

INHOUD



INLEIDING

ONTBIJT

Ontbijtkom vol granen, zaden, peer en granaatappel	12
Havermout met blauwe bessen en banaan	14
Chiapudding met nashipeer en kaneel	17
Smoothie bowl	18
Overnight oats met blauwe bessen en kokos	21
Green goddess ontbijtkom	22

SOEP

Bloemkoolsoep met parmezaancroutons	26
Soep van geroosterde zoete aardappel met feta	29
Mexicaanse maaltijdsoup met kip en rijst	30
Wontonsoep met kippengehakt	32
Thaise kippensoep tom kha gai	35
Japanse ramensoep	36

SALADE

Toscaanse panzanella	40
Salade Niçoise met gerookte makreel	43
Vietnamese salade met varkensvlees en krokante groentjes	44
Thaise salade met gehakt en citroengras	47
Bloemkoolcouscous met groentjes en feta	48
Salade met peer, roquefort en spek	50
Caesar salade met avocado	53
Griekse pastasalade	54

PASTA

Tagliatelle met gehaktballetjes in tomatensaus	58
Penne met pesto van gegrilde rode paprika	60
Linguine met gerookte makreel	63
One pot spaghetti carbonara met courgette	64
Penne all'arrabbiata	66
Pasta primavera met ricotta en kruiden	69
Fregola sarda met pompoen, wortel en courgette	70
Frisse penne met courgette, gerookte zalm en citroen	72



RIJST

Wok van varkensvlees met peultjes en rijst	76
Kip Biryani met sperzieboontjes	78
Visnuggets met peultjes en een Aziatisch sausje	81
Snelle veggie paella met halloumi	82
Kleverige kip met rijst en spinazie	84
Pompoenrisotto met pancetta en parmezaan	87
Gewokte tofu met champignons en paksoi	88
Kip tikka masala	91
Wok van kip met cashewnoten en lente-ui	92
Kip in zoetzure saus	94

NOEDELN

Penang Noedels (Char Kuey Teow)	98
Kabeljauwcurry met noedels	101
One pot Thai noedels	102
Pad Thai met scampi	104
Japanse kippenballetjes met sobanoedels	106
Pittige falafelburgers met rijstnoedels	108
Snelle noedels met gehakt en Chinese kool	110
Bami goreng met kip	113

GRANEN

Parelcouscous met champignons, citroen en feta	116
Freekeh met geroosterde pompoen en feta	118
Lamskebabs met kruidige bulgur en Griekse yoghurt	120
Pesto-kip met bulgur	122
Aubergine en kikkererwten tajine	124
Quinoa Waldorf salade met feta	126
Salade van spelt en zoete aardappel	128
Mexicaans stoofpotje met kip en quinoa	130

COMFORT FOOD

West-Afrikaans stoofpotje met kip en zoete aardappel	134
Chili con carne van kippengehakt met koriander-limoenrijst	136
Pompoen dahl met raita	138
Gnocchi met rode pesto en kerstomaatjes	140
Mosterdkip met dragon	142
Gehaktballetjes in tomatensaus met geroosterde aardappelen	144
Spaans kikkererwtenstoofpotje met halloumi	146
Aardappelsalade met kip, groene boontjes en pistachenoten	148

Smoothie bowl

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 banaan, bevroren in plakjes
300 g aardbeien, bevroren
400 ml kokosmelk
2 el agavesiroop
100 g frambozen
2 el inca bessen
2 el pompoenpitten
1 handvol pecannoten

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

Doe de plakjes bevroren banaan, de bevroren aardbeien, de kokosmelk en de agavesiroop in een blender. Mix tot een dikke, egale smoothie. Giet in 2 kommen.

Werk de kommetjes af met frambozen, inca bessen, pompoenpitten en pecannoten.





Soep van geroosterde zoete aardappel met feta

INGREDIËNTEN
VOOR 2 PERSONEN

400 g zoete aardappelen
2 wortelen
1 rode ui
2 teentjes knoflook
20 g gember
1 el komijn
1 groentebouillonblokje
10 g koriander
100 g feta
2 ciabattabroodjes
20 g pompoenpitten
2 el olijfolie
peper en zout

BEREIDINGSTIJD
35 MINUTEN

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil en snij de zoete aardappelen en de wortelen in kleine blokjes. Bedek een bakplaat met bakpapier en schik hierop de zoete aardappel en wortel. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie, kruid met peper en zout en zet 15 minuten in de oven.

Snij ondertussen de rode ui fijn en pers de teentjes knoflook. Schil en rasp de gember. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpot en stoof de rode ui, knoflook en gember aan. Kruid met 1 eetlepel komijn. Voeg 1 liter water toe samen met het bouillonblokje en breng aan de kook.

Pluk de blaadjes koriander. Verkruimel de feta.

Haal de zoete aardappel en wortel uit de oven en bak de ciabattabroodjes nog 5 minuten af. Voeg de zoete aardappel en wortel toe aan de bouillon, kruid met peper en zout en laat nog 5 minuten doorkoken.

Mix de soep en serveer samen met de pompoenpitten, koriander, feta en de ciabattabroodjes.

Vietnamese salade met varkensvlees en krokante groentjes

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 limoen
1 el vissaus
2 varkensmignonetten
3 lente-uitjes
1 wortel
½ komkommer
10 g munt
10 g koriander
1 rode chilipeper
200 g rijstnoedels
3 kl plantaardige olie
1 el bruine suiker
peper

BEREIDINGSTIJD 35 MINUTEN

Pers de limoen uit in een kommetje en meng er de bruine suiker, vissaus, 1 koffielepel plantaardige olie en een snuifje peper door. Bestrijk de varkensmignonetten met deze marinade. Zet in de koelkast. Snij de lente-uitjes in ringetjes en doe bij de rest van de marinade.

Schil de wortel en rasp met een grove rasp. Snij de komkommer in halve maantjes. Pluk de blaadjes munt en koriander. Snij de rode chilipeper in fijne ringetjes.

Doe de rijstnoedels in een kom en schenk er 500 milliliter kokend water op. Laat 5 minuten weken en giet dan door een vergiet, spoel onder koud water. Doe opnieuw in een kom en knip de noedels met een schaar in kleinere stukjes. Voeg de geraspte wortel, komkommer, munt, de helft van de koriander, chili en de marinade toe en meng goed door elkaar.

Verhit 2 koffielepels plantaardige olie in een pan en bak de varkensmignonetten 3-4 minuten aan elke kant. Schep uit de pan en snij het vlees in reepjes van 1 cm breed.

Serveer de noedelsalade met de reepjes varkensvlees en werk af met de rest van de korianderblaadjes.



Penne met pesto van gegrilde rode paprika

INGREDIËNTEN
VOOR 2 PERSONEN

2 rode paprika's
2 teentjes knoflook
200 g penne
60 g hazelnoten
20 g koriander
40 g parmezaan
1 limoen
1 kl chilivlokken
4 el olijfolie
peper en zout

BEREIDINGSTIJD
30 MINUTEN

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snij de paprika's in 4 en verwijder de zaadlijsten. Snij in vierkante blokjes van 1 cm. Pel de knoflook en hak grof. Bekleed een bakplaat met bakpapier en schik hier de blokjes paprika op en strooi er de knoflook over. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie, peper en zout en meng goed. Zet 15 minuten in de oven.

Breng gezouten water aan de kook en kook de penne beetgaar in 10-12 minuten. Giet af.

Doe de hazelnoten in een droge pan en laat ze kort roosteren, tot ze lichtbruin gekleurd zijn. Hak grof. Hak de koriander fijn en rasp de parmezaan.

Doe de paprika, knoflook, de helft van de koriander, het sap van een halve limoen, 3/4 van de hazelnoten, 2 eetlepels olijfolie, een halve koffielepel chilivlokken, peper en zout in een keukenrobot (of vijzel) en maal fijn. Voeg de parmezaan toe en meng goed. Proef en voeg naar eigen smaak extra chilivlokken toe.

Meng de pesto met de penne en voeg het sap van de andere helft van de limoen toe. Werk af met de koriander en de rest van de hazelnoten.



Kip Biryani met sperzieboontjes

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 rode ui
20 g gember
150 g sperziebonen
2 kipfilets
1 el currypoeder
1 kippenbouillonblokje
1 el tomatenpuree
150 g basmatirijst
30 g rozijnen
100 ml Griekse yoghurt
1 el olijfolie
peper en zout

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

Pel en snij de rode ui fijn, schil en rasp de gember. Snij de uiteinden weg van de sperziebonen en halveer ze.

Snij de kipfilet in blokjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een brede antikleefpan op een hoog vuur. Voeg de ui, de gember, het currypoeder, peper en zout toe. Roerbak 2 minuten.

Voeg de kip toe en roerbak 2 minuten. Verbrokkel het bouillonblokje en schep er ook de tomatenpuree bij. Laat enkele minuten verder garen. Voeg dan de basmatirijst toe en roer om.

Schenk 350 milliliter water in de pan. Breng het geheel aan de kook en voeg ook de sperziebonen en rozijnen toe.

Dek af en laat 10 minuten sudderen op een laag vuurtje tot de rijst gaar is.

Kruid eventueel bij met peper en zout. Verdeel de kip Biryani over de borden en serveer met een lepeltje Griekse yoghurt.

