



JANNY'S
FAVORIETEN



Slim
koken

Janny van der Heijden

50 gezonde
en slanke recepten

NIJGH & VAN DITMAR



Slim koken

50 gezonde
en slanke recepten

Janny van der Heijden

NIJGH & VAN DITMAR



© 2020 Nijgh Cuisine

Nijgh Cuisine is een onderdeel van Nijgh & Van Ditmar
www.nijghenvanditmar.nl

Teksten en recepten © Janny van der Heijden
Portretfotografie binnenwerk en omslag: Ester Gebuis
Foodfotografie & styling: Willem van Santen
Stockillustratie: 123RF.com
Vormgeving: Yolanda Huntelaar, Werkplaats Amsterdam
Eindredactie: Milou Breunese

ISBN 978 90 388 0802 4
NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
elektronisch databestand of op welke wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.
Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.
Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor
eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.
De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Indien
iemand meent als rechthebbende in aanmerking te komen, kan hij of
zij zich tot de uitgever wenden.

Inhoud

Lekker in balans	7
Ontbijt	9
Hara Hachi Bu	15
Lunch	27
On the go	53
Snackdoos om mee te nemen	59
Hoofdgerechten	71
Register	109

Niçoise wraps

Deze wraps zijn heerlijk, bevatten niet te veel calorieën en eten makkelijk weg. Kies voor tonijn op water (brine) en niet op olie, en meng eventueel voor een iets lichtere versie de mayonaise met een lepel kwark of yoghurt.

150 g sperziebonen of
haricots verts

2 eieren

4 eetl. mayonaise

1 eetl. kappertjes

4 augurkjes

2 blikjes tonijn op water
(totaal 320 g)

zout en peper

4 grote (volkoren) tortilla's

50-75 g rucola

12 kerstomaatjes

2-3 volle eetl. zwarte olijven,
zonder pit

Maak de sperziebonen schoon en kook ze beetgaar in licht gezouten water. Spoel ze direct onder koud water af en laat uitlekken. Kook de eieren hard, laat ze schrikken en pel ze.

Lepel de mayonaise in een kom en voeg de kappertjes toe. Hak de augurken fijn en roer ze door de mayonaise. Laat de tonijn uit blik uitlekken en meng door de mayonaise. Breng op smaak met zout en peper.

Maak de tortilla's soepel door ze even om en om in een droge koekenpan te 'roosteren'. Of warm ze kort in de magnetron.

Leg de tortilla's neer op het werkvlak en verdeel de rucola erover.

Snijd de eieren in parten en halveer de olijven en kerstomaatjes.

Schep de tonijnmayonaise in een lange reep in de breedte (iets onder het midden) over de tortilla. Verdeel hierover de stukken ei, tomaatjes en olijven en rol de tortilla's op. Snijd ze schuin door-midden en wikkel ze in bakpapier, of bewaar ze in een lunchbox.



Chow mein

In principe kunnen er verschillende soorten noedels voor dit gerecht worden gebruikt. Let alleen bij de bereiding op dat ze niet te gaar en plakkerig worden. Spoel de noedels altijd na met koud water om het garingsproces te stoppen.

ca. 600 g biefkappen
2 eetl. sojasaus
1 eetl. chilisaus
1 eetl. sherry
ca. 100 g taugé
1 rode paprika
3 stengels bleekselderij
1 grote ui
150 g oesterzwammen
250 g noedels
3 eetl. zonnebloemolie

Voor de saus:

100 ml sterke runderbouillon
2 eetl. sherry
2 eetl. oestersaus
1 eetl. sojasaus
ca. 3 theel. maizena

Ook nodig:

wok

Snijd de biefkappen in dunne plakjes. Meng de sojasaus met de chilisaus en sherry en meng met de plakjes vlees. Maak de taugé, paprika, bleekselderij, ui en oesterzwammen schoon. Snijd de paprika in blokjes, de bleekselderij in reepjes, de ui in parten en de oesterzwammen in repen. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel koud af en laat uitlekken. Breng in een steelpan de bouillon, sherry en oestersaus aan de kook. Haal de pan van het vuur en zet apart. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok. Voeg de partjes ui toe en roerbak 1 minuut. Voeg de paprika en bleekselderij toe en 1 minuut later de oesterzwam en taugé. Roerbak samen nogmaals 1 minuut en schep alles met een schuimspaan uit de pan. Voeg de rest van de zonnebloemolie toe. Roerbak de helft van het vlees tot het net van kleur verandert. Schep uit de pan en voeg de andere helft van het vlees toe. Los de maizena op in een deel van de apart gehouden bouillonsaus en meng met de rest van de saus. Voeg de al geroerbakte helft van het vlees bij het vlees in de pan en schenk de saus erbij. Breng al roerend aan de kook. Voeg de groenten en noedels toe en warm 2 minuten door.

