



BALANS IS HET RECEPT

ELLEN HOOG

TOPFIT MET EEN TOPHOCKEYSTER



INHOUD

VOORWOORD 9

HOE WERKT DIT BOEK 11

KEUKENKASTJE 14

SMOOTHIES & JUICES 17

Supergroene powerjuice	18
Romige blauwe-bessensmoothie met amandel	21
Cold-pressed juice: biet, wortel, appel en spinazie	22
Cale smoothie	25
Frambozensmoothie met oats en chocolalala	26
Rooibossmoothie met mango en kokoswater	29

ONTBIJT 33

Blueberry quinoa pancakes	34
Overnight oats (to go)	37
Scrambled eggs met gerookte zalm en tuinkers	38
Açaí-smoothiebowl met	



zelfgemaakte quinoagranola	41
Healthy mug cake	42
Breakfastbowl met quinoa, papaja, ananas, pinda's en kokosvlokken	45
Hangop met granola, verse lychees en munt	46
Ricotta-lemonpancakes van quinoameel met citroenrasp en agavesiroop	49

POWERSNACKS 53

Frisse citroenkward met pecannoten en watermeloen	54
Powerreep	57
Snelle granenwafels met geitenkaas, spinazie en vijgen	58
Late night protein bowl	61
Energiebrood met vijgen, gojibessen en noten	62

LUNCH 67

Zonnige wrap met avocado-mangosalsa en gerookte zalm	68
Boerenkoolomelet met zoete paprika	71
Geitenkaasboterhammen met	

biet en appel	72
Ceviche van zeeduivel met grapefruit, rode peper en munt	75
Spinazie-speltpannenkoek met gerookte kip, tomaatjes en hüttenkäse	76
Taco's met kalkoen en chimichurri	79
Wrap met bloemkooltabouleh en gegrilde groente	80
Popeye-bagel met spinaziehummus en gerookte wilde zalm	83



OM TE DELEN 87

Appeltaartmuffins met spelt- en amandelmeel	88
Gin-tonic ijsjes	91
Healthy scones en frambozenjam	92
Alfajores	95
Energieballetjes voor het hele team	96
Tiny waffles met maanzaad en citroenglazuur	101
Victory McFlurry	102
Kokosmakronen met groene ijsthee met gember, munt en honing	105

SOEP & SALADE 109

TLT in a bowl	110
Snelle courgette-doperwtensoepp met gerookte forel	113
Udon-noedelsoep met seitan en paksoi	114
Gekruide kikkererwtensalade met watermeloen en gegrilde kalkoen	117
Freekeh-salade met geitenbrie, frambozen en maanzaad dressing	118
Pompoensoep met sinaasappel en gember	121
Quinoasalade met venkel en gerookte makreel	122
Salade met schapenkaas, gedroogde kersen, noten, salie en honingdressing	125
Gazpacho van aardbeien en watermeloen	126
Bietenblad-broccolisalade met spannende balletjes	129

HARTIGE SNACKS 135

Zadencrackers met tijm	136
Brood van zoete aardappel met sinaasappel en pecannoten	139
Cavolo-nerochips met tahindip	140
Cheesy popcorn met cheddar	143
Zoete-aardappelchips met guacamole	144
Pinchos	147



VEGA DINER 151

Zoete-aardappelstampot met blauwe stilton	152
Bietenburger met korianderpesto en gegrilde ananas	155
Kaasempanada's van speltbloem	156
Geroosterde pompoen met blauwe kaas, zwarte boontjes en yoghurt dressing	159
Vegetarische dimsum	160
Eazy pizza met een pesto van cavolo nero, champignons, olijven en buffelmozzarella	163
Kruidige geroosterde bloemkool met falafel en amandelganoush	164
Groentetaartje met pompoen, rode ui en geitenkaas	167



VIS- & VLEES DINER 171

Sosatie van kipsaté en gegrilde perziken	172
Halfgegaarde zalm met boksoi en sobanoedels met zeewier	175
Gezonde tonijnburger met wasabi en taugé	176
Knapperige filotaart met kalkoen en bimi	179

Bulgurpaella met schaal- en schelpdieren	180
Zalm Wellington met dille-komkommerlinten	183
Romige linzencurry met kip en spinazie	184
Speltpasta met ricotta en pikante garnalen	187

ZOET 191

Carrotcake met pure chocolade	192
Mama's appeltaart	195
Pavlova met mascarpone room, vijgen en citroenhoning	196
In gember gemarineerde meloen met sorbetijs	199
Gezonde kokos-citroentaart met blauwe bessen	200
Moelleux van chocolade met aardbeien	203
Victoria sponge cake	204
Chocoladetaart met mascarpone-frambozencrème	207

INDEX 211

REGISTER 217



Voorwoord



Gezond eten en bewust sporten. Onlosmakelijk met elkaar verbonden en tegenwoordig niet meer weg te denken. Op social media staat het er vol mee: mijn Instagram-tijdlijn loopt over van de prachtigste foto's van de meest gezonde en kleurrijke gerechten. Ik scroll er altijd met veel plezier doorheen, want voeding heeft me altijd geïnteresseerd en is bovendien lange tijd een groot onderdeel van mijn leven geweest. Dat kan ook niet anders: als tophockeyster was het belangrijk dat ik gezond en voedzaam at. Bovendien kwam ik met mijn team op de mooiste plekken, waar ik naast wedstrijden spelen en hard trainen graag de lokale lekkernijen uitprobeerde. Veel van de recepten in dit boek hebben dan ook een wereldse twist!

Sinds ik besloot te stoppen met mijn interland-hockeycarrière, is mijn leven behoorlijk veranderd. Geen dagelijkse trainingen meer, geen belangrijke toernooien waarvoor alles moet wijken en daardoor ook geen stok achter de deur meer voor een gezonde en fitte levensstijl. Toch is mijn passie voor gezond en vooral lekker eten gebleven. Voeding was en is nog altijd mijn brandstof. Ook blijf ik

het elke keer weer een uitdaging vinden om een mooi – het liefst biologisch – gerecht op tafel te zetten waar *mind* én *body* gelukkig van worden. En nee, dat is dus niet altijd iets supergezonds.

Natuurlijk is gezond eten belangrijk, maar ik ben ervan overtuigd dat het 'recept' van gelukkig leven zit in het vinden van de juiste balans. Een koekje of ijsje op z'n tijd kan best, en van elke keer dat lekkere stuk taart laten staan, wordt echt niemand gelukkig. Daarom heb ik in dit boek mijn allerlekkerste recepten voor zowel gezonde gerechten als *guilty pleasures* uit mijn vorige twee boeken voor je gebundeld. Van pompoensoep tot victoria spongecake en van groene power-smoothie tot gintonic-ijsjes, al mijn favorieten vind je in deze bundeling terug. De handleiding bij dit boek is kort en eenvoudig: eet gezond, beweeg genoeg en geef je zo nu en dan over aan de verleiding van zoetheid.

Liefs,
Ellen Hoog

Frambozensmoothie met oats en chocolalala

VOOR 2 GLAZEN

INGREDIËNTEN

250 ML AMANDELMELK
1 BANAAN, IN PLAKJES
60 G FRAMBOZEN, UIT DE VRIEZER
2 EL HAVERMOUT
1 TL LIJNZAAD
1½ TL RAW CACAO NIBS

BENODIGDHEDEN

BLENDER

- 1 Pureer in een blender alle ingrediënten tot een mooie roze smoothie, en tot de havermout en cacao nibs helemaal fijn zijn. Dat duurt ongeveer 30 seconden.
- 2 Verdeel de smoothie over twee glazen en serveer direct. Leuk om te bestrooien met extra cacao nibs.

CULITIP

Houd je niet van stukjes of pitjes in je sap? Vervang dan de framboos door bevroren cranberry's, de cacao nibs door cacao poeder en laat het lijnzaad achterwege. Zo krijg je een gladdere smoothie. Deze smoothie is ook een prima ontbijt; drink alles lekker in je eentje op.

SPORTTIP

Deze pink lady is een supersmakelijke smoothie en zit boordevol goede voedingsstoffen. Ideaal voor tijdens en na de training om je spieren te laten ontspannen en nieuwe energie aan te maken.





KEEP SWIMMING



Blueberry quinoa pancakes

VOOR 1 PERSOON

Met mijn team mag ik dan de hele wereld over gereisd zijn, maar ik ben en blijf een rasechte Hollander met een voorliefde voor pannenkoeken. Deze quinoapannenkoeken maak ik standaard als ik een lange vlucht voor de boeg heb; ik mijd vliegtuigeten... Gecombineerd met een gezonde smoothie zorgen deze pancakes ervoor dat ik nog enigszins fit het vliegtuig uitstap.

INGREDIËNTEN

1 EI
40 G QUINOAMEEL
½ TL BAKPOEDER
50 ML (SOJA)MELK
½ TL KANEEL
1 TL AGAVESIROOP
MESPUNT ZOUT
BOTER OF OLIE OM IN TE BAKKEN
50 G BLAUWE BESEN
1 BANAAN, IN DUNNE PLAKJES

BENODIGDHEDEN

BESLAGKOM
GARDE
GROTE KOM
HANDMIXER
KOEKENPAN

- 1 Splits het ei. Doe het eigeel in een beslagkom en zeef het quinoameel en bakpoeder erboven. Klop met een garde de melk erdoor tot een glad beslag. Voeg de kaneel en agavesiroop toe en meng goed.
- 2 Klop het eiwit met het zout in een vetvrije grote kom met een mixer stijf. Spatel het eiwit luchtig door het beslag.
- 3 Smelt in een grote koekenpan een klontje boter of scheutje olie. Giet 3 hoopjes beslag los van elkaar in de pan, ze moeten een doorsnede van zo'n 8 centimeter hebben. Leg op het nog ongare beslag wat blauwe bessen. Bak de pannenkoekjes in 5 minuten bruin en gaar. Keer halverwege om. Bak zo door tot het beslag op is.
- 4 Serveer de pannenkoekjes warm en beleg met plakjes banaan. Lekker met nog een beetje agavesiroop erover.

SPORTTIP

Quinoa is heel gezond; van nature is dit Boliviaanse pseudograan glutenvrij en het zit bomvol complexe koolhydraten. Dat maakt het in combinatie met de koolhydraten van de bananen een ideaal ontbijt voorafgaand aan een work-out, maar deze pancakes zijn ook heerlijk om mee te nemen als tussendoortje.





Açaí-smoothiebowl met zelfgemaakte quinoagranola

SMOOTHIEBOWL: VOOR 1 PERSOON | GRANOLA: 10 PORTIES

INGREDIËNTEN

VOOR DE QUINOAGRANOLA

1 KOP GELETTE QUINOAVLOKKEN
1 KOP GELETTE HAVERVLOKKEN
(GEEN HAVERMOUT)
1 KOP ONGEPELDE AMANDELEN
2 EL ZWART SESAMZAAD
2 EL LIJNZAAD
4 EL VLOEIBARE HONING
2 EL KOKOSOLIE OF
ZONNEBLOEMOLIE, GESMOLTEN
1 TL VANILLE-EXTRACT
SNUFJE ZEEZOUT

VOOR DE SMOOTHIEBOWL

½ KOP ZELFGEMAAKTE
QUINOAGRANOLA
2 KOPPEN AARDBEIEN, BEVROREN
1 BANAAN, GESCHILD EN BEVROREN
3 EL AÇAİPOEDER
1 KOP KOKOSMELK
1 EL HONING
2 TL CHIAZAAD
1 TAKJE MUNT, BLAADJES
FRUIT NAAR KEUZE VOOR TOPPING

BENODIGDHEDEN

BAKPLAAT
BAKPAPIER
BLENDER

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Meng de quinoavlokken, havervlokken, amandelen, het sesamzaad en lijnzaad in een kom. Roer de honing, kokosolie, het vanille-extract en snufje zeezout erdoor. Meng goed.
- 3 Bekleed de bakplaat met bakpapier en verdeel er het mengsel over. Rooster in 20 minuten lichtbruin en krokant. Schep tussentijds om.
- 4 Laat de quinoagranola nog 30 minuten in de warme oven staan. Haal dan uit de oven en laat helemaal afkoelen. Bewaar in een luchtdichte doos of weckpot.
- 5 Doe de aardbeien, banaan, het açai-poeder, de kokosmelk en honing in een blender en meng tot een glad geheel.
- 6 Maak een topping met de zelfgemaakte granola, het chiazaad, het muntblad en fruit naar keuze.

CULITIP

Açaibessen zitten vol antioxidanten en ondersteunen de spijsvertering. Varieer voor de afwisseling eens met soja-, amandel-, rijst- of havermelk. Of beter gezegd '-drink', want je spreekt officieel pas van melk als een product afkomstig is van een dier.

Energiebrood met vijgen, gojibessen en noten

VOOR 14 PLAKKEN

In aanloop naar de Olympische Spelen in Londen verbleven wij een jaar lang drie tot vijf dagen per week in Topsportcentrum Papendal. Dit sportcentrum beschikt over zeer goede faciliteiten en is daarmee de perfecte locatie om je voor te bereiden op belangrijke toernooien. We waren er zo vaak dat het voelde als een tweede thuis. De kok heeft daar ook zeker een steentje aan bijgedragen. Buiten de maaltijden om verraste hij ons met verschillende cakes en broden. Stuk voor stuk lekker en gezond. Dit is mijn versie van het Papendalse energiebrood.

INGREDIËNTEN

1 EL KOKOSOLIE, GESMOLTEN PLUS
EXTRA OM IN TE VETTEN
50 G VERSE (MEDJOOL)DADELS,
ZONDER PIT
2 BANANEN
3 EIEREN
50 G HAVERMOUT
150 G SPELTMEEL
1 TL ZEEZOUT
1 TL BAKPOEDER
50 G GEDROOGDE VIJGEN, GROF
GESNEDEN
2 EL GOJIBESSEN
25 G POMPOENPITTEN
30 G RAUWE HAZELNOTEN
30 G RAUWE WALNOTEN

BENODIGDHEDEN

BAKBLIK VAN 22 Ø CM
BLENDER
SPATEL
ROOSTER

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet het bakblik in met een beetje kokosolie.
- 2 Mix de kokosolie, dadels, 1 banaan, de eieren, havermout, het speltmeel, zout en bakpoeder in een blender. Mix in 30 seconden tot een glad geheel.
- 3 Snijd de resterende banaan in plakjes. Roer met een spatel de plakjes en de overige ingrediënten door het deeg. Schep het deeg in het bakblik en verdeel gelijkmatig.
- 4 Bak het brood in het midden van de oven in 50 minuten goudbruin en gaar.
- 5 Haal het brood uit de oven en laat het 10 minuten in de vorm afkoelen. Stort het daarna op een rooster en laat nog 1 uur afkoelen. Snijd een lekkere plak af en beleg bijvoorbeeld met oude kaas of wat boter.

CULITIP

Heb je geen blender? Snijd de dadels dan extra fijn en meng de ingrediënten voor het deeg met een handmixer in een beslagkom. 's Ochtends geen tijd voor ontbijt? Neem een paar sneetjes van dit brood mee voor onderweg en je kunt er uren tegenaan.



Spinazie-speltpannenkoek met gerookte kip, tomaatjes en hüttenkäse

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

1 EL PIJNBOOMPITJES
2 EL KOOLZAADOLIE
½ KLEINE SJALOT, FIJNGESNIPPERD
30 G SPINAZIE
25 G VOLKORENSPELTMEEL
1 EI
60 ML MELK
1 EL HÜTTENKÄSE
20 G RUCOLA
35 G GEROOKTE KIPFILET, IN REEPJES
4 ZONGEDROOGDE TOMAATJES, GEHALVEERD
ZOUT EN PEPER

BENODIGDHEDEN

KOEKENPAN

- 1 Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pijnboompitjes in 3 minuten goudbruin. Hussel regelmatig. Houd ze goed in de gaten; de pitjes kunnen heel snel verkleuren.
- 2 Giet 1 eetlepel olie in de hete koekenpan en fruit de sjalot 1 minuut tot deze zacht is. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Schep de groente uit de pan en snijd de spinazie fijn met een scherp mes.
- 3 Klop in een grote kom het meel, ei en de melk met een snuf zout en wat peper tot een glad beslag. Voeg het spinaziemengsel toe en roer goed door.
- 4 Verhit de resterende olie in de koekenpan. Giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek in 2 minuten gaar. Keer halverwege om.
- 5 Leg de pannenkoek op een bord. Besmeer de helft van de pannenkoek met de hüttenkäse, verdeel de rucola, kip, zongedroogde tomaatjes en pijnboompitjes erover. Vouw de andere helft van de pannenkoek erover en serveer direct.

CULITIP

Deze pannenkoek is ideaal voor onderweg. Laat de pannenkoek eerst goed afkoelen voordat je 'm belegt en verpak hem vervolgens keurig opgerold in huishoudfolie.





Gin-tonic-ijsjes

VOOR 6 PERSONEN

Vrijwel direct na Kelvins aanzoek dwaalden mijn gedachten af naar de bruiloft – oké, ik geef toe, eigenlijk al een jaar daarvoor. Eén ding wist ik zeker: deze gin-tonic-ijsjes zouden op ons menu komen. Tot grote vreugde van alle genodigden, ze waren een groot succes!

INGREDIËNTEN

MET ROZENSIROOP EN ROZENBLAADJES

600 ML TONIC
50 ML GIN
2 EL ROZENSIROOP
ROZENBLAADJES

MET LIMOEN, KOMKOMMER EN MUNT

600 ML TONIC
50 ML GIN
4 EL LIMOENSAP
KOMKOMMERPLAKJES

MET HONINGMELOEN EN FRAMBOZEN

100 G HONINGMELOEN
500 ML TONIC
40 ML GIN
2 EL CITROENSAP
HANDJE FRAMBOZEN

BENODIGDHEDEN

6 IJSLOLLYVORMPJES
BLENDER

Met rozensiroop en rozenblaadjes

- 1 Meng de tonic met de gin en rozensiroop.
- 2 Doe enkele rozenblaadjes in de ijslollyvormpjes. Schenk de vloeistof erbij. Zet een nacht in de vriezer.

Met limoen, komkommer en munt

- 1 Meng de tonic met de gin en het limoensap.
- 2 Doe enkele plakjes komkommer in de ijslollyvormpjes. Schenk de vloeistof erbij. Zet een nacht in de vriezer.

Met honingmeloen en frambozen

- 1 Pureer de meloen in een blender. Meng met de tonic, gin en het citroensap.
- 2 Doe wat frambozen in de ijslollyvormpjes. Schenk de vloeistof erbij. Zet een nacht in de vriezer.

Pompoensoep met sinaasappel en gember

VOOR 2 PERSONEN

Als ik lange dagen maak en veel van mijn lichaam vraag, heb ik vaak net wat sneller een verkoudheid of griep te pakken. Zodra ik de eerste verschijnselen voel, duik ik de keuken in voor deze pompoensoep met sinaasappel en gember. Sinaasappel is vanwege de vitamine C goed voor de weerstand. Gember wordt de 'antibiotica van de natuur' genoemd; het werkt ontstekingsremmend. Daarnaast is deze soep vooral heel lekker!

INGREDIËNTEN

½ FLESPOMPOEN (CA. 600 G)
2 EL KOOLZAADOLIE
1 UI, FIJNGESNIPPERD
1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
1 CM GEMBERWORTEL, FIJNGEHAKT
SAP VAN 1 SINAASAPPEL
300 ML GROENTEBOUILLON (VAN BLOKJE)
1½ EL POMPOENPITTEN
SNUFJE GEMALEN CHILIPEPER
ZOUT EN PEPER

BENODIGDHEDEN

RUIME PAN
KOEKENPAN
STAAFMIXER

- 1 Verwijder met een lepel de zaden en draderige binnenkant van de pompoen. Snijd met een scherp mes de schil eraf en snijd het vruchtvlees in blokjes van 2 centimeter.
- 2 Verhit de olie in een ruime pan. Fruit de ui en knoflook 5 minuten tot ze zacht zijn. Voeg de pompoen en gember toe en bak al roerend 2 minuten.
- 3 Voeg het sinaasappelsap en de bouillon toe, zorg dat de pompoen net onderstaat. Breng aan de kook en laat 15 minuten op laag vuur koken.
- 4 Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pompoenpitten 3 minuten met de chilipeper en een mespunt zout. Laat ze afkoelen op een bord.
- 5 Haal de pan met pompoen van het vuur en pureer met een staafmixer tot een egale soep. Breng de soep op smaak met zout en peper.
- 6 Schep de soep in 2 kommen en bestrooi met de pittige pompoenpitten.

SPORTTIP

Pompoen bevat veel ijzer. Ijzer is een mineraal dat onder meer zorgt voor het zuurstoftransport in het bloed en de spieren. De pitjes vormen de grootste voedingswaardebron. Ze zitten vol magnesium, eiwitten en zink.

Bietenblad-broccolisalade met spannende balletjes

VOOR 1 PERSOON



INGREDIËNTEN

2 EL GRIEKSE YOGHURT 0% VET
 1 EL LIMOENSAP
 1 EL MUNTBLADJES, FIJNGEHAKT
 1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
 75 G BIETENBLADSLA
 75 G BROCCOLIROOSJES, IN STUKJES
 60 G KIKKERERWTEN, UITGELEKT EN AFGESPOELD
 60 G GEKOOKTE BIET, IN KLEINE BLOKJES
 50 G GEITENFETA
 3 EL SESAMZAAD
 1 EL RAUWE PISTACHENOTEN, GROF GEHAKT
 ZOUT EN PEPER

- 1 Meng in een grote kom de yoghurt, het limoensap, de munt en knoflook. Breng op smaak met zout en peper. Schep de bietenbladsla en broccoliroosjes erdoor, zodat alles bedekt is met de yoghurtdressing.
- 2 Verkruimel met de hand de kikkererwten grof in een andere grote kom. Voeg de biet en feta toe, breng op smaak met zout en peper en meng alles goed door elkaar. Vorm met de hand een stuk of 7 balletjes. Rol de balletjes door het sesamzaad.
- 3 Schep de salade op een groot bord en leg de balletjes erop. Bestrooi met de pistachenoten.

CULITIP

Meng ter variatie eens wat frisse granaatappelpitjes door de salade.

SPORTTIP

De combinatie van de eiwitrijke kikkererwten, supergezonde broccoli en nitraatrijke biet maakt deze maaltijd niet alleen zeer voedzaam, maar ook nog eens bijzonder lekker!

Zoete-aardappelstamppot met blauwe stilton

VOOR 2 PERSONEN

Tijdens onze roadtrip door Amerika hebben Kelvin en ik prachtige plekken gezien en bijzondere mensen ontmoet. Zo ook op 4th of July, de nationale onafhankelijkheidsdag, die in Amerika groots wordt gevierd. Onze geschilderde bus wekte de nieuwsgierigheid van een Mexicaanse familie. Na een korte kennismaking ontkwamen we niet aan een uitgebreid diner. De zoete-aardappelstamppot met blauwe stilton was een van onze favoriete gerechten. De vrouw des huizes vertelde dat zoete aardappel in Amerika niet voor niets 'yum' wordt genoemd. Inderdaad, yum, yum, zo lekker!

INGREDIËNTEN

500 G ZOETE AARDAPPEL,
SCHOONGEBOEND EN IN FLINKE
STUKKEN
2 EL KOOLZAADOLIE
1 RODE UI, FIJNGESNIPPERD
1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
150 G JONGE BLADSPINAZIE
200 G ZWARTE BONEN, UIT BLIK,
UITGELEKT EN AFGESPOELD
3 EL ZONGEDROOGDE TOMAATJES,
FIJNGEHAKT
ZOUT EN PEPER
100 G STILTON

BENODIGDHEDEN

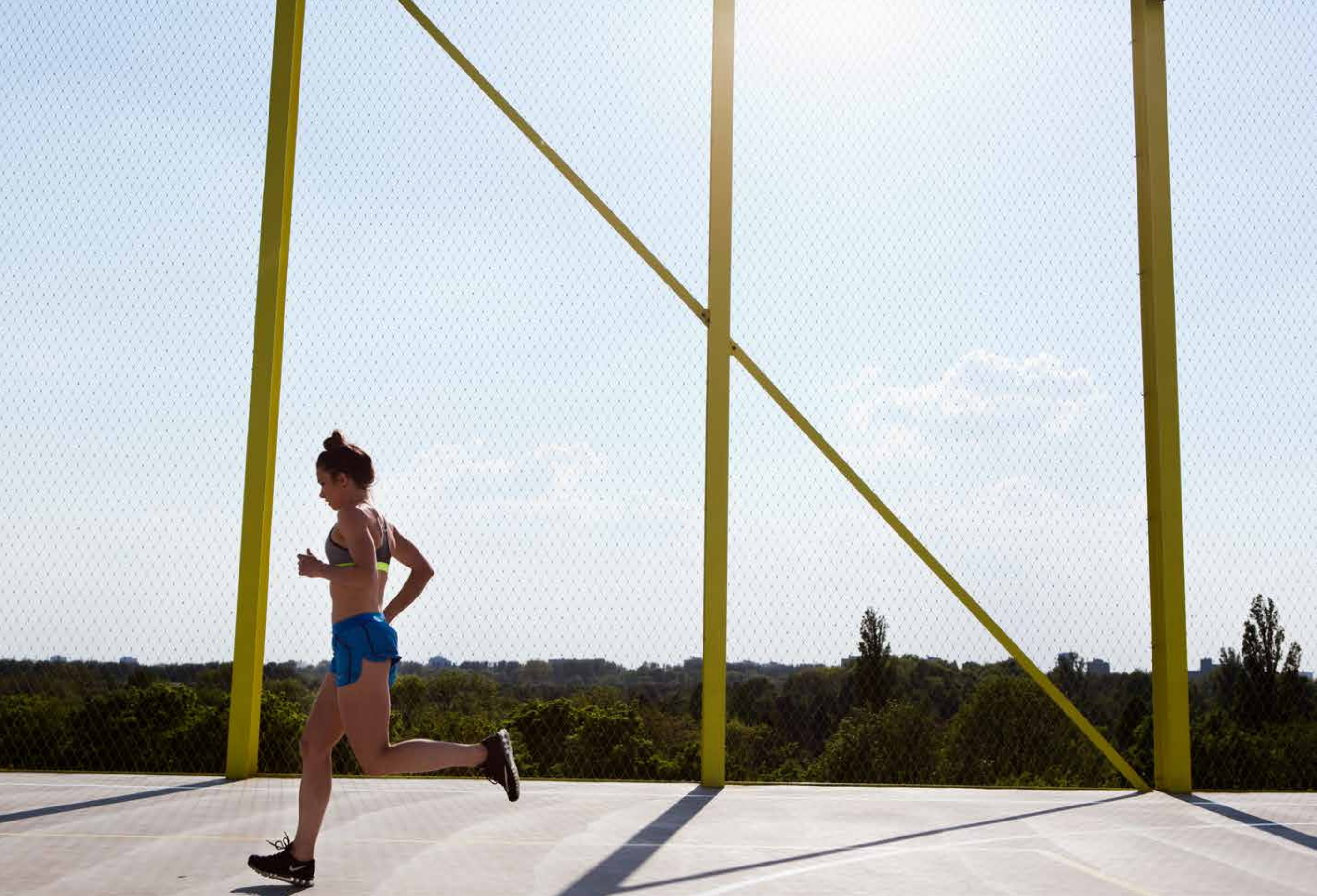
KOOKPAN
AARDAPPELSTAMPER
KOEKENPAN

- 1 Kook de zoete aardappelen in een kookpan met ruim water met zout in 10 minuten gaar. Giet af en stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree.
- 2 Verhit ondertussen in een koekenpan de olie. Fruit de ui en knoflook 5 minuten tot ze zacht zijn. Voeg de spinazie toe en laat de blaadjes in 3 minuten slinken. Voeg de bonen en zongedroogde tomaatjes toe en warm ze enkele minuten mee.
- 3 Meng het bonenmengsel door de zoete-aardappelpuree en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- 4 Verdeel de stamppot over de borden en verkruimel de stilton erover.

SPORTTIP

De zoete aardappel staat voor sporters het meest bekend om de hoge concentratie van complexe koolhydraten en de lage glycemische waarde. Verder zitten er veel vezels in die erg gezond zijn en meehelpen om een fit lichaam te krijgen.







VIS- & VLEES DINER

Knapperige filotaart met kalkoen en bimi

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 EL OLIJFOLIE
3 LENTE-UITJES, IN RINGEN
1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
200 G KALKOENFILET, IN REEPJES
1½ TL TIJMBLAADJES
200 G BIMI
5 PLAKJES FILODEEG (113 G), UIT DE VRIEZER, ONTDOOID
3 EIEREN, LOSGEKLOPT
125 ML MELK
80 G RIJPE CHEDDAR, GERASPT
ZOUT EN PEPER

BENODIGDHEDEN

GROTE KOEKENPAN
KOOKPAN
KWASTJE
SPRINGVORM VAN 22 Ø CM

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Verhit in een koekenpan 2 eetlepels olie. Fruit de lente-ui en knoflook 5 minuten tot ze zacht zijn.
- 2 Voeg de kalkoenreepjes toe en bak ze in 6 minuten bruin. Voeg halverwege de tijmblaadjes toe.
- 3 Kook ondertussen in een kookpan met ruim water met zout de bimi 3 minuten. Giet af en laat uitdampen.
- 4 Bestrijk met een kwastje de springvorm licht met olijfolie en bekleed met een laag filodeeg, het mag wat over de rand hangen. Bestrijk het deeg met wat olijfolie en leg er een nieuwe laag filodeeg op. Herhaal dit tot het deeg op is.
- 5 Klop de eieren met de melk los in een grote kom. Meng de kaas erdoor en breng op smaak met eventueel wat zout en peper. Meng de bimi en het kalkoenmengsel erdoor en giet het mengsel in de vorm.
- 6 Bak de filodeegtaart in ongeveer 25 minuten gaar en krokant. Haal de taart uit de oven en snijd met behulp van een scherp mesje langs de zijkant, zodat het deeg loskomt van de vorm. Serveer warm. Lekker met een frisse, groene salade.

CULITIP

Filodeeg vind je in het vriesvak in de supermarkt. Laat het eerst 30 minuten ontdooien voordat je het uitklapt, anders kan het deeg makkelijk scheuren. Bimi wordt ook wel babybroccoli genoemd. De lange, dunne steel is minder stug dan die van broccoli. De smaak is licht zoetig.



Moelleux van chocolade met aardbeien

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

100 G BOTER PLUS EXTRA OM IN TE
VETTEN
100 G PURE CHOCOLADE, GROF
GEHAKT
2 EIEREN
2 EIDOOIERS
70 G WITTE BASTERDSUIKER
½ MESPUNT ZOUT
60 G BLOEM PLUS EXTRA VOOR HET
BESTUIVEN
250 G AARDBEIEN, GEHALVEERD

BENODIGDHEDEN

HANDMIXER
VERSHOUDFOLIE
4 METALEN SERVEERRINGEN VAN
7 Ø CM
BAKPAPIER
BAKPLAAT

- 1 Smelt de boter samen met de chocolade in een steelpannetje op laag vuur. Draai het vuur uit als alles gesmolten is.
- 2 Meng in een beslagkom de eieren, eidooiers, suiker en het zout. Mix met een handmixer tot het eimengsel lichtgeel van kleur is.
- 3 Zeef de bloem boven het eimengsel en spatel het rustig erdoor. Meng het chocolademengsel erdoor. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag 30 minuten rusten in de koelkast.
- 4 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet de ringen aan de binnenkant in met een beetje boter en bestuif met wat bloem. Zet de ringen op een met bakpapier beklede bakplaat en verdeel het beslag over de ringen. Bak de moelleux ongeveer 9 minuten in het midden van de oven tot de bovenkant gaar is.
- 5 Stort de taartjes op 4 schoteltjes, garneer met de gehalveerde aardbeien (laat de kroontjes eraan zitten voor een groene touch) en serveer direct.

CULITIP

Deze moulloux krijgen hun vloeibare kern doordat de buitenkant sneller gaar wordt dan de binnenkant. Metalen kookringen geleiden de warmte sneller dan die van aardewerk en werken daarom het best. Elke oven is anders dus het kan zijn dat je de moelleux iets langer of korter moet bakken. Extra lekker met een bolletje vanille-ijs erbij.

