonde bistroklassiekers. Herkenbare gerechten en toch net een beetje anders. Hoezo? Ik gaf ze een Sanatwist. Met extra groenten, hier en daar een stukje fruit erbij en veel variatie tout court. Hoe meer kleuren groenten en fruit je eet, hoe meer verschillende plantenstoffen je binnenkrijgt. Probeer de salade van gegrilde nectarine met snijbonen en mozzarella op p. 29 eens of de quinoa met ratatouille van geroosterde groenten en spiegelei op p. 78. En ook de kipbrochette met gegrilde ananas en tuinkerspuree op p. 57 levert een mooi plaatje op.

Hoor je in de verte enkele huisgenoten protesteren? Straks zullen ze smullen, wees daar maar zeker van. Want je kan groenten fantastisch lekker maken. Mits wat creativiteit maak je de klassiekers een pak gezonder, zonder afbreuk te doen aan dat heerlijk voldaan gevoel.

Vervang bijvoorbeeld de standaard puree van patatjes door broccolistoemp op p. 14 of knolselderpuree op p. 18. Dit vergt nauwelijks meer moeite, hoogstens wat extra schilwerk. Het levert je wel massa's meer vitamines op. In een handomdraai. En het geitenkaasje op p. 46 krijgt een jasje van amandel en het gezelschap van peer, rode biet en komkommer. Zeg nu zelf... Heerlijk, toch?

De Sanaspaghetti op p. 34 maken we met courgetti. Dat is een eenvoudig, gezond en koolhydraatarm alternatief voor de overbekende witte sliertjes. Lekker licht bovendien. Bij de steak serveren we een frisse portie witloof en de zeewolf-filet op p. 18 leggen we op een bedje van jonge worteltjes en frisse pesto.

Je leest het: ik blijf m'n best doen om groenten ook in onze klassiekers de smaakvolle hoofdrol te geven die ze verdienen.

Liefs,
Sandra

Wanneer ik het menu van de Sanabox aankondig, wordt er vaak naar de recepten gevraagd. Met de pocketreeks Tast Toe wil ik aan die vraag tegemoetkomen. Alle gerechten werden samen met Foodbag ontwikkeld voor de Sanabox. Deze box, met Sanamaaltijden die je zelf kiest, wordt aan je deur geleverd. Ideaal voor wie op zoek is naar nieuwe inspiratie in de keuken, met heel wat Belgische producten aan de slag wil én z'n tijd liever in gezellig tafelen steekt. Interessant? Neem een kijkje op www.foodbag.be.





Kalkoenballetjes in napoletanasaus

2 PERS. — 25-30 min. + 20-25 min. baktijd

300 g peterseliewortel, in frietjes

300 g kalkoengehakt

zeste en sap van
½ citroen + extra zeste
voor garnering

½ el paprikapoeder

1 sjalot, in schijfjes

1 teentje knoflook,
in schijfjes

320 ml tomaten-
passata

snufje Provençaalse
kruiden

10 olijven (Kalamata)

100 g rucola

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de frietjes van peterseliewortel op een bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met enkele druppels olijfolie. Kruid met zwarte peper en zout. Zet gedurende 20-25 min. in de voorverwarmde oven en schep af en toe om.
3. Meng in een kom het kalkoengehakt met de citroenzeste, de helft van het paprikapoeder, zwarte peper en zout. Rol er balletjes van.
4. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin de kalkoenballetjes rondom goudbruin. Laat op zacht vuur verder garen.
5. Haal de kalkoenballetjes uit de pan en laat afgedekt rusten.
6. Voeg de sjalot en de knoflook toe aan de pan van de kalkoenballetjes. Roerbak tot de sjalot glazig is. Voeg vervolgens de tomatenpassata toe. Breng op smaak met het citroensap, de rest van het paprikapoeder, de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout. Voeg de olijven toe aan de pan, dek af en laat 4-5 min. sudderen.
7. Serveer de kalkoenballetjes in de napoletanasaus met extra zeste van citroen, de rucola en de peterseliewortelfrietjes.

Broccolistoemp

met jonge worteltjes en lamskoteletten

2 PERS. — 30-35 min.

300 g aardappelen,
geschild en in stukken
½ broccoli, in roosjes

½ bussel jonge worteltjes, gespoeld en zonder loof

2 takjes verse tijm

½ sjalot, fijngenhakt

snufje nootmuskaat

6 lamskoteletten

1. Stoom de aardappelen en de broccoliroosjes (zie tip) beetgaar. Laat de broccoliroosjes niet te lang stomen, zodat de groene kleur bewaard blijft.

2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en stoof daarin de wortelen gaar. Kruid met zwarte peper, zout en de helft van de tijm.

3. Verwarm een andere pan met een scheutje olijfolie en stoof het sjalotje. Pureer de broccoliroosjes samen met de aardappelen, het sjalotje en de olijfolie. Kruid naar smaak met nootmuskaat, zwarte peper en zout. Houd warm tot verder gebruik.

4. Kruid de lamskoteletten met de rest van de tijm, zwarte peper en zout. Verwarm een hete pan met een scheutje olijfolie en bak de koteletten 3 min. per kant.

5. Serveer de broccolistoemp met de worteltjes en de lamskoteletten.

TIP

Schil de stam van de broccoli, snijd in stukjes en stoom ze mee. Je kan de broccoli ook koken, maar dan vernietig je veel beschermende voedingsstoffen.





Caesarsalade

met kip, zoete aardappel en parmezaandressing

2 PERS. — 15-20 min. + 20-25 min. baktijd

250 g zoete aardappel,
gewassen en in partjes

snufje kurkuma

2 kipfilets

½ komkommer,
in repen

½ Romeinse sla,
in reepjes

2 tomaten, in partjes

enkele takjes verse blad-
peterselie

VOOR DE PARMEZAAN- DRESSING:

½ el mosterd, 30 g Parme-
zaanse kaas, 5 ansjovis-
sen, 40 g volle yoghurt,
½ teentje knoflook (grof
gehakt), ½ el wittewijn-
azijn, 1 druppel worces-
tersaus, ½ tl cayenne-
peper

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Leg de partjes zoete aardappel op een bakplaat met bakpapier en kruid ze met kurkuma, zwarte peper en zout. Besprenkel met enkele druppels olijfolie en zet in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min. tot ze bruin en beetgaar zijn.

3. Kruid de kipfilets met zwarte peper en zout en wrijf in met olijfolie. Verwarm een (grill)pan op een matig vuur en gril de kip gedurende 5 min., draai om en dek de pan af. Gril tot de kipfilet gaar is en snijd daarna in dunne plakjes.

4. Maak de parmezaandressing: voeg de mosterd, de Parmezaanse kaas, de ansjovis, de yoghurt, de knoflook en de azijn samen. Mix tot een gladde saus. Breng op smaak met de worcestersaus, de cayennepeper en zout.

5. Serveer de plakjes kip met de komkommer, de geroosterde zoete aardappel, de Romeinse sla, de tomaat, de bladpeterselie en de parmezaandressing.

Zeewolffilet

met knolselderpuree, jonge wortelen en pesto

2 PERS. — 25-30 min.

¾ sjalot, fijnggehakt
1 knoflook, gepeld
400 g knolselder,
in blokjes
5 jonge wortelen,
geschild en gehal-
veerd in de lengte
25 ml (plantaardige)
drink/melk
snufje nootmuskaat
300 g zeewolffilet

VOOR DE PESTO:

15 g pijnboompitten,
loof van de wortels,
een handvol kervel +
extra voor garnering,
¾ teentje knoflook
(gepeld), 25 ml olijf-
olie, 15 g Parmezaanse
kaas

1. Verwarm een pot met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de sjalot en 1 teentje knoflook goudbruin. Voeg de blokjes knolselder en water toe tot de knolselder net onder staat. Kook gedurende 8-10 min. tot de blokjes gaar zijn.
2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en stoof daarin de wortelen. Kruid met zwarte peper en zout, voeg een scheutje water toe en dek de pan af. Laat op een matig vuur verder garen tot beetgaar.
3. Mix de knolselder tot een smeuïge puree. Voeg geleidelijk aan de (plantaardige) drink/melk toe tot de gewenste dikte en kruid met zwarte peper, zout en nootmuskaat.
4. Mix de pijnboompitten, het loof van wortel, de kervel, de knoflook, de olijfolie en de Parmezaanse kaas tot een gladde pesto. Voeg water toe indien de pesto te stevig is.
5. Haal de wortelen uit de pan en houd warm tot verder gebruik. Verwarm dezelfde pan met een scheutje olijfolie en kruid de zeewolffilets met zwarte peper en zout. Bak ze aan beide kanten gedurende 3-5 min. (afhankelijk van de dikte) tot de vis gaar is.
6. Serveer de knolselderpuree met de zeewolffilet, de wortelen, de pesto en extra kervel.





Kippenballetjes in kokossoep met Chinese kool en paprika

2 PERS. — 30-35 min.

½ courgette
300 g kippengehakt
een handvol bieslook,
fijnggehakt + extra voor
garnering
½ el currypoeder
1 sjalot, fijngesneden
2 teentjes knoflook,
fijngesneden
½ rood chilipepertje,
ontpit en fijngehakt
1 stengel citroengras,
gehalveerd
2 cm gember, geraspt
400 g Chinese kool,
in stukken
1 paprika, in fijne repen
200 ml kokosmelk
½ kippenbouillon-
blokje
sap van ½ limoen

1. Rasp $\frac{2}{3}$ van de courgette en meng onder het kippengehakt. Kruid het gehakt met de bieslook, het currypoeder, zwarte peper en zout. Maak balletjes en houd gekoeld opzij tot verder gebruik.
2. Snijd de rest van de courgette in plakjes.
3. Verwarm een wok(pan) met een scheutje wokolie en braad daarin de kippenballetjes rondom goudbruin. Haal uit de wok(pan) en houd warm tot verder gebruik.
4. Stoof de sjalot, de knoflook, het chilipepertje, het citroengras en de gember in dezelfde (wok)pan. Roerbak tot de aroma's vrijkomen.
5. Voeg de Chinese kool, de paprika en de rest van de courgette toe en roerbak gedurende 2-3 min. Blus met de kokosmelk en voeg het bouillonblokje en de kippenballetjes met rustvocht toe. Laat gedurende 8-10 min. op een zacht vuur sudderen tot de paprika beetgaar is. Breng op smaak met extra currypoeder, het limoensap, extra bieslook, zwarte peper en zout.

Toast van polenta

met champignon-kerstomatenmengeling en ricotta

2 PERS. — 20-25 min.

350 ml groente-
bouillon

klontje boter

120 g polenta

enkele stengels
bieslook, fijnggehakt

½ el za'atar-kruiden

½ sjalot, fijnggehakt

1 teentje knoflook,
fijnggehakt

250 g champignons,
in stukken

125 g kerstomaten,
gehalveerd

sap en zeste van
¼ citroen

125 g ricotta

3 stengels lente-ui,
fijngesneden

75 g gemengde sla

1. Los de boter op in de pan met de bouillon. Haal de pan van het vuur en voeg de polenta toe. Zet op een zacht vuur en laat gedurende 2-5 min. koken.

2. Meng de bieslook eronder en breng op smaak met de helft van de za'atar-kruiden, zwarte peper en zout. Stort de polenta in een ingevet bakblik, duw plat tot ongeveer 1 cm dikte en laat volledig afkoelen in de koelkast.

3. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Stoof de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de champignons en de kerstomaten toe en roerbak gedurende 5-6 min. Breng op smaak met de rest van de za'atar-kruiden, het citroensap en de -zeste, de bieslook, zwarte peper en zout. Houd warm tot verder gebruik.

4. Haal de polenta uit de koelkast en snijd in plakjes, bak ze in een scheutje olijfolie tot ze krokant en goudbruin zijn. Bestrijk de toast van polenta met de ricotta en kruid met versgemalen peper. Beleg met de champignon-kerstomatenmengeling en lente-ui en serveer met de gemengde sla.





Kalfsworst

met zoetzure rodekool en puree

2 PERS. — 35-40 min.

300 g aardappelen,
geschild en in stukken

½ koolraap, geschild
en in stukken

1 teentje knoflook,
gepeld

400 g rodekool,
in fijne reepjes

1 blaadje laurier

2 kruidnagels

1 zoete appel, zonder
klokhuis en in stukken

100 ml balsamicoazijn

1 el honing

een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk

snufje nootmuskaat

1 el bladpeterselie,
fijngenhakt + extra voor
garnering

300 g kalfsworst

1. Kook of stoom de stukken aardappel en koolraap met de knoflook gedurende 20-25 min. tot de groenten gaar zijn.

2. Verwarm een grote pot met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de rodekool, de laurier en de kruidnagel (zie tip) gedurende 2-3 min. Voeg de appel toe en roerbak gedurende 2-3 min. Blus met de balsamicoazijn, de honing en een scheutje water. Dek de pot af en laat op een laag vuur gedurende 25-30 min. stoven tot de kool beetgaar is. Voeg nog een scheutje balsamicoazijn of water toe als de kool dreigt aan te branden.

3. Giet de stukken aardappel en koolraap af en pureer met de (plantaardige) drink/melk en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met nootmuskaat, zwarte peper en zout. Meng er de bladpeterselie onder.

4. Bak de kalfsworst aan beide kanten goudbruin, dek af en laat gedurende 4-5 min. garen.

5. Haal de laurier en de kruidnagel uit de rodekool en breng op smaak met zwarte peper en zout. Serveer met de kalfsworst, puree en extra bladpeterselie.

TIP

Prik de kruidnagels op een stukje appel of gebruik een theebuiltje om ze in te doen. Zo kan je ze er gemakkelijker uithalen voor je de rodekool serveert.

Rosbief

met koolrabisalade, sinaasappel en bearnaisesaus

2 PERS. — 25-30 min. + 9 min. baktijd

300 g rosbeef

1 koolrabi, in dunne
linten geschild

4-6 radijzen, in schijfjes

½ rode ui, gepeld en
in schijfjes

75 g rucola

1 sinaasappel, gepeld
en in fijne plakjes

VOOR DE BEARNAISE- SAUS:

1 el wittewijnazijn,
100 g volle yoghurt,
een scheutje (plant-
aardige) drink/melk,
enkele blaadjes
dragon (grof gehakt)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verwarm een grote (ovenbestendige) pan met een scheutje olijfolie voor de rosbeef. Kruid het vlees met zwarte peper en zout. Schroeï het vlees aan alle kanten dicht. Laat de rosbeef in de (ovenbestendige) pan of schik in een ovenschotel, overgiet met het braadvocht en zet in de voorverwarmde oven. Voor rosé gebakken vlees reken je op 3 min. per 100 g.
3. Haal de rosbeef uit de oven en laat 10-15 min. rusten voor je hem in plakjes snijdt.
4. Meng de koolrabi, de radijzen, de rode ui en de sinaasappel onder elkaar en houd koel tot verder gebruik.
5. Maak intussen de bearnaisesaus: klop de wittewijnazijn met de yoghurt en de (plantaardige) drink/melk in een steelpannetje op een matig vuur tot een gebonden saus. Breng op smaak met het rustvocht van het vlees, wat dragon, zwarte peper en zout.
6. Serveer de rosbeef met de koolrabisalade, de rucola en besprenkel met de bearnaisesaus.



Salade van gegrilde nectarine

met snijbonen en mozzarella

2 PERS. — 15-20 min.

2 nectarines, in partjes

2 el balsamicoazijn

2 el olijfolie

200 g snijbonen,
in stukken

30 g pijnboompitten

150 g gemengde sla

250 g mozzarella,
in stukken

VOOR DE VINAIGRETTE:

½ sjalot (fijnggehakt),

1 el balsamicoazijn,

3 el olijfolie,

½ el bruschettakruiden

1. Besprenkel de partjes nectarine met 2 el balsamicoazijn en 2 el olijfolie. Laat even rusten op kamertemperatuur tot verder gebruik.

2. Blancheer de snijbonen gedurende 3 min. in kokend, gezouten water. Spoel ze onmiddellijk af onder koud water zodat ze hun kleur behouden.

3. Gril de partjes nectarine kort aan beide kanten.

4. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een vetvrije pan. Haal uit de pan en stoof in dezelfde pan de snijbonen in een scheutje olijfolie.

5. Meng voor de vinaigrette de sjalot, de balsamicoazijn met de olijfolie, de bruschettakruiden, zwarte peper en zout.

6. Serveer de gemengde sla met de gegrilde nectarines, de snijbonen, de mozzarella en de pijnboompitten. Besprenkel met de vinaigrette en kruid met zwarte peper.

Kabeljauw

met krokante amandelkorst, broccoli en komkommer

2 PERS. — 20-30 min. + 10-15 min. baktijd

een handvol verse
bladpeterselie

een handvol kervel +
extra voor garnering

2 stengels lente-ui,
in stukken

½ el mosterd

sap en zeste van
1 citroen

4 el amandelschilfers

½ broccoli, in roosjes

2 kabeljauwfilets

klontje boter

½ teentje knoflook,
geperst

¼ komkommer,
in plakjes

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng een ruime pot met gezouten water aan de kook voor de broccoli.
3. Mix intussen de bladpeterselie en de kervel met ⅓ van de lente-ui, de mosterd en de citroenzeste tot een pasta. Meng er de amandelschilfers onder.
4. Voeg de broccoliroosjes en de rest van de lente-ui toe aan het kokende water. Blancheer de groenten 3-5 min. tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel onder koud water, zo behouden ze hun groene kleur.
5. Schik de kabeljauw in een ovenschotel en besprenkel met ¼ van het citroensap, zwarte peper en zout. Bestrijk de stukken vis met het amandel-kruidenmengsel. Leg de resterende citroen met het snijvlak naar beneden in de ovenschotel, besprenkel het geheel met enkele druppels olijfolie en voeg de boter toe. Zet in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 min. tot de vis gaar is.
6. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Stoof de broccoliroosjes en de lente-ui met de knoflook gedurende 2 min. aan. Kruid met zwarte peper en zout.
7. Serveer de kabeljauw met kruidenkorst, de vrijgekomen jus van de vis, de groenten, de plakjes komkommer en extra kervel.





Knolselderpuree met mosterd-dragonsaus en steak

2 PERS. — 30-35 min.

400 g knolselder,
geschild en in stukken
200 g rapen, geschild
en in stukken
1 teentje knoflook,
geperst
25 g witte amandelen
1 blaadje laurier
300 g steak
1 sjalot, fijngesneden
1 el mosterd
100 ml (plantaardige)
drink/melk
een handvol verse
dragon, fijngehakt
snufje nootmuskaat
50 g landkers

1. Verwarm een grote pot met een scheutje olijfolie en stoof daarin de knolselder, de raap en de helft van de knoflook, de amandelen en het laurierblaadje gedurende 2-3 min. Blus met een scheutje water tot de knolselder en raap voor de helft onderstaan en vul aan met een scheutje (plantaardige) drink/melk tot de groenten volledig onder staan. Breng aan de kook en laat sudderen tot de knolselder en raap gaar zijn.

2. Kruid de steak met zwarte peper en bak volgens de gewenste bakwijze. Houd afgedekt opzij en laat rusten.

3. Stoof intussen in dezelfde pan met een scheutje olijfolie de sjalot en de rest van de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de mosterd en 100 ml water toe. Laat gedurende 2-3 min. inkoken. Voeg dan de rest van de (plantaardige) drink/melk toe en meng tot een homogeen geheel. Indien de saus te lopend is, kan je ze altijd binden met maïszetmeel. Voeg de dragon toe en meng goed. Kruid met zwarte peper en zout.

4. Haal de laurier uit de pot van de knolselder en raap en pureer/mix de groenten fijn. Kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.

5. Serveer de knolselderpuree met de steak, de mosterd-dragonsaus en de landkers.

33

Spaghetti courgetti

met american natuur en Parmezaanse kaas

2 PERS. — 45 min. + 15 min. baktijd

1 rode ui, fijnggehakt
1 teentje knoflook,
geperst
200 g american
natuur
3 wortelen, geschild
en in stukjes
1 rode paprika, in
stukjes
400 g tomatenblokjes
35 g tomatenpuree
snufje Provençaalse
kruiden
2 courgettes
2 el Parmezaanse kaas

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Stoof de rode ui en de knoflook aan, maar laat niet bruin kleuren. Voeg de american natuur toe en plet voortdurend met een vork. Voeg de stukjes wortel en paprika toe en laat gedurende 5 min. meestoven.
3. Voeg de tomatenblokjes en de tomatenpuree bij de groenten. Vul het lege blikje van de tomatenblokjes voor $\frac{1}{4}$ met water. Roer de restjes los en voeg de mengeling toe aan de saus. Kruid met de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout. Laat gedurende 25 min. verder pruttelen.
4. Snijd de uiteinden van de courgettes en maak slierten met een spiraalsnijder. Indien je geen spiraalsnijder hebt, kan je ook een dunschiller gebruiken en de courgettes in linten schillen.
5. Doe de slierten in een ovenschotel en giet er een scheutje olijfolie over. Breng op smaak met zwarte peper en zout. Dek de ovenschotel af en zet 15 min. in de voorverwarmde oven.
6. Serveer de courgettislierten met de american natuur en werk af met de Parmezaanse kaas.





Chili con kalkoen

met zoete aardappel en een frisse toets van koriander

2 PERS. — 10 min. + 30-35 min. sudderen

300 g kalkoenfilet,
in reepjes

1 ui, in stukken

2 teentjes knoflook,
in stukken

½ rood chilipepertje,
ontpit en fijngehakt

250 g zoete aardappel,
geschild en in stukken

2 wortelen, in fijne
plakjes

2 stengels selder,
in fijne plakjes

120 g zwarte bonen

360 ml tomaten-
passata

enkele blaadjes
koriander, gehakt +
extra voor garnering

1 el chili con
carne-kruiden

snufje kurkuma

snufje paprikapoeder

100 g Griekse yoghurt

1. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de kalkoenreepjes bruin. Haal uit de pan en houd opzij tot verder gebruik.

2. Fruit in het bakvocht van de kalkoen de ui, de knoflook en het chilipepertje tot de ui glazig is. Voeg de zoete aardappel, de wortel en de selder toe en roerbak gedurende 5-8 min. Voeg een scheutje water toe als de groenten dreigen aan te branden.

3. Voeg de zwarte bonen, de tomatenpassata, de kalkoenreepjes met rustvocht, de koriander en chili con carne-kruiden toe. Kruid bij met de kurkuma, de paprikapoeder, zwarte peper en zout.

4. Laat sudderen gedurende 25-30 min. tot de zoete aardappel beetgaar is.

5. Serveer de chili con kalkoen met de Griekse yoghurt en extra koriander.

Veggie vol-au-vent

2 PERS. — 25-30 min.

1 ui, fijngesneden
1 teentje knoflook,
geperst
2 stengels selder +
groen, fijngesneden
4 wortelen, in plakjes
1 blaadje laurier
250 g oesterzwam-
men, in stukken
150 ml (plantaardige)
drink/melk
½ groentebouillon-
blokje
100 g zure room
enkele takjes verse
bladpeterselie, gehakt
1 tl currypoeder
snufje nootmuskaat
2 portobello's
50 g amandelen,
gehakt en geroosterd

1. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie. Roerbak de ui, de knoflook, de stukjes selder, de wortel en de laurier tot de wortel beetgaar is. Voeg de oesterzwammen toe en roerbak gedurende 5 min. Kruid naar smaak met zwarte peper en zout.
2. Voeg de (plantaardige) drink/melk, het groentebouillonblokje en de zure room toe en laat even sudderen tot de saus indikt. Laat zeker niet koken. Breng op smaak met de bladpeterselie, het seldergroen, het currypoeder, de nootmuskaat, zwarte peper en zout.
3. Neem een andere pan en bak daarin de portobello's aan beide kanten gedurende 2-3 min.
4. Haal het laurierblad uit de groenten en serveer de veggie vol-au-vent op een portobello en werk af met de geroosterde amandelen.



Salade van gegrilde Berloumi

met peer, amandel en broccoli

2 PERS. — 20-25 min.

½ broccoli, in roosjes
2 peren, geschild en in plakjes
2 el olijfolie
1 el wittewijnazijn
20 g amandelen, gehakt
250 g Berloumi, in plakjes van 1 cm
½ rode ui, in ringen
150 g jonge spinazie

1. Kook of stoom de broccoliroosjes beetgaar.
2. Mix ¼ van de peer met de olijfolie en de wittewijnazijn tot een gladde vinaigrette. Voeg eventueel een beetje water toe als ze te dik is. Kruid met zwarte peper.
3. Rooster de amandelen in een pan zonder vetstof. Haal uit de pan en zet opzij tot verder gebruik.
4. Kruid de Berloumi (zie weetje) met zwarte peper en gril in een (grill)pan zonder vetstof gedurende 2 min. aan iedere zijde. Gril ook de broccoliroosjes en de uiringen.
5. Serveer de spinazie met de broccoliroosjes, de ui, de rest van de peer, de gegrilde Berloumi en de vinaigrette. Werk af met de geroosterde amandelen.

WEET JE

Wist je dat Berloumi een biologische halloumikaas van Belgische bodem is? De grillkaas wordt gemaakt door een ambachtelijke producent uit Berlare.

Nasi goreng

met scampi

2 PERS. — 25-30 min.

125 g zilvervliesrijst
12 scampi
1 teentje knoflook,
fijngesneden
1 sjalot, fijngesneden
2 wortelen, in reepjes
of blokjes
± 350 g Chinese kool,
in fijne reepjes
120 g maïs (blik),
uitgelekt
1 prei, in fijne reepjes
½ el chilimix-kruiden
snufje kurkuma
1 el balsamicoazijn
1 el sojasaus
enkele takjes verse
bladpeterselie, gehakt

1. Breng een ruime pot gezouten water aan de kook voor de rijst.
2. Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking.
3. Verwarm een (wok)pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin op hoog vuur de scampi en haal uit de pan. Houd warm tot verder gebruik.
4. Fruit in het bakvocht van de scampi de knoflook en de sjalot tot de sjalot glazig is. Voeg de wortel, de Chinese kool, de maïs en de prei toe en wok gedurende 6-8 min. Voeg wat kookwater van de rijst toe als de groenten dreigen aan te branden. Breng op smaak met zwarte peper en zout.
5. Voeg de rijst toe en breng op smaak met de chilimix-kruiden, de kurkuma, de balsamicoazijn en de sojasaus. Roerbak tot alle groenten beetgaar zijn. Voeg de bladpeterselie en scampi toe en serveer onmiddellijk.



Steak met pepersaus en witloof

2 PERS. — 15-20 min.

250 g raap, geschild
en in blokjes

3 witloofstronken,
gehalveerd en zonder
harde kern

1 el gedroogde tijm

300 g steak

½ sjalot, fijngenhakt

1 teentje knoflook,
fijngenhakt

200 ml groente-
bouillon

snufje nootmuskaat

100 ml zure room

1 bakje tuinkers

1. Kook of stoom de blokjes raap gaar.

2. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie. Stoof daarin het witloof tot het een bruine kleur heeft. Voeg de tijm en een scheutje water toe en laat afgedekt 5-6 min. stoven. Kruid met zwarte peper en zout.

3. Kruid de steak met zwarte peper en zout. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak het vlees volgens de gewenste bakwijze. Haal het uit de pan en laat het afgedekt rusten.

4. Fruit in dezelfde pan van de steak de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Blus met de bouillon en laat voor $\frac{2}{3}$ inkoken.

5. Giet de raap af en kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.

6. Voeg de zure room bij de bouillon en kruid met veel zwarte peper en zout. Voeg het rustvocht van het vlees erbij en meng goed.

7. Serveer de steak met de pepersaus, het witloof, de raap en de tuinkers.

Geitenkaas in amandelkorst

met salade van peer, rode biet en komkommer

2 PERS. — 25-30 min. + 10-15 min. baktijd

50 g gedroogde veenbessen

50 g amandelmeel

½ el Provençaalse kruiden

160 g geitenkaas, bûche, gehalveerd

150 g gemegde sla

200 g rode biet, voorgekookt, in blokjes

6 radijzen, in partjes

½ komkommer, in reepjes

1 peer, in plakjes

VOOR DE DRESSING:

2 el olijfolie,
2 el rodebietensap,
½ el Provençaalse kruiden, 2 el rode-wijnazijn

1. Laat ⅓ van de gedroogde veenbessen weken in warm water.
2. Schep het amandelmeel in een kom en kruid met zwarte peper, zout, een scheutje olijfolie en de Provençaalse kruiden. Wentel de stukken geitenkaas erin. Leg ze 15 tot 30 min. of tot verder gebruik in de koelkast of diepvries, dan zijn ze stevig genoeg om te bakken.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C, met de grillstand.
4. Maak de dressing: mix de olijfolie, het sap van rode biet met de Provençaalse kruiden, de geweekte veenbessen (zonder weekvocht) en de azijn tot een homogeen mengsel. Kruid met zwarte peper en zout.
5. Haal de gepaneerde geitenkaas uit de diepvries en bak in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 min. of tot de korst goudbruin is (zie tip). Houd zeker de geitenkaas in het oog, want het gaat snel met de grill aan.
6. Meng de gemengde sla met de groenten en de peer en serveer er de gebakken geitenkaas bij. Werk af met de gedroogde veenbessen en de dressing.

TIP

Je kan de gepaneerde geitenkaas ook bakken in een pan met een scheutje olijfolie. Dep ze dan zeker voldoende af na het bakken.





Kippenballetjes in tomatensaus met gegrilde aubergine

2 PERS. — 30-35 min.

2 aubergines
250 g kippengehakt
een handvol verse
bladpeterselie, fijn-
gehakt + extra voor
garnering
½ sjalot, fijngenhakt
1 teentje knoflook,
geperst
1 el garam
masala-kruiden
snufje kurkuma
200 g kerstomaten
uit blik
2 tomaten, in stukken

1. Snijd de aubergines in de lengte in vier en bestrooi ze met zout. Laat rusten tot verder gebruik (zie tip).
2. Kruid het kippengehakt met zwarte peper en zout en voeg de helft van de peterselie toe. Maak je handen nat en rol balletjes met een diameter van 4 cm.
3. Verwarm een diepe pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de balletjes goudbruin. Ze hoeven nog niet volledig gaar te zijn. Haal uit de pan en houd warm tot verder gebruik.
4. Fruit in dezelfde pan de sjalot en de knoflook met de garam masala-kruiden en de kurkuma tot de sjalot glazig is. Voeg de kerstomaten en verse tomaten toe en kruid met zwarte peper en zout. Laat gedurende 2 min. sudderen. Voeg de kippenballetjes toe en laat sudderen met een deksel op de pan gedurende 15 min.
5. Spoel het zout van de aubergine en dep droog. Bestrijk de aubergine met olijfolie en gril in een grillpan aan beide kanten tot ze gaar zijn.
6. Serveer de kippenballetjes in tomatensaus met de aubergine en extra peterselie.

TIP

Als je de aubergine inwrijft met zout en even laat rusten, dan neemt die minder olie op bij het bakken en krijg je meer smaak. Voor het bakken moet je de aubergine wel eerst afspoelen en droogdeppen.

Varkensvlees stroganoff

met witloof

2 PERS. — 25-30 min.

300 g varkensvlees,
in reepjes

1 el wittewijnazijn

½ groentebouillon-
blokje

80 ml kokend water

½ ui, fijngesneden

1 teentje knoflook,
fijngesneden

2 rode paprika's, ontpit
en in reepjes

200 g champig-
nonmengeling
(oesterzwam, kastanje,
shiitake), in partjes of
schijfjes

een handvol verse
bieslook, fijngenhakt +
extra voor garnering

½ el paprikapoeder

125 ml (plantaardige)
room

1 stronk witloof,
zonder kern en in
lange repen

1. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de varkensreepjes gedurende 1-2 min. goudbruin. Haal uit de pan en besprenkel met de wittewijnazijn. Dek af en laat rusten.
2. Los het bouillonblokje op in het kokende water.
3. Bak in dezelfde pan van het varkensvlees de ui, de knoflook en de paprika tot de ui glazig is. Voeg de champignons toe en roerbak gedurende 2-3 min. Kruid met de bieslook, het paprikapoeder, zwarte peper en zout. Blus met de groentebouillon en haverroom en laat op een middelmatig vuur sudderen gedurende 5-7 min.
4. Voeg het varkensvlees met rustvocht bij de groenten en laat nog 1-2 min. sudderen.
5. Serveer het varkensvlees met de stroganoffsaus, het witloof en extra bieslook.





Volkorenspeelpasta

met rodebietenpesto en waterkers

2 PERS. — 20-25 min. + 10-15 min. baktijd

300 g rode bieten,
voorgekookt, in partjes

1 teentje knoflook, met
schil

140 g volkoren spelt-
pasta

½ ui, fijngehakt

2 stengels selder,
fijngehakt

75 g waterkers

VOOR DE PESTO:

een handvol verse
basilicum, 15 g +
10 g Parmezaanse
kaas, 2 el pijnboompit-
ten, 1 el rodewijnazijn,
3 el olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.

2. Schik de rode biet op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met enkele druppels olijfolie, zwarte peper en zout. Voeg de knoflook toe en laat gedurende 10-15 min. in de voorverwarmde oven roosteren.

3. Breng een ruime pot met gezouten water aan de kook en kook de spelpasta volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente.

4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en stoof de ui en de selder gedurende 5-7 min. tot de ui glazig is en de selder beetgaar.

5. Neem de rode biet uit de oven. Haal de knoflook uit de schil.

6. Mix de helft van de geroosterde rode biet, de knoflook, het basilicum, de Parmezaanse kaas, de helft van de pijnboompitten, de rodewijnazijn en de olijfolie tot een pesto. Voeg water toe indien de pesto te stevig is. Breng op smaak met zwarte peper en zout.

7. Meng de rodebietenpesto onder de volkoren spelpasta en meng er de selder en rest van de rode biet onder. Serveer met de waterkers, de rest van de Parmezaanse kaas en de pijnboompitten.

Krieltjessalade

met gerookte makreel en prinsessenboontjes

2 PERS. — 25-30 min.

200 g krielaardappeltjes, gewassen en in stukken

200 g witte raap, geschild en in stukken

½ rode ui, fijngehakt

1 teentje knoflook, geperst

200 g prinsessenboontjes, gedopt

50 ml zure room

½ el mierikswortel, geraspt

een handvol bladpeterselie, fijngehakt

1 tl currypoeder

130 g gerookte makreel, in stukken

100 g spinazie, gewassen

1. Breng een ruime pot met gezouten water aan de kook.
2. Kook de krielaardappeltjes en raap gaar.
3. Verwarm een diepe pan met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de ui, knoflook en prinsessenboontjes 2-3 min. Voeg een scheutje water toe en laat 4-5 min. afgedekt stoven. Breng op smaak met zwarte peper en zout.
4. Maak de aardappelsalade: schep de zure room en de mierikswortel onder de krielaardappeltjes en raap. Breng op smaak met de peterselie, het currypoeder, zwarte peper en zout.
5. Breek de makreel in stukken en serveer met de spinazie, prinsessenboontjes en aardappelsalade.



Kipbrochette

met gegrilde ananas en tuinkerspuree

2 PERS. — 25-30 min



300 g kipfilet, in
blokjes

250 g aardappelen,
geschild en in stukken

200 g witte raap,
geschild en in stukken

200 g broccoli, in
roosjes

200 g verse ananas,
in dikke sneden

1 rode ui, gehalveerd

1 bakje tuinkers

een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk

snufje nootmuskaat

VOOR DE MARINADE:

1 teentje knoflook
(geperst), snufje curry-
poeder, 2 el olijfolie

1. Maak de marinade: meng de knoflook, het currypoeder, de olijfolie, zwarte peper en zout.
2. Meng de kipblokjes in de marinade en zet gekoeld opzij tot verder gebruik.
3. Kook of stoom de aardappelen en de raap samen gaar. Kook of stoom de broccoliroosjes apart.
4. Snijd de helft van de ananas in stukjes, voor de brochette.
5. Haal de kip uit de marinade en rijg afwisselend met stukjes rode ui en ananas op een satéstokje.
6. Gril of bak de kipbrochettes en de rest van de ananas goudbruin. Haal de ananas uit de pan en houd warm tot verder gebruik.
7. Zet het vuur lager en voeg de resterende rode ui en de broccoliroosjes toe. Laat roerbakken tot de kipbrochettes gaar zijn, de rode ui glazig en de broccoliroosjes warm.
8. Pureer intussen de aardappel en raap met de tuinkers, de (plantaardige) drink/melk en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
9. Serveer de kipbrochette met de gegrilde ananas, de broccoliroosjes en de tuinkerspuree.

Varkenshaasje

met knolselderpuree, champignons en tijm

2 PERS. — 30-35 min. + 15 min. baktijd

300 g varkenshaasje

1 sjalot, fijngehakt

1 teentje knoflook,
geperst

½ knolselder, geschild
en in blokjes

snufje nootmuskaat

1 takje verse tijm,
geritst + extra voor
garnering

1 el mosterd

250 g champignons,
gehalveerd

een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Verwarm een pot met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de sjalot en de knoflook goudbruin. Voeg de knolselderblokjes erbij en voeg water toe tot de knolselder net onder staat. Kook gaar en kruid met zwarte peper, zout en nootmuskaat.

3. Kruid het varkenshaasje naar eigen smaak met zwarte peper, zout en de blaadjes tijm. Smeer het in met de mosterd.

4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin het varkenshaasje aan alle zijden bruin. Plaats het vlees in een ovenschotel en zet het gedurende 15 min. in de voorverwarmde oven (zie tip).

5. Bak in dezelfde pan de champignons mooi bruin.

6. Plet de knolselder tot een smeuge puree, voeg geleidelijk de (plantaardige) drink/melk toe tot de gewenste dikte.

7. Serveer het varkenshaasje met de knolselderpuree, de gebakken champignons en werk af met wat extra tijm.

58

TIP

Het varkenshaasje is het lekkerst rosé. Als je het te lang gaart, wordt het snel droog.





Kabeljauw in rode curry

met pompoen en paksoi

2 PERS. — 10 min. + 20-25 min. suddertijd

300 g kabeljauw,
in stukken

1 ui, in ringen

500 g pompoen, in
stukken

1 teentje knoflook,
geperst

1 ½ el rode currypasta

30 g tomatenpuree

200 ml kokosmelk

250 g paksoi, in
reepjes

een handvol verse
koriander, gehakt +
extra voor garnering

VOOR DE MARINADE:

sap van ½ limoen +
extra schijfjes voor
garnering, snufje
kurkuma

1. Maak de marinade: meng het limoensap met de kurkuma, zwarte peper en zout. Marineer daarin de stukjes kabeljauw tot verder gebruik.

2. Stoof de ui, de pompoen (zie tip), de knoflook en de rode currypasta 3 min. in een pan tot de aroma's vrijkomen. Voeg de tomatenpuree, de kokosmelk en 100 ml water toe. Meng alles goed door elkaar.

3. Voeg nu de paksoi en de koriander toe. Kruid met zwarte peper en zout. Laat 15- 20 min. sudderen zonder deksel, zodat de saus wat indikt.

4. Haal intussen de kabeljauw uit de marinade en laat in de curry pocheren gedurende 4-5 min.

5. Serveer de rode curry met een schijfje limoen en werk af met extra korianderblaadjes.

TIP

Rooster de pompoenpitten en gebruik ze als een crumble bij de curry.

Lauwwarme herfstsalade

met kip en caesardressing

2 PERS. — 20-25 min. + 20-25 min. baktijd

1 sjalot, gepeld en gehalveerd

1 teentje knoflook, gepeld

300 g spruiten, gehalveerd

1 appel, zonder klokhuus en in partjes

300 g kipfilet, in blokjes

½ el currypoeder

½ radicchio

VOOR DE CAESAR-DRESSING:

100 g volle yoghurt
een handvol dragon, fijngehakt

½ el wittewijnazijn

25 g Parmezaanse kaas, vlokjes

1 el mosterd

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Leg de sjalot, de knoflook, de spruiten en de appel op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met enkele druppels olijfolie, zwarte peper en zout. Rooster in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min.
3. Kruid de kipblokjes met het currypoeder, zwarte peper en zout. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin de kipblokjes gaar.
4. Haal de knoflook uit de oven.
5. Maak de caesardressing: mix de volle yoghurt, de geroosterde knoflook, de dragon, de wittewijnazijn, de Parmezaanse kaas en de mosterd tot een homogeen mengsel. Kruid met zwarte peper en zout (zie tip). Voeg indien nodig een scheutje water of rustvocht van de kip toe.
6. Was de radicchio, zwier droog en trek de bladeren in stukken.
7. Meng de salade, de spruiten en de stukjes gegrilde kip. Giet wat dressing over de salade en meng goed. Serveer met de geroosterde sjalot, de appelpartjes en extra caesardressing.

TIP

Wil je de dressing graag iets zoeter? Voeg dan wat honing toe.





Veggie pasta carbonara

2 PERS. — 25-30 min. + 2-3 min. baktijd

200 g champignons,
in plakjes

8 zongedroogde
tomaten (zonder olie),
in reepjes

1 el sojasaus

½ el paprikapoeder

150 g volkorenspelt-
pasta

½ ui, fijngesneden

1 teentje knoflook,
geperst

125 g spinazie,
gewassen + extra voor
garnering

100 g volle yoghurt

50 ml kookwater van
pasta

40 g Parmezaanse
kaas, gemalen + extra
voor garnering

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng een ruime pot met gezouten water aan de kook voor de pasta.

2. Meng de champignons en de zongedroogde tomaten met de sojasaus en het paprikapoeder. Leg in een ovenschotel en bak ze 2-3 min. in de voorverwarmde oven.

3. Kook de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking.

4. Verwarm een grote pot met een scheutje olijfolie op middelmatig vuur. Fruit daarin de ui en de knoflook tot de ui glazig is. Voeg de spinazie toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn.

5. Giet de pasta af, maar bewaar 50 ml kookwater. Voeg de pasta bij de spinazie en de ui en meng met de yoghurt, het kookwater en de Parmezaanse kaas. Meng goed en breng op smaak met zwarte peper en zout.

6. Voeg er voor het serveren de mengeling van champignons en de zongedroogde tomaten aan toe. Werk af met nog wat spinazieblaadjes en extra Parmezaanse kaas.

Varkenshaasje

met wortelen, quinoa en rode salade

2 PERS. — 25-30 min. + 20-25 min. baktijd

200 g verse rode biet, geschild en geraspt

120 g rodekool, in reepjes

1½ el wittewijnazijn

120 g quinoa

1 el olijfolie

100 g Griekse yoghurt

1 el honing

1 teentje knoflook, geperst

snufje kurkuma

300 g varkenshaasje

5 wortelen, geschild en in de lengte gehalveerd

1 rode ui, in partjes

1 takje verse tijm

snufje currypoeder

60 g veldsla

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de rode biet en de rodekool in een kom met de wittewijnazijn en voeg warm water toe tot ze net onder staan. Laat marineren tot verder gebruik.
3. Spoel de quinoa in een fijne zeef onder koud water. Breng een pot met gezouten water aan de kook. Schep er de quinoa in zodra het water kookt en kook gaar volgens de instructies op de verpakking. Haal daarna onmiddellijk van het vuur en laat afgedekt afkoelen. Kruid de quinoa met zwarte peper en zout.
4. Maak de yoghurtmarinade: meng de olijfolie met de helft van de yoghurt, de helft van de honing en de knoflook. Kruid met de kurkuma, zwarte peper en zout.
5. Kruid het varkenshaasje met zwarte peper en zout. Verwarm een grote (ovenvaste) pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin op hoog vuur het varkenshaasje aan alle kanten goudbruin.
6. Haal uit de pan en leg in een grote ovenschotel of gebruik de pan. Bestrijk het varkenshaasje met de yoghurtmarinade en voeg de wortelen, de rode ui en de tijm toe. Blus de pan met een scheutje water en besprenkel daarmee de wortelen. Zet gedurende 15 min. in de voorverwarmde oven.
7. Meng de rest van de yoghurt met de rest van de honing, het currypoeder, de kurkuma, zwarte peper en zout. Haal de rode biet en rodekool uit het sap, schud het overtollige vocht eraf en meng er enkele eetlepels van de yoghurtmengeling onder.
8. Serveer het varkenshaasje met de wortelen, de quinoa, de veldsla en de rode salade.



Lengfilet puttanesca

met geroosterde krielaardappeltjes

2 PERS. — 30-35 min. + 20-25 min. baktijd

240 g krielaardappeltjes

1 spitskool, in fijne reepjes

1 sjalot, fijngesneden

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 blaadje laurier

een handvol verse tijm + extra voor garnering

snufje paprikapoeder

2 tomaten, in stukken

300 ml tomatenpassata

60 ml witte wijn

1 el rodewijnazijn

40 g olijven, gemengd

300 g lengfilet (stevig)

1. Leg 2 satéstokjes in koud water en verwarm de oven voor op 200 °C.

2. Spoel de krielaardappeltjes en laat ze 10 min. stomen of koken in ruim gezouten water.

3. Neem een ovensafe pan of een bakje geschikt voor de BBQ. Schik daarin de spitskool, de sjalot, de knoflook, de laurier en de tijm. Kruid met het paprikapoeder, zwarte peper en zout. Besprenkel met enkele druppels olijfolie en bak 10-15 min. in de voorverwarmde oven.

4. Rijg intussen de gestoomde krielaardappeltjes op de satéstokjes, bestrijk met olijfolie en kruid met zwarte peper en zout. Bak 20-25 min. in de voorverwarmde oven.

5. Meng de tomaten met de tomatenpassata, de witte wijn, de rodewijnazijn en de olijven. Kruid met paprikapoeder, zwarte peper en zout.

6. Voeg de tomatenpassata bij de groenten in de oven, meng en laat 8-10 min. sudderen.

7. Kruid de lengfilet met zwarte peper en zout en besprenkel met enkele druppels olijfolie. Voeg de lengfilet bij de groenten en gaar de resterende 8-10 min. Draai voorzichtig om en bak nog eens 2-3 min.

8. Serveer de lengfilet met de puttanescaus, de krielaardappeltjes en extra tijm.

Griekse omelet

met tomaat, feta, olijven en slaharten

2 PERS. — 15-20 min. + 15-20 min. baktijd

½ rode ui, in partjes
½ teentje knoflook,
geperst
½ aubergine, in kleine
blokjes
4 eieren
enkele takjes verse
bladpeterselie, fijn-
gehakt
enkele takjes verse
oregano, fijngehakt
snufje nootmuskaat
125 g kerstomaten,
gehalveerd
6 zwarte olijven, ontpit
50 g feta, verkruid
2 slaharten, gehalveerd

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Stoof de ui, de knoflook en de aubergine gedurende 2-3 min. in een (ovenvaste) pan. Haal van het vuur, schep eventueel over in een ovenschotel en zet opzij tot verder gebruik.
3. Klop de eieren in een grote kom met de bladpeterselie, de oregano en kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
4. Giet de geklutste eieren in de pan of ovenschotel bij de aubergines. Voeg de kerstomaten en de olijven toe. Zet in het midden van de voorverwarmde oven en laat gedurende 15-20 min., afhankelijk van de diepte van de pan/ovenschotel, garen. Voeg de feta toe zodra het eimengsel voor de helft gestold is. Bak verder tot het ei gestold is en de feta bruin is.
5. Smeer intussen het snijvlak van de slaharten in met een scheutje olijfolie en kruid met zwarte peper en zout. Gril of bak de slaharten aan alle kanten.
6. Serveer de Griekse omelet met de geroosterde slaharten.





Varkensmignonette

met pastinaakpuree, champignons en tijm

2 PERS. — 30-35 min.

2 varkensmignonettes
1 sjalot, fijngehakt
1 teentje knoflook,
geperst
2 pastinaken, geschild
en in blokjes
250 g champignons,
gehalveerd
1 takje verse tijm +
extra voor garnering
1 el mosterd
een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk
1 el olijfolie
snufje nootmuskaat

1. Verwarm een pot met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de sjalot en de knoflook goudbruin. Doe de pastinaakblokjes erbij en voeg water toe tot de pastinaak net onder staat. Kook gedurende 15-20 min. tot de pastinaak gaar is.
2. Kruid het varkensvlees met zwarte peper en zout en bak het goudbruin tot het gaar is. Haal uit de pan en houd warm tot verder gebruik.
3. Bak in dezelfde pan de champignons met de tijm mooi bruin.
4. Pureer de pastinaak met de mosterd, voeg geleidelijk de (plantaardige) drink/melk en de olijfolie toe tot een smeùige puree. Kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
5. Serveer de varkensmignonettes met de gebakken champignons, de pastinaakpuree en extra tijm.

Zweedse balletjes met bloemkoolpuree

2 PERS. — 30-35 min.

500 g bloemkool, in
roosjes

1 teentje knoflook,
gehalveerd

enkele takjes bladpe-
terselie, fijnggehakt

300 g kalfsgehakt

1 ui, in ringen

1 takje tijm

200 ml groente-
bouillon

klontje boter

snufje nootmuskaat

100 ml (plantaardige)
drink/melk, warm

½ el mosterd

75 g veldsla

1. Kook of stoom de bloemkoolroosjes met de helft van de knoflook gaar.
2. Meng de bladpeterselie onder het kalfsgehakt. Kruid met zwarte peper en zout. Maak balletjes ter grootte van een pingpongbal. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de balletjes rondom goudbruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal uit de pan en houd opzij tot verder gebruik.
3. Pers in de pan van de balletjes de overige knoflook en fruit met de ui en de tijm tot de ui glazig is. Blus met een scheutje water. Voeg de bouillon, het rustvocht en de kalfsballetjes toe en dek de pan af. Laat sudderen op een zacht vuur gedurende 5-6 min.
4. Giet intussen de bloemkoolroosjes af. Mix met de boter fijn en breng op smaak met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
5. Voeg de (plantaardige) drink/melk, enkele eetlepels bloemkoolpuree en de mosterd toe aan de pan van de kalfsballetjes en meng tot een homogene en dikke saus. Breng op smaak met nootmuskaat, zwarte peper en zout. Haal het takje tijm eruit.
6. Serveer de bloemkoolpuree met de kalfsballetjes, de saus en de veldsla.



Waterzooi van koolvis

met selder, courgette en fijne kruiden

2 PERS. — 15-20 min. + 15-20 min. baktijd

300 g koolvisfilet, in stukken
klontje boter
100 ml groentebouillon
50 ml witte wijn
1 sjalot, in ringen
1 stengel selder, fijn-gehakt
½ venkel, in fijne reepjes
125 ml haverroom
1 courgette, in slierten
snufje kurkuma
50 g waterkers, ¾ fijn-hakken + extra voor garnering
een handvol dragon, fijngehakt

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Schik de koolvisfilets in de ovenschotel, voeg de boter toe en overgiet met de helft van de bouillon en de helft van de witte wijn (zie tip). Dek af en zet gedurende 15-20 min. (afhankelijk van de dikte van de vis) in de voorverwarmde oven.
3. Verwarm intussen een diepe pot met een scheutje olijfolie en stoof daarin de sjalot tot die glazig is. Voeg de selder en de venkel toe en kruid met zwarte peper en zout. Giet er de rest van de bouillon en de rest van de witte wijn over. Dek de pot af en stoof 6-8 min.
4. Haal de stukken vis voorzichtig uit het pocheervocht en houd ze warm tot verder gebruik.
5. Blus de groenten met het pocheervocht en de haverroom. Laat gedurende 2 min. inkoken. Voeg de courgetteslierten toe en breng extra op smaak met de kurkuma, zwarte peper, zout, de waterkers en de dragon. Laat op een laag vuur 1-2 min. sudderen.
6. Verdeel de koolvis over diepe borden. Lepel er de saus met groenten rijkelijk over en werk af met extra waterkers.

TIP

Gebruik je liever geen wijn, neem dan extra bouillon als vervanging.

Quinoa met ratatouille

van geroosterde groenten en spiegelei

2 PERS. — 25-30 min. + 20-25 min. baktijd

1 sjalot, fijngesneden

½ aubergine, in stukken

1 courgette, in stukken

1 rode paprika, in stukken

1 gele paprika, in stukken

enkele takjes verse rozemarijn

120 g quinoa

½ groentebouillon-blokje

een handvol verse basilicum, fijngenhakt + extra voor garnering

1 el pijnboompitten

2 eieren

VOOR DE KRUIDENOLIE:

2 el olijfolie, 1 teentje knoflook (geperst), 2 el citroensap, 1 el Provençaalse kruiden

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.

2. Maak de kruidenolie: meng de olijfolie, de knoflook, het citroensap en de Provençaalse kruiden.

3. Leg de groenten met de rozemarijn op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de kruidenolie, zwarte peper en zout. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min. of tot de groenten beetgaar zijn.

4. Spoel de quinoa in een fijne zeef onder koud water en laat uitlekken. Los het bouillonblokje op in het kokende water. Schep er de quinoa in en kook gaar volgens de instructies op de verpakking. Voeg indien nodig wat extra water toe. Kruid de quinoa met het basilicum, zwarte peper en zout.

5. Voeg de laatste 5 min. de pijnboompitten aan de groenten toe.

6. Bak het spiegelei.

7. Serveer de quinoa met de geroosterde groenten en het spiegelei. Werk af met zwarte peper en de extra basilicum.





10 scampi
sap en zeste van
½ citroen
300 g pastinaak,
geschild en in blokjes
100 g raap, geschild en
in blokjes
½ el Provençaalse
kruiden
1 sjalot, fijngenhakt
1 teentje knoflook
2 witloofstronken,
zonder kern en
gehalveerd + extra
voor garnering
100 ml haverroom
100 g veldsla + extra
voor garnering
snufje nootmuskaat

Scampi

met witloofsaus en gebakken pastinaak-raapblokjes

2 PERS. — 20-25 min.

1. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Schroei daarin de scampi aan beide kanten dicht gedurende 2-3 min. Haal uit de pan, besprenkel met de helft van het citroensap en kruid met zwarte peper. Houd warm tot verder gebruik.
2. Bak in dezelfde pan de pastinaak en raap. Dek af en laat 10-15 min. stoven tot de groenten beetgaar zijn. Kruid met Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout. Haal uit de pan en houd warm tot verder gebruik.
3. Verwarm dezelfde pan met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg het witloof toe en roerbak 3-4 min. Voeg de haverroom, de veldsla en het rustvocht van de scampi toe. Roerbak tot de blaadjes veldsla geslonken zijn en de saus wat gebonden is. Kruid met de rest van het citroensap en de zeste, nootmuskaat, zwarte peper en zout.
4. Serveer de gebakken pastinaak en raap met de scampi in witloofsaus. Werk af met extra witloof en veldsla.



GEZOND EN GEVARIEERD ETEN MET SANDRA BEKKARI

Samen met de Sanabox van Sandra Bekkari bewijst Foodbag dat gezond en evenwichtig koken ook lekker kan zijn.

HOE WERKT HET?

- Sandra Bekkari ontwikkelt wekelijks 4 recepten volgens de Sanamethode.
- In totaal kies je uit 16 gerechten in 4 verschillende kookstijlen.
- Zin in een extraatje? Voeg dan ook Sandra's granola, een lekkere fruitbox of gezonde snacks toe aan je bestelling.
- De box wordt elke week gekoeld aan huis geleverd, gedaan met winkelstress!
- In je Foodbag vind je alle verse, seizoensgebonden en lokale ingrediënten.
- Maak in een handomdraai zelf heerlijke gerechten met duidelijke instructies.
- Bij Foodbag is een abonnement niet verplicht!

Goesting gekregen in Foodbag?

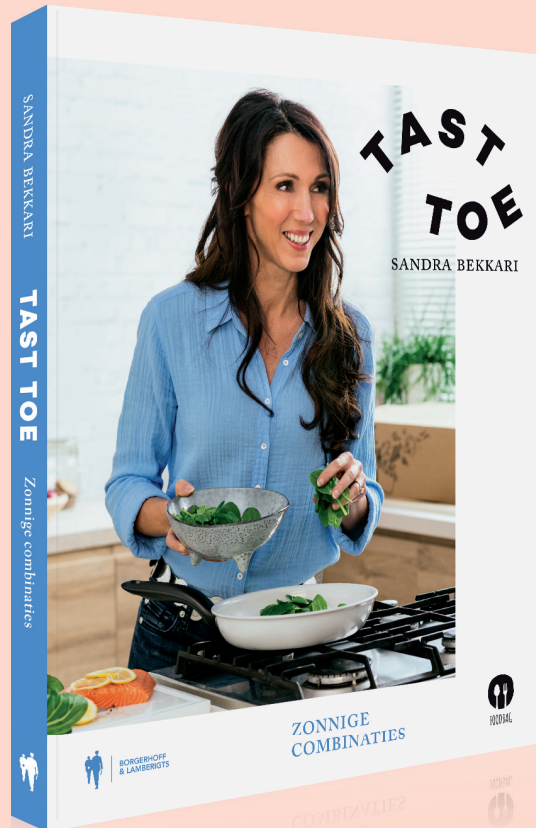
Ontdek dé Belgische kookbox en ontvang
€ 25 korting op je eerste bestelling.

Kortingscode: **SandraxFoodbag**

Geldig t.e.m. 31/12/2021

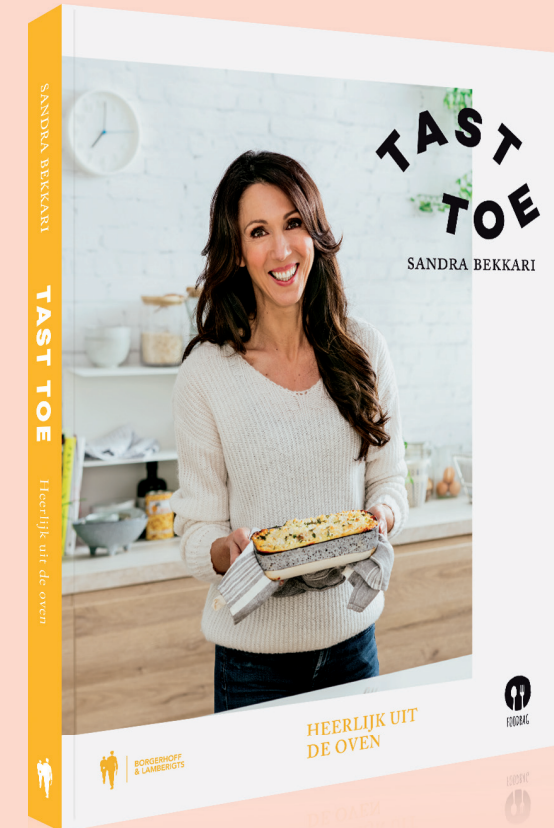
www.foodbag.be

In dezelfde reeks verschenen



ZONNIGE COMBINATIES

In 'Tast Toe – Zonnige combinaties' tovert **Sandra Bekkari** op een originele manier de zomer op je bord. Sluit je ogen en je waant je op een zonovergoten terras. De frisse en exotisch gekruide gerechten brengen je meteen in vakantiesfeer.



HEERLIJK UIT DE OVEN

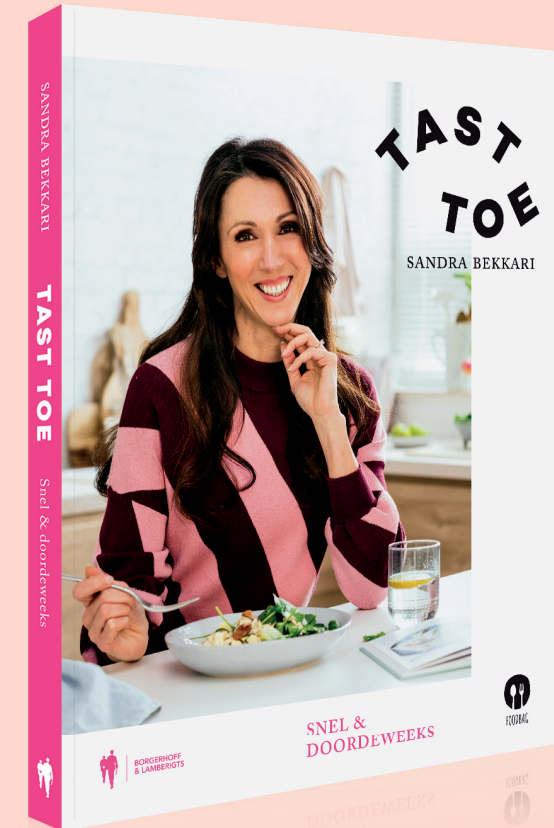
Sandra Bekkari verzamelt in 'Tast Toe – Heerlijk uit de oven' de lichte en gezonde varianten van de meest smakvolle ovenschotels. In de oven schuiven, even wachten en je heerlijk geurende schotel is klaar. Zeg nu zelf, wie houdt daar niet van?

In dezelfde reeks verschenen



LEKKER VOOR HET WEEKEND

In het weekend mag het al eens wat meer zijn, daarom bundelt **Sandra Bekkari** in 'Tast Toe – Lekker voor het weekend' de lekkerste gerechten. Neem je tijd om rustig te koken en nadien uitgebreid te genieten van wat jij op tafel toverde.



SNEL & DOORDEWEEKS

Een drukke werkweek of volle agenda zijn niet langer een excuus. Dankzij **Sandra Bekkari's** recepten in 'Tast Toe – Snel en doordeweeks' zet je zelfs op een drukke weekdag in no time een snelle, gezonde maaltijd boordevol vitaminen op tafel.



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS



FOODBAG

Gent, België

info@borgerhoff-lamberigts.be

www.borgerhoff-lamberigts.be

ISBN: 542002291719605

NUR: 440

©2021, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteur: Sandra Bekkari

Eindredactie: Beatrijs Vermaercke

Fotografie: Foodphoto, Karl Bruninx (p. 5-6, 10-11)

Foodstyling: Mieke Goffin - MiXst

Coördinatie: Isabel Boons, Ella Brocq, Chloë Duwyn, Deborah
Massaer, Stéphane Ronse, Margaux Santens, Ellen Servranckx,
Joni Verhulst, Astrid Zwaenepoel

Vormgeving: Wendy De Vlaeminck

Gedrukt in

Eerste druk:

Met veel dank aan Foodbag en DPG Media.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.