

**TAST
TOE**

TAST TOE

SANDRA BEKKARI



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

SNEL &
DOORDEWEEKS





Inhoud



- p. 13 Steak met pittige spitskool en wortel
- p. 14 Pasta pesto met geroosterde spruitjes
- p. 17 Schelvis met courgette en gierst
- p. 18 Geroosterd varkenshaasje met pompoen, wortel en rozemarijn
- p. 21 Knolselderpuree met geroosterde aubergine en Berloumi
- p. 22 Gepocheerde lengfilet in kokoscurrysous met wokgroenten
- p. 25 Gemarineerde kipbrochette met babybroccoli, wortel en harissadressing
- p. 26 Stoofpotje van koolvisfilet met tomaat en spinazie
- p. 29 Kalfssteak met mosterdsaus en stoemp van wittekool en prei
- p. 30 Kabeljauw met tomaat en chermoula
- p. 33 Kip in dragonsaus met courgetti en champignons
- p. 34 Zalmbrochette met ratatouille, ijsbergsla en volkoren rijst
- p. 37 Pasta met witloof en serranoham
- p. 38 Pilav met scampi, selder, prei en tomaat
- p. 41 Kip met gebakken appel, geitenkaas en prinsessenboontjes
- p. 42 Koolvisfilet met romescosaus en geroosterde bloemkool
- p. 45 Lauwe salade van geroosterde groenten, jonge spinazie en eitje
- p. 46 Gemarineerde rundsbrochette met zoete aardappel, prinsessenboontjes en kerstomaat



- p. 49 Krokante kalkoen met wortel en knolselderpuree
- p. 50 Steak met groene asperges, peultjes en tomaat
- p. 53 Quinoasalade met gegrilde nectarine, mozzarella en rucola
- p. 54 Kalkoen met appelmoes, groentefrietjes en veldsla
- p. 57 Zeewolf in mosterdsaus met broccoli-pastinaakpuree
- p. 58 Kalkoen in paprikasaus met mozzarella en zilvervliesrijst
- p. 61 Ovenschotel met prei, ham en selder
- p. 62 Rundshamburger met rode biet en een frisse koolsalade
- p. 65 Zalm gemarineerd in sojasaus met paksoi, prei en zilvervliesrijst
- p. 66 Kip korma met paprika
- p. 69 Zomerse salade met avocado, kikkererwten en druif
- p. 70 Varkensmignonette met portobello, boontjes en sinaasdressing
- p. 73 Courgettelinten met pesto, mozzarella en ovengegaarde kerstomaten
- p. 74 Broccoli-spinaziepuree met aardappel en gemarineerde zalm
- p. 77 Geroosterde bloemkool in tomatensaus met Berloumi
- p. 78 Steak met groentefrietjes en zelfgemaakte mayonaise
- p. 81 Vis 'Florentine' met gierst

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

Voorwoord

Tijdens een drukke werkweek is er vaak weinig tijd over om te koken. Toch wil ik graag elke dag lekker en gezond eten. Frietjes van de frituur? Ja, dat moet zeker eens kunnen. Maar niet elke dag, bij wijze van spreken. Dan veranderen we al gauw in de zak patatten waarvan die frietjes gemaakt zijn. Plus, het gezonde alternatief is eenvoudiger dan je denkt! Maak eens frietjes van groenten als zoete aardappel of pastinaak. En rooster ze in de oven. Heerlijk is dat. Ik beloof het je, de mogelijkheden om snel en gezond te koken zijn legio. In dit pocketboekje vind je een waaier aan gezonde gerechten die in een handomdraai op tafel staan.

De ‘snelle gerechten’ in dit boekje zijn evenwichtig en gevarieerd. De rode draad is groente. Vél groenten. Het is de beste manier om zowel je lichaam als je geest te voorzien van de vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels die ze nodig hebben. Daarom is de lauwe salade van geroosterde groenten, spinazie en eitje op p. 45 altijd een goed idee. Heb je mopperkonten in huis, die kregelig worden van groenten? Dan heb ik deze tip voor je: er zijn tal van leuke manieren om ze in je gerechten te verwerken. Wat dacht je van een spaghetti courgetti (p. 73) met pesto, mozzarella en ovengegaarde kerstomaten?

Gevarieerd eten vergt enige creativiteit, wat niet evident is na een lange dag. Daarom is dit boekje zo handig! Het is er om jou tijd te besparen en om je te inspireren. Maar hoe doe je dat nu, gevarieerd eten? Wel, meng bijvoorbeeld eens een stukje fruit in je gerecht. Dan denk ik aan de zomerse salade met avocado,

kikkererwten en druif op p. 69 en de kip met gebakken appel, geitenkaas en prinsessenboontjes op p. 41. Trouwens, wist je dat groene groenten goed zijn voor de aanmaak van het gelukshormoon serotonine en dat ze stressverlagend werken? Probeer dus ook zeker eens broccoli-spinaziepuree met gemarineerde zalm op p. 74 en de kalfssteak met mosterdsaus en stoemp van wittekool en prei op p. 29.

Gezond, gevarieerd, evenwichtig, snel klaar en vooral: lekker! Wat wil je nog meer? Terwijl het potje pruttelt, kan je zelfs even iets anders doen. Helpen met huiswerk, op de hometrainer of gewoon verder in dit boekje bladeren, op zoek naar een gerechtje voor morgen. Je zal zien: lekker en gezond eten kan ook zonder urenlang in de potten te roeren. En wat meer is: het is helemaal niet moeilijk.

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.





Steak

met pittige spitskool en wortel

2 PERS. — 20-25 min.

300 g steak
1 ui, fijngesneden
1 teentje knoflook,
geperst
½ rood chilipepertje,
ontpit en fijngehakt
2 cm gember, geraspt
een handvol koriander,
fijngehakt + extra voor
garnering
½ el chimichurri-
kruiden
2 wortelen, geschild
en in rondjes
½ spitskool, in grove
stukken
125 ml groentebouillon
klontje boter
snufje nootmuskaat
zeste en sap van
½ limoen

1. Bak in een grote pan de steak aan beide kanten gedurende 3 min. goudbruin of volgens de gewenste bakwijze. Laat afgedekt rusten en houd warm tot verder gebruik.
2. Fruit in dezelfde pan de ui, de knoflook, het chilipepertje, de gember, de koriander en de chimichurri-kruiden tot de aroma's vrijkomen. Voeg de wortelen en de spitskool toe en roerbak gedurende 4-5 min.
3. Blus met de bouillon en laat gedurende 5-6 min. afgedekt sudderen. Breng op smaak met de boter, de nootmuskaat, het limoensap en de -zeste en voeg zwarte peper en zout toe.
4. Serveer de steak met de pittige groenten en werk af met extra koriander.

13

Pasta pesto

met geroosterde spruitjes

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

400 g spruitjes, gehalveerd

200 g volkoren spelt-pasta

VOOR DE PESTO:

2 teentjes knoflook (geperst), 30 g hazelnoten, 5 ansjovissen (uit blik), ½ rood chilipepertje (ontpit), een handvol bladpeterselie, een handvol basilicum, 3 el olijfolie, sap en zeste van ½ citroen, 20 g Parmezaanse kaas (gemalen)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng een pot met voldoende gezouten water aan de kook voor de pasta.
3. Meng de helft van de knoflook met een scheutje olijfolie en kruid met zwarte peper en zout. Besprenkel daarmee de spruiten en laat roosteren in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min.
4. Rooster de hazelnoten gedurende 3-4 min. mee in de oven.
5. Maak de pesto: mix de rest van de knoflook met de ansjovis, de chilipeper, de bladpeterselie, het basilicum, de olijfolie en de olie van de ansjovis, de citroenzeste en het -sap, de hazelnoten en de Parmezaanse kaas tot een pesto. Kruid met zwarte peper. Voeg eventueel wat water toe als de pesto te vast is.
6. Kook de pasta al dente volgens de instructies op de verpakking. Giet af en houd 100 ml kookvocht opzij.
7. Voeg de pesto en de pasta bij de geroosterde spruiten, meng goed en voeg het kookvocht toe. Serveer de pasta pesto met de geroosterde spruiten.





Schelvis

met courgette en gierst

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

¼ groentebouillonblokje

75 g gierst

1 courgette, in de lengte
gehalveerd

300 g schelvis

zeste en schijfjes van ½
citroen

200 g kerstomaten

een handvol oregano,
fijngenhakt + extra voor
garnering

een handvol basilicum,
fijngenhakt + extra voor
garnering

VOOR DE CHILI-OLIE:

½ rood chilipepertje
(ontpit en fijngenhakt),
1 teentje knoflook
(geperst), ½ el ras el
hanout, 2 el olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.

2. Breng een pot met water en het bouillonblokje aan de kook. Kook daarin de gierst volgens de instructies op de verpakking.

3. Maak de chili-olie: meng het chilipepertje met de knoflook, de helft van de ras el hanout en de olijfolie. Zet opzij tot verder gebruik.

4. Bestrijk de courgette met de chili-olie en schik in een ovenschotel. Bak 8-10 min. in het midden van de voorverwarmde oven.

5. Kruid de schelvis met zwarte peper en zout. Beleg met een schijfje citroen. Leg na 8-10 min. op de halve courgette en voeg de kerstomaten toe. Rooster verder gedurende 10-12 min.

6. Giet de gierst af en meng er de verse kruiden onder. Kruid met zwarte peper en zout en de citroenzeste.

7. Serveer de gierst met de geroosterde kerstomaten, de courgette en de vis. Werk af met extra oregano en basilicum.

Geroosterd varkenshaasje

met pompoen, wortel en rozemarijn

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

500 g pompoen
(hokkaido), geschild en
in partjes

300 g wortelen,
geschild

2 el olijfolie

1 teentje knoflook,
geperst

zeste en sap van
½ limoen

½ el tijm, gedroogd

300 g varkenshaasje

2 rode uien, in partjes

enkele takjes rozema-
rijn, fijngehakt

100 ml witte wijn

40 g walnoten

klontje boter

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schik de pompoen en de wortelen in een grote ovenschotel. Meng de olijfolie met de knoflook, het limoensap, de tijm en kruid met zwarte peper en zout. Wrijf daarmee de pompoen en de wortelen in en rooster in het midden van de voorverwarmde oven gedurende 10-15 min.
3. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Kruid het varkenshaasje met zwarte peper, voeg samen met de ui en de rozemarijn toe aan de pan en schroeit het varkenshaasje aan alle kanten dicht en goudbruin. Blus de pan met de witte wijn of 100 ml water en haal onmiddellijk van het vuur. Haal het varkenshaasje, de ui en de rozemarijn uit de pan en schik bij de groenten in de ovenschotel. Overgiet met de jus.
4. Zet het geheel terug in de oven en laat gedurende 15-20 min. verder garen. Voeg de laatste 5 min. de walnoten eraan toe. Neem uit de oven en laat rusten.
5. Blus de pan van het varkenshaasje met water, voeg de boter toe en laat even opkoken. Kruid met de limoenzeste en zwarte peper. Houd warm tot verder gebruik. Snijd het varkenshaasje.
6. Serveer sneetjes varkenshaasje met de geroosterde pompoen en de wortel.





Knolselderpuree met geroosterde aubergine en Berloumi

2 PERS. — 20-25 min.

1 knolselder, in blokjes
300 ml (plantaardige)
drink/melk

1 blaadje laurier

1 teentje knoflook,
geperst

½ rode ui, in ringen

½ rood chilipepertje,
ontpit en fijngehakt

½ aubergine, in
stukken

½ bussel radijzen,
gehalveerd

een handvol koriander,
fijngehakt + extra voor
garnering

een handvol blad-
peterselie, fijngehakt +
extra voor garnering

1 lente-ui, fijngehakt

½ el sumak-kruiden

klontje boter

snufje nootmuskaat

30 g amandelen,
fijngehakt

200 g Berloumi, in
plakjes

1. Kook de knolselder gaar in (plantaardige) drink/melk samen met de laurier.

2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de knoflook, de rode ui en het chilipepertje tot de aroma's vrijkomen. Voeg de aubergine en de radijzen toe en roerbak gedurende 5-6 min. op een laag vuur. Voeg eventueel wat water toe als de groenten dreigen aan te branden. Meng er de verse kruiden en de lente-ui onder en breng op smaak met de helft van de sumak-kruiden, zwarte peper en zout.

3. Giet de knolselder af, maar behoud nog wat kookvocht. Pureer de knolselder met enkele eetlepels van het kookvocht fijn. Breng op smaak met de boter, de nootmuskaat, zwarte peper en zout.

4. Rooster de amandelen in een vetvrije pan goudbruin. Haal uit de pan en meng er de rest van de sumak-kruiden onder. Houd opzij tot verder gebruik.

5. Bak de Berloumi in dezelfde pan (of grillpan) aan beide kanten goudbruin.

6. Serveer de knolselderpuree met de Berloumi, de geroosterde aubergine en radijs en strooi er de amandelen over. Werk af met extra kruiden.

Gepocheerde lengfilet

in kokoscurrysaus met wokgroenten

2 PERS. — 20-25 min.

125 g zilvertviesrijst

1 teentje knoflook,
fijnggehakt

½ sjalot, fijnggehakt

½ cm gember,
geschild en geraspt

½ rode paprika, ontpit
en in reepjes

400 g wokgroenten

een handvol koriander,
fijnggehakt + extra voor
garnering

1 el currypoeder

½ tl kurkuma

250 ml kokosmelk

300 g lengfilet

1. Breng een pot met gezouten water aan de kook voor de rijst. Kook daarin de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking.

2. Verwarm een wokpan met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de knoflook en de sjalot tot de sjalot glazig is. Voeg de gember, de paprika, de wokgroenten en de koriander toe. Stoof gedurende 5 min. Kruid met het currypoeder, de kurkuma, zwarte peper en zout.

3. Voeg de kokosmelk toe en meng het geheel goed door elkaar. Leg er de lengfilet op en dek de pan af. Laat de vis gedurende 10-15 min. pocheren.

4. Serveer de lengfilet met de wokgroenten en de zilvertviesrijst. Werk af met extra koriander.



Gemarineerde kipbrochette

met babybroccoli, wortel en harissadressing

2 PERS. — 25-30 min.

300 g kipfilet, in
blokjes

4-5 jonge worteltjes,
geschild

200 g babybroccoli

½ rode ui, in partjes

2 satéstokjes

VOOR DE DRESSING:

een handvol verse
munt (fijngenhakt +
extra voor garnering),
een handvol verse
koriander (fijngenhakt +
extra voor garnering),
5 g wortelloof,
½ teentje knof-
look (fijngenhakt),
zeste en sap van
¼ citroen, zeste en
sap van ½ sinaas-
appel, 50 g geiten-
yoghurt, ½ tl harissa,
30 ml olijfolie

1. Breng een ruime pot met gezouten water aan de kook.

2. Maak de dressing: mix de munt, de koriander, het loof van de wortels, de knoflook, de zeste en het sap van de citroen en sinaasappel met de yoghurt, de harissa en de olijfolie tot een gladde dressing.

3. Marineer de kipfilet in de helft van de dressing. Houd de kip en de rest van de dressing koel tot verder gebruik.

4. Kook de wortelen en de broccoli gaar in 3 min. Giet af en spoel onder koud water, zo blijven de kleuren van de groenten fris.

5. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en roerbak de broccoli en de wortelen gedurende 2-3 min. Voeg een scheutje water toe zodat de broccoli niet aanbrandt. Kruid met zwarte peper en zout.

6. Rijg afwisselend blokjes kip en partjes ui aan een satéstokje. Verwarm dezelfde pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de brochettes tot ze gaar zijn en goudbruin kleuren.

7. Serveer de kipbrochettes met de gestoofde groeten en de pittige dressing. Werk af met extra munt en koriander.

Stoofpotje van koolvisfilet

met tomaat en spinazie

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

1 sjalot, in schijfjes

1 teentje knoflook,
geperst

een handvol basilicum,
fijnggehakt + extra voor
garnering

250 g gele en rode
kerstomaten, de helft
gehalveerd

1 tomaat, in partjes

100 ml witte wijn

150 g jonge spinazie,
gewassen

80 g cannellini-bonen,
uitgelekt

300 g koolvisfilet, in
stukken

zeste en schijfjes van
½ citroen

1 el bruschettakruiden

snufje nootmuskaat

1. Verwarm een diepe pan met een scheutje olijfolie. Voeg de sjalot, de knoflook en het basilicum toe en roerbak tot de sjalot glazig is. Voeg de hele kerstomaten, de helft van de tomaat en de witte wijn toe en laat sudderen gedurende 8-10 min.

2. Voeg de laatste 2 min. de spinazie, de bonen, de rest van de tomaten en de vis toe. Leg de schijfjes citroen op de vis en kruid met de bruschettakruiden, de zeste van citroen, de nootmuskaat, zwarte peper en zout. Laat gedurende 6-8 min. afgedekt sudderen tot de vis gaar is.

3. Serveer onmiddellijk met extra basilicum.





Kalfssteak

met mosterdsaus en stoemp van wittekool en prei

2 PERS. — 20-25 min.

200 g aardappelen,
geschild en in blokjes

150 g wittekool, in
reepjes

1 stengel prei, fijnge-
hakt

1 blaadje laurier

300 g kalfssteak

½ sjalot, fijngesneden

1 teentje knoflook,
fijnggehakt

100 ml (plantaardige)
drink/melk

½ el mosterd

enkele takjes tijm, de
blaadjes

klontje boter

snufje nootmuskaat

1. Stoof de blokjes aardappel, de wittekool, de prei en de laurier in een grote pot gedurende 1-2 min. Blus met water tot de groenten net onderstaan en kook tot de aardappelen gaar zijn.

2. Kruid de kalfssteak met zwarte peper en zout. Verwarm een grote braadpan op een hoog vuur met een scheutje olijfolie. Schroeï het kalfsvlees aan alle zijden dicht en bak gedurende 3-4 min. tot het goudbruin en gaar is. Haal het uit de pan en houd warm tot verder gebruik.

3. Fruit de sjalot en de knoflook in dezelfde pan tot de sjalot glazig is. Blus met de (plantaardige) drink/melk, voeg de mosterd en de tijm toe en laat tot de helft inkoken. Haal van het vuur, voeg de boter toe, roer goed en breng op smaak met zwarte peper en zout.

4. Giet de aardappelen en de groenten af. Haal de laurier eruit en stamp fijn met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met de nootmuskaat, zwarte peper en zout.

5. Serveer de stoemp van wittekool en prei met het kalfsvlees en de mosterdsaus.

Kabeljauw

met tomaat en chermoula

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

300 g kabeljauwfilet
2 sjalotjes, in ringen
1 teentje knoflook, geperst
2 stengels selder, fijngehakt
2 blaadjes laurier
400 g kerstomaten, de helft gehalveerd
2 tl kappertjes

VOOR DE CHERMOULA (KRUIDENPASTA):

een handvol peterselie, een handvol koriander, 20 g amandelen (grof gehakt), 1 teentje knoflook, 1 el paprikapoeder, ½ el wittewijnazijn, 1 el olijfolie

1. Maak de chermoula (zie weetje): mix de peterselie, de koriander en de amandelen met de knoflook, de helft van het paprikapoeder, de wittewijnazijn en de olijfolie fijn. Kruid met zwarte peper en zout.
2. Bestrijk de bovenkant van de kabeljauwfilets met de chermoula. Zet gekoeld opzij tot verder gebruik.
3. Verwarm een grote tajine of pot met dikke bodem met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de sjalot, de knoflook, de selder en de laurier gedurende 2-3 min. Voeg de rest van het paprikapoeder en de gehalveerde kerstomaten toe. Laat afgedekt zachtjes sudderen gedurende 10 min.
4. Schik er de kabeljauwfilets, de rest van de kerstomaten en de kappertjes in. Dek de tajine of pot af en laat rustig sudderen gedurende 10 min.
5. Serveer de kabeljauw met de chermoula onmiddellijk.

WEET
JE

Chermoula is een Afrikaanse marinade en wordt vaak gebruikt bij vis.





Kip in dragonsaus met courgetti en champignons

2 PERS. — 20-25 min.

300 g kipfilet
1 sjalot, fijngehakt
1 teentje knoflook,
geperst
250 g champignons,
in plakjes
200 ml kokosmelk
een handvol dragon,
fijngehakt + extra voor
garnering
1 el wittewijnazijn
2 courgettes, in
slierten
een handvol peter-
selie, fijngehakt

1. Verwarm een diepe pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de kipfilet goudbruin. Haal uit de pan en houd warm tot verder gebruik.
2. Gebruik dezelfde pan en bak daarin de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de champignons toe en roerbak ze mee tot ze vocht beginnen te verliezen.
3. Blus met de kokosmelk, 80 ml water en voeg de dragon toe. Breng aan de kook. Haal de pan meteen van het vuur en voeg de wittewijnazijn, zwarte peper en zout toe.
4. Verwarm een andere pan met een scheutje olijfolie en warm de kip afgedekt weer op. Voeg de courgetti toe en roerbak gedurende 2 min.
5. Serveer de courgetti met de kip en de champignon-dragonsaus. Garneer met extra dragon en de peterselie.

Zalmbrochette

met ratatouille, ijsbergsla en volkoren rijst

2 PERS. — 30-35 min.

125 g zilvertviesrijst
½ rode ui, fijngehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 gele paprika, ontpit en in blokjes
½ aubergine, in stukjes
200 ml tomatensaus met kruiden
1 tomaat, in partjes
2 zalmbrochettes
sap van ½ citroen
¼ ijsbergsla, in reepjes

VOOR DE MARINADE:

1 el cajunkruiden, olijfolie

1. Breng een pot met gezouten water aan de kook voor de rijst. Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af, maar bewaar enkele eetlepels van het kookvocht.

2. Maak de ratatouille: verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de rode ui en de knoflook gedurende enkele minuten. Voeg de paprika, de aubergine en de helft van de cajunkruiden toe en laat 2 min. meebakken.

3. Voeg de tomatensaus toe en laat 10 min. sudderen. Voeg daarna de tomaat toe. Breng op smaak met zwarte peper en zout en laat nog 2-3 min. sudderen. Voeg eventueel nog wat eetlepels kookvocht van de rijst toe.

4. Maak de marinade: meng de rest van de cajunkruiden met voldoende olijfolie. Besprenkel de zalmbrochettes met het citroensap en wentel ze in de marinade.

5. Bak de zalmbrochettes (zie weetje) in een (grill)pan en schroeï aan alle zijden dicht. Laat aan alle kanten 2 min. bakken.

6. Serveer onmiddellijk met de ratatouille, de rijst en de ijsbergsla. Besprenkel met nog wat citroensap en de rest van de marinade.

WEET
JE

De oranje-rode kleur van zalm komt van de garnaal die de vis eet. Die bevatten veel caroteen, een rode natuurlijke kleurstof die opgenomen wordt door het visvlees.





Pasta met witloof en serranoham

2 PERS. — 20-25 min.

½ groentebouillon-
blokje

150 g volkoren spelt-
pasta

1 rode ui, gehalveerd
en in schijfjes

1 teentje knoflook,
geperst

enkele takjes tijm, de
blaadjes

4 stronken witloof,
blaadjes in de lengte
in repen

6 sneden serranoham

120 ml haverroom

een handvol bieslook,
fijngenhakt + extra voor
garnering

snufje nootmuskaat

1. Breng een grote pot met gezouten water aan de kook voor de pasta en voeg het bouillonblokje toe.
2. Kook de pasta al dente volgens de instructies op de verpakking. Giet af, maar bewaar enkele eetlepels van het kookvocht.
3. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin de ui, de knoflook en de tijm tot de ui glazig is. Voeg de reepjes witloof toe en roerbak gedurende 5-6 min. Kruid goed met zwarte peper. Voeg enkele eetlepels kookvocht van de pasta toe.
4. Scheur de serranoham in stukken en voeg bij het witloof.
5. Voeg de haverroom toe. Laat op een laag vuur zachtjes sudderen tot het witloof beetgaar is. Laat de haverroom niet koken. Breng op smaak met de bieslook, de nootmuskaat, een snufje zout en naar eigen smaak extra veel zwarte peper.
6. Schep de pasta door het witloof en serveer met extra bieslook.

Pilav

met scampi, selder, prei en tomaat

2 PERS. — 25-30 min.

½ groentebouillon-
blokje

125 g zilvervliesrijst

1 ui, fijnggehakt

1 teentje knoflook,
geperst

2 stengels selder, in
stukken

2 stengels prei, in
repen

1 tomaat, in partjes

50 ml witte wijn

1 tl chilivlokken

12 scampi met schil

een handvol dille,
fijnggehakt

een handvol munt,
fijnggehakt

klontje boter

1. Breng water aan de kook en los daarin het bouillonblokje op. Kook de rijst gaar in de bouillon volgens de instructies op de verpakking.
2. Verwarm een (wok)pan met een scheutje olijfolie. Laat daarin de ui, de knoflook en de selder stoven tot de ui glazig wordt. Voeg de prei en tomaat toe en laat gedurende 2 min. meestoven. Blus met de witte wijn of met 50 ml kookvocht van de rijst. Kruid met de chilivlokken, zwarte peper en zout.
3. Voeg er de rijst bij. Dek de pan af en laat 8-10 min. sudderen op een laag vuurtje. Roer af en toe om.
4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin de scampi goudbruin. Kruid met zwarte peper en meng samen met de verse kruiden onder de pilav. Voeg er net voor het serveren de boter aan toe.





Kip met gebakken appel, geitenkaas en prinsessenboontjes

2 PERS. — 20 min. + 15 min. baktijd

500 g prinsessen-
boontjes, getopt

300 g kipfilet

1 el mosterd

100 g geitenkaas, in
plakjes

1 zoete appel,
in schijfjes

zeste en sap van
½ limoen

enkele takjes tijm,
blaadjes

½ sjalot, fijngesneden

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Breng een pot met gezouten water aan de kook voor de prinsessenboontjes. Kook de boontjes beetgaar met een snufje zout gedurende 5-7 min. Giet ze af en spoel ze meteen onder koud water, zodat ze hun groene kleur bewaren.

3. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de kipfilets aan beide kanten goudbruin. Bestrijk ze met de mosterd en leg er de plakjes geitenkaas op.

4. Schik de schijfjes appel in een ovenschotel en leg er de kipfilets op. Besprenkel met de limoenzeste en het -sap. Kruid met de tijm, zwarte peper en zout. Bak gedurende 15 min. in de voorverwarmde oven.

5. Giet het overtollige vet uit de pan waarin de kipfilets gebakken zijn en stoof daarin de sjalot glazig. Voeg de prinsessenboontjes toe en meng goed. Breng op smaak met zwarte peper en zout.

6. Serveer de kipfilets met de gebakken appel, de geitenkaas en de prinsessenboontjes.

Koolvisfilet

met romescosaus en geroosterde bloemkool

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

2 teentjes knoflook
1 rode paprika, ontpit
en gehalveerd
½ bloemkool, in
roosjes
2 stengels lente-ui,
in stukjes
300 g koolvisfilet
20 g blanke amandelen,
geroosterd en
fijngehakt
½ tomaat, ontpit en in
stukjes
enkele takjes blad-
peterselie + extra voor
garnering
½ el BBQ-kruiden
1 el rodewijnazijn
1 el olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 180 °C met de grillstand aan.

2. Schik de knoflook en de paprika met het snijvlak naar beneden in een ovenschotel. Plaats in de voorverwarmde oven en gril tot de schil van de paprika zwart blakert. Haal de knoflook eruit als die bruin kleurt.

3. Schik de bloemkoolroosjes in een andere ovenschotel en besprenkel met enkele druppels olijfolie, zwarte peper en zout. Zet in de warme oven en rooster gedurende 20-25 min. Voeg er de laatste 5 min. de lente-ui aan toe.

4. Haal de paprika uit de oven en zet de grill af. Leg de paprika's in een kom, dek af en laat 5 min. rusten.

5. Kruid de koolvis met zwarte peper en zout en besprenkel met enkele druppels olijfolie. Plaats in de oven bij de bloemkoolroosjes en laat 5 -8 min. bakken.

6. Pel de zwarte schil van de paprika en haal de knoflook uit de schil. Mix de geroosterde paprika met de amandelen, de tomaat, de knoflook, de bladpeterselie, de BBQ-kruiden, de rodewijnazijn en de olijfolie tot een gladde saus. Kruid met zwarte peper en zout.

7. Serveer de geroosterde bloemkoolroosjes met de romescosaus en de koolvis. Werk af met extra bladpeterselie.





Lauwe salade

van geroosterde groenten, jonge spinazie en eitje

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

1 teentje knoflook,
geperst

3 el olijfolie

enkele blaadjes basilicum,
helft fijngehakt +
extra voor garnering

260 g zoete aardappel,
gewassen en in
partjes

½ rode ui, in stukken

½ gele paprika, ontpit
en in stukken

250 g kerstomaten
een scheutje azijn

2 eieren

200 g jonge spinazie,
gewassen

VOOR DE DRESSING:

½ komkommer (¾ in
slierten), 25 g cashew-
noten (geweekt in
warm water)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Meng de helft van de knoflook met de helft van de olijfolie en de helft van het basilicum. Kruid met zwarte peper en zout.

3. Leg de zoete aardappel in een ovenschotel en zet 5-6 min. in de voorverwarmde oven.

4. Voeg de ui en de paprika bij de zoete aardappel en besprenkel met het knoflookmengsel. Bak nog 15 min.

5. Maak de dressing: mix ¼ van de komkommer, de cashewnoten, de rest van de knoflook, de rest van het basilicum, de rest van de olijfolie en 30 ml water tot een gladde saus. Kruid met zwarte peper en zout.

6. Voeg na 15 min. de kerstomaten toe aan de ovenschotel en rooster nog 5-8 min.

7. Breng een pot met gezouten water aan de kook. Voeg de azijn aan het kokende water toe en pocheer daarin de eieren. Draai met een lepel een draaikolk in het water en giet het ei erin. Laat gedurende 1-2 min. pocheren. Haal het ei voorzichtig uit en leg in ijskoud water. Pocheer op dezelfde manier het andere ei.

8. Serveer de geroosterde groenten en het eitje met de spinazie, de slierten komkommer, extra basilicum en besprenkel met de dressing.

Gemarineerde rundsbrochette

met zoete aardappel, prinsessenboontjes en kerstomaat

2 PERS. — 35-40 min.

2 rundsbrochettes

300 g prinsessenboontjes, gespoeld en getopt

300 g zoete aardappel, geschild en in schijfjes

snufje kurkuma

½ teentje knoflook, fijngehakt

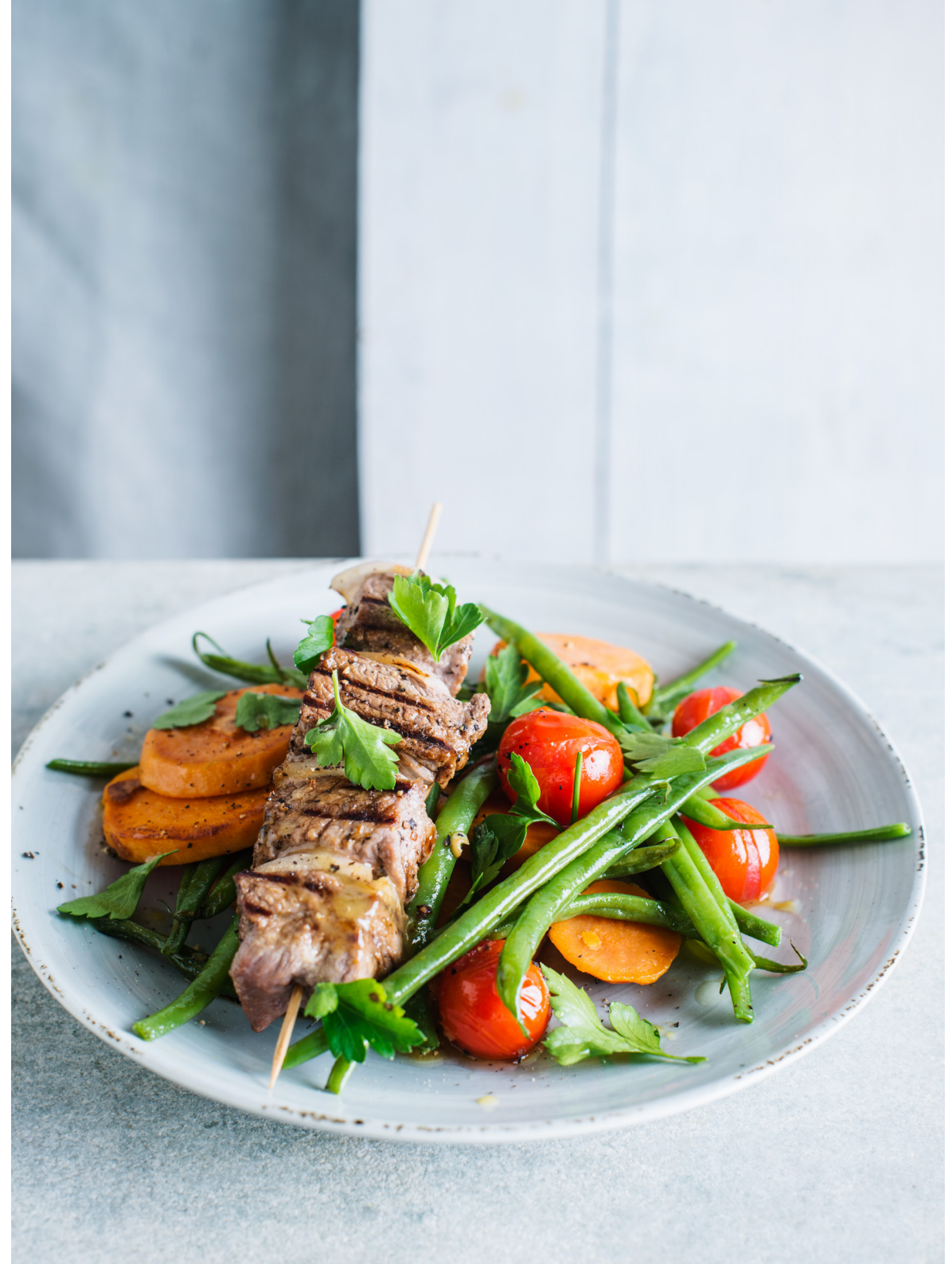
125 g kerstomaten, gehalveerd

een handvol peterselie, fijngehakt

VOOR DE MARINADE:

1 el mosterd,
1 el honing, 3 el olijfolie

1. Breng een pot met gezouten water aan de kook.
2. Maak de marinade: meng in een kommetje de mosterd, de honing en de olijfolie. Giet de marinade over de brochettes en zet opzij tot verder gebruik.
3. Kook de prinsessenboontjes beetgaar in het kokende water en spoel daarna onmiddellijk onder ijskoud water.
4. Stoom of kook de zoete aardappel gaar.
5. Verwarm een grillpan met een scheutje olijfolie en bak daarin de rundsbrochettes aan alle zijden bruin en gaar.
6. Verwarm een wokpan met een scheutje olijfolie en de kurkuma. Fruit daarin de knoflook. Voeg de prinsessenboontjes, de zoete aardappel en de tomaatjes erbij en bak gedurende enkele minuten. Werk af met de peterselie.
7. Serveer de brochettes met de prinsessenboontjes, de zoete aardappel en de kerstomaat.





Krokante kalkoen met wortel en knolselderpuree

2 PERS. — 35-40 min.

1 ui, fijngesneden
1 teentje knoflook,
fijnggehakt
½ knolselder, in
blokjes
400 g wortelen,
geschild en in schijfjes
enkele takjes citroen-
tijm, de blaadjes
3 el speltbloem of
maïzena
50 g amandelmeel
½ el tex mex-kruiden
300 g kalkoenfilet
30 ml (plantaardige)
drink/melk
snufje nootmuskaat
80 g rucola

1. Verwarm een pot met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de helft van de ui en de helft van de knoflook tot de ui glazig is. Voeg de knolselder en wat water toe tot de knolselder net onderstaat. Kook gedurende 10-15 min. tot de blokjes gaar zijn.
2. Verwarm een pot met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de rest van de ui en de knoflook tot de ui glazig is. Voeg de wortelschijfjes en de citroentijm toe en roerbak 1-2 min. Blus met wat water en kruid met zwarte peper en zout. Laat op een matig vuur sudderen.
3. Meng in een diep bord de speltbloem met 50 ml water tot een papje. Kruid met zwarte peper en zout.
4. Giet in een ander diep bord het amandelmeel en kruid met de tex mex-kruiden, zwarte peper en zout.
5. Klop de kalkoenfilets plat met een deegrol. Dep ze goed droog en wentel ze eerst door het papje van bloem (zorg ervoor dat alles goed bedekt is) en dan door het amandelmeel.
6. Bak de kalkoenfilets in voldoende olie zodat ze goudbruin worden. Haal uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Houd warm tot verder gebruik.
7. Prak de knolselder met de (plantaardige) drink/melk fijn en kruid met de nootmuskaat, zwarte peper en zout.
8. Serveer de krokante kalkoen met de wortelen, de rucola en de knolselderpuree.

Steak

met groene asperges, peultjes en tomaat

2 PERS. — 30-35 min.

450 g groene asperges, hard gedeelte onderaan verwijderd

100 g peultjes

300 g steak

½ el Provençaalse kruiden

1 sjalot, fijngesneden

1 teentje knoflook, fijngehakt

een handvol platte peterselie, fijngehakt + extra voor garnering

1 tomaat, zonder zaadjes en in fijne partjes

1. Breng een grote pot met gezouten water aan de kook.

2. Kook de asperges beetgaar (± 5 min.) en voeg na 2 min. de peultjes toe. Giet af en spoel in ijskoud water, zo behouden de groenten hun frisse kleur.

3. Kruid de steak met de helft van de Provençaalse kruiden en flink wat zwarte peper en zout. Verwarm een hete braadpan (geen antikleefpan) met de helft olijfolie, de helft boter. Bak het vlees ongeveer 3 min. aan één kant. De eerste minuten zal het vlees aan de pan kleven, prik er niet in of probeer het niet vroeger om te draaien. Draai het vlees om met een spatel of een tang zonder erin te prikken. Bak nog ongeveer 3 min. naargelang je persoonlijke voorkeur. Haal de steak uit de pan en houd warm tot verder gebruik.

4. Verwarm de pan van het vlees met een scheutje olijfolie en fruit daarin de sjalot en de knoflook. Kruid met de rest van de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout. Stoof de peultjes en de asperges nog heel even in een scheutje olijfolie, voeg de peterselie toe. Zorg ervoor dat de groenten knapperig blijven en kruid met zwarte peper.

5. Serveer de asperges, de peultjes, de tomaat en de gegrilde steak. Werk af met extra peterselie.





Quinoasalade

met gegrilde nectarine, mozzarella en rucola

2 PERS. — 20-25 min.

60 g rode quinoa
1 nectarine, in partjes
250 g kerstomaten,
gehalveerd
50 g rucola
1 bol mozzarella,
gehalveerd

VOOR DE VINAIGRETTE:

zeste en sap van
½ limoen, enkele
blaadjes basilicum +
extra voor garnering,
4 + 4 zongedroogde
tomaten, 45 ml olijfolie

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 water kookt en kook gaar volgens de instructies op de verpakking. Haal daarna onmiddellijk van het vuur en laat afgedekt afkoelen.

2. Maak de vinaigrette: mix de limoenzeste, het limoensap, het basilicum, 4 zongedroogde tomaten en de olijfolie tot een homogeen geheel. Kruid met zwarte peper en zout.

3. Gril de partjes nectarine in een hete (grill)pan beetgaar.

4. Serveer de kerstomaten, de nectarine, de quinoa, de rucola, de rest van de zongedroogde tomaten en de mozzarella. Kruid met zwarte peper en zout. Meng er enkele eetlepels van de vinaigrette onder en werk af met extra basilicum.

53

Kalkoen

met appelmoes, groentefrietjes en veldsla

2 PERS. — 25-30 min.

200 g zoete aardappel, gewassen en in frietjes

½ knolselder, geschild en in frietjes

1 rode appel, in stukken

½ peer, geschild en in stukken

klontje boter

snufje kaneel

40 g gemengde zaden en pitten

½ el bruschetta verde

300 g kalkoenfilet

1 el currypoeder

75 g veldsla

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schik de zoete aardappel en de knolselder in een ovenschotel, besprenkel met enkele druppels olijfolie en kruid met zwarte peper en zout. Rooster 25-30 min. in de voorverwarmde oven.
3. Verwarm een pan. Stoof daarin de appel en de peer met een scheutje water tot ze zacht zijn. Breng op smaak met een klontje boter, zwarte peper, zout en de kaneel.
4. Meng de gemengde zaden en pitten met 1 ½ el olijfolie en de bruschetta verde. Zet opzij tot verder gebruik.
5. Kruid de kalkoenfilets met het currypoeder, zwarte peper en zout. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie op een hoog vuur en schroei daarin de filets dicht. Leg ze in een vuurvaste ovenschotel, lepel er de zaden- en pittenmengeling over en gaar 8-10 min. in de voorverwarmde oven.
6. Serveer de kalkoen met de appel- en peermoes, de groentefrietjes en de veldsla.





Zeewolf

in mosterdsaus met broccoli-pastinaakpuree

2 PERS. — 25-30 min.

1 rode ui, de helft in schijfjes, de rest fijn-gesneden

60 ml wittewijnazijn

1 teentje knoflook, geperst

200 g pastinaak, in blokjes

1 broccoli, in roosjes

300 g zeewolf filet, in gelijke stukken

snufje nootmuskaat

150 ml (plantaardige) drink/melk

¼ groentebouillon-blokje

snufje kurkuma

een handvol bieslook, fijngehakt + extra voor garnering

½ el mosterd

1. Laat de schijfjes rode ui marineren in de wittewijnazijn tot verder gebruik.
2. Stoof in een grote pot de helft van de fijngesneden rode ui en de helft van de knoflook met de pastinaak en de broccoliroosjes gedurende 2-3 min. Blus met wat water tot de groenten net onderstaan. Kook gedurende 10-15 min. tot de groenten gaar zijn.
3. Kruid de zeewolf met zwarte peper en zout. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en laat de vis afgedekt op een laag vuur garen gedurende 4-5 min. aan beide zijden. Haal uit de pan en houd warm tot verder gebruik.
4. Stoof in dezelfde pan de rest van de fijngesneden rode ui en rest van de knoflook tot de ui glazig is.
5. Giet de groenten af en houd enkele stukken pastinaak opzij. Pureer de groenten met een scheutje olijfolie tot een glad geheel. Breng op smaak met de nootmuskaat, zwarte peper en zout.
6. Neem de opzijgehouden pastinaak en mix fijn met de (plantaardige) drink/melk. Voeg bij de gestoofde ui en voeg het bouillonblokje, de kurkuma, de bieslook en de mosterd toe. Breng op smaak met de nootmuskaat, zwarte peper en zout.
7. Serveer de broccoli-pastinaakpuree met de zeewolf in de mosterdsaus, de gemarineerde rode ui en extra bieslook.

Kalkoen

in paprikasaus met mozzarella en zilvervliesrijst

2 PERS. — 20-25 min. + 8-10 min. baktijd

125 g zilvervliesrijst
1 sjalot, fijnggehakt
1 teentje knoflook, fijnggehakt
1 rode paprika, ontpit en in blokjes
enkele takjes tijm
1 el Provençaalse kruiden
300 g tomatenblokjes in blik
300 g kalkoenfilet
1 tomaat, in blokjes
60 g mozzarella, in plakjes
75 g sla

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng een pot met gezouten water aan de kook, voeg de rijst toe en kook gaar volgens de instructies op de verpakking.
3. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie. Stoof daarin de sjalot, de knoflook en $\frac{3}{4}$ van de paprika. Breng op smaak met de tijm, de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout. Voeg als laatste de tomatenblokjes uit blik toe en roer goed om. Laat 8-10 min. afgedekt sudderen.
4. Verwarm een (ovenvaste) pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin de kalkoenfilets goudbruin aan beide kanten. Kruid met zwarte peper en zout. Leg ze in een ovenschotel als je geen ovenvaste pan hebt. Zet in de voorverwarmde oven en laat verder garen.
5. Haal de takjes tijm uit de pan en mix de saus zeer fijn. Voeg de verse tomatenblokjes en de rest van de paprika toe. Voeg warm water toe als de saus te dik is.
6. Haal de kalkoen uit de oven en overgiet met de saus. Leg er een plakje mozzarella op. Laat even afgedekt verder garen in de oven tot de mozzarella gesmolten is.
7. Serveer de kalkoen met de zilvervliesrijst, de paprikasaus en de sla.





Ovenschotel met prei, ham en selder

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

2 stengels prei,
in grote stukken

½ sjalot, fijngehakt

1 teentje knoflook,
geplet

1 stengel selder,
fijngesneden + loof,
fijngehakt

300 g cannellini bonen,
met sap

50 ml (plantaardige)
drink/melk

60 g gemalen kaas

snufje nootmuskaat

100 g gekookte ham,
in blokjes

een handvol blad-
peterselie, fijngehakt +
extra voor garnering

2 stengels lente-ui,
fijngehakt

1. Verwarm de oven met de grillstand aan voor op 180 °C.
2. Stoom of kook de prei beetgaar.
3. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en stoof daarin de sjalot, de knoflook en de selder tot de sjalot glazig is. Voeg de cannellini bonen met sap toe en roerbak 2-3 min. Voeg een scheutje water toe en laat enkele minuten inkoken.
4. Maak de saus: mix de cannellini bonen met de (plantaardige) drink/melk, 1 el olijfolie en de helft van de kaas tot een gladde saus. Voeg wat (plantaardige) drink/melk of water toe als de saus te dik is. Kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
5. Meng de ham, de bladpeterselie en de lente-ui onder de saus.
6. Schik de prei in een ovenschotel, giet de saus over de prei en werk af met de rest van de gemalen kaas.
7. Bak 10-15 min. in de voorverwarmde oven met de grillstand aan.
8. Haal uit de oven en serveer met extra bladpeterselie.

Rundshamburger

met rode biet en een frisse koolsalade

2 PERS. — 20 -25 min.

1 rode ui, de helft
fijngesneden, de rest
in schijfjes

1 teentje knoflook,
geperst

300 g americain
natuur

½ rode biet, voor-
gekookt, geraspt en
uitgelekt

een handvol koriander,
fijnggehakt + extra voor
garnering

150 g wittekool,
in reepjes

½ el currypoeder

½ el mosterd

1 el wittewijnazijn

100 g yoghurt

½ appel, in plakjes

20 g hazelnoten,
geroosterd

2 handenvol jonge
gemengde sla

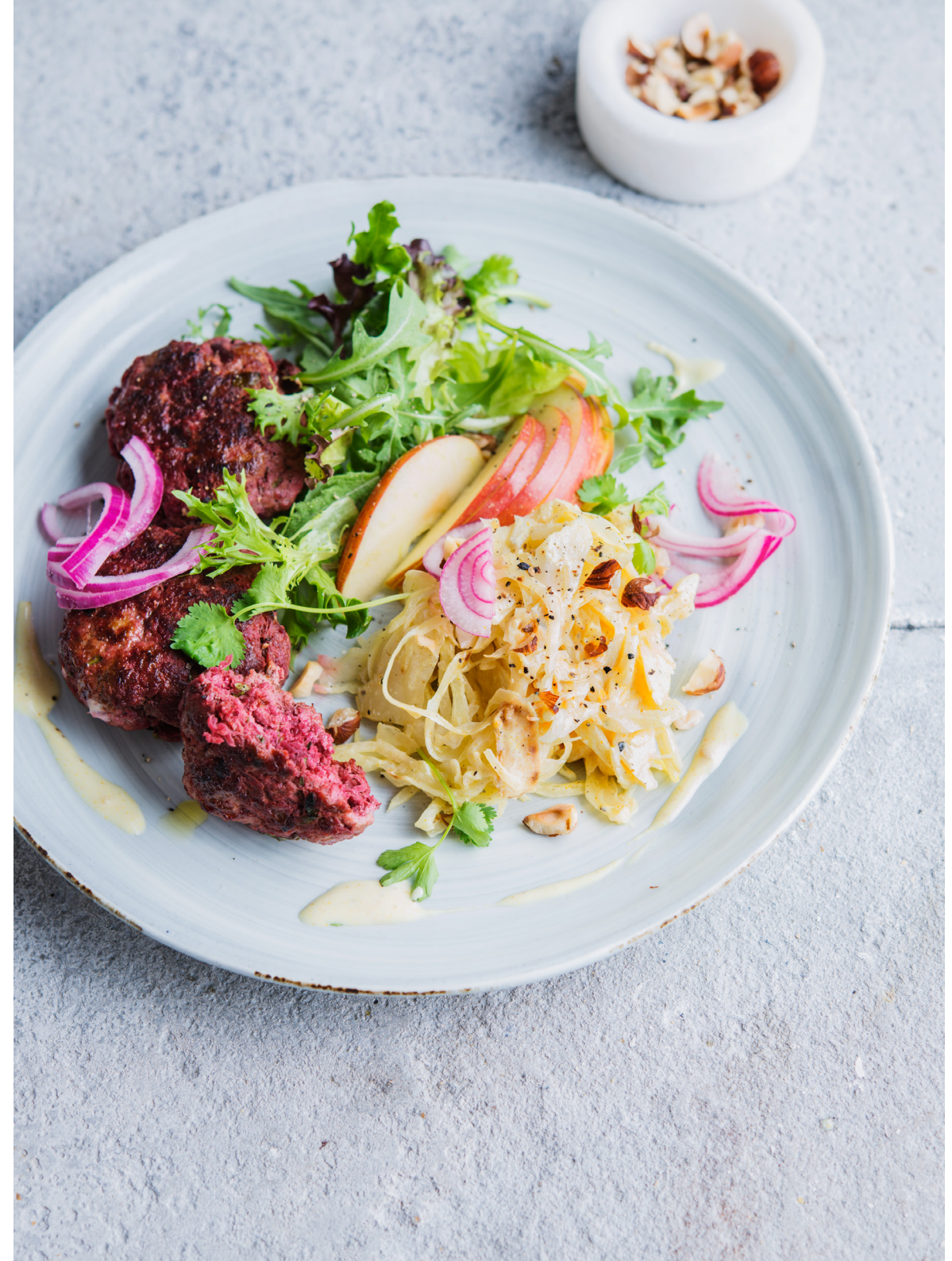
1. Fruit de fijngesneden ui en de helft van de knoflook tot de ui glazig is. Voeg bij de americain natuur en meng met de rode biet en de koriander. Breng op smaak met zwarte peper en zout. Maak 3 hamburgers per persoon en zet gekoeld opzij tot verder gebruik.

2. Maak de frisse salade: verwarm een pan met een scheutje olijfolie, fruit daarin de overige uischijfjes en de rest van de knoflook tot de ui glazig is en voeg de wittekool toe. Roerbak gedurende 5-6 min. tot de kool gegaard is maar nog krokant. Voeg het currypoeder, de mosterd en de wittewijnazijn toe. Breng extra op smaak met zwarte peper en zout. Laat afkoelen tot verder gebruik.

3. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Bak daarin de hamburgers op een matig vuur gedurende 3-4 min. per kant tot ze goudbruin en gaar zijn.

4. Meng net voor het serveren de yoghurt onder de wittekool.

5. Serveer de hamburger met de frisse koolsalade, de appel, de hazelnoten, extra koriander en de jonge sla.





Zalm gemarineerd in sojasaus met paksoi, prei en zilvervliesrijst

2 PERS. — 15-20 min. + 20-30 min. marineren

125 g zilvervliesrijst
300 g zalmfilet
snufje kurkuma
2 stengels prei, fijngesneden
½ paksoi, in lange repen
enkele blaadjes koriander + extra voor garnering

VOOR DE MARINADE:

1½ cm gember (grof gehakt), ½ stengel citroengras (grof gehakt), sap en schijfjes van 1 sinaasappel, 1½ el wittewijnazijn, 1 tl honing, 1 el soja-saus

1. Breng een pot met gezouten water aan de kook voor de rijst. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af, maar bewaar enkele eetlepels van het kookvocht.
2. Maak de marinade: mix de gember en het citroengras met 5 el sinaasappelsap, de wittewijnazijn, de honing en de sojasaus. Laat daarin de zalm gedurende 20-30 min. afgedekt en koel marineren.
3. Verwarm een grote pan met een scheutje olijfolie en de kurkuma. Voeg de prei toe en laat met enkele eetlepels kookvocht van de rijst stoven. Voeg na 5 min. de paksoi en de koriander toe en roerbak 6-8 min. Kruid met zwarte peper en zout.
4. Haal de zalm uit de marinade en dep af met keukenrol. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de schijfjes sinaasappel en de zalmfilets. Bak de zalm aan beide kanten gedurende 3-4 min. Haal de zalm en de sinaasappel uit de pan, dek af en houd warm tot verder gebruik. Giet de marinade in dezelfde pan van de zalm en voeg enkele eetlepels water toe. Klop het aanbaksel van de zalm los tot een gladde saus. Kruid met zwarte peper en zout.
5. Serveer de zalm met de saus, de groenten en de zilvervliesrijst. Bestrooi met extra koriander.

Kip korma met paprika

2 PERS. — 25-30 min.

300 g kip, in blokjes
snufje currypoeder
1 ui, in halve ringen

1 teentje knoflook,
geperst

2 cm gember, geraspt
½ el garam masala

snufje kurkuma

½ rood chilipepertje,
ontpit en fijngehakt

1 rode paprika, ontpit
en in reepjes

1 gele paprika, ontpit
en in reepjes

1 tomaat, in blokjes

30 g tomatenpuree

½ groentebouillon-
blokje

200 g volle yoghurt +
extra voor garnering

100 g andijvie + extra
voor garnering

een scheutje (plantaar-
dige) drink/melk

1. Kruid de kip met het currypoeder, zwarte peper en zout. Bak op een hoog vuur goudbruin. Houd warm tot verder gebruik.

2. Bak in dezelfde pan de ui, de knoflook, de gember, de garam masala, de kurkuma, het currypoeder en het chilipepertje tot de aroma's vrijkomen. Voeg de paprika toe en roerbak gedurende 4-5 min.

3. Voeg de blokjes tomaat en de tomatenpuree toe en blus met 100 ml water. Kruid met het bouillonblokje, zwarte peper en zout.

4. Voeg de yoghurt, de kip en de andijvie toe en laat gedurende 4-5 min. op een laag vuur sudderen. Zorg ervoor dat de yoghurt niet kookt, anders kan die schiften. Voeg dan wat (plantaardige) drink/melk toe.

5. Serveer de kip korma met extra yoghurt en extra andijvie.



Zomerse salade

met avocado, kikkererwten en druif

2 PERS. — 20-25 min.

120 g kikkererwten,
uitgelekt

200 g gekleurde kers-
tomen, gehalveerd

12 blauwe druiven,
gehalveerd

1 avocado, geschild en
in stukken

125 g jonge spinazie,
gewassen

Voor de gemberdres-
sing:

½ sjalot (gepeld),
½ rood chilipepertje
(ontpit en fijnge-
hakt), 2 cm gember
(geraspt), een handvol
koriander + extra voor
garnering, zeste en
sap van ½ limoen, 4 el
zonnebloemolie, ½ el
sojasaus

1. Maak de gemberdressing: mix de sjalot, het chilipepertje, de gember, de koriander, het limoensap en de olie tot een homogene dressing. Breng op smaak met de zeste van limoen, de sojasaus, zwarte peper en zout.
2. Meng enkele eetlepels van de gemberdressing onder de kikkererwten (zie tip) en houd opzij tot verder gebruik.
3. Meng de kerstomen, de druiven, de avocado en de spinazie onder de kikkererwten. Serveer met de extra koriander en de gemberdressing.

TIP

Heb je wat meer tijd? Dan kan je eventueel de kikkererwten eerst roosteren in de oven. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de kikkererwten uitlekken en meng ze met olijfolie, paprikapoeder, chilipoeder, zwarte peper en zout. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak gedurende 30 min. in de voorverwarmde oven. Schep hierna om en laat ze nog 10 min. in de oven rusten.

Varkensmignonette

met portobello, prinsessenboontjes en sinaas dressing

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

200 g prinsessenboontjes, gespoeld en getopt

2 portobello's

300 g varkensmignonette

½ rode ui

1 teentje knoflook, fijngehakt

snufje kurkuma

VOOR DE SINAAS-DRESSING:

4 el sinaasappelsap, een handvol bladpeterselie, ½ el honing, 3 el olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng een pot met gezouten water aan de kook voor de boontjes.
3. Maak de sinaas dressing: meng in een kommetje het sinaasappelsap, de bladpeterselie, de honing en de olijfolie. Kruid naar wens met zwarte peper en zout. Bestrijk het vlees met de helft van de marinade en laat 15 min. marineren.
4. Kook de boontjes 8 min. Giet ze af en spoel ze meteen onder koud water, zodat ze hun groene kleur behouden.
5. Schik de portobello's in een ovenschotel en kruid met zwarte peper en zout. Besprenkel met enkele druppels olijfolie en zet in het midden van de voorverwarmde oven gedurende 10 min. tot ze gaar zijn.
6. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Bak het vlees aan alle zijden gaar. Haal het uit de pan en laat even afgedekt rusten.
7. Roerbak de boontjes met de rode ui en de knoflook in dezelfde pan. Kruid met de kurkuma en zwarte peper en bak gedurende 5 min. Roer geregeld om.
8. Serveer de portobello met de prinsessenboontjes, de varkensmignonette en de rest van de sinaas dressing.





Courgettelingen

met pesto, mozzarella en ovengegaarde kerstomaten

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

250 g kerstomaten,
gehalveerd

1 el Provençaalse
kruiden

2 courgettes, in linten

1 el pijnboompitten,
geroosterd, voor gar-
nering

1 bol mozzarella, in
stukken

VOOR DE PESTO:

30 g Parmezaanse
kaas, ½ teentje knof-
look, 5 el olijfolie, een
handvol basilicum +
extra voor garnering,
sap van ¼ citroen,
2 el pijnboompitten
(geroosterd)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Maak de pesto: mix de Parmezaanse kaas, de knoflook, de olijfolie, het basilicum, het citroensap en de pijnboompitten tot een gladde pesto.

3. Schik de kerstomaten in een ovenschotel met de snijkant naar boven. Besprenkel met enkele druppels olijfolie en kruid met de Provençaalse kruiden, zwarte peper en zout. Bak gedurende 15 min. in de voorverwarmde oven.

4. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Bak de courgettelingen ongeveer 3 min. Bak ze zeker niet te lang, anders worden ze papperig. Kruid met zwarte peper. Haal uit de pan en laat even uitlekken.

5. Meng de courgettelingen met de pesto. Leg er de tomaatjes op en werk af met de rest van de pijnboompitten, de mozzarella en extra basilicum.

Broccoli-spinaziepuree

met aardappel en gemarineerde zalm

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

150 g aardappelen,
geschild en in blokjes
½ broccoli, in roosjes
300 g zalmfilet met vel
100 g spinazie, gewas-
sen
snufje nootmuskaat
1 el sesamzaadjes

VOOR DE MARINADE:

1 el sesamolie,
½ el sojasaus, 1 cm
gember (geraspt),
1 teentje knoflook
(geperst), zeste en
sap ½ limoen,
½ el honing

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Stoom of kook de aardappelen en de broccolirosjes gaar.
3. Maak de marinade: meng de helft van de sesamolie, de sojasaus, de gember, de knoflook, de helft van het limoensap en de honing onder elkaar.
4. Schik de zalm op een bakplaat met bakpapier en lepel er de marinade over. Kruid met zwarte peper en zout. Laat gedurende 10-15min. bakken in de voorverwarmde oven.
5. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie en laat de spinazie slinken. Voeg bij de aardappel en de broccoli. Prak fijn tot een puree en breng op smaak met de rest van de sesamolie, de zeste van limoen, de nootmuskaat, zwarte peper en zout.
6. Serveer de broccolipuree met de zalm. Strooi er de sesamzaadjes over en besprenkel met de rest van het limoensap.



Geroosterde bloemkool

in tomatensaus met Berloumi

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

½ bloemkool, in grote roosjes

2 sjalotjes, fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 blaadje laurier, gedroogd

300 ml tomatenpassata

130 g kikkererwten, uitgelekt

2 tomaten, in partjes

2 lente-uitjes, in stukken

1 el balsamicoazijn

200 g Berloumi, geraspt of in blokjes

VOOR DE MARINADE:

1½ el olijfolie, ½ el Italiaanse kruiden, snuffje kurkuma

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Maak de marinade: meng de olijfolie, de helft van de Italiaanse kruiden, de kurkuma, zwarte peper en zout.

3. Schik de bloemkoolroosjes in een grote ovenschotel en bestrijk met de marinade. Zet in de voorverwarmde oven en rooster 20-25 min.

4. Fruit de sjalot, de knoflook en de laurier in een grote pan tot de sjalot glazig is. Voeg de tomatenpassata, de kikkererwten, de tomaat en lente-ui toe. Kruid met de rest van de Italiaanse kruiden, de balsamicoazijn, zwarte peper en zout. Giet bij de bloemkoolroosjes in de ovenschotel.

5. Voeg de Berloumi toe aan de ovenschotel. Laat nog 5-7 min. bakken in de voorverwarmde oven.

6. Serveer de geroosterde bloemkoolroosjes in de tomatensaus met de Berloumi.

Steak met groentefrietjes

en zelfgemaakte mayonaise

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

2 el olijfolie

1 el Provençaalse kruiden

2 steaks

2 wortelen, geschild en in frietjes

150 g krielaardappeltjes, gespoeld en in frietjes

1 pastinaak, geschild en in frietjes

1 el tijm

30 g tuinkers

VOOR DE MAYONAISE:

1 eigeel, 1 el mosterd, 2 el citroensap, olijfolie

1. Verwarm de oven met grill voor op 180 °C.
2. Meng de olijfolie met de Provençaalse kruiden en wrijf het vlees ermee in. Kruid met zwarte peper en zout en laat even op kamertemperatuur komen.
3. Dep de frietjes van wortel, krielaardappeltjes en pastinaak goed droog en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met enkele druppels olijfolie en kruid met de tijm en zout. Bak 30-35 min. in het midden van de voorverwarmde oven. Roer geregeld om zodat de frietjes niet aanbakken.
4. Verwarm een pan met bakboter en bak daarin de steaks naar wens.
5. Maak de mayonaise: klop het eigeel los, voeg er de mosterd, het citroensap en 1 el water aan toe en mix in een hoge, smalle maatbeker. Voeg langzaam olijfolie toe terwijl je blijft mixen. Hoe meer olie je toevoegt, hoe dikker de mayonaise wordt. Kruid met zwarte peper en zout.
6. Serveer de steak met de groentefrietjes, de zelfgemaakte mayonaise en de tuinkers.





Vis 'Florentine' met gierst

2 PERS. — 20-25 min.

½ el za'atar-kruiden
60 g gierst
1 sjalot, fijngesneden
1 teentje knoflook,
fijnggehakt
1 rode paprika, ontpit
en in reepjes
200 g spinazie,
gewassen
snufje nootmuskaat
50 ml (plantaardige)
drink/melk
50 g Parmezaanse
kaas, gemalen
300 g zeeduielfilet

1. Breng een pot met gezouten water aan de kook en voeg de helft van de za'atar-kruiden toe. Kook daarin de gierst volgens de instructies op de verpakking. Maak los met een scheutje olijfolie en kruid met zwarte peper en zout.

2. Verwarm een pan met een scheutje olijfolie. Fruit daarin de sjalot en de knoflook tot de sjalot glazig is. Voeg de paprika toe en laat 2-3 min. roerbakken. Voeg de spinazie toe, breng op smaak met de rest van de za'atar-kruiden, de nootmuskaat, zwarte peper en zout en roerbak tot de spinazie geslonken is.

3. Voeg de (plantaardige) drink/melk toe en breng aan de kook. Haal van het vuur, voeg de Parmezaanse kaas toe en roer tot een gebonden saus (zie tip).

4. Verwarm een andere pan met een scheutje olijfolie en bak daarin de zeeduiel 3-4 min. per kant. Kruid met zwarte peper en zout.

5. Serveer de vis 'Florentine' met de gierst.

TIP

Als de saus niet gebonden genoeg is, kan je 1 tl maïzena toevoegen.



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?

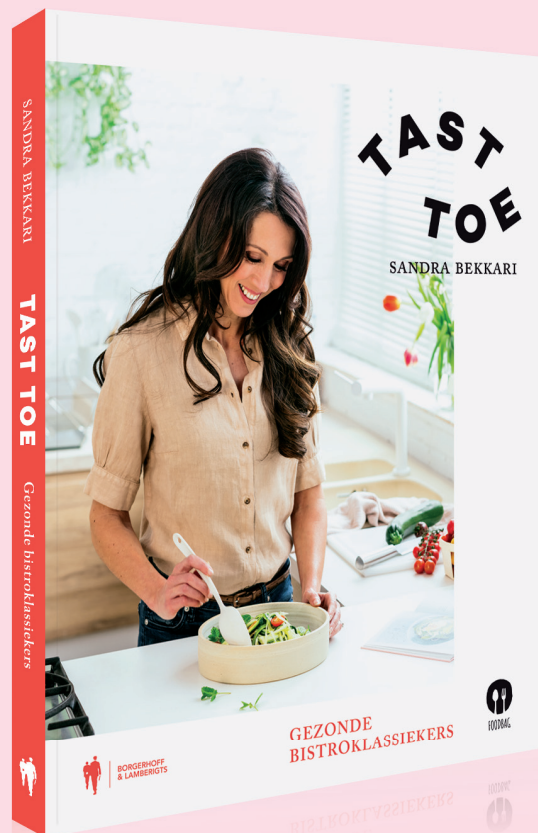
Ontdek dé Belgische kookbox en ontvang
€ 25 korting op je eerste bestelling.

Kortingscode: **SandraxFoodbag**

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

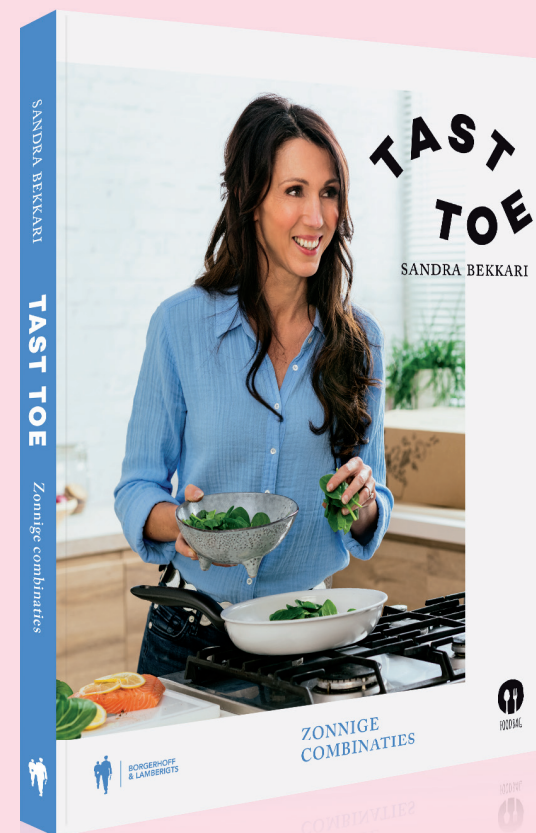
www.foodbag.be

In dezelfde reeks verschenen



GEZONDE BISTROKLASSIEKERS

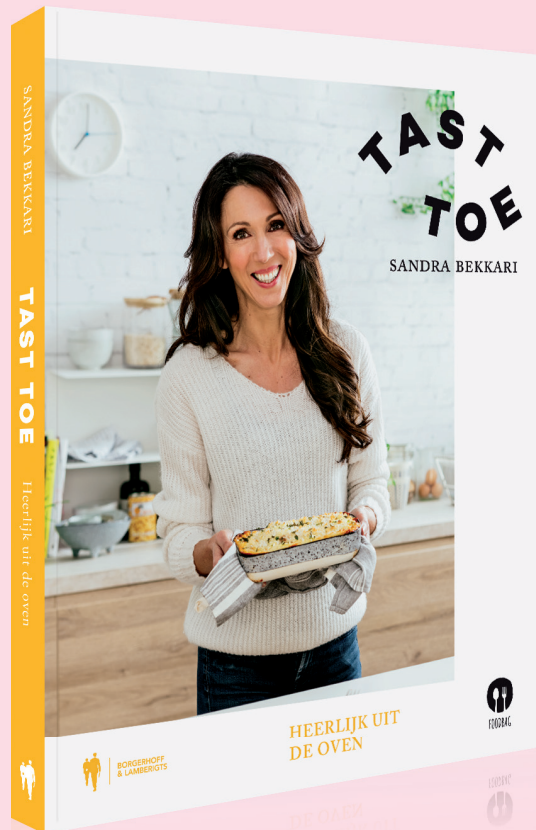
Sandra Bekkari bundelt in 'Tast Toe – Gezonde bistroklassiekers' de heerlijkste klassiekers waar iedere levensgenieter van houdt en geeft ze een gezonde twist. Zoals steeds zitten de gerechten boordevol vitaminen en wordt er volop gevarieerde met groenten en fruit.



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?



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.



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS



FOODBAG

Gent, België

info@borgerhoff-lamberigts.be

www.borgerhoff-lamberigts.be

ISBN: 542002291719601

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.