

Gezondigen



Kim Waninge • Rianne van Vulpen • Judith van der Rijt

Gezondigen

Verfrissend én verrukkelijk:

Gezond en zondig zonder concessies in één boek



Karakter Uitgevers B.V.



‘Life is short. Eat dessert first.’

07 VOOR

08 KOFFIE

18 ONTBIJTGRANEN

26 HONING

34 PERZIK

44 BROOD

56 BANAAAN

64 WORTEL

72 KAAS

82 TOMAAT

90 VIS

102 PASTA

112 ARTISJOK

120 POMPOEN

130 WIJN

138 CITROEN

148 CHOCOLADE

156 CAKE

164 IJS

170 RECEPTENINDEX

171 REGISTER

175 NA



Vooraf

ge·zon·di·gen (ww, gezondigde, heeft gezondigd) levenswijze waarbij een gezonde basis het uitgangspunt is en wordt aangevuld met ‘zondig’ voedsel zoals 900 gram roomkaas omgetoverd tot een om-je-bord-bij-af-te-likken cheesecake.

Diëten: we hebben het allemaal wel eens gedaan. Van vastendieet tot paleo, een handje superfoods door het ontbijt, groene smoothies en het bannen van alles waar gluten, suiker en koolhydraten in voorkomen. Maar eerlijk? Na ongeveer een week snakten we enorm naar een chocolademuffin. En nog eentje.

De health trend heeft ons veel positieve dingen gebracht. Bijvoorbeeld een uitgebreider assortiment in de supermarkt en meer algemene kennis over eten en wat het met ons lichaam kan doen. Deze kennis was bovendien nog nooit zó toegankelijk. Foodbloggers en fitgirls leren ons op social media hoe je een chocolademousse maakt van avocado. En natuurlijk smaakt dat ook best oké als je nagaat wat je erin hebt gestopt. Maar lekkerder dan de variant met eieren, suiker en slagroom...?

Gezondigen is een *movement*. Wij houden van balans. Als de basis gezond is, kun je bij dat leuke koffietentje óók genieten van een koffie met alles erop en eraan. Natuurlijk is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, lekker te bewegen, op tijd te ontspannen en gezond te eten. Maar sla er niet in door en laat je zeker niet van de wijs brengen door wat je bijvoorbeeld op social media ziet. Durf jezelf zo nu en dan een stuk cheesecake te gunnen. Of dat lekkere rode wijntje bij de tapas. Iets heerlijks als chocolade opgeven? Dat is pas een zonde.

Het concept van *Gezondigen* is daarom: het beste van beide werelden. Recepten voor een gezonde basis en recepten voor die momenten waarop je gewoon wilt genieten van een goed stuk taart. Hierin doen we geen concessies. Gezond eten doe je bij voorkeur zonder pakjes en zakjes, maar wees niet bang: voor de recepten in *Gezondigen* heb je echt geen keukenkast vol superfoods nodig. De taarten zijn zoals ze ooit bedoeld zijn, mét boter, suiker en bloem. Onze recepten zijn toegankelijk en (meestal) niet erg ingewikkeld, maar wel altijd om je vingers bij af te likken.

We wensen je heel veel kook- en eetplezier!

Rianne, Judith & Kim

PS Wij zijn natuurlijk erg benieuwd naar jouw ultieme #gezondigen moment. Gebruik de hashtag op social media en vergeet ons ook vooral niet te volgen voor meer inspiratie.

**‘Chocolate
coffee, men.
Some things
are better rich.’**



Good morning-shake

Behoort koffie ook tot jouw dagelijkse ochtendritueel? Probeer hem eens in een ontbijtshake: twee vliegen in één klap!

ONTBIJT

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: CA. 5 MIN.

BENODIGDHEDEN

2 bananen (in stukken)

250 ml espresso

250 ml amandel- of sojamelk
(ongezoet)

2 el rauw cacaopoeder

2 el pindakaas

1 el honing of ahornsiroop

blender

ZO MAAK JE HET

- 1 Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde shake.

Wist je dat je koffie, wetenschappelijk gezien, het beste kunt drinken tussen 09:30 en 11:30 uur? Cafeïne heeft dan meer effect, omdat je rond die tijd minder van het stresshormoon cortisol aanmaakt.

Wortelsoep met gekaramelliseerde ui

HOOFDGERECHT OF LUNCH
VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: CA. 40 MIN.

BENODIGDHEDEN

2 el olijfolie (om te bakken)
2 sjalotten (fijngesnipperd)
500 g wortel (geschild en geraspt)
½ sinaasappel (uitgeperst en schil geraspt)
1 l tuinkruidenbouillon
1 rode ui (fijngesnipperd)
1 el rozemarijn
2 el donkere basterdsuiker
grof zout en versgemalen zwarte peper
handjevol pompoenpitten

(staaf)mixer of blender

ZO MAAK JE HET

- 1** Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan en fruit de sjalotjes ca. 2 minuten. Voeg de wortel toe en bak al roerend ca. 10 minuten.
- 2** Voeg de sinaasappelrasp, het sinaasappelsap en de tuinkruidenbouillon toe aan het wortelmengsel. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat ca. 20 minuten zachtjes koken.
- 3** Verhit de overige olijfolie in een pan en fruit de rode ui ca. 1 minuut. Voeg de rozemarijn toe en bak ca. 2 minuten mee. Strooi de basterdsuiker over het uimengsel en bak ca. 5 minuten tot de suiker is gekaramelliseerd.
- 4** Pureer het wortelmengsel met de staafmixer of blender tot een egale soep. Breng op smaak met een beetje zout en peper. Verdeel de soep over 4 kommen en garneer met de gekaramelliseerde ui en de pompoenpitten.





Mediterrane stampopot

Stampopot een typisch gerecht voor de winter? Zeker niet! Met deze kleurrijke stampopot met onder andere radicchio, tomaat en pesto creëer je een instant zomergevoel. Let the sunshine in!

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: CA. 30 MIN.

BENODIGDHEDEN

1,2 kg kruimige aardappels (geschild)
zout
3 el pijnboompitten
150 ml melk
250 g radicchio (fijngesneden)
250 g andijvie (fijngesneden)
5 zongedroogde tomaten (fijngesneden)
2 el tomatenpesto
75 g Kalamata olijven (zonder pit, in plakjes)

aardappelstamper

ZO MAAK JE HET

- 1** Doe de aardappels in een ruime pan met water en een beetje zout. Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de aardappels in ca. 20 minuten gaar.
- 2** Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Haal de pijnboompitten uit de pan en zet apart.
- 3** Verwarm de melk in een steelpan op laag vuur tot hij lauwwarm is. Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg beetje bij beetje de melk toe. Voeg de radicchio, de andijvie, de tomaten en de tomatenpesto toe. Zet de stampopot nog ca. 2 minuten op hoog vuur en roer goed door zodat alles goed verwarmd is. Bestrooi de stampopot met de pijnboompitjes en de olijven en serveer.