

**TAST
TOE**

TAST TOE

SANDRA BEKKARI



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

LEKKER VOOR
HET WEEKEND





Inhoud



- p. 13 Kabeljauwhaasje met rucolapesto, tomaat en erwtenpuree
- p. 14 Varkenshaasje in currysous met prinsessenboontjes en paprika
- p. 17 Champignonrisotto met kipgehakt
- p. 18 Heekfilet met wortel- en zoete aardappelfrietjes en komkommersalsa
- p. 21 Rosbief met geroosterde prei en champignonsaus
- p. 22 Bloemkoolrisotto met scampi
- p. 25 Brochette met Berloumi, paprika, courgette en kruidige quinoa
- p. 26 Kalkoen met spruitjes, andijvie en appel
- p. 29 Gegrild kalfsvlees met bonenpuree, geroosterde tomaten en tuinkerssalade
- p. 30 Bloemkoolcouscous met witloof in kokos-mosterdsous met gebakken zalm
- p. 33 Kip piccata met asperges, broccoli en frietjes van zoete aardappel
- p. 34 Geroosterde pompoen met zilvervliesrijst en andijvie
- p. 37 Pasta met schorseneren, gerookte zalm, citroen-boerenkoolpesto
- p. 38 Citroenkip met zoete aardappel, wortelsliertjes en spinazie
- p. 41 Maaltijdsoep van paddenstoelen met savooikool en homemade brood
- p. 42 Steak met Thaise salade en pindadressing
- p. 45 Varkenshaasje met bloemkoolpuree, jonge worteltjes en honing-sinaas dressing
- p. 46 Kabeljauw met koolrabipuree, broccoli en dillesaus



- p. 49 Pittige kip met geroosterde schorseneren en knolselderpuree
- p. 50 Scampi diabolique à la Sana met een frisse komkommersalade
- p. 53 Kalkoenfilet met notenkorst, puree van zoete aardappel en spruitjes
- p. 54 Fleurige quiche met cottagecheese
- p. 57 Zoetzure kip met spruitjes, appel en zilvervliesrijst
- p. 58 Spaghetti courgetti met scampi in curry-kokossaus
- p. 61 Japanse aubergine met kip en granaatappel
- p. 62 Koolvisfilet met komkommer, geraspte knolselder en ovenfrietjes
- p. 65 Mexicaanse schotel met kalkoen en spitskoolrolletjes met paprika
- p. 66 Zeeduiwelbrochette met paprikasaus, tomaat en gierst
- p. 69 Rosbief met ratatouille van wortel, paprika en pijnboompitten
- p. 70 Kip met stoofpotje van knolselder, courgette en gremolata
- p. 73 Kabeljauw in dillesaus met groene groenten en champignons
- p. 74 Kipfilet met amandekorst, geroosterde wortel en zoete aardappel
- p. 77 Vispakketje met Romeinse sla, gestoofde tomaat en avocadomousse
- p. 78 Kokosstoofpotje met aubergine, pompoen en venkel
- p. 81 Zalm met snijbonen, spinazie en sinaasappeldressing

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

Voorwoord

Op vrijdag gonst het al: weekend! Leuke dingen doen! Ontspannen! Weekend betekent iets meer tijd voor jezelf. Voor vrienden, familie en het gezin. Het tempo gaat op een lager pitje en er mag wat druk van de ketel – sorry, die knipoog kon ik niet laten. Ook wat betreft koken en alles wat daaraan voorafgaat (nadenken over wat je op tafel wil toveren, boodschappen doen...) mag het wat rustiger aan. Omdat ik jullie alle kwali-tijd van de wereld gun, deed ik de denk-oefening voor je. De ideeën die daaruit voortvloeiden, vind je in dit boekje.

Iedereen die me kent, weet dat ik het graag eenvoudig hou. Zodat er na het koken tijd over is om te genieten van het eten zelf. Dat geldt dus ook voor de gerechten op de volgende bladzijden. Maar ik gaf ze een tikkeltje meer. Omdat het weekend is, en dat is altijd een beetje feest.

Het zit 'm in kleine dingen. De gebakken zalm met bloemkoolcouscous en witloof op p. 30 wordt bijvoorbeeld gepimpt met een kokos-mosterdsaus. Ontdek hoe je het varkenshaasje met bloemkoolpuree en jonge worteltjes (p. 45) op een hoger niveau tilt door er een honing-sinaasddressing bij te serveren. Grijp de kans om jezelf, je gezin, vrienden of familie in de watten te leggen.

Mensen met kinderen zeggen weleens: 'Ik mag op m'n kop staan, andijvie of hummus krijg ik niet verkocht. En spruiten al helemaal niet.' Dat begrijp ik. We zijn gewoontedieren en dat verander je niet gemakkelijk. We houden vaak vast aan wat vertrouwd is en kinderen zeker. Mijn advies? Laat ze toch af en toe iets nieuws proeven, zodat ze smaken kunnen ontdekken.

Soms zit het 'm ook in de manier waarop je iets klaarmaakt. Wist je bijvoorbeeld dat je spruitjes in de oven kan roosteren en dat ze dan helemaal anders smaken? Nog een goeie tip: geef dit boekje aan de kieskeurige persoon in kwestie en laat hem zelf kiezen wat hij wil eten.

Als kinderen inspraak krijgen, staan ze voor veel meer open. Ik spreek uit ervaring. Mijn plusdochter Josefen is 21 jaar en zit op kot. Ze is vrij om te eten wat ze wil en toch maakt ze mijn gerechtjes klaar. Over mijn dochter Anna (16) liet mijn man Peter zich enigszins verwonderd ontvallen dat ze 'toch al goed haar plan trekt in de keuken'. Ze sturen me zelfs gerechten door met de boodschap: 'Dit is misschien een goeie om een gezonde versie van te maken?' Ik ga er niet om liegen: de wetenschap dat m'n naasten niet alleen gezond eten maar daar ook actief mee bezig zijn, maakt me blij.

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.





Kabeljauwhaasje

met rucolapesto, tomaat en erwtenpuree

2 PERS. — 30-35 min. + 15-20 min. baktijd

300 g aardappelen,
geschild en in stukken
300 g kabeljauwhaasje
250 g kerstomaatjes
300 g erwtes, uitgelekt

VOOR DE PESTO:

1 el pijnboompitten, 25 g
rucola, een handvol basi-
licum, 1 teentje knoflook
(geschild), 50 ml olijfolie,
15 g Parmezaanse kaas

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng een pot met gezouten water aan de kook. Kook daarin de aardappelen gaar en giet het water af.
3. Maak de pesto: mix de pijnboompitten, de rucola, het basilicum, de knoflook, de olijfolie en de Parmezaanse kaas.
4. Neem een ovenschotel en wrijf in met een scheutje olijfolie. Leg daarin de kabeljauwhaasjes. Bestrijk de vis met de pesto. Leg ook de kerstomaatjes in de ovenschotel en zet in de voorverwarmde oven gedurende 15-20 min.
5. Voeg de erwtes bij de gekookte aardappelen en pureer tot een smeùge puree. Kruid naar smaak met zwarte peper en zout.
6. Serveer de kabeljauwhaasjes met de rucolapesto, de erwtenpuree en de tomaatjes.

Varkenshaasje in currysaus

met prinsessenboontjes en paprika

2 PERS. — 25-30 min.

150 g prinsessenboontjes, getopt

300 g varkenshaasje, in stukken

½ witte ui, fijngesneden

1 rode paprika, ontpit en in reepjes

½ paksoi, in stukken

1 el rode currypasta

snufje kurkuma

een handvol dragon, fijnggehakt + extra voor garnering

250 ml kokosmelk

100 ml groentebouillon

sap van ½ limoen

1. Breng een ruime pot met gezouten water aan de kook voor de prinsessenboontjes. Blancheer de prinsessenboontjes gedurende 3-4 min. en spoel onmiddellijk onder koud water, zo behouden ze een frisse, groene kleur.
2. Verwarm een diepe, grote pan met een scheutje olijfolie en schroei daarin de stukken varkenshaasje aan alle kanten dicht en goudbruin. Haal het vlees uit de pan, snijd in stukjes en houd afgedekt opzij tot verder gebruik.
3. Fruit in dezelfde pan van het vlees de ui, paprika en paksoi tot de ui glazig is. Voeg naar eigen smaak de rode currypasta, de kurkuma en de helft van de dragon toe. Roerbak tot alle aroma's vrijkomen.
4. Blus met de kokosmelk en de bouillon. Voeg de prinsessenboontjes toe en laat 6-8 min. sudderen. Voeg de stukjes varkenshaasje en het rustvocht toe en breng afgedekt aan de kook. Breng op smaak met extra currypasta, kurkuma, dragon, het limoensap, zwarte peper en zout.
5. Serveer het varkenshaasje met de currysaus en werk af met de extra dragon.





Champignonrisotto

met kipgehakt

2 PERS. — 20-25 min.

1 stengel selder, in
stukken

1 sjalot, fijngesneden

1 teentje knoflook, fijn-
gesneden

250 g champignons,
in plakjes

120 g zilvervliesrijst

800 ml groentebouillon
scheutje witte wijn
(optioneel)

200 g kipgehakt

50 g jonge spinazie,
gewassen + extra voor
garnering

klontje boter

zeste en sap van
½ citroen

20 g Parmezaanse kaas

1. Verwarm een diepe pan met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de selder, de sjalot, de knoflook en de champignons tot de sjalot glazig is. Voeg de rijst toe en meng goed. Blus met de wijn of een scheutje bouillon. Voeg een volgend scheutje bouillon toe wanneer het vorige geabsorbeerd is. Doe dit tot de rijst volledig gaar is.

2. Bak het gehakt goudbruin en gaar. Kruid met zwarte peper en zout.

3. Voeg als de risotto klaar is het gehakt, de spinazie, de boter en de citroenzeste toe. Breng op smaak met het citroensap, zwarte peper en zout.

4. Serveer de champignonrisotto met extra spinazie en de Parmezaanse kaas.

Heekfilet

met wortel- en zoete aardappelfrietjes en komkommersalsa

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

2 wortelen, in frietjes

300 g zoete aardappel, in frietjes

1 teentje knoflook, fijngehakt

½ komkommer, in schijfjes

een handvol peterselie, fijngehakt

1 tl wittewijnazijn

3 el olijfolie

2 heekfilets met vel
sap van ½ limoen

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de wortel- en zoete aardappelfrietjes in een ovenschotel en besprenkel met enkele druppels olijfolie en de knoflook. Bak 20-25 min. in de voorverwarmde oven tot de groenten gaar zijn.
3. Maak de komkommersalsa: meng de komkommer, de peterselie, de azijn en de olijfolie samen in een kommetje. Kruid naar smaak met zwarte peper en zout.
4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en kruid daarin de heekfilets met zwarte peper en zout. Bak aan beide kanten gedurende 3-5 min. tot de vis gaar is.
5. Haal de zoete aardappel en de wortel uit de oven en besprenkel met het limoensap.
6. Serveer de gebakken veechfilet met de groentefrietjes en de komkommersalsa.





Rosbief

met geroosterde prei en champignonsaus

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

2 stengels prei,
in stukken
snufje kurkuma
300 g rosbeef
1 el Provençaalse
kruiden
1 sjalot, in schijfjes
1 teentje knoflook,
geperst
2 portobello's, in schijf-
jes
65 ml (plantaardige)
drink/melk
klontje koude boter

VOOR DE HAZELNOOT- DRESSING:

30 g hazelnoten
(geroosterd en fijnge-
hakt), enkele blaadjes
dragon (fijngenhakt), sap
en zeste van ½ citroen

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de prei in een ovenschotel en kruid met de kurkuma, zwarte peper en zout. Besprenkel met enkele druppels olijfolie en laat 20-25 min. poffen in de warme oven.
3. Verwarm een grote (ovenbestendige) pan met een scheutje olijfolie. Kruid de rosbeef met zwarte peper en zout. Schroeï het aan alle kanten dicht, overgiet met het braadvocht en kruid met de helft van de Provençaalse kruiden. Zet in het midden van de voorverwarmde oven en bak 3 min. per 100 g (voor rosé gebakken vlees).
4. Meng met de hazelnoten, de dragon, de zeste en de helft van het sap van citroen met een scheutje olijfolie en kruid met zwarte peper en zout. Haal de rosbeef uit de oven en laat 5-10 min. afgedekt rusten.
5. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de schijfjes portobello toe en roerbak op een matig vuur. Kruid met de rest van het citroensap, de rest van de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout.
6. Haal de prei uit de oven, laat 1 min. afkoelen en verwijder dan de buitenste bladeren. Snijd de rosbeef. Voeg net voor het serveren de (plantaardige) drink/melk en de koude boter bij de portobello en roer tot een semigebonden saus. Laat niet meer koken.
7. Serveer de gepofte prei met de hazelnootdressing en de rosbeef met de champignonsaus.

Bloemkoolrisotto

met scampi

2 PERS. — 20-25 min.

1 sjalot, fijnggehakt
1 teentje knoflook,
geplet
2 wortels, geschild en
fijnggehakt
enkele takjes dille
125 g zilvervliesrijst
800 ml groente-
bouillon
100 ml witte wijn
(optioneel)
½ bloemkool, in
roosjes
snufje Provençaalse
kruiden
12 scampi
30 g Parmezaanse
kaas, in schilfers
klontje boter
2 stengels lente-ui,
fijnggehakt

1. Maak de risotto: verwarm een diepe pan met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot, de knoflook, de wortel en de dille tot de sjalot glazig is. Voeg de zilvervliesrijst toe en meng goed. Blus met een scheutje bouillon of de witte wijn. Voeg de bloemkool toe en kruid met Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout. Voeg een scheutje bouillon toe. Voeg pas een volgend scheutje toe wanneer de bouillon volledig geabsorbeerd is. Ga zo verder tot alle bouillon gebruikt is, dit zal ongeveer 20 min. in beslag nemen. Roer regelmatig in de pan.
2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie op een hoog vuur. Bak daarin de scampi 2-3 min. per kant. Kruid met zwarte peper en zout.
3. Voeg de Parmezaanse kaas, het klontje boter en de lente-ui toe aan de risotto. Breng op smaak met zwarte peper en zout.
4. Serveer de bloemkoolrisotto met de scampi.





Brochette met Berloumi, paprika, courgette en kruidige quinoa

2 PERS. — 20-25 min.

100 g quinoa,
gespoeld

1 courgette, de helft
fijngesneden, de rest
in rechthoekjes

200 g Berloumi, in
rechthoekjes

300 g rode biet (voor-
gekookt), in rech-
thoekjes

½ rode ui, in partjes

½ gele paprika, in
rechthoekjes

2 el + 1 el olijfolie

zeste en sap ½ citroen

1 tl komijnpoeder

snufje kurkuma

1 el olijfolie

VOOR DE KRUIDEN- PASTA:

een handvol munt,
grof gehakt + extra
voor garnering, een
handvol koriander,
grof gehakt + extra
voor garnering, een
handvol bieslook, grof
gehakt

1. Spoel de quinoa in een fijne zeef onder koud water. Breng een pot met water aan de kook. Schep er de quinoa in zodra het gezouten water kookt en kook gaar volgens de instructies op de verpakking. Haal daarna onmiddellijk van het vuur en laat even rusten.

2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Stoof hierin de fijngesneden courgette aan en voeg enkele eetlepels kookvocht van de quinoa toe als de courgette aanbakt. Stoof tot de courgette beetgaar is.

3. Maak de brochettes: rijg aan elke brochette afwisselend een stukje Berloumi, rode biet, ui, paprika en courgette.

4. Meng 2 el olijfolie en de helft van het citroensap met het komijnpoeder en de kurkuma. Wrijf de brochettes ermee in. Gril in een warme (grill)pan tot alle kanten goudbruin zijn en de groenten beetgaar.

5. Maak de kruidenpasta: mix de gestoofde stukken courgette met de munt, de koriander, de bieslook, de rest van het citroensap en de olijfolie. Roer de kruidenpasta door de quinoa en breng op smaak met de citroenzeste, zwarte peper en zout.

6. Serveer de brochettes met de kruidige quinoa en werk af met extra verse kruiden.

Kalkoen met spruitjes, andijvie en appel

2 PERS. — 25-30 min

½ sjalot, fijngesneden
enkele blaadjes citroen-
tijn

400 g spruitjes, gehal-
veerd

300 g kalkoenfilet

½ appel, in kleine blokjes

enkele takjes rozemarijn

½ groentebouillonblokje

50 ml witte wijn

sap + 2 el pitjes van 1 granaatappel

50 g andijvie, fijngenhakt
snufje nootmuskaat

1. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de sjalot en de citroentijn met de spruiten gedurende 2-3 min. Blus met wat water en kruid met zwarte peper en zout. Kook de spruiten afgedekt gaar.

2. Kruid de kalkoen met zwarte peper en zout. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de kalkoen aan beide kanten goudbruin. Voeg de blokjes appel, de rozemarijn en het bouillonblokje toe en blus met de witte wijn (of water). Dek af en laat rustig sudderen tot de kalkoen gaar is.

3. Meng het granaatappelsap met de olijfolie. Kruid met zwarte peper en zout.

4. Voeg de andijvie toe aan de kalkoen en laat 4-5 min meestoven. Kruid met de nootmuskaat, zwarte peper en zout.

5. Serveer de kalkoen met de spruiten en de andijvie. Besprenkel met de granaatappelpitjes en de dressing.





Gegrild kalfsvlees

met bonenpuree, geroosterde trostomaat
en tuinkerssalade

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

½ ui, fijngesneden
½ teentje knoflook,
geperst + 2 teentjes,
geplet
1 blaadje laurier
360 g cannellinibonen,
uitgelekt
½ el mosterd
250 g trostomaten
250 g kalfsgebraad
2 el olijfolie
sap van ½ citroen
30 g tuinkers
30 g rucola

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de ui en de geperste knoflook met de laurier tot de ui glazig is. Voeg de bonen toe en roerbak 3 min. Blus met 5 el water en voeg de mosterd, zwarte peper en zout toe. Laat nog even sudderen op een laag vuur.
3. Doe de geplette knoflook en de trostomaten in een ovenschotel en overgiet met olijfolie. Zet de ovenschotel in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 min.
4. Kruid het kalfsvlees met zwarte peper en zout. Gril in de pan aan elke kant gedurende 3-4 min. Haal uit de grillpan en laat afgedekt rusten.
5. Haal de laurier uit de bonen en mix met de olijfolie tot een gladde puree. Voeg wat water toe als de puree te dik is. Breng op smaak met het citroensap.
6. Meng de tuinkers met de rucola. Snijd het kalfsgebraad.
7. Serveer de bonenpuree met de geroosterde trostomaten, de sneetjes kalfsgebraad en de tuinkerssalade.

Bloemkoolcouscous

met witloof in kokos-mosterdsaus met gebakken zalm

2 PERS. — 25-30 min.

½ sjalot, fijngesneden
400 g bloemkool, fijngemalen tot couscous
½ groentebouillonblokje
300 g zalm
2 stronken witloof, in stukken
100 g andijvie, in fijne reepjes
1 el gedroogde tijm
1 tl currypoeder
150 ml kokosmelk
½ el mosterd

1. Verwarm een grote pot met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot. Voeg de bloemkoolcouscous toe en bak in 3-4 min. zacht. Doe de bloemkoolcouscous en ⅓ van het bouillonblokje in een grote kom, kruid met zwarte peper en dek af.

2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de zalm aan beide kanten 3-4 min. Kruid met zwarte peper en zout. Haal uit de pan en houd afgedekt warm tot verder gebruik.

3. Stoof in het bakvocht van de zalm het witloof, de andijvie en de tijm samen met het currypoeder en een scheutje olijfolie tot de aroma's vrijkomen. Blus met de kokosmelk en 50 ml water. Voeg de mosterd en de rest van het bouillonblokje toe en laat op een laag vuur 10-15 min. sudderen tot het witloof beetgaar is.

4. Serveer de gebakken zalm met de bloemkoolcouscous, het witloof en de andijvie in de kokos-mosterdsaus.





Kip piccata

met asperges, broccoli en frietjes van zoete aardappel

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

250 g zoete aardappel,
gewassen en in frietjes

1 el Italiaanse kruiden

300 g kipfilet

½ broccoli, in roosjes

200 g groene asperges,
zonder hard stuk

sap en zeste van
1 citroen

100 ml groentebouillon

1 teentje knoflook,
geplet

1 el kappertjes

klontje boter

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de zoete aardappel op een bakplaat, kruid met de helft van de Italiaanse kruiden, zwarte peper en zout en besprenkel met enkele druppels olijfolie. Bak 20-25 min. in de voorverwarmde oven.
3. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de kipfilets 4-6 min. aan beide kanten. Breng intussen een ruime pot met gezouten water aan de kook voor de broccoli en de asperges.
4. Kook de broccoli en de asperges 1 min., haal van het vuur en laat garen tot verder gebruik.
5. Haal de kipfilets uit de pan en houd afgedekt warm in de voorverwarmde oven.
6. Blus de pan van de kipfilets met het citroensap en de bouillon. Voeg de knoflook, de kappertjes en een klontje boter toe. Kruid met de overige Italiaanse kruiden, zeste van citroen, zwarte peper en zout.
7. Leg de kip opnieuw in de pan en overgiet met de saus.
8. Serveer de kip piccata met de broccoli, asperges en frietjes van zoete aardappel.

Geroosterde pompoen

met zilvervliesrijst en andijvie

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

200 g zoete aardappel, in stukken
300 g pompoen, in stukken
½ el currypoeder
1 takje tijm, de blaadjes
120 g zilvervliesrijst
30 g walnoten, gehakt
1 sjalot, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
125 g andijvie, in fijne reepjes
2 stengels lente-ui, in stukken
snufje nootmuskaat
enkele blaadjes salie, gehakt
klontje boter

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de zoete aardappel en de pompoen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met enkele druppels olijfolie, het currypoeder, de tijm, zwarte peper en zout. Laat in de voorverwarmde oven roosteren gedurende 30-35 min. of tot de stukken gaar zijn.
3. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de instructies op de verpakking.
4. Rooster de walnoten goudbruin in een vetvrije pan.
5. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de andijvie en de lente-ui toe en breng op smaak met de nootmuskaat, zwarte peper en zout. Laat rustig stoven tot alle andijvie geslonken is. Voeg eventueel wat kookvocht van de rijst toe als de andijvie gaat aanbranden.
6. Voeg de geroosterde groenten en de zilvervliesrijst bij de andijvie en meng voorzichtig. Werk af met de geroosterde walnoten, de salie, een scheutje olijfolie en een klontje boter.





Pasta met schorseneren, gerookte zalm, citroen-boerenkoolpesto

2 PERS. — 25-30 min.

2-3 schorseneren,
gewassen en geschild
sap en zeste van
½ citroen

½ groentebouillon-
blokje

150 g volkoren spelt-
pasta

100 g gerookte zalm

VOOR DE BOERENKOOL- PESTO:

100 g boerenkool,
1 sjalot (fijgehakt),
1 teentje knoflook
(geplet), 25 g hazel-
noten, 30 g Parme-
zaanse kaas (gemalen),
2 el olijfolie

1. Leg de geschildde schorseneren in een schaal met water en de helft van het citroensap. Snijd ze nadien in dunne, schuine plakjes en leg opnieuw in het citroenwater.

2. Breng een ruime pot met gezouten water aan de kook. Voeg het bouillonblokje toe en kook de stukken boerenkool (zie tip) 45 sec. Haal de kool uit het water en spoel onmiddellijk onder koud water, zodat de groene kleur behouden blijft.

3. Breng de bouillon opnieuw aan de kook en kook hierin de speltpasta gaar volgens de instructies op de verpakking. Voeg de laatste 3 min. de schorseneren toe.

4. Maak de boerenkoolpesto: verwarm een pan met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot en knoflook tot de sjalot glazig is.

5. Mix de boerenkool, de hazelnoten, de Parmezaanse kaas, de sjalot, de knoflook, de olijfolie, de citroenzeste, zwarte peper en zout tot een glad mengsel. Breng op smaak met citroensap, zwarte peper en zout.

6. Giet de pasta af. Meng de citroen-boerenkoolpesto met de pasta en schep er de zalm onder.

TIP

Rooster enkele blaadjes boerenkool in de oven op 200 °C als extra crunch bij de pasta.

Citroenkip

met zoete aardappel, wortelsliertjes en spinazie

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

300 g kipfilet

½ ui, in partjes

1 teentje knoflook,
geplet

1 blaadje laurier

300 g zoete aardappel,
in fijne reepjes

1 wortel, in fijne sliertjes

150 g jonge spinazie,
gewassen + extra voor
garnering

25 g amandelen,
gehakt

VOOR DE MARINADE:

2 el olijfolie, sap en
schijfjes van 1 citroen,
een handvol tijm (de
blaadjes + extra voor
garnering)

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Maak de marinade: meng in een kommetje de olijfolie, de helft van het citroensap, de helft van de tijm, zwarte peper en zout. Marineer daarin de kip.
3. Schik de kip in een ovenschotel en beleg met enkele schijfjes citroen. Voeg de ui, de knoflook, de rest van de tijm en de laurier toe. Besprenkel met de marinade en voeg 50 ml water toe. Zet 10 min. in de voorverwarmde oven en bevochtig de kip regelmatig met het kookvocht uit de ovenschotel.
4. Voeg na 10 min. de zoete aardappel en de wortel bij de kip in de warme oven. Laat nog 15 min. meebakken.
5. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Breng op smaak met de rest van het citroensap, zwarte peper en zout.
6. Serveer de kip met de vrijgekomen jus, de zoete aardappel, de wortelsliertjes en de spinazie. Werk af met extra tijm, enkele blaadjes spinazie en de amandelen.





Maaltijdsoep van paddenstoelen

met savooikool en homemade brood

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

150 g volkoren speltmeel

2 tl bakpoeder
(glutenvrij)

75 ml (plantaardige)
drink/melk

½ ui, in ringen

2 stengels selder, in
blokjes

2 wortelen, in blokjes

1 bouquet garni (blaadje
laurier, verse rozemarijn,
verse tijm, stengels blad-
peterselie)

400 ml groentebouillon

200 g savooikool, gehakt

200 g paddenstoelen,
in stukken (oesterzwam,
shiitake, witte champig-
nons)

75 g cannellinibonen

½ el sojasaus

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.

2. Meng het volkoren speltmeel met het bakpoeder en wat zout. Meng met de (plantaardige) drink/melk tot een slap deeg. Kneed het deeg maximaal 10 min. op een met bloem bestoven werkblad of gebruik een keukenrobot tot het glad is. Verdeel het deeg in individuele porties en maak bolletjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier. Snijd met een scherp mes een kruis in het brood en bestrooi het eventueel met extra speltmeel.

3. Bak het brood gedurende 30-35 min. in de voorverwarmde oven tot het goudbruin is. Als je onderaan op de broodjes tikt en het hol klinkt, dan zijn ze klaar.

4. Verwarm een hoge pot met een scheutje olijfolie en fruit daarin de ui tot die glazig is. Voeg de selder, de wortel en het bouquet garni toe. Roerbak gedurende 2-3 min. Blus de groenten met de bouillon. Voeg de savooikool en de paddenstoelen toe aan de soep en voeg eventueel nog wat water toe tot alles onderstaat. Laat 20 min. sudderen.

5. Voeg de laatste 5 min. de cannellinibonen toe en breng de maaltijdsoep op smaak met de sojasaus en zwarte peper.

6. Serveer de maaltijdsoep met het homemade brood.

Steak

met Thaise salade en pindadressing

2 PERS. — 25-30 min.

40 g pindanoten
1 roze pompelmoes
300 g steak
2 wortelen, in repen
(met een dunschiller)
140 g sojascheuten
1 krop Romeinse sla, in
stukken
2 slaharten, in stukken
½ komkommer, gehal-
veerd en in plakjes
½ rode ui, in schijfjes

VOOR DE PINDADRES- SING:

½ teentje knoflook
(geperst), ½ tl sriracha,
1 el limoensap,
1 el olijfolie

1. Rooster de pindanoten in een vetvrije pan. Haal uit de pan en bestrooi met een snufje zout.
2. Laat $\frac{2}{3}$ van de pindanoten weken in 35 ml water.
3. Snijd de pompelmoes tussen de vliezen en vang het sap op. Zet opzij tot verder gebruik.
4. Kruid de steak met zwarte peper en zout en besprenkel met wat olie. Bak in een (grill)pan. Haal van het vuur en laat even afgedekt rusten.
5. Maak de pindadressing: mix de geweekte pinda's met weekvocht, de knoflook, de sriracha, het sap van de pompelmoes, het limoensap, het rustvocht van het vlees en de olijfolie. Kruid met zwarte peper en zout en mix fijn tot een homogene saus.
6. Meng de wortelen, de sojascheuten, de Romeinse sla, de slaharten, de komkommer, de ui en de partjes pompelmoes onder elkaar.
7. Snijd de steak in reepjes.
8. Serveer de salade met de reepjes steak en besprenkel met de dressing en de rest van de pinda's.



Varkenshaasje

met bloemkoolpuree, jonge worteltjes en
honing-sinaas dressing

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

4 el sinaasappelsap
1 el honing
300 g varkenshaasje
1 bloemkool, in roosjes
snufje nootmuskaat
een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk
6 jonge worteltjes,
gehalveerd
1 takje verse tijm + extra
voor garnering

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng het sinaasappelsap met de honing in een kommetje.
3. Kruid het varkenshaasje met zwarte peper en zout. Kleur het vlees even aan in een braadpan met een scheutje olijfolie.
4. Besprenkel een ovenschotel met olijfolie en leg daar het vlees in. Strijk het in met de honing-sinaas dressing en bak gedurende 15-20 min. in de voorverwarmde oven.
5. Stoom of kook ondertussen $\frac{2}{3}$ van de bloemkoolroosjes gaar. Breng op smaak met de nootmuskaat, zwarte peper en zout. Voeg de (plantaardige) drink/melk toe en mix tot een gladde puree.
6. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de rest van de bloemkoolroosjes krokant. Schep uit de pan en houd warm.
7. Stoof in dezelfde pan de wortelen in 8-10 min. beetgaar. Breng op smaak met de tijm, zwarte peper en zout.
8. Serveer het varkenshaasje met de bloemkoolpuree, de wortelen en de gebakken bloemkool. Werk af met extra tijm.

Kabeljauw

met koolrabipuree, broccoli en dillesaus

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

250 g aardappelen,
geschild en in gelijke
stukken

1 koolrabi, geschild en in
gelijke stukken

½ broccoli, in roosjes

300 g kabeljauw

½ citroen, de helft in
schijfjes, de rest uitge-
perst

1 el viskruiden

50-60 ml (plantaardige)
drink/melk

snufje nootmuskaat

VOOR DE DILLES AUS:

1 sjalot (fijngesneden),
1 teentje knoflook
(fijngesneden), 2 el olijfolie,
klontje boter, enkele
takjes dille (fijngesneden +
extra voor garnering)

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng een pot met gezouten water aan de kook en kook daarin de aardappelen en de koolrabi gedurende 10-15 min. beetgaar.
3. Neem een grote ovenschotel en wrijf die in met olijfolie. Schik er de broccolirosjes in, besprenkel met enkele druppels olijfolie en kruid met zwarte peper en zout. Zet 10 min. in de voorverwarmde oven.
4. Voeg na 10 min. de kabeljauw toe aan de broccolirosjes en beleg met de schijfjes citroen. Kruid met de helft van de viskruiden en zet terug in het midden van de warme oven gedurende 10-15 min. tot de vis en de broccolirosjes gaar zijn.
5. Giet de aardappelen en de koolrabi af en pureer met de (plantaardige) drink/melk en een scheutje olijfolie tot een gladde puree. Kruid naar smaak met de nootmuskaat, zwarte peper en zout. Houd warm tot verder gebruik.
6. Maak de dillesaus: stoof de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de olijfolie, de boter en het citroensap toe. Laat op een laag vuur sudderen tot de boter gesmolten is. Roer goed en kruid met de rest van de viskruiden, de dille, zwarte peper en zout.
7. Serveer de kabeljauw met de broccolirosjes, de koolrabipuree en de dillesaus. Werk af met extra dille.





Pittige kip met geroosterde schorseneren en knolselderpuree

2 PERS. — 30-35 min. + 10-15 min. baktijd

4 schorseneren
sap van 1 citroen
½ sjalot, fijngesneden
½ teentje knoflook,
geschild
½ knolselder, in
blokjes
300 g gemarineerde
kipfilet
30 g waterkers + extra
voor garnering
klontje boter
25 ml (plantaardige)
drink/melk
snufje nootmuskaat

VOOR DE MARINADE:

sriracha (naar smaak),
½ el bruschetta verde,
snufje paprikapoeder,
2 el olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de geschild schorseneren in een schaal met water en de helft van het citroensap. Snijd ze nadien in dunne, schuine plakjes en leg opnieuw in het citroenwater.
3. Maak de marinade in een ovenschotel: meng de sriracha, de bruschetta verde, het paprikapoeder, de rest van het citroensap en de olijfolie. Marineer hierin de kipfilet. Zet gekoeld opzij tot verder gebruik.
4. Verwarm een pot met een scheutje olijfolie. Stoof de sjalot en de knoflook daarin tot de sjalot glazig is. Voeg de knolselder en wat water toe tot de knolselder net onder staat. Kook gedurende 10-15 min. tot de blokjes gaar zijn.
5. Leg de schorseneren bij de kipfilet en besprenkel rijkelijk met de rest van het citroensap, een scheutje olijfolie, zwarte peper en zout. Rooster de schorseneren en de kip in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 min.
6. Mix de knolselder met de waterkers en de boter tot een smeuïge puree. Voeg geleidelijk de (plantaardige) drink/melk toe tot de gewenste consistentie en kruid met de nootmuskaat, zwarte peper en zout.
7. Serveer de knolselderpuree met de geroosterde schorseneren, de kip en extra waterkers.

Scampi diabolique à la Sana

met een frisse komkommersalade

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

2 rode paprika's, ontpit
en gehalveerd

2 handenvol
gemengde sla

½ komkommer, in
schijfjes

½ rode ui, fijngesne-
den

1 teentje knoflook,
geperst

1 tomaat, gespoeld en
in partjes

½ el olijfolie

enkele blaadjes blad-
peterselie + extra voor
garnering

een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk

cayennepeper naar
smaak

½ el Provençaalse
kruiden

12 scampi

2 courgettes, in
slierten

1. Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.
2. Leg de stukken paprika, met snijvlak naar beneden, op een bakplaat met bakpapier. Gril in de voorverwarmde oven tot het vel van de paprika's zwartgeblakerd is. Haal de paprika's uit de oven.
3. Meng de sla met de komkommer en besprenkel met enkele druppels olijfolie, zwarte peper en zout.
4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de ui, de knoflook en de tomaat tot de ui glazig is. Schep in een hoge maatbeker. Verwijder de schil van de paprika's en voeg toe aan de maatbeker. Voeg de olijfolie, de bladpeterselie en de (plantaardige) drink/melk toe en mix. Kruid naar smaak met de cayennepeper, de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout.
5. Verwarm dezelfde pan van de uimengeling met een scheutje olijfolie. Bak daarin de scampi ± 2 min. aan iedere zijde gaar. Voeg de courgetteslierten toe en laat gedurende 2-5 min. meestoven.
6. Serveer de scampi met de courgetteslierten, de pittige paprikasaus, de komkommersalade en werk af met extra bladpeterselie.





Kalkoenfilet

met notenkorst, puree van zoete aardappel en spruitjes

2 PERS. — 25-30 min. + 8 min. baktijd

2 el gemengde noten,
zaden en pitten, fijn-
gehakt

2 el olijfolie

300 g kalkoenfilet

600 g zoete aardap-
pel, geschild en in
grove stukken

een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk

snufje kurkuma

200 g spruitjes, gehal-
veerd

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Meng de noten, zaden en pitten (zie tip) met de olijfolie.

3. Kruid de kalkoenfilets met zwarte peper en zout. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie op een hoog vuur en schroei de kalkoenfilets goudbruin. Leg ze in een vuurvaste ovenschotel, doe er de notenmengeling met de olijfolie op en gaar gedurende 8 min. in de voorverwarmde oven.

4. Stoom of kook de zoete aardappel zacht. Giet het water af en voeg een scheutje olijfolie en de (plantaardige) drink/melk toe. Kruid met de kurkuma, zwarte peper en zout. Mix tot een gladde puree.

5. Stoom of kook de spruitjes beetgaar en bak ze nog even in de pan met een scheutje olijfolie. Kruid met zwarte peper en zout.

6. Serveer de kalkoenfilet met de puree van zoete aardappel en de spruitjes.

TIP

De noten- en zadenmengeling kan bestaan uit pindanoten, hazelnoten, amandelen, cashewnoten, pecannoten, lijnzaad, sesamzaad, pompoenpitten en zonnebloempitten.

Fleurige quiche

met cottagecheese

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

50 g havermout
50 g amandelmeel
½ + 1 ½ ei
30 ml olijfolie
een snuffje komijnpoeder
½ sjalot, fijnggehakt
1 teentje knoflook, geperst
½ stengel prei, fijnggehakt
200 g champignons, in schijfjes + extra voor afwerking
een snuffje nootmuskaat
enkele takjes tijm, geritst
100 g cottagecheese
100 g rode biet, voorgedroogd en in blokjes

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de onderverwarming van de oven aan.
2. Maak de quichebodem: mix de havermout tot meel. Meng het haver- en amandelmeel, ½ ei, de olijfolie, 3 el ijskoud water, het komijnpoeder, het zout en de zwarte peper goed door elkaar tot een mooie bal.
3. Neem een springvorm van 15-18 cm en vet deze goed in of beleg de bodem met een velletje bakpapier. Bevochtig je handen en druk het deeg voorzichtig in de springvorm. Zorg dat de rand rechtop staat. Prik gaatjes in de bodem met een vork. Bak 12 min. in het midden van de oven tot de korst (licht)bruin kleurt.
4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en stoof daarin de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de prei en champignons toe en roerbak 2-3 min. Kruid met nootmuskaat, zout en zwarte peper.
5. Meng de tijm met de overige eieren en de cottagecheese. Kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
6. Schep het eimengsel, de champignons, prei en blokjes rode biet in de springvorm en strijk glad. Kruid met zwarte peper. Werk af met enkele schijfjes champignon en bak de quiche 25-30 min. tot ze goudbruin kleurt en gaar is.
7. Prik met een vork in het midden van de quiche. Is die droog, dan is de quiche klaar.





Zoetzure kip met spruitjes, appel en zilvervliesrijst

2 PERS. — 30-35 min.

125 g zilvervliesrijst
300 g spruitjes, gehal-
veerd
300 g kipfilet
1 sjalot, fijngehakt
4 el rodewijnazijn
1 el honing
1 teentje knoflook,
geplet
½ appel, in blokjes
2 stengels lente-ui,
fijngehakt
1 bakje tuinkers

1. Spoel de rijst in een fijne zeef onder koud water. Breng een pot met gezouten water aan de kook. Kook daarin de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking.
2. Breng een tweede pot met gezouten water aan de kook voor de spruitjes. Kook de spruitjes 6-8 min. tot ze beetgaar zijn.
3. Kruid de kipfilet met zwarte peper en zout. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de kip aan beide kanten goudbruin. Voeg een scheutje water toe en dek af. Haal de kip en het rustvocht uit de pan en houd afgedekt opzij tot verder gebruik.
4. Verwarm dezelfde pan met een scheutje olijfolie en roerbak daarin de helft van de sjalot glazig. Blus met de rodewijnazijn en voeg de honing toe. Meng tot een homogeen geheel. Voeg de kipfilet en het rustvocht terug aan de pan toe en lepel de saus over de kipfilet. Laat op een zacht vuur inkoken tot een stroperige saus. Voeg indien nodig nog wat water toe.
5. Giet de spruitjes af. Verwarm dezelfde pot met een scheutje olijfolie en stoof daarin de rest van de sjalot, de knoflook en de appel tot de sjalot glazig is. Voeg de spruitjes en de lente-ui toe en kruid met zwarte peper en zout. Roerbak 2-3 min. op een laag vuur.
6. Serveer de zilvervliesrijst met de zoetzure kipfilet, de spruitjes en appel. Werk af met wat tuinkers.

Spaghetti courgetti

met scampi in curry-kokossaus

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

2 courgettes, in
slierten

1 sjalot, fijngehakt

1 teentje knoflook,
geperst

½ stengel citroen-
gras, gehalveerd in de
lengte

2 cm gember, geschild
en geraspt

snufje kurkuma

1 el currypoeder

½ appel, in blokjes

1 rode paprika, in
repen

250 ml kokosmelk

12 scampi, gepeld en
ontdarmd

enkele takjes koriander
+ extra voor garnering

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Leg de courgetteslierten in een ovenschotel. Giet er een scheutje olijfolie over en kruid met zwarte peper en zout. Dek de ovenschotel af en zet in de voorverwarmde oven gedurende 15 min.

3. Stoof de sjalot, de knoflook, het citroengras, de gember, de kurkuma en de helft van het currypoeder in olijfolie tot de aroma's vrijkomen. Voeg de stukjes appel en de paprika toe en stoof gedurende 2-3 min. Blus met de kokosmelk, voeg de scampi (zie tip) toe en laat 10-15 min. op een laag vuur sudderen. Breng op smaak met de koriander, de rest van het currypoeder, zwarte peper en zout.

4. Haal het citroengras uit de pot, voeg de courgetteslierten toe aan de saus en werk af met extra koriander.

TIP

Kies voor scampi die het ASC-keurmerk dragen (of voor biologische scampi). Die zijn afkomstig van een duurzame kweek.



Japanse aubergine

met kip en granaatappel

2 PERS. — 15-20 min. + 25-30 min. baktijd

6 el wittewijnazijn

1 tl honing

½ komkommer, in plakjes

1 aubergine, in de lengte in plakken

300 g kip, in plakjes

125 g zilvervliesrijst

een scheutje sesamolie

4 stengels lente-ui, fijngesneden

VOOR DE MISOPASTA:

1½ el miso, ½ rood chilipepertje (ontpit en fijnggehakt), 1 teentje knoflook (geperst), sap en pitjes van 1½ granaatappel, een handvol koriander (fijngehakt + extra voor garnering)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Verdeel ⅓ van de wittewijnazijn en de honing over de komkommer. Zet gekoeld opzij tot verder gebruik.

3. Breng een pot met gezouten water aan de kook voor de rijst.

4. Maak de misopasta: meng de miso met het chilipepertje, de knoflook, ⅓ van de wittewijnazijn, het granaatappelsap, de koriander, zwarte peper en zout.

5. Bestrijk de aubergines met de misopasta. Leg er de plakjes kip op en kruid met zwarte peper en zout. Besprenkel met wat olie en zet, afgedekt, in het midden van de voorverwarmde oven gedurende 25-30 min.

6. Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking.

7. Giet de rijst af en kruid met de sesamolie.

8. Serveer de aubergine met de kip en de zilvervliesrijst, de komkommer, de granaatappelpitjes, de lente-ui en werk af met extra koriander.

Koolvisfilet

met komkommer, geraspte knolselder en ovenfrietjes

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

400 g krielaardappeltjes, gewassen en in frietjes

½ el cajunkruiden

¼ ijsbergsla, gewassen en in fijne repen

½ komkommer, in schijfjes

150 g knolselder, geraspt

een handvol bieslook, fijngehakt + extra voor garnering

een handvol peterselie, fijngehakt + extra voor garnering

een scheutje witte-wijnazijn

600 g koolvisfilet

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Schik de aardappelfrietjes op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met enkele druppels olijfolie, de cajunkruiden en zout. Meng goed door elkaar en bak gedurende 25-30 min. in de voorverwarmde oven. Schep de frietjes regelmatig om.
3. Neem een slakom en meng de ijsbergsla met de komkommerschijfjes, de knolselder, de bieslook en de peterselie. Breng op smaak met de wittewijnazijn, een scheutje olijfolie, zwarte peper en zout.
4. Kruid de koolvisfilets met zwarte peper en zout en besprenkel met enkele druppels olijfolie. Leg de vis op een bakplaat met bakpapier en plaats bij de frietjes in de warme oven. Laat de koolvisfilet 10-15 min. bakken.
5. Serveer de koolvis samen met de salade en de ovenfrietjes. Werk af met extra verse kruiden.





Mexicaanse schotel

met kalkoen en spitskoolrolletjes met paprika

2 PERS. — 15 min. + 15 min. baktijd

300 g kalkoenfilet, in reepjes

½ spitskool, de bladeren

3 rode paprika's, ontpit en in reepjes

3 tomaten, in partjes

1 rode ui, in ringen

80 g gemalen kaas

VOOR DE MARINADE:

een handvol verse koriander (fijnggehakt + extra voor garnering), 1 teentje knoflook (geplet), ½ el chilimix-kruiden, 2 tl komijnpoeder, 1 ½ el olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng in een diepe pan gezouten water aan de kook.
2. Maak de marinade: meng de koriander, de knoflook, de chilimix-kruiden, het komijnpoeder en de olijfolie. Marineer hierin de kalkoen tot verder gebruik.
3. Blancheer de spitskool 2 min. in het kokende water. Laat uitlekken en dep droog.
4. Verwarm dezelfde pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de kalkoen en de paprika tot de kalkoen goudbruin kleurt.
5. Snijd de spitskoolbladeren in de lengte in twee en verwijder de nerf. Leg de helften dwars op elkaar en leg er een grote schep van het kalkoen-paprikamengsel op. Vouw strak dicht. Maar zo 4 pakketjes per persoon.
6. Giet een scheutje olijfolie in een (ovenvaste) pan of ovenschotel en leg daarin de koolpakketjes. Verdeel de partjes tomaat en rode ui over de schotel. Strooi er de gemalen kaas over en kruid met zwarte peper en zout.
7. Bak 15 min. in de voorverwarmde oven tot de kaas goudbruin kleurt.
8. Serveer de Mexicaanse schotel met extra koriander.

Zeeduivelbrochette

met paprikasaus, tomaat en gierst

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

2 rode paprika's, ontpit
en in kwarten

100 g gierst, gespoeld

½ rode ui, fijngesne-
den

1 teentje knoflook,
fijnggehakt

een handvol basilicum
+ extra voor garnering

een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk

½ el Provençaalse
kruiden

2 zeeduivelbrochettes

2 tomaten, in partjes

1. Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.

2. Leg de stukken paprika, met snijvlak naar beneden, op een bakplaat met bakpapier. Gril in de voorverwarmde oven tot het vel van de paprika's zwartgeblakerd is. Haal de paprika's uit de oven en leg ze in een kom. Laat gedurende 10 min. afgedekt rusten.

3. Breng een pot met gezouten water aan de kook voor de gierst. Kook de gierst volgens de instructies op de verpakking.

4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en fruit daarin de ui en de knoflook glazig. Houd de pan opzij om straks de vis in te bakken.

5. Verwijder de schil van de paprika's en mix met de gestoofde ui en de knoflook. Voeg 1 el olijfolie, het basilicum en de (plantaardige) drink/melk toe. Als de saus nog te dik is, voeg je nog extra (plantaardige) drink/melk toe. Kruid met de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout.

6. Verwarm dezelfde pan van de ui met een scheutje olijfolie en bak daarin de zeeduivelbrochettes. Bak de vis gaar gedurende 2 min. aan iedere zijde. Voeg in de laatste 2 min. de tomaten en de gierst toe.

7. Serveer de zeeduivelbrochettes met de gierst, de paprika-saus en de tomatenpartjes. Werk af met extra basilicum.





Rosbief

met ratatouille van wortel, paprika en pijnboompitten

2 PERS. — 15-20 min. + 30-35 min. baktijd

1 gele paprika, ontpit
en in stukken

2 rode paprika's, ontpit
en in stukken

300 g wortel, gehal-
veerd en in stukken

4 stengels lente-ui,
gehalveerd

2 teentjes knoflook,
geplet

1 el olijfolie

sap van ¼ citroen

½ el Italiaanse kruiden

300 g rosbeef

1 el mosterd

enkele takjes rozema-
rijn, fijngehakt

enkele takjes tijm,
geritst en fijngehakt

1 el pijnboompitten

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Schik de paprika, de wortel en de lente-ui in een ovenschotel en voeg de knoflook toe. Meng de olijfolie met het citroensap en de Italiaanse kruiden. Overgiet daarmee de groenten en zet in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min.

3. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie voor de rosbeef. Kruid het vlees met zwarte peper en zout. Schroeï het aan alle kanten dicht. Haal uit de pan, wrijf in met de mosterd en wentel in de rozemarijn en de tijm.

4. Schik de rosbeef in een ovenschotel, overgiet met het braadvocht en plaats in de warme oven. Voor rosé gebakken vlees, reken je op 3 min. per 100 g. Haal uit de oven en laat afgedekt rusten.

5. Rooster de pijnboompitten in een vetvrije pan goudbruin.

6. Serveer de sneetjes rosbeef met de ovengebakken groenten en de pijnboompitten.

Kip met stoofpotje

van knolselder, courgette en gremolata

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

300 g kip, met vel
1 sjalot, fijngesneden

2 teentjes knoflook,
geperst

1 blaadje laurier
400 g knolselder,
geschild en in stukken
zeste van 1 citroen
1 courgette, in lange
repen

VOOR DE MARINADE:

1 el + 1 el bruschet-
takruiden, 1 el olijfolie,
3 el citroensap, enkele
takjes citroentijm,
snufje kurkuma

VOOR DE GREMOLATA:

30 g hazelnoten, een
handvol bladpeterse-
lie, 1 teentje knofloof
(geperst)

1. Maak de marinade: meng in een kom 1 el bruschetta-kruiden, de olijfolie, 3 el citroensap, de helft van de citroentijm, de kurkuma, zwarte peper en zout. Laat daarin de kip gekoeld marineren tot verder gebruik.

2. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie. Haal de kip uit de marinade en schud goed uit. Bak de kip 7-8 min. op de velkant goudbruin, draai om en bak nog even 3-4 min. Haal de kip uit de pan en houd warm tot verder gebruik.

3. Roerbak de sjalot en $\frac{2}{3}$ van de knoflook met de rest van de citroentijm en de laurier gedurende 2-3 min. Voeg de knolselder toe en roerbak 2-3 min.

4. Voeg de helft van de citroenzeste samen met de marinade en 50 ml water toe aan de knolselder.

5. Kruid goed met 1 el de bruschettakruiden, zwarte peper en zout.

6. Leg de kip en het rustvocht op de knolselder. Laat op een laag vuur sudderen gedurende 20-25 min. tot de knolselder gaar is.

7. Maak de gremolata: rooster de hazelnoten in een vetvrije pan goudbruin. Hak/mix de bladpeterselie en de hazelnoten fijn en meng met de rest van de geperste knoflook, de rest van de citroenzeste en een scheutje olijfolie. Kruid met zwarte peper en zout.

8. Voeg de courgette de laatste 10 min. toe aan de stoofpot. Serveer het stoofpotje met de gremolata.





Kabeljauw in dillesaus

met groene groenten en champignons

2 PERS. — 20-25 min.

1 witte ui, in ringen
2 teentjes knoflook, geperst
160 g boerenkool, fijngenhakt
200 g champignons, in schijfjes of stukken
1 Romeinse sla, in fijne repen
150 g cannellinibonen, uitgelekt
enkele takjes dille, fijngehakt
300 g kabeljauw
klontje boter
snufje kurkuma

1. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie en stoof daarin de helft van de ui en de helft van de knoflook tot ui glazig is. Voeg de boerenkool toe en laat roerbakken gedurende 5-6 min. Zorg ervoor dat de boerenkool niet aanbrandt. Voeg na 6-7 min. de champignons en de sla toe en laat afgedekt 2-3 min. sudderen.
2. Maak de bonenpuree: stoof de rest van de ui en de knoflook met de cannellinibonen tot de ui glazig is. Prak of mix fijn. Breng op smaak met de helft van de dille, zwarte peper en zout.
3. Kruid de kabeljauw met zwarte peper en zout. Bak op een laag vuur in de pan aan beide zijden gedurende 3-4 min. Haal de vis uit de pan en houd warm tot verder gebruik.
4. Maak de dillesaus: blus de pan met wat water en voeg de boter en 2 el bonenpuree toe. Meng goed en verwarm tot de gewenste dikte. Voeg de rest van de dille toe en breng op smaak met de kurkuma, zwarte peper en zout.
5. Serveer de kabeljauw met de bonenpuree, de groene groenten en de dillesaus.

Kipfilet

met amandelkorst, geroosterde wortel en zoete aardappel

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

½ el ras el hanout
2 el olijfolie
1 teentje knoflook,
geperst
zeste en sap van
½ limoen
300 g wortelen,
geschild + 25 g loof,
fijngenhakt
1 zoete aardappel,
in partjes
1 el mosterd
3 el amandelschilfers
300 g kipfilet
½ sjalot, fijngenhakt
100 ml (plantaardige)
drink/melk
1 tl maïzena

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng de ras el hanout met de helft van de olijfolie, de helft van de knoflook en enkele druppels limoensap. Bestrijk daarmee de wortelen en de zoete aardappel. Schik de groenten in een grote ovenschotel en rooster in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min.
3. Meng de mosterd, de amandelschilfers en de rest van de olijfolie in een kommetje en kruid met zwarte peper en zout. Bestrijk daarmee de kipfilet en leg die in de ovenschotel bij de groenten. Laat gedurende 15-20 min. bakken in de warme oven tot de kip goudbruin en gaar is.
4. Maak de saus: stoof het sjalotje en de rest van de knoflook tot de sjalot glazig is. Blus met de (plantaardige) drink/melk en mix er het wortelloof en de maïzena onder. Kruid met de zeste van limoen, de rest van het limoensap, zwarte peper en zout.
5. Serveer de kipfilet met de geroosterde wortel, de zoete aardappel en de saus van wortelloof.





Vispakketje

met Romeinse sla, gestoofde tomaat en avocadomousse

2 PERS. — 30-35 min.

300 g koolvis
1 sjalot, gehalveerd en
in plakjes
1 teentje knoflook,
geperst
1 blaadje laurier
3 gele en rode
tomaten, gehalveerd
3-4 bladeren
Romeinse sla

VOOR DE KRUIDEN- MENGELING:

snufje kurkuma, 1 el
cajunkruiden, 2 el olijf-
olie, sap van ½ limoen

VOOR DE AVOCADO- MOUSSE:

½ avocado (geschild
en in stukken), zeste
van ½ limoen, korian-
der (fijnggehakt + extra
voor garnering), 40 ml
(plantaardige) drink/
melk

1. Maak de kruidenmengeling: meng de kurkuma, de cajunkruiden, zwarte peper en zout. Meng met de olijfolie en ⅓ van het limoensap. Wrijf daarmee de vis in en laat marineren tot verder gebruik.

2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot met de knoflook, de laurier en de tomaten tot de sjalot glazig is. Blus met 50 ml water en laat afgedekt stoven gedurende 5-6 min. tot de tomaten zacht zijn maar nog vorm hebben. Kruid met zwarte peper en zout.

3. Blancheer de bladeren Romeinse sla in gezouten water gedurende 2 min. en spoel onmiddellijk onder koud water, zo behouden ze hun groene kleur.

4. Wikkel elk stukje vis in een blad sla. Leg de vis en de rest van de sla op de tomaten en laat afgedekt op een laag vuur stomen gedurende 10-12 min. Voeg nog wat vocht toe als de tomaten dreigen aan te branden.

5. Maak de avocadomousse: mix de avocado met de rest van het limoensap en de -zeste, de koriander en de (plantaardige) drink/melk tot een gladde mousse. Kruid met zwarte peper en zout.

6. Serveer het vispakketje met de gestoofde tomaten en de avocadomousse. Werk af met extra koriander.

Kokosstoofpotje

met aubergine, pompoen en venkel

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

400 g pompoen, in stukken

1 aubergine, in stukken

½ venkel, in parten en zonder groen

½ el kurkuma

1 blaadje laurier

200 ml kokosmelk

60 g volle yoghurt

VOOR DE KRUIDEN- PASTA:

½ ui (grof gehakt),
1 teentje knoflook
(gepeld), een handvol
koriander + extra
voor garnering,
35 g tomatenpuree,
½ rood chilipeperkje
(ontpit), 2 el madras-
kruiden, 2 el olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schik de pompoen, de aubergine en de venkel op een bakplaat. Besprenkel met enkele druppels olijfolie en kruid met de kurkuma, zwarte peper en zout. Rooster de groenten in het midden van de voorverwarmde oven gedurende 15-20 min.
3. Maak de kruidenpasta: mix de ui, de knoflook, de koriander, de helft van de tomatenpuree, de chilipeper, de helft van de madraskruiden, de olijfolie en wat zout tot een pasta.
4. Verwarm een grote pan of wok met een scheutje olijfolie op een hoog vuur. Voeg de kruidenpasta en de laurier toe en roerbak tot de aroma's vrijkomen. Zorg dat de pasta niet aanbrandt. Blus met de kokosmelk en 50 ml water. Voeg de geroosterde groenten en rest van de tomatenpuree toe en laat gedurende 5-10 min. op een matig vuur sudderen. Voeg naar smaak de rest van de madraskruiden, zwarte peper en zout toe.
5. Serveer het kokosstoofpotje met de yoghurt en extra koriander.





Zalm

met snijbonen, spinazie en sinaasappeldressing

2 PERS. — 25-30 min.

300 g zalmfilet met vel
300 g snijbonen,
getopt en in stukken
½ rode ui, in schijfjes
100 g spinazie

VOOR DE SINAAS- APPELDRESSING:

½ el misopasta,
2 el balsamicoazijn,
sap van ½ sinaasappel,
enkele takjes koriander
(fijnggehakt), 2 el olijf-
olie

1. Maak de sinaasappeldressing: meng de misopasta, (zie weetje) de balsamicoazijn, het sinaasappelsap en de koriander. Voeg de olijfolie toe en meng goed onder elkaar. Bestrijk daarmee de zalm en zet gekoeld opzij tot verder gebruik.

2. Stoof de snijbonen met de rode ui gedurende 2-3 min., voeg wat water toe en dek af. Stoof verder op een laag vuur tot de snijbonen beetgaar zijn. Kruid met zwarte peper en zout, meng er de spinazie onder en stoof tot de spinazie geslonken is.

3. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie voor de zalm. Haal de zalm uit de dressing en kruid met zwarte peper en zout. Bak eerst aan de velkant tot het vel krokant is, draai dan om en bak op een matig vuur.

4. Serveer de gebakken zalm met de snijbonen, de spinazie en besprenkel met extra sinaasappeldressing.

WEET JE

Miso is een smaakmaker uit Japan, gemaakt van gefermenteerde sojabonen.



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?

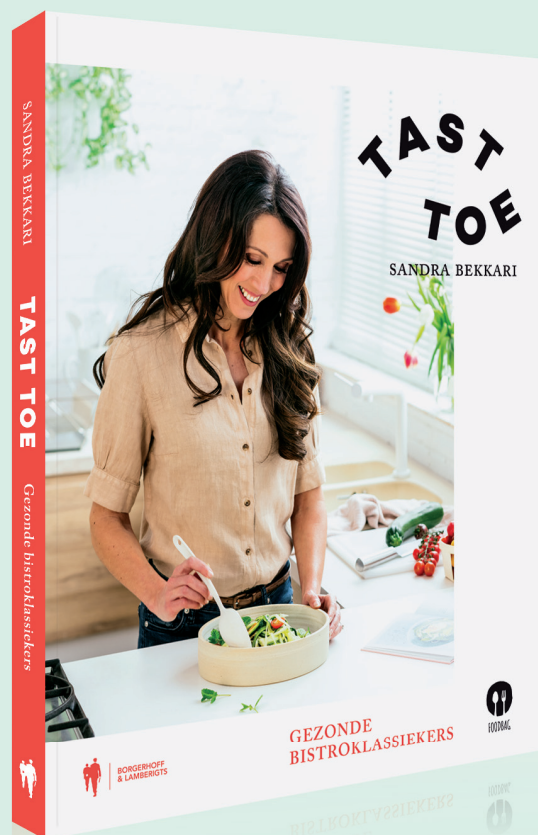
Ontdek dé Belgische kookbox en ontvang
€ 25 korting op je eerste bestelling.

Kortingscode: **SandraxFoodbag**

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

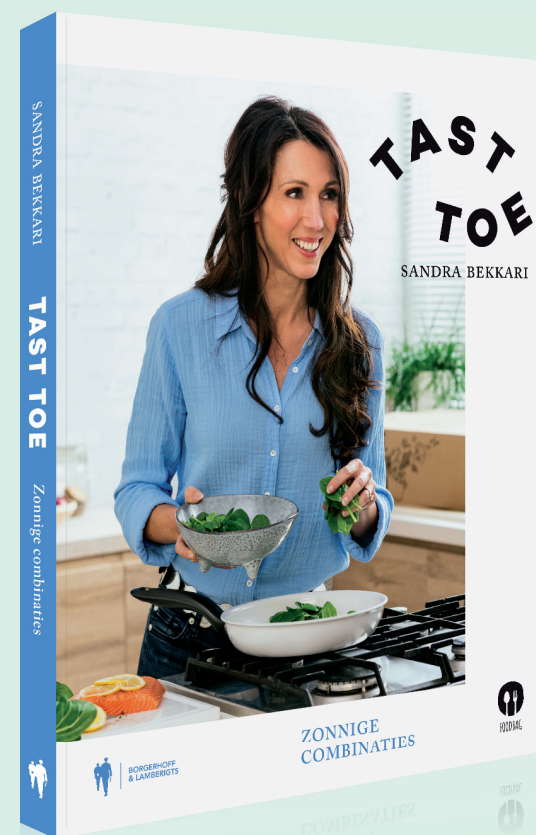
www.foodbag.be

In dezelfde reeks verschenen



GEZONDE BISTROKLASSIEKERS

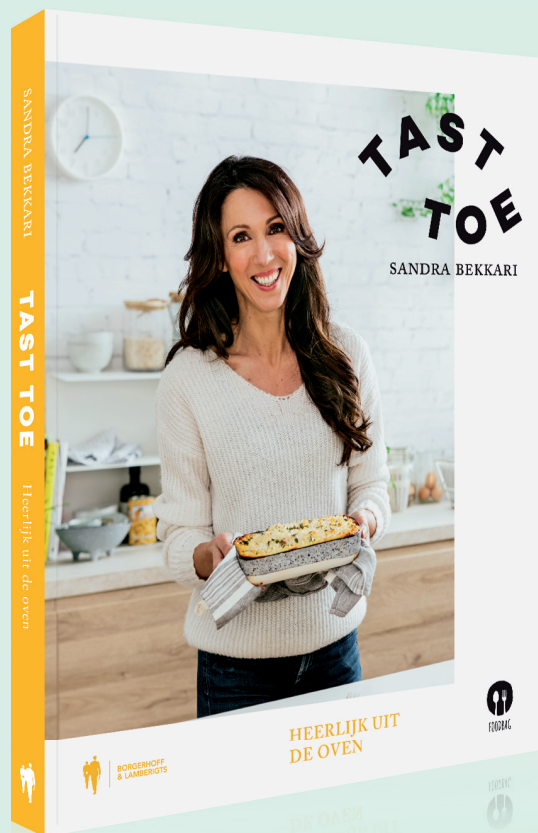
Sandra Bekkari bundelt in 'Tast Toe – Gezonde bistroklassiekers' de heerlijkste klassiekers waar iedere levensgenieter van houdt en geeft ze een gezonde twist. Zoals steeds zitten de gerechten boordevol vitaminen en wordt er volop gevarieerd met groenten en fruit.



ZONNIGE COMBINATIES

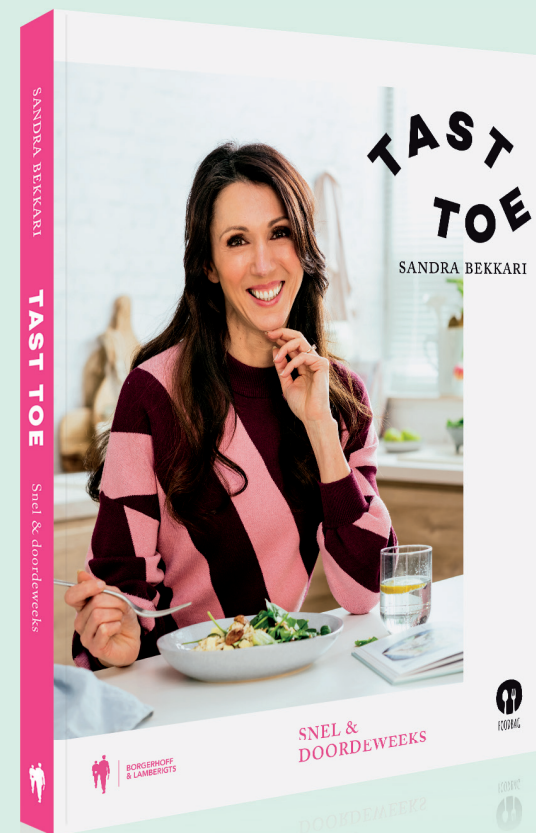
In 'Tast Toe – Zonnige combinaties' tovert **Sandra Bekkari** op een originele manier de zomer op je bord. Sluit je ogen en je waant je op een zonovergoten terras. De frisse en exotisch gekruide gerechten brengen je meteen in vakantiesfeer.

In dezelfde reeks verschenen



HEERLIJK UIT DE OVEN

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



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: 542002291719602

NUR: 440

©2021, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteur: Sandra Bekkari

Eindredactie: Beatrijs Vermaercke

Fotografie: Foodphoto, Karl Bruninx (p. 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.