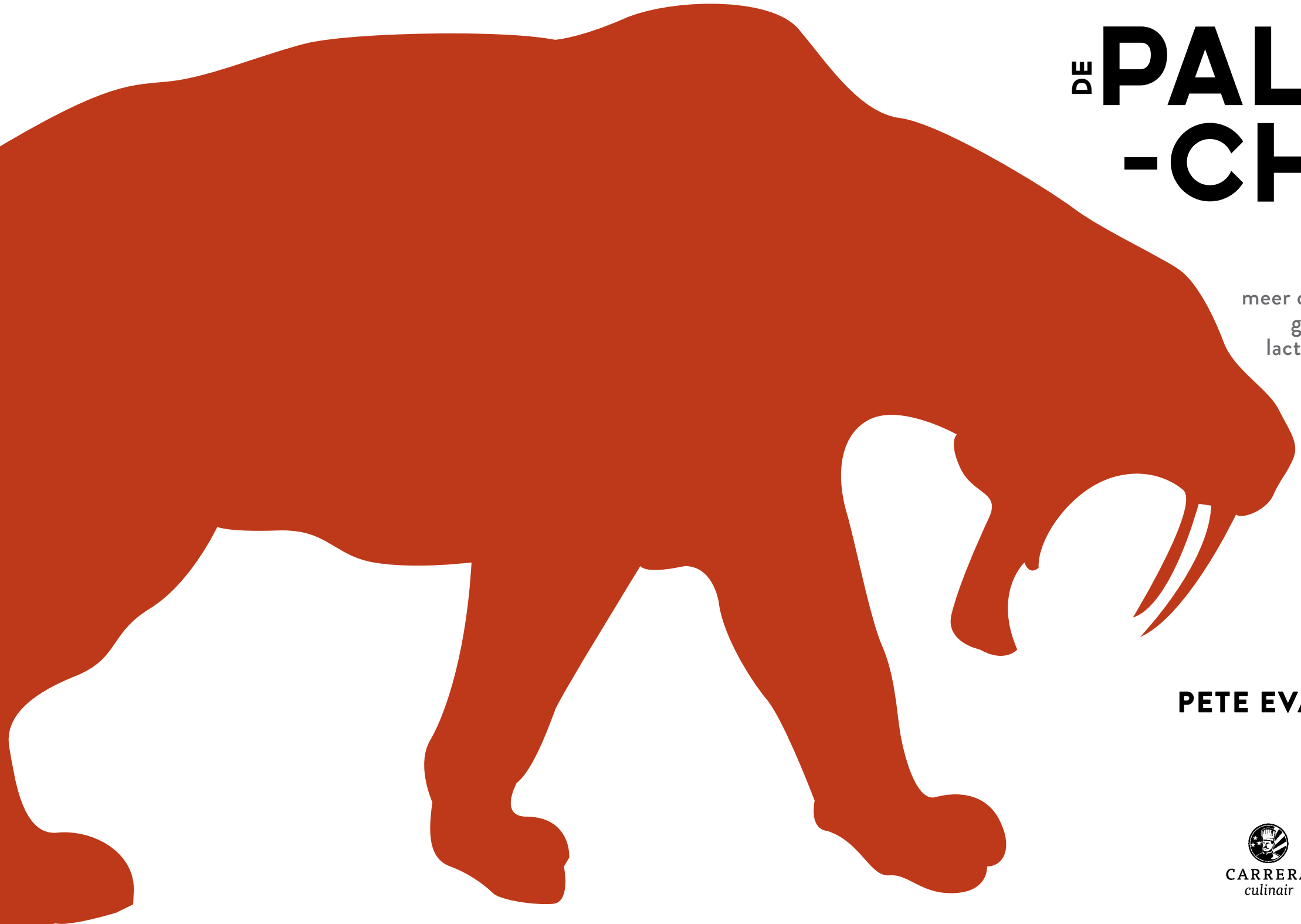




DE PALEO -CHEF

meer dan 100 heerlijke
gluten-, tarwe- en
lactosevrije recepten
voor een goede
gezondheid

PETE EVANS



CARRERA
culinair



INHOUD

6

voorwoord

8

inleiding

18

ONTBIJT

48

GROENTEN,
BIJGERECHTEN
EN SNACKS

82

VIS EN ZEEVRUCHTEN

118

GEVOGELTE

144

VLEES

170

DESSERTS

198

DRANKJES

210

BASISRECEPTEN

220

dankwoord

221

register



inleiding

ETEN EN LEVEN MET LIEFDE EN PLEZIER

Ik houd van eten! Dat komt door de moeiteloze manier waarop het mensen verbindt, herinneringen naar boven kan halen en, niet in de laatste plaats, een fundament legt voor een actief, prettig en gezond leven. Ik ben een chef met ruim vijftientig jaar ervaring, en in die tijd heb ik ontelbare uren in professionele keukens doorgebracht, diverse succesvolle restaurants opgezet en samen met mijn team miljoenen maaltijden bereid. Maar mijn ambitie reikte verder – vandaar dat ik me vijftien jaar geleden op de wondere wereld van televisie en kookboeken heb gestort om mijn carrière een wending te geven die me de kans biedt om mijn culinaire passie met de wereld te delen.

Ik heb altijd inspiratie geput uit het bestuderen en bereiden van gerechten uit verscheidene culturen, en nog niet zo lang geleden stuitte ik op een kookstijl die door velen als de oudste ter wereld wordt beschouwd. Deze spannende, toegankelijke en voedzame manier van eten sprak zowel mijn geest als smaakpapillen aan op een manier die ik tot dan toe niet kende. Het is sindsdien een belangrijke richtlijn voor mij en mijn gezin geworden; een leidraad op een verbazingwekkende, nieuwe weg die onze harten geopend heeft voor een fantastische levensstijl. En die kookstijl – je raadt het al – is paleo!

Ik ben geen man van halve maatregelen en daarom stortte ik me volledig op alle achtergronden van de paleo-leefwijze – waarbij afgezien wordt van geraffineerde suikers, peulvruchten, granen en vrijwel alle zuivel – en ging er ook naar leven. Ik denk dat ik als ervaren chef-kok en gediplomeerd gezondheidsadviseur enig recht van spreken heb over voeding en dieet, vandaar dat ik me ten doel heb gesteld mijn ervaring en kennis met anderen te delen.

Ik realiseer me heel goed dat iedereen het tegenwoordig razend druk heeft (dat weet ik, omdat ik zelf een van die drukke mensen ben), vandaar dat ik het je zo gemakkelijk mogelijk probeer te maken om gezond, sterk en gelukkig te worden zonder dat het veel tijd, moeite en geld kost. Ik weet zeker dat je, als je eenmaal veranderingen begint door te voeren, binnen de kortste keren ervaart waar je het voor doet en geïnspireerd raakt om de paleo-levensstijl permanent in je leven te integreren.

Ik streef ernaar de paleo-benadering vanaf de eerste stap een positieve ervaring te maken. Het moet een feestje zijn, geen taak. Je moet het ervaren als een vanzelfsprekend spel met cadeautjes en beloningen, en niet als onthouding. Laten we daarom beginnen met tien punten die je over paleo moet weten om het concept volledig te begrijpen.



Af en toe pannenkoeken als ontbijt moet kunnen, zeker in deze gezonde variant. Dit recept bevat niet alle gebruikelijke ingrediënten zoals tarwebloem, geraffineerde suikers en zuivel, en is daardoor een acceptabel alternatief voor een standaard pannenkoekrecept. En mocht je de onweerstaanbare drang voelen om wat groenten of een plakje ontbijtspek erbij te serveren, dan moet je dat vooral doen! Je kunt ook andere dan de hieronder genoemde bosvruchten aan het mengsel toevoegen. Houd de pannenkoekjes klein en laat je tijdens het bakken niet afleiden, zodat ze niet aanbranden.

HAZELNOOTPANNENKOEKJES MET BANAAN

VOOR 2 PERSONEN

4 eieren
200 ml amandelmelk (blz. 200)
of andere notenmelk
2 el rauwe honing
¼ tl vanillepoeder
100 g gemalen hazelnoten,
geactiveerd (blz. 217)
1½ el kokosbloem

snufje kaneel
2 tl bakpoeder
kokosolie of ghee, om in te bakken,
plus een beetje extra voor erbij
2 bananen, in plakjes

Voor erbij
rauwe honing of ahornsiroop
(desgewenst)
vers geperst citroensap
verse bosvruchten, zoals bessen,
bramen of frambozen, en plakjes
steenfruit
geroosterde kokosvlokken
kokosroom

Kluts de eieren ongeveer 2 minuten in een kleine kom tot ze een beetje schuimen en roer vervolgens de amandelmelk, honing en het vanillepoeder erdoor.

Doe de hazelnoten, kokosbloem, kaneel, een snufje zeezout en het bakpoeder in een grotere kom en roer het eimengsel door de droge ingrediënten tot de kokosbloem volledig opgenomen is.

Vet een grote koekenpan in met een beetje kokosolie en verhit op matig vuur. Schep een paar eetlepels beslag in de hete pan, strijk het met de achterkant van je lepel uit en leg een paar plakjes banaan erop. De pannenkoekjes moeten vrij dik zijn en een diameter van ongeveer 7,5 centimeter hebben. Bak ze een paar minuten tot de bovenkant droog is en de onderkant goudbruin begint te worden. Keer de pannenkoekjes om en bak ze nog 40 seconden tot ze gaar zijn.

Serveer de pannenkoekjes met hete ghee, (desgewenst) een scheutje honing of ahornsiroop, een scheutje citroensap, wat vers fruit, een schepje geroosterde kokosvlokken en een lepel kokosroom.

Zoete-aardappelfrietjes zijn bij bepaalde gerechten een absolute must en hoewel we de hoeveelheid zetmeel in ons eetpatroon proberen te beperken, zijn deze frietjes vaste prik op onze maandelijkse *fish and chips*-avond. Ze smaken subliem met een likje zelfgemaakte harissa, aioli of pesto. Dit gerecht is ook heel lekker om bij een stuk gebraad te serveren.

ZOETE-AARDAPPELFRIETJES MET ROZEMARIJN EN SALIE

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

4 el kokosolie, gesmolten, plus een beetje extra voor de bakplaat

800 g zoete aardappels, geschild en in 6 mm dikke frietjes

3 takjes rozemarijn, alleen de blaadjes

10 verse salieblaadjes, grof gehakt
chipotle-aioli (blz. 211), voor erbij

Verhit de oven tot 200 °C en vet een grote bakplaat in met een klein beetje kokosolie.

Hussel in een grote kom de zoete-aardappelfrietjes om met de kokosolie, rozemarijn, salie, ½ theelepel zout en ½ theelepel zwarte peper uit de molen. Spreid de frietjes op de ingevette bakplaat uit, zodat ze elkaar niet raken.

Schuif de bakplaat in de hete oven, schep de frietjes na 10 minuten om en bak ze nog 5 minuten tot de frietjes lichtbruin en gaar zijn. Zet ze meteen op tafel en serveer de chipotle-aioli erbij.





Sardines verdienen een prominente plek in dit boek. Niet alleen smaken ze verrukkelijk, ze hebben ook een hoge voedingswaarde en zijn ontzettend eenvoudig te bereiden. Neem de voedingsstoffen: een portie van 100 gram sardines bevat meer dan 120 procent van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine B12 en ongeveer 60 procent van benodigde hoeveelheid selenium. Voor proteïnen, vitamine D en calcium liggen die waarden op respectievelijk 50, 40 en 35 procent. Mijn favoriete sardinegerecht is *escabeche*, dat oorspronkelijk uit Spanje en Portugal komt. Gebruik een azijn van topkwaliteit naast de rijke, vette smaak van de sardine. Dit gerecht wordt extra speciaal als je het een paar dagen van tevoren klaarmaakt, zodat de sardines voldoende tijd hebben om op smaak te komen.

SARDINE ESCABECHE

VOOR 4 PERSONEN

1 tl korianderzaad, licht gekneusd

½ tl komijnzaad, licht gekneusd

12 sardines, zonder vinnen en graten (als je ze gefileerd wilt tenminste, ik vind het persoonlijk wel lekker om ze van de graat te kluiven) maar met kop en staart

3 el kokosolie

1 rode ui, in dunne ringen

1 venkelknol, geschaafd

1 wortel, geschrapt en in dunne plakjes

1 teen knoflook, gehakt

250 ml witte wijn of verjus

375 ml rauwe appelciderazijn

2 laurierblaadjes

2 takjes tijm

2 steranijs

plukje saffraan

2 el kappertjes

2 handenvol waterkers

Rooster het koriander- en komijnzaad ongeveer 30 seconden in een droge koekenpan op matig vuur tot ze goudbruin zijn en flink geuren. Doe de specerijen in een vijzel en stamp ze tot een grof poeder.

Spoel de sardines af en dep ze droog. Veeg de koekenpan met een stuk keukenpapier schoon en zet terug op matig vuur. Schep er 1 eetlepel kokosolie in en bak de sardines, eventueel in porties, 1 minuut aan elke kant. Leg de visjes naast elkaar in een grote, hittebestendige schaal. Schep de resterende 2 eetlepels olie in de pan en bak de ui, venkel, wortel, knoflook en gemalen specerijen 3-5 minuten of tot de groenten glazig maar nog niet bruin zijn. Breng op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper uit de molen. Voeg de wijn, azijn, laurier, tijm, steranijs en saffraan toe, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 5 minuten pruttelen. Zet de pan van het vuur en laat het groentemengsel 10 minuten afkoelen.

Schep de warme marinade en de groenten over de sardines en zorg ervoor dat de sardines volledig ondergedompeld zijn. Laat ze volledig afkoelen. Dek de schaal af en laat de visjes zo minstens 12 uur, maar liever 48 uur, in de koelkast op smaak komen.

Haal voor het serveren de laurierblaadjes, takjes tijm en steranijs eruit en leg de sardines op een grote schaal of vier individuele borden. Schep wat van de marinade en de groenten erover en garneer het gerecht met kappertjes en waterkers.



Jerk is een Jamaicaanse marinade die erg lekker is bij verschillende soorten vlees, zoals kip of varken, maar ook bij zeebanket of zelfs met een eitje. De specerijen in jerk variëren, maar de basis wordt gevormd door piment en pepertjes, met een combinatie van kruidnagel, kaneel, bosui, knoflook, nootmuskaat, tijm, zout en zwarte peper in wisselende verhoudingen. Ik gebruik altijd kippendijen of -poten (en geen filets) als ik dit recept klaarmaak, omdat het vet in het vel het vlees lekker sappig houdt en extra smaak geeft. Je kunt natuurlijk ook een hele kip of eend met de jerk-specerijen inwrijven en in de oven braden. Subliem!

JERK-KIP MET PAPAJA-MANGOSALSA

VOOR 4 PERSONEN

Jerk-kip

1 rode ui, gehakt
3 bosuitjes, gehakt
6 tenen knoflook, fijngehakt
4 habanero-pepertjes, zonder zaadjes
3 el tarwevrije tamari of kokos aminos
3 el kokosolie, gesmolten
1 el wittewijnazijn
1 el rauwe honing (desgewenst)
1 el verse tijmblaadjes

1 el gerookt paprikapoeder
2 tl gemalen piment
½ tl kaneel
¼ tl vers geraspte nootmuskaat
60 ml vers geperst limoensap
2 laurierblaadjes
1 kilo uitgebeende kippendijen, met vel

Papaja-mangosalsa

1 mango, geschild en in blokjes van 1 cm
½ papaja, geschild, zonder zaadjes en in blokjes van 1 cm

½ rode ui, gesnipperd
1 jalapeño, zonder zaadjes en fijngehakt
1 verse rode Spaanse peper, fijngehakt
2 el gehakte verse korianderblaadjes, plus een beetje extra voor erbij
2 el gehakte verse muntblaadjes, plus een beetje extra voor erbij
3 el vers geperst limoensap
partjes limoen, voor erbij

Doe de rode ui, bosui, knoflook, habanero, tamari, kokosolie, wittewijnazijn, honing (desgewenst), tijm, het paprikapoeder, de piment, kaneel, nootmuskaat, 2 theelepels zwarte peper uit de molen, 1½ theelepel zeezout en het limoensap in een keukenmachine en hak er een gladde pasta van. Schep het mengsel in een grote, platte schaal. Doe de laurierblaadjes en stukken kip erbij en meng alles goed. Dek de schaal af en zet de kip voor het beste resultaat een nacht in de koelkast.

Meng voor de salsa in een grote kom de mango, papaja, rode ui, jalapeño, rode peper, koriander, munt en het limoensap. Breng op smaak met een snufje zout en zet de salsa opzij.

Laat de kip op kamertemperatuur komen. Verhit een gas- of houtskoolgrill matig heet voor. Haal de stukken kip uit de marinade, leg ze op de grill en rooster ze 15 minuten, terwijl je ze regelmatig omkeert en met marinade bedruipt tot ze gaar zijn. Dek ze af met folie en laat ze 5-10 minuten rusten.

Leg de stukken kip met de partjes limoen op een schaal. Strooi wat munt- en korianderblaadjes erover en serveer de salsa in een kom ernaast.

Lamsvlees is *Down Under* erg populair; het is overvloedig beschikbaar. Vooral Nieuw-Zeeland is beroemd om de uitstekende weidelamieren. Dit recept, met invloeden uit het Midden-Oosten, is om diverse redenen ideaal. Het is behalve lekker en voedzaam ook hartstikke leuk om de balletjes te draaien. Zeker met kinderen, mijn dochters zijn met hun kleine handjes intussen veel sneller dan ik. We maken altijd een grote lading tegelijk, voor in de lunchtrommel en als tussendoortje. De granaatappels en geroosterde pompoen maken dit gerecht heel bijzonder, je kunt het zowel warm als koud eten.

LAMSGEHAKTBALLETJES MET GEROOSTERDE POMPOEN, GRANAATAPPEL EN TAHINSAUS

VOOR 4 PERSONEN

Geroosterde pompoen

½ zierpompoen, zonder zaadjes en vezelige draadjes, in partjes van ongeveer 2,5 cm

2 el kokosolie, gesmolten

½ tl gemalen komijn

Gehaktballen

400 g mager lamsgehakt

1 teen knoflook, fijngehakt

1 tomaat, zonder zaadjes en in kleine blokjes

1½ el Turkse specerijenmengsel (blz. 214)

1 el granaatappelstroop, plus een beetje extra voor erbij

Tahinsaus

120 g tahin van ongepelde sesamzaadjespasta

1 el vers geperst citroensap

1 tl gemalen sumac

½ tl gemalen komijn

1 handje verse muntblaadjes, gehakt

Voor erbij

extra vierge olijfolie

½ tl gemalen sumac

geroosterde pompoenpitten, geactiveerd (blz. 217)

pitjes van 1 granaatappel

2 handenvol verse muntblaadjes, kleingesneden

partjes citroen

Verhit de oven tot 200 °C. Leg de partjes pompoen op een plaat, besprenkel ze met de kokosolie en schep goed om. Leg de partjes netjes naast elkaar en breng op smaak met zeezout, zwarte peper uit de molen en komijn. Bak 25 minuten in de oven of tot de pompoen gaar is.

Doe ondertussen het lamsgehakt met de knoflook, tomaat, het Turkse specerijenmengsel en de granaatappelstroop in een grote kom. Meng goed en voeg naar smaak peper en zout toe. Vet een bakplaat in met 1 eetlepel kokosolie, draai het gehaktmengsel tot balletjes ter grootte van een walnoot en verhit een grote koekenpan met 1 eetlepel kokosolie op matig vuur. Braad de gehaktballetjes in 2-3 minuten rondom goudbruin aan, leg ze naast elkaar op de bakplaat en bak ze ongeveer 5 minuten in de oven tot ze gaar zijn.

Meng voor de saus de tahin met 4 eetlepels water, het citroensap en de sumac, komijn en munt.

Leg de partjes pompoen op een schaal, besprenkel met een beetje olijfolie en strooi peper, zout, sumac, pompoenpitjes, granaatappelpitten en muntblaadjes erover. Sprengel een klein beetje van de tahinsaus erover. Serveer de gehaktballetjes in een kom, sprengel een beetje granaatappelstroop erover en geef de rest van de tahinsaus en de partjes citroen erbij.



Wie houdt er niet van? Ik moet de eerste persoon nog tegenkomen die geen zwak heeft voor een heerlijke citrustaart – en deze versie kan zich met gemak meten met de beste. Ik hoop dat je ervan zult genieten!

LIMOENTAART

VOOR 8 TOT 10 PERSONEN

Gekonfijte limoen

2 limoenen, in dunne plakjes

255 g rauwe honing

Bodem

160 g amandelen, geactiveerd
(blz. 217)

90 g ongezoete, geraspte
gedroogde kokos

6 medjouldadels, zonder pit

1 vanillestokje, gesplitst en merg
eruit geschraapt

2 el kokosolie

Vulling

3 rijpe avocado's

175 ml vers geperst limoensap

255 g rauwe honing

125 g kokosolie

Blancheer de limoenen een paar seconden in een pan kokend water, giet af en laat ze in een kom ijswater schrikken. Herhaal dit proces nog twee keer. Breng de honing met 250 milliliter water in een pannetje op hoog vuur aan de kook en roer goed. Doe de geblancheerde plakjes limoen erbij, draai het vuur laag en laat 40-60 minuten zachtjes pruttelen tot de limoen glazig is. Laat in de siroop afkoelen. De siroop is in een gesteriliseerde, luchtdicht afsluitbare pot in de koelkast 3 maanden houdbaar.

Hak ondertussen de amandelen en kokos voor de bodem in een keukenmachine tot kruimels. Voeg de dadels, het vanillemerg, de kokosolie en een snufje zeezout toe. Pulseer het mengsel tot het bij elkaar begint te komen. Druk het kruimeldeeg in een rechthoekige springvorm van 12 bij 35 centimeter uit (eventueel kan het ook in een ronde springvorm van 30 centimeter) en laat de bodem minstens 1 uur in de koelkast hard worden.

Mix in een blender het vruchtvlees van de avocado's met het limoensap, de honing, kokosolie en ½ theelepel zout tot een glad geheel. Breng zo nodig op smaak.

Giet de vulling op de bodem, strijk het oppervlak glad en zet de taart minstens 4 uur, maar liefst een hele nacht, in de koelkast. Garneer met de gekonfijte plakjes limoen en smullen maar.





Ik ben dol op de specerijen waar chai van wordt gemaakt: kaneel, gember, kardemom en kruidnagel. Ze zijn stuk voor stuk hartstikke gezond, vandaar dat ik probeer ze in zo veel mogelijk gerechten te verwerken. Ik drink deze chaismoothie graag voor of na een ochtendje surfen, maar het is ook geschikt als slaapmutsje. Je kunt het ook invriezen en er heerlijk ijs van maken.

CHAISMOOTHIE

VOOR 1 TOT 2 GLAZEN

250 ml kokoswater	1 el zoethoutpoeder (desgewenst, zie opmerking blz. 204)	1 tl kaneel
250 ml kokosroom of kokosmelk	1 el rauwe honing (desgewenst)	½ tl gemalen kardemom
2 eieren	1 tl geschilde en geraspte verse gember	½ tl gemalen kruidnagel
1-2 bananen		

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een glad en romig mengsel. Schenk in een of twee glazen en serveer meteen.

Je kunt dit ook invriezen om er ijs van te maken.

Dit drankje is een ware winterklassieker. Het fluweelzachte karakter is zeer opwekkend en vanwege de antioxidante werking doen we er soms een schepje rauwe cacaopoeder bij.

WARME CAROB

VOOR 2 PERSONEN

500 ml kokosmelk of amandelmelk (blz. 200)	2 el rauwe honing (desgewenst)	vanillemarshmallows (blz. 219), voor erbij
2 el carobpoeder of rauwe cacaopoeder	snufje kaneel	

Giet de kokosmelk in een steelpan op matig vuur en klop het carobpoeder en de honing (desgewenst) en kaneel erdoor tot er geen klontjes meer in zitten. Breng de melk aan de kook en zet de pan van het vuur. Schenk de warme carob in mokken, geef een schaalje marshmallows erbij en ga lekker op de bank zitten genieten!

Door er een schepje rauwe cacaopoeder aan toe te voegen, krijgt dit drankje een antioxidante werking. Pas er echter wel mee op bij kleine kinderen, omdat het een vrij stimulerend effect heeft.