

# INHOUD

INLEIDING

6

ONTBIJTEN MET POWER

12

SNACKS VOOR BIJ DRANKJES

32

SOEP (EEN ANDER SOORT  
VLOEIBARE LUNCH)

46

BIJGERECHTEN & SALADES (VOEDZAAM GENOEG  
VOOR EEN MAN VAN 1,90 M)

64

SLANKE ZOMERGERECHTEN

88

COMFORT FOOD VOOR KOUDE DAGEN

118

VERRUKKELIJKE DESSERTS

146

REGISTER

172

# INLEIDING

Ik weet wat het is om koolhydraten te gebruiken als lekkernij. Als tiener at ik alleen geraffineerde dingen. Witte rijst, witbrood, aardappels, maar vooral noedels. Een likje boter, wat kaas of een stukje kip zorgde voor smaak.

Maar toen ik 21 was en witte rijst met wat curry at in Malakka, Maleisië, veranderde er iets. Het water dat ik dronk kwam van de lokale bron. De maaltijd ging vergezeld van een extra bestelling in de vorm van E. coli. Kort daarna kreeg ik de ziekte van Pfeiffer, en de vijf jaar daarna had ik last van een slecht werkend immuunsysteem en was ik zo uitgeput dat het voelde of er gewichten aan mijn benen hingen en mijn hersenen in marshmallows waren veranderd.

Plotseling bood mijn vaste comfort food geen troost meer. Het zorgde niet meer voor energie en veroorzaakte een piek in mijn bloedsuikerspiegel gevolgd door een daling waardoor ik me nog naarder ging voelen.

En toen wist ik het niet meer. Mijn hele leven had ik witte koolhydraten als basis van elke maaltijd gegeten. Ik ging ervan uit dat die

goed voor me waren, omdat ze onder aan de mij bekende voedselpiramide stonden. Dus op maandag at ik snelle roerbakgerechten (met rijst). Soms een curry (met naan). De overige dagen: pizza, pasta, risotto, sushi. Mijn geliefde Thaise afhaalmaaltijd Pad See Ew. Heerlijke geroosterde broodjes. Gebakken aardappels met gehakt. Gnocchi met pesto. Zuurdesemtoast met avocado en citroensap laat op de avond. Alles was snel, gemakkelijk en relatief goedkoop. Die witte koolhydraten waren het witte doek waar ik andere smaken overheen streek.

Maar die witte koolhydraten waar ik zo van hield, bleken producten die snel in het lichaam worden afgebroken en in glucose worden omgezet. Ik had vaak een opgeblazen gevoel. Of ik kreeg een paar uur na het eten alweer een razende honger. Meestal voelde ik me even heel energiek, maar daarna slapper dan voor het eten.

Ik had geen keus: ik moest creatief worden in de keuken, beter gaan eten. En ik moest wat meer leren over de gerechten die ik voortaan ging maken.



# GEROOKTEPAPRIKA- FRITTATA MET CHIAZAAD

Voor 8 minifrittata's of 2-3 personen

*Ontbijt in Barcelona: een heerlijke pan con tomate – gemalen rijpe tomaten op gegrild witbrood, besprenkeld met olijfolie en bestrooid met zout en soms wat gerookte paprikapoeder. Voeg een krul gezouten ham en een cortado-koffie toe en de dag kan niet meer stuk. Hoewel we hier dezelfde smaken gebruiken, maken we er iets voedzamer van. Deze minifrittata's zitten vol eiwit – van de eieren, de verrassende massa geweldige chiazaadjes en het knapperige spek (of jamón). Maak ze in een muffinbakplaat met antiaanbaklaag en serveer ze met wat rucola en citroen voor een snel ontbijt. Of stop er een paar in een tupperwarebakje en neem ze mee naar uw werk.*

8 reepjes doorregen spek of jamón, in de breedte gehalveerd  
200 g kerstomaatjes  
1 teentje knoflook  
1 el gerookte paprikapoeder  
85 g chiazaad  
4 eieren, licht geklopt  
1 tl zeezout

#### Voor erbij

rucola en partjes citroen

#### Benodigdheden

1 muffinbakplaat (met 12 holtes) met antiaanbaklaag, ingevet (bekleed de holtes van een plaat zonder antiaanbaklaag met een rondje bakpapier)

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed de wand van 8 holtes van de muffinbakplaat met 2 halve reepjes spek; ze moeten elkaar overlappen, zodat de volledige omtrek van de holte ermee is bedekt.

Doe de kerstomaatjes, de knoflook en het paprikapoeder in een blender en maal alles glad (of gebruik een staafmixer). Roer het chiazaad, ei en zout erdoor.

Schenk het beslag in de met spek beklede muffinholtes.

Bak de frittata's 30 minuten in de voorverwarmde oven, of tot het spek bruin is, de frittata's gerezen zijn en de bovenkant stevig aanvoelt als u erop drukt.

Serveer de frittata's met rucola en een partje citroen om erboven uit te knippen.



## GADOGADO MET PITTIGE PINDASAU

Voor 2 personen

*Om te beginnen moet ik zeggen dat deze versie van de klassieke Indonesische groentesalade met satésaus veel meer lijkt op wat ik maakte toen ik op 13-jarige leeftijd Bahasa leerde in Sydney dan op wat u in een eettent in Jakarta vindt. Hoe dan ook, het blijft een geweldige manier om groenten te bereiden wanneer u geen roerbakgerecht meer kunt zien. U kunt groenten naar keuze toevoegen – wortel- en courgettestaafjes zijn er ook lekker in. Het traditionele gerecht bevat een exotischer mix van wortelgroenten en specerijen, én hardgekookte eieren. Op een woensdagavond maak ik graag deze snelle versie. Ik houd ook van de manier waarop de vloeibare dooier van een ei dat 5 minuten heeft gekookt de dressing een goudkleurige glans geeft. Serveer de gadogado als maal op zich of als voedzaam bijgerecht bij gegrilde kip of vis.*

100 g peultjes, in drieën gesneden  
100 g broccoli of bimi, in kleine roosjes  
1 rode paprika, zonder zaad en in staafjes  
¼ wittekool, geschaafd  
50 g taugé  
2 eieren, 5 minuten gekookt en dan in koud water gedompeld en gepeld

### Pittige pindasaus

3 el pindakaas (met stukjes noot of glad)  
2 el cashewnoten  
geraspte schil en sap van 1 limoen  
2 cm gemberwortel, geschild en geraspt  
1 teentje knoflook, gepeld en geraspt  
1 kleine rode chilipeper, zaad verwijderd en fijngehakt  
3 el water  
1½ tl lichte sojasaus  
snufje suiker

Stoom de peultjes en broccoli beetgaar. Meng de gestoomde groenten met de rauwe rode paprika, kool en taugé. Verdeel dit mengsel over twee borden.

Maak de pindasaus: meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot een dikke saus.

Schep de saus her en der over de groenten op de borden. Leg de gepelde eieren in het midden; zodra erin wordt geprikt zal de dooier eruit lopen.

## BORLOTTIBONEN MET GEROOSTERDE PEER, WALNOTEN EN BLAUWE KAAS

Voor 2 personen

*Ik zie borlottibonen als het sterke, onzichtbare lid van de peulvruchtenfamilie. De bleekbruine en iets nootachtige bonen hebben sterkere smaken nodig om tot hun recht te komen. Dit simpele ovengerecht vraagt om smaken die op een goede kaasplank liggen. Rode ui en geschroeide peer zorgen voor een volle zoete hint. Kleine brokjes blauwe kaas maken het helemaal af. Ik heb het liefst Saint Agur, een niet te opdringerige blauwe kaas uit de Auvergne, hoewel u een variant naar keuze kunt nemen. Als warme salade past dit gerecht goed bij kippendijen, of maak wat meer en serveer hem bij gebraden kalkoen voor een grote groep gasten.*

2 el extra vierge olijfolie  
1 blikje (400 g) borlottibonen, afgespoeld  
1 rode ui, gepeld en in acht stukken  
handvol walnoten  
2 middelgrote peren, klokhuis verwijderd en in acht parten  
2 handvol bladgroenten (zoals rucola, babyspinazie, waterkers)  
40 g blauwe kaas (ik vind Saint Agur lekker)  
sap van ½ citroen

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Sprenkel de helft van de olijfolie over de bodem van een braadslee en doe de bonen erin.

Leg hier de ui, walnoten en driekwart van de peer op. Besprenkel alles met de resterende olijfolie.

Bak het gerecht ongeveer 1 uur in de voorverwarmde oven, of tot de ui en peer zacht zijn en de walnoten geroosterd.

Meng het ui-peermengsel met de bladgroenten. Schaaf de resterende stukken peer met een groenteschiller in linten en leg ze op de salade. Verkruimel de blauwe kaas erover en breng de salade vlak voor het serveren op smaak met een beetje citroensap.



# RABARBER-APPELCRUMBLE MET BRAMEN

Voor 4 personen

*De grenzen tussen een Engelse crumble, een crisp, een buckle en een slump zijn vaag. Ze bevatten allemaal gepocheerd of gebakken fruit en een topping van suiker, boter en een graansoort. Als ik mag kiezen, ben ik meer geïnteresseerd in een lekkere smaak dan in de definitie van een dessert. Het mooie van deze crumble is niet alleen het zure van de rabarber dat door de appel en de bramen wordt verzacht. Ook is het niet het vleugje specerij in de kaneel of het gemberpoeder, of het knapperige van de geschaafde amandelen en geroosterde havermout. Het zijn de andere ingrediënten waar ik blij van word: het gemalen lijnzaad en de geprakte banaan. Een overrijpe banaan die door de topping wordt geprakt zorgt ervoor dat er minder suiker nodig is en geeft ook een heerlijke karamelachtige zoetheid en een lekkere beet. Dit dessert kan een 'langzame crumble' worden genoemd, maar bij ons thuis is hij altijd snel op. Hoewel dit een dessert is, kan het ook bij een brunch of ontbijt worden geserveerd, met Griekse yoghurt in plaats van ijs.*

100 g boter, gekoeld en in blokjes, plus 30 g voor het fruit  
90 g havermout  
50 g gemalen lijnzaad  
75 g amandelschaafsel  
25 g ruwe rietsuiker  
1 rijpe banaan, geprakt  
2 tl gemberpoeder  
2 tl kaneel  
250 g rabarber, in stukjes van 4 cm  
4 appels (pink lady), geschild, klokhuis verwijderd en in acht parten  
125 g bramen  
Griekse yoghurt, crème fraîche, slagroom of ijs, voor erbij

## Benodigdheden

grote, lage ovenschaal, ingevet

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Maak de kruimeltopping: doe 100 g boter, de havermout, het lijnzaad, de amandelen, suiker, banaan, het gemberpoeder en de kaneel in een kom. Wrijf alles met uw vingers tot een grof en klonterig mengsel. Zet het tot gebruik in de koelkast.

Doe de rabarber, appel en helft van de bramen met 30 g boter in een pan. Breng alles op matig vuur aan de kook en laat het 10-15 minuten sudderen, tot de rabarber en appel zacht beginnen te worden.

Schep het fruit in de ovenschaal en verdeel de resterende bramen erover.

Strooi de kruimeltopping over het fruit (zorg voor een wat 'slordige' rand).

Bak de crumble 30 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de bovenkant goudbruin en knapperig is. Serveer hem warm met Griekse yoghurt, crème fraîche, slagroom of ijs. Of eet hem koud bij het ontbijt.