LANNOO'S
#blijfinuwkot
KOOKBOEK

LANNOO

LANNOO'S
#blijfinuwkot
KOOKBOEK

Pascale Naessens
Benoit Dewitte
Claudia Van Avermaet
Nick Bril
Julie Van den Kerchove
Delphine Steelandt
Seppe Nobels
Loïc
Michaël Vrijmoed
Ae Jin Huys
Rani De Coninck
Ellen Charlotte Marie
Tine Tomme &
Kim Vercoutere
Libelle

LANNOO

inhoud

Pascale Naessens 9
Benoit Dewitte 11
Claudia Van Avermaet 19
Nick Bril 27
Julie Van den Kerchove 35
Delphine Steelandt 43
Seppe Nobels 51
Loïc 59
Michaël Vrijmoed 67
Ae Jin Huys 75
Rani De Coninck 83
Ellen Charlotte Marie 91
Tine Tomme &
Kim Vercoutere 99
Libelle 113

voorwoord

Beste lezer,

Dat het bijzondere tijden zijn hoeven we je niet meer uit te leggen. We proberen er uiteraard allemaal het beste van te maken.

Uitgeverij Lannoo, haar medewerkers en bovenal de auteurs van onze kookboeken willen hier graag bij helpen en hebben dit 'Lannoo's #BlijfInUwKot Kookboek' samengesteld.

We hopen dat het zal inspireren en motiveren om elke dag een origineel gerecht op tafel te toveren. Wil je graag iets gezond of heb je nood aan comfort food? Hou je van de klassieke keuken, of mag het al eens een verrassende salade zijn? Je vindt het allemaal in de 42 gerechten die hierna volgen.

Heb je ervan genoten om met deze recepten aan de slag te gaan of heeft het je simpelweg gesmaakt? Laat het ons zeker weten via Facebook of Instagram.

En ondertussen…

Hou het gezond.
Zorg voor elkaar.
En blijf zoveel mogelijk in uw 'kot'.

Hartelijke groeten,
Het Lannoo-team

Pascale Naessens

Pascale Naessens: 9 jaar aan de top, geen hype, maar een blijver. Voedingsdeskundige Pascale Naessens wijkt niet af van haar koers. Met *Nog Eenvoudiger 2* presenteert ze meer dan 70 nieuwe gerechten volgens haar bekende succesmethode, namelijk lekkere en inspirerende lowcarbgerechten. Ze gaat in dit boek ook dieper in op wat de laatste tijd een ketogeen dieet wordt genoemd, en de overeenkomsten met haar manier van eten. Want vanaf haar eerste boek kookte Pascale al lowcarb- en vaak ook ketogerechten.

Pascale is op culinair gebied een voorloper, trendsetter en tegelijkertijd succesauteur. Vind meer over haar manier van leven op ***www.purepascale.com***

BINNENKORT

Gehaktballetjes vallen altijd in de smaak!

gehaktballetjes

✓ keto

van kip met prei en curry

- **300 g kippengehakt**
- **2 eetlepels groene currypasta (zie tip)**
- **200 ml kokosmelk**
- **2 preistengels**

Kruid het gehakt met peper en zout, draai er gehaktballetjes van en bak ze bruin in boter of olijfolie.
Snijd intussen de prei in ringetjes en houd wat groen van de prei opzij voor de afwerking.
Haal de gehaktballetjes uit de pan; ze hoeven nog niet gaar te zijn, wel gebruind.
Giet het bakvet niet weg, tenzij het verbrand is. Doe de prei in de pan, giet er een flinke scheut water bij en leg het deksel erop. Stoof een zestal minuten tot de prei gaar is.
Giet de kokosmelk erbij, roer er 2 eetlepels groene curry door, kruid met peper en zout en voeg de gehaktballetjes toe. Laat nog even doorkoken tot de gehaktballetjes gaar zijn.
Serveer in een diep bord en werk af met wat fijngesnipperd groen van de prei.

TIP: GROENE CURRY
Wees altijd voorzichtig met curry. Proef eerst hoe sterk de curry is en voeg toe naar smaak.

zalige appelcake

- **2 appels**
- **70 g notenmeel (zie tip)**
- **1 ei**

nodig: bakpapier

- 20 g suiker + wat extra -
- 40 g boter + wat extra -

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd een appel met schil in stukjes en verwijder het klokhuis. Stoof de blokjes appel met een glaasje water tot appelmoes. Smelt de boter en meng met het notenmeel, de suiker en het ei. Plet de gestoofde appel met een vork en meng door het deeg. Bekleed een ovenschaal met bakpapier en giet het deeg erin. Snijd de tweede appel in plakjes en schik die dakpansgewijs op de cake. Strooi nog wat suiker over de cake en giet er nog 2 à 3 eetlepels gesmolten boter over. Zet een 15 à 20 minuten in de oven.

TIP: NOTENMEEL
Tegenwoordig vind je verschillende soorten notenmeel. Hazelnootmeel vind ik bijzonder lekker. Eigenlijk is het geen meel of poeder, het zijn gewoon gemalen noten. Je kunt dit ook makkelijk zelf maken van je lievelingsnoten.

Dit moet een van de lekkerste appelcakes zijn!

wortelen

me spekblokjes en erwten

- **3 grote, dikke wortelen**
- **200 g spekblokjes**
- **250 g passata (gezeefde tomaten)**
- **100 g erwten (vers of uit de diepvries)**

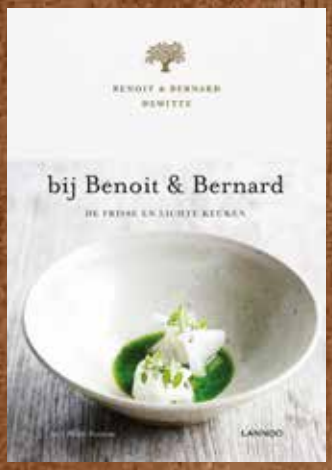
Bak de spekblokjes ongeveer 4 minuten in een pan met antiaanbaklaag, zonder vetstof. Snijd intussen de wortelen in slierten met een dunschiller. Doe de passata en de verse erwtjes bij de spekblokjes, roer om en leg er de wortelslierten op. Zet een deksel op de pan en laat een paar minuten stoven tot de wortelen beetgaar zijn. Roer alles voorzichtig om.

TIP: VERSE ERWTEN OF DIEPVRIESERWTEN
Verse erwtjes zijn natuurlijk super, maar je vindt ze enkel in het voorjaar. Gelukkig zijn diepvrieserwten een perfect alternatief. Het voordeel van diepvrieserwten is dat ze al geblancheerd zijn en je ze enkel aan het einde even moet mee verwarmen. Verse erwtjes laat je best een minuut of 4 meekoken.

Dit is waarschijnlijk het gerecht met het minste werk en de meeste smaak. Het is zó lekker.

Benoit Dewitte

Benoit Dewitte runt samen met zijn broer Bernard het sterrenrestaurant Benoit & Bernard Dewitte in Zingem.



Geroosterde aubergine, tomatenchutney, Griekse yoghurt

Voor de aubergine:

5 aubergines, in de lengte doormidden gesneden en ingekerfd
10 takjes tijm
5 takjes rozemarijn
10 teentjes knoflook
2 dl olijfolie
Maldon-zout en peper

Voor de chutney:

1 kg passata
3 teentjes knoflook, geperst
2 eetlepels tomatenpuree
10 sjalotten, gesnipperd
100 g suiker
1 dl azijn
1 eetlepel komijn
1 eetlepel korianderpoeder
2 stuks steranijs
1 kaneelstokje
olijfolie
peper en zout

Voor de Griekse yoghurt:

250 g Griekse yoghurt
50 g ingelegde sjalot
1 teentje knoflook, geperst
peper en zout

Om af te werken:

verse kruidensla
zuurdesemcroutons
basilicumolie
tapenade van zwarte olijven
ingelegde sjalotten
za'atar-kruidenmengeling

Bedek de aubergine met de aromaten. Kruid goed en bak gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.
Stoof de ingrediënten voor de chutney aan in olijfolie. Laat indikken tot sausdikte en breng op smaak. Bewaar in de koelkast.
Meng de yoghurt met de sjalot en de knoflook en kruid met peper en zout.
Haal de aromaten van de aubergines.
Breng toefjes chutney en yoghurt aan op de aubergines.
Werk af met verse kruidensla, croutons, basilicumolie, tapenade, sjalotten en za'atar.

Burrata met ingelegde groenten, tapenade van kalamata-olijven, coppa

Net zoals je verschillende soorten mozzarella hebt, heb je ook burrata van goede en van minder goede kwaliteit. Probeer de industriële burrata, die je nu ook in de supermarkt ziet opduiken, te vermijden en kies voor een ambachtelijk product van de betere kaashandel.

50 g tapenade van kalamata-olijven
2 stuks burrata
peper van de molen
Maldonzeezout
ingelegde groentjes (rode ui, wortel, radijs)
10 dunne plakjes coppa
100 g croutons van ciabatta
enkele jonge basilicumblaadjes.
een salade van verse kruiden (dragon, dille, waterkers enz.)
basilicumolie

Voor de jus van basilicum en rucola:

100 g basilicum
100 g rucola
100 g ijsblokjes
100 g olijfolie
tijmazijn
peper en zout

Schik een lepel tapenade in het midden van het bord en leg de burrata op de tapenade.
Kruid met peper van de molen en Maldonzeezout.
Leg de ingelegde groenten rond de burrata en verdeel de coppa.
Werk af met de croutons, basilicumblaadjes en kruiden.
Mix de ingrediënten voor de jus in een blender en giet door een zeef. Kruid met peper en zout.
Druppel wat basilicumolie en jus rond de bereiding.

Vitello tonnato

- RECEPT VOOR 4 PERSONEN -

Voor het kalfsvlees:

500 g kalfsmuis
1 teentje knoflook
2 takjes verse tijm,
rozemarijn en salie
2 dl olijfolie
1 dl balsamicoazijn
peper en zout

Voor de saus:

200 g eiwit
2 teentjes knoflook
1 dl olijfolie
50 g tapenade van groene
olijven
50 g kappertjes op sap
100 g tonijn uit blik
2 eetlepels mosterd
peper en zout
een snufje suiker
xeresazijn
1 liter slaolie

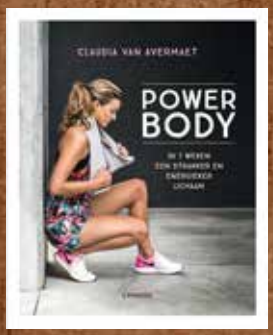
Om af te werken:

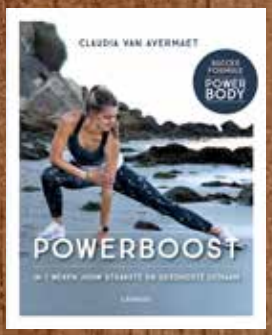
gefrituurde kappertjes,
fijne broodcroutons,
geraspte parmezaan,
rucola

Voeg het kalfsvlees samen met de aromaten in een vacuümzakje. Laat het een nachtje marineren.
Gaar het de volgende dag 1 uur op 59 °C.
Laat afkoelen in ijswater.
Snijd het in flinterdunne lapjes en schik op een bord.
Mix het eiwit fijn met de knoflook en de andere aromaten.
Bind straalsgewijs met de olie tot een lopende, volle saus.
Smeer het vlees rijkelijk in met de saus.
Werk af met gefrituurde kappertjes, fijne broodcroutons, geraspte parmezaan en rucola.

Claudia Van Avermaet

Claudia Van Avermaet, zus van gouden medaille-winnaar Greg Van Avermaet, is sportleerkracht en volgde diverse mindfulnesstrainingen. Claudia is gecertificeerd yogalerares en voedingscoach. Op haar gezondheidsblog thepowerloft.me vind je alles over haar workshops, recepten etc.





Havermout-ontbijtcake met blauwe bessen

1 GROTE CAKE

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN OVENTIJD: 30 MINUTEN

2 rijpe bananen
2 eieren
50 ml amandelmelk
150 g havermout
50 g speltmeel
1 eetlepel bakpoeder
2 eetlepels kokossuiker
2 handenvol blauwe bessen

Om te serveren:
Griekse of volle yoghurt

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Mix de bananen, de eieren en de amandelmelk in een blender. Voeg er de havermout en het speltmeel aan toe. Meng het havermout-mengsel goed. Voeg er het bakpoe-der en de suiker bij en als laatste een handvol blauwe bessen.
- Neem een bakvorm met bakpapier en doe er het havermoutmengsel in. Neem weer een handvol blauwe bessen en duw ze boven op het deeg.
- Bak 30 à 35 minuten in de voorver-warmde oven. Laat even afkoelen en serveer lauw met een beetje Griekse of volle yoghurt.

Zalmhaasje in sesamkorst met pastinaakpuree & prei

2 PERSONEN

2 eetlepels sesamzaad
een scheutje olijfolie
2 eetlepels peterselie, fijngehakt
2 knoflookteentjes
2 zalmhaasjes (300 g)
3 pastinaken
1 ui
een scheutje amandel- of rijstmelk
peper en zout
2 preistengels
½ venkel (optioneel)

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng het sesamzaad met een scheutje olijfolie, de peterselie en een geperst knoflookteentje. Leg de vis in een ingevette ovenschaal en beleg met het sesammengel. Bak ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Maak ondertussen de pastinaken schoon en snijd ze in stukken. Snijd de ui fijn en bak met het tweede geperste knoflookteentje kort aan. Doe de pastinaak erbij en stoof. Blus met water en stoof 10 minuten tot de pastinaak gaar is. Mix de pastinaak in de blender tot puree met de aman-del- of rijstmelk. Kruid met peper en zout.
- Snijd de preistengels en venkel in fijne reepjes en bak ze aan in een pan met olijfolie. Kruid met peper en zout.
- Serveer de zalm op een bedje van prei met de pastinaakpuree.

Zoete hamburgers

4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN
OVENTIJD: 50 MINUTEN

4 zoete aardappels
2 eieren
peper en zout
500 g kippen- of kalfsgehakt
50 g havermout
1 eetlepel ras el hanout of paprikapoeder
2 rode uien
olijfolie
1 minikomkommer
8 radijsjes
1 avocado
een handvol rucola

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Schil de zoete aardappels en draai er spirellislier-ten van. Doe de eieren in een grote kom en klop ze los. Doe er de spirellislierten bij en meng goed. Kruid met peper en zout.
- Bekleed een grote ovenschaal met bakpapier. Maak acht ronde schijfjes van de zoete aardappel en leg ze in de ovenschaal. Bak ze 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven.
- Maak ondertussen de kippenburgers. Doe het ge-hakt in een grote kom en meng er de havermout en de kruiden door. Snijd de rode uien in ringen. Doe een goede scheut olijfolie in een pan en bak er de hamburgers en de rode uien in.
- Snijd de komkommer en de radijzen in schijfjes. Plet de avocado tot een puree en kruid met peper en zout.
- Maak hamburgers met een schijfje zoete aardap-pel, de kippenburger, de avocadopuree, de kom-kommer, de radijsjes, een toefje rucola, de gebak-ken rode ui en werk ten slotte af met een tweede schijfje zoete aardappel.

Nick Bril

God is a DJ. And a cook. **Nick Bril** is een man die zich niet in twee woorden laat omschrijven. Chef van The Jane dat in een paar jaar tijd naar de top van gastronomisch België schoot, DJ in de underground deephousescene, bezieler van Tastes of the world, rock-'n-roll partner en vader van twee. *Nick Bril 33* schetst een jaar uit het leven van dit keukenfenomeen. In zijn zoektocht naar nieuwe smaken, beats en ervaringen verweeft Bril moeiteloos fine dining, streetfood en comfort dishes.

Inktvis met bumbu sambal & limoen

Nadat Francheska en ik een dikke week met onze rugzak door Maleisië getrokken hadden, verbleven we een paar dagen op Tioman. Om er te duiken en uit te rusten voor het nieuwe seizoen. Daar hadden we net buiten ons stadje een barbecue-seafoodstalletje gevonden waar we samen naartoe reden op een ***old school*** Honda met schakelmotor. Bijna elke avond aten we er hetzelfde: verse pijlinktvis met bumbu en limoen. Geserveerd op bananenblad met erbij Tiger Beer in een jasje om hem nog wat fris te houden. En dan nog moest je hem in drie grote slokken leegdrinken om te vermijden dat hij te warm werd.

INGREDIËNTEN

4 kleine pijlinktvissen, schoongemaakt
fijn zeezout
maisolie
BUMBU *
2 kleine limoentjes, als garnituur *
koriander of korianderkers, als garnituur

BEREIDING

Bereid de barbecue voor.
Kruid de inktvisjes met zout en laat 15 minuten pekelen.
Kerf de bolle kant in en stoom deze vervolgens gedurende 1 minuut.
Wrijf de inktvisjes in met maisolie en gril ze op de ingekerfde zijde kort en stevig aan op de barbecue.
Verwarm de bumbu en dresseer deze speels in een kom of op een bananenblad.
Werk af met schijfjes limoen, wat limoenzeste en enkele plukjes koriander of, nog frisser, korianderkers.

* **BUMBU**

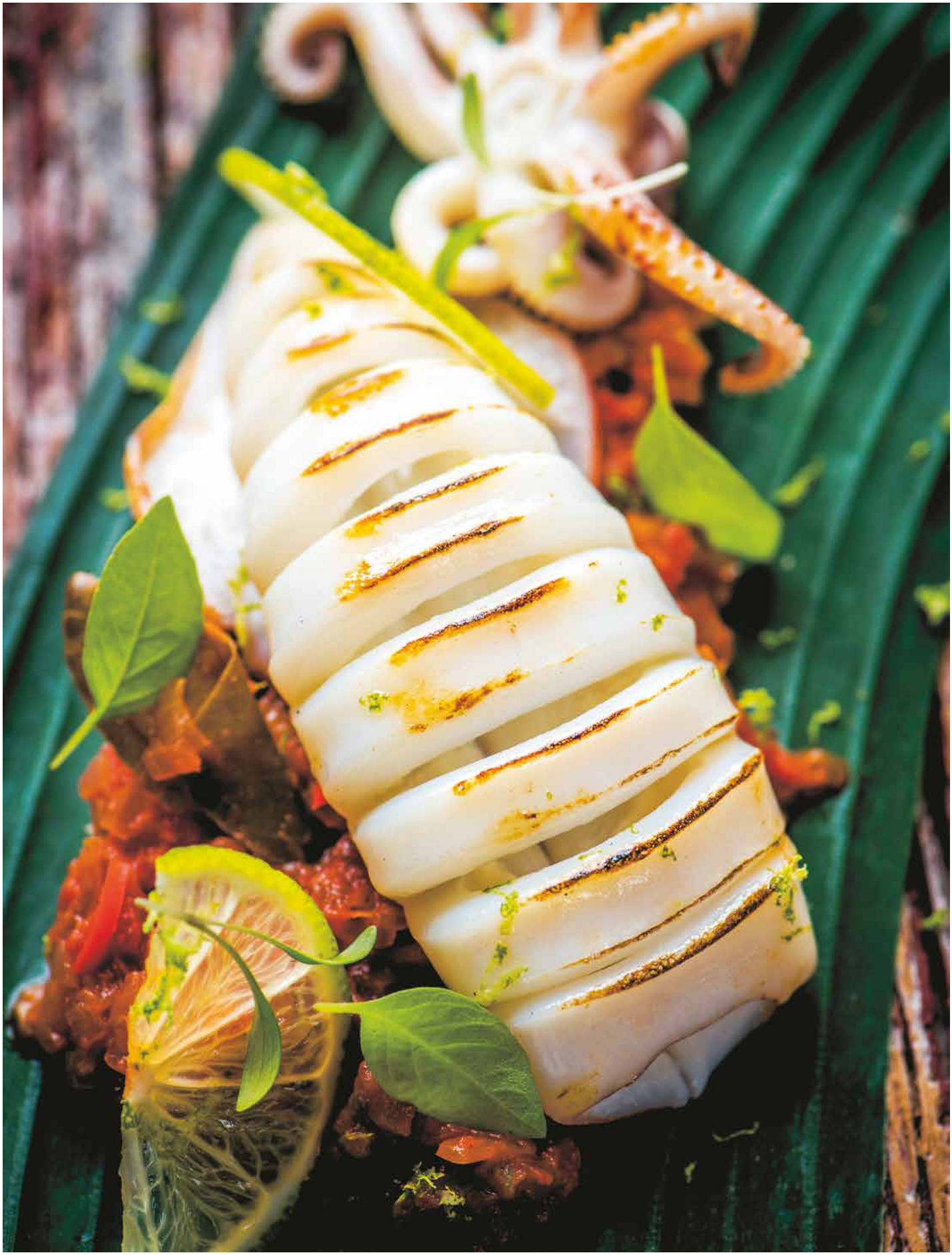
INGREDIËNTEN

maisolie
1 eetlepel trassi *(garnalenpasta)* *
10 teentjes knoflook, gepeld en fijngesneden
2 witte uien, in kleine blokjes gesneden
2 rode uien, in kleine blokjes gesneden
3 op 3 cm gember, geschild en geraspt
4 chilipepers, fijngesneden
6 stengels citroengras, geplet en geknoopt
8 kaffirlimoenblaadjes, doormidden gesneden
2 eetlepels dubbel geconcentreerde tomatenpuree
4 gepelde tomaten uit blik, fijngesneden
water
sushiazijn
kleine limoentjes *
fijn zeezout

BEREIDING

Verhit wat maisolie in een kookpot en bak de trassi aan.
Zet het vuur wat lager en stoof vervolgens de knoflook, uien, gember en chilipeper mee aan.
Voeg het citroengras, de kaffir en tomaat toe en laat ongeveer 50 minuten rustig garen onder een deksel tot alles mooi zacht is.
Controleer zo nu en dan en voeg eventueel wat water toe indien de mengeling te droog wordt.
Verfris met sushiazijn, limoenzeste en -sap naar eigen smaak en kruid met fijn zeezout.

* *verkrijgbaar in de Aziatische toko*



Hoevekip, ovenpatatjes, kervelbearnaise & véél bakjus

Gevogelte blijft voor velen toch een moeilijk te bereiden product. In The Jane heb ik al vaak gevogelte op de kaart gehad, zoals bressekip, duif, kwartel en fazant. Het blijft echter ***tricky***: borst te droog, billen te rood, huid te wit of vleugeltjes verbrand. Om maar enkele voorbeelden te geven van wat kan misgaan. Door de gekruide pekel blijft de kip in dit recept mooi sappig en is hij top van smaak. De bereidingstijd verschilt van oven tot oven, dus blijf ook vertrouwen op je ***chef's spirit***. Hier serveer ik de kip met smaakvolle groenten en de ***sauce of all sauces***, bearnaise, in combinatie met vleesjus en krokante aardappeltjes.

INGREDIËNTEN

2 hoevekippen
PEKEL *
knoflook
wortel
ui
tijm en rozemarijn
2 blaadjes laurier
250 g gezouten roomboter
olijfolie
zwarte peper van de molen
fijn zeezout
KRUIMIGE AARDAPPELEN **
BEARNAISE ***

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 85 °C.
Pekel de hoevekip gedurende 1,5 uur. Spoel goed af, dep droog en laat bij vookeur 12 uur drogen in een geventileerde koelkast.
Zet de knoflook, wortel, ui, laurier en tijm aan in olijfolie en kruid met peper en zout.
Kleur de kippen aan in een pan en vul vervolgens met de gestoofde groentenmengeling en een flinke klont boter.
Gaar de kip circa 1 uur en 10 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de kip eruit en verhoog de oventemperatuur naar 245 °C. Steek de kippen opnieuw in de oven wanneer die terug op temperatuur is, om een krokante korst te krijgen.
Serveer met de aardappelen en béarnaisesaus.

* **PEKEL**

INGREDIËNTEN

2 liter water
200 g fijn zeezout
4 takjes dragon
2 eetlepels peper

BEREIDING

Kook het water met het zout, doe de peper en dragon erbij en laat afkoelen.

** **KRUIMIGE AARDAPPELEN**

INGREDIËNTEN

300 g vastkokende aardappelen
2 pastinaken
zwarte peper van de molen
fijn zeezout
olijfolie
klontje boter
girollen
1 teentje knoflook
1 sjalot, fijngesnipperd
krokante kippenhuid, als garnituur
kervel, als garnituur

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 185 °C.
Was de aardappelen en pastinaak en snijd deze in plakjes van ongeveer 4 mm dik.
Blancheer in gezouten water tot ze beetgaar zijn. Giet af en laat afkoelen.
Kruid met peper en zout.
Schrank de aardappelen en pastinaak in een ovenschaal en besprenkel rijkelijk met olijfolie.
Bak de groenten af in de voorverwarmde oven tot ze mooi kleuren.
Stoof in wat boter de girollen aan met knoflook

en sjalot. Vermeng met de geroosterde ovengroenten en serveer met wat krokante kippenhuid en geplukte kervel.

*** BEARNAISE

INGREDIËNTEN

5 eidooiers
150 g gastrique
50 g water
500 g geklaarde boter
cayennepeper
fijn zeezout
4 eetlepels kervel, fijngesneden
2 eetlepels dragon, fijngesneden

BEREIDING

Klop de eierdooiers met de gastrique en een scheutje water op tot een sabayon.
Monteer met de geklaarde boter en breng op smaak met cayennepeper, zeezout, kervel en dragon.

Gegrilde dorade, PAKT-*pestovierge* & *pan de coca*

Als kok is het niet altijd leuk om te koken op die ene vrije dag. Soms heb ik echt geen zin om thuis in de potten te roeren... Niet uit luiheid, maar thuis of op vakantie koken is dan opeens zeer beperkend. Qua ruimte, qua ingrediënten die vast in je kast staan en vooral omwille van de schoonmaak achteraf! Tijdens onze vakantie op Cyprus begon het, na een paar dagen rusten, dan toch weer lekker aan te voelen om in de keuken te stappen. Met een barbecue op ons terras en een super versmarkt in de buurt, was dit de eerste vakantie met de kleintjes waar ik meer kookte dan gelijk welke andere. Glaasje superkoude witte wijn erbij, de blote kindjes uit het zwembad en lekker smullen van een topvisje, gegrilde dorade, Francheska's ***favourite***. En voor Vika zijn er de olijfjes in de vierge. De mediterrane smaken zijn een ***winner*** bij velen.

INGREDIËNTEN

1,5 kg verse dorade ***royale***, schoongemaakt
fijn zeezout
olijfolie
LAUWWARME VIERGE *
1 citroen
bronzen venkel, als garnituur
pan de coca (***crystal bread***), om erbij te serveren
knoflookolie
pecorino, als garnituur
Griekse basilicum, als garnituur

BEREIDING

Bereid de barbecue voor en verwarm de oven voor op 120 °C.
Knip de vinnen van de dorade, snijd het vlees in en kruid met zout aan de buitenkant en in de buikholte. Laat dit 60 minuten trekken op wat keukenpapier, zodat de vis tot op de graat gekruid is en ondertussen op kamertemperatuur komt.
Dep hem goed droog en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
Zorg dat de barbecue goed op temperatuur is en gril de vis in een rooster aan elke kant zo'n 4 minuten op juiste grilhoogte, zodat hij wel karameliseert, maar niet verbrandt.
Laat de dorade vervolgens gedurende 6 minuten verder garen in de voorverwarmde oven.
Werk af met de lauwwarme vierge, het sap en de zeste van één citroen en een verse bronzen venkel.
Gril stukjes gesneden ***pan de coca*** krokant op de barbecue met knoflookolie en rasp er wat verse pecorino overheen.
Garneer met Griekse basilicum.

> Dit is een vakantiegerecht van tijdens mijn gezinsvakantie op Cyprus. Het lekkerste met een goed gekoeld glaasje wit of rosé, je vrouw en kinderen erbij. Topontspanning!

* **VIERGE**

INGREDIËNTEN

4 teentjes knoflook
2 sjalotten, fijngesnipperd
2 kleine peperoncino's
20 kerstomaatjes
10 grote groene olijven, ontpit en versneden
10 zwarte olijfjes, ontpit en versneden
500 g olijfolie + wat extra om in te stoven
PESTO **
2 citroenen

BEREIDING

Stoof de knoflook, sjalot en versneden peperoncino aan in een scheutje olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de tomaten en olijven toe en confijt dit zachtjes tot de tomaatjes gaar zijn.
Haal vervolgens van het vuur af en laat afkoelen tot lauwwarm.
Kruid daarna de vinaigrette af naar smaak met een paar eetlepels pesto, sap van 1 à 2 citroenen en nog wat zout indien nodig.

** PESTO

INGREDIËNTEN

sap van een ½ citroen
150 g olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
40 g pijnboompitten, geroosterd
1 teentje knoflook
1 bussel PAKT-basilicum
7 ansjovisjes, in zuur gepekeld
65 g pecorino
zwarte peper van de molen
fijn zeezout

BEREIDING

Vermeng alle ingrediënten in een keukenrobot. Mocht je de pesto willen bewaren, dek hem dan af met een laagje olijfolie om oxideren te voorkomen en houd in de koelkast.

Julie
Van den Kerchove

Julie Van den Kerchove is het gezicht achter de populaire blog Julie's Lifestyle & Instagram @julieslifestyleofficial. Als jonge onderneemster is Julie ook veel gevraagd keynote speaker & workshop host. Hierin vertelt ze hoe haar foodpassie geëvolueerd is van raw food naar keto en hoe jij ermee kunt starten. Samen met haar business partner Simon Matthys heeft ze ook de eerste Belgische raw vegan en keto productlijn ALL GOOD op de markt gebracht, met heerlijke taartjes, granola, crackers en meer. Neem een kijkje op www.julieslifestyle.com voor meer inspiratie en download je gratis eBook!

TOAST AVOCADO, 3X

FASE 1-2-3

VEGAN VEGGIE FLEXI

Deze 'toast avocado' met pompoenpitcrackers is heerlijk vol van smaak, lekker krokant en superhandig om mee te nemen als ontbijt on the go *of snelle lunch. Ik combineer deze toast het liefst met twee zachtgekookte eitjes, wat sla of komkommer, goede olijfolie en een kom groentesoep. Een voedzame maaltijd voor drukke werkdagen!*

PORTIE
1 persoon

TIJD
Voorbereiding: 5 minuten

MATERIAAL
kookpot (voor eitjes)

NODIG
2 pompoenpitcrackers
1 rijpe avocado
limoensap, zwarte peper en zeezout

Versie 1: verse chilipeper
Versie 2: 1 zachtgekookt ei + handvol Romeinse sla + peterselie
Versie 3: 2 sneetjes (75 g) gerookte (wilde) zalm + handvol mesclun (jonge sla) + dille

VOEDINGSWAARDE (VERSIE 1 MET CHILI)

Calorieën	436 Kcal
Netto koolhydraten	5 g
Eiwitten	9,9 g
Vetten	38,5 g

VOEDINGSWAARDE (VERSIE 2 MET EI)

Calorieën	508 Kcal
Netto koolhydraten	5,7 g
Eiwitten	15,7 g
Vetten	43,2 g

VOEDINGSWAARDE (VERSIE 3 MET GEROOKTE ZALM)

Calorieën	572 Kcal
Netto koolhydraten	5,4 g
Eiwitten	26,1 g
Vetten	46,5 g

BEREIDING

1. Beleg de pompoenpitcrackers met avocado, geprakt of in schijfjes. Breng op smaak met limoensap, peper en zout.

2. Versie 1: werk af met fijne reepjes verse chilipeper, zonder zaadjes.

3. Versie 2: werk af met een zachtgekookt eitje, peterselie en een handvol fijngesneden Romeinse sla.

4. Versie 3: werk af met gerookte zalm, dille en een handvol mesclun.

JULIE'S TIPS & TRICKS
Let erop dat de gerookte zalm geen toegevoegde suikers bevat. In heel wat supermarkten vind je tegenwoordig al wilde zalm (al dan niet bio) die puur met zout gerookt is.

GEVULDE GROENTEN MET GEHAKT

FASE 1-2-3

VEGAN FLEXI

Deze gevulde groenten met gehakt zijn een echte comfort food-*klassieker en misschien wel het ultieme* kids-proof-*gerecht. Je kunt er allerlei fijngehakte groenten door mengen, zodat zelfs de meest kieskeurige eters hun portie groenten binnenkrijgen. Ideaal voor drukke werkdagen wanneer je niet zoveel inspiratie of zin hebt om te koken.*

PORTIE
3 porties

TIJD
Voorbereiding: 15 minuten
Baktijd: 40 minuten
Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL
mengkom, oven (of airfryer)

NODIG
3 kleine ronde courgettes (500 g)
3 eetlepels extra vierge olijfolie
zwarte peper en zeezout
3 tomaten
1 stengel witte selderij
2 handenvol spinazie (of postelein)
1 handvol basilicum (of oregano, tijm, peterselie)
400 g (kippen)gehakt, ongekruid (vegan: zie tips)
1 ei
4 eetlepels amandelmeel (optioneel)

VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE)

Calorieën	463 Kcal
Netto koolhydraten	8,4 g
Eiwitten	32,5 g
Vetten	32,3 g

BEREIDING

1. Verwarm de oven (of airfryer) voor op 175 °C.

2. Snijd de hoedjes van de courgettes en de tomaten, en hol ze voor de helft uit met een lepel. Giet een scheutje olijfolie in elke courgette en tomaat, en kruid met een snufje zeezout.

3. Snijd het vruchtvlees van de courgettes in kleine blokjes voor de vulling. Snijd ook de witte selderij, spinazie en basilicum in fijne reepjes. Meng alles met het gehakt, het ei en het amandelmeel (= vervanging van paneermeel). Kruid met peper en zout.

4. Vul de uitgeholde courgettes en tomaten met het bereide gehakt en schik ze in een ovenschaal. Laat de hoedjes en het zaadbed van de tomaten ernaast garen. Overgiet alles rijkelijk met olijfolie en plaats 40 minuten in de voorverwarmde oven (of airfryer).

5. Werk af met vers basilicum. Lekker met een eenvoudige salade, bloemkoolpuree of stoemp.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Voor een vegan versie kun je gehakt van tempé, tofoe of hempfu gebruiken, en het ei vervangen door een 'chia-' of 'lijnzaadei' (= 3 eetlepels chiazaad of gemalen lijnzaad geweekt in weinig water).
- Voor een koolhydraatrijkere variant kun je minipompoentjes gebruiken om te vullen of de groenten in het gehakt vervangen door zoetere knollen, zoals wortel, pastinaak… Gebruik dan wat minder olijfolie zodat het gerecht lager in vetgehalte is.
- Voeg eventueel ook een 10-tal fijngehakte olijven of 2 eetlepels pesto toe aan het gehakt als extra smaakmaker.

VEGAN CHOCOLADEPUDDING

FASE 1-3

VEGAN

Dit eenvoudige recept voor keto-chocoladepudding is klaar in slechts 5 minuten! Het perfecte dessert of tussendoortje om het hele jaar door van te genieten – als je van chocolade houdt. Koud geserveerd wordt hij nog lekkerder.

PORTIE
4 personen (3 koppen = 720 ml)

TIJD
Voorbereiding: 5 minuten
Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL
blender

NODIG
2 rijpe avocado's, ontpit
1 à 1¼ kop (240 à 300 ml) amandel- of hazelnootmelk, ongezoet
6 à 8 eetlepels (40 à 55 g) cacaopoeder, ongezoet
6 à 8 eetlepels (75 à 100 g) keto-zoetstof
2 eetlepels hazelnoot- of amandelpasta, ongezoet
1 eetlepel pure C8 MCT-olie
2 grote snufjes zeezout

Afwerking (optioneel)
8 eetlepels (kokos)room (120 ml), opgeklopt (zie tips)
2 eetlepels hazelnoot, gehakt
20 g donkere chocolade, minstens 92% cacao

BEREIDING
1. Mix alle ingrediënten (behalve deze voor de afwerking) tot een romige pudding in een krachtige blender. Begin met 1 kop melk en voeg indien nodig meer melk toe om alles goed gemixt te krijgen. Met een high-speed blender krijg je een zijdezacht resultaat. Ook het cacaopoeder en de keto-zoetstof kun je naar smaak toevoegen.

2. Plaats de pudding eventueel een uurtje of langer in de koelkast, dan wordt hij nog lekkerder.

3. Serveer de mousse puur of werk hem af met wat opgeklopte (kokos)room, fijngehakte hazelnoot en stukjes donkere chocolade.

JULIE'S TIPS & TRICKS
Mijn favoriete vegan alternatief voor slagroom is opgeklopte kokosroom die komt uit een blik gekoelde ongezoete volle kokosmelk, eventueel lichtjes op smaak gebracht met wat vanillepoeder (zaadjes van een vanilleboon) en enkele druppels stevia of andere keto-zoetstof. Vervang door andere room naar keuze.

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON, ZONDER TOPPINGS)

Calorieën	239 Kcal
Netto koolhydraten	4,6 g
Eiwitten	4,6 g
Vetten	20,5 g

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON, MET TOPPINGS)

Calorieën	394 Kcal
Netto koolhydraten	6,7 g
Eiwitten	7 g
Vetten	36 g

Delphine Steelandt

Delphine Steelandt is sportinstructrice, voedingsdeskundige en lokalist. Ze ontwikkelde samen met haar man Bert Van Guyze het programma 100 Days Of Dedication, dat het ultieme evenwicht vindt door de combinatie van gezonde voeding, uitdagend sporten en bewegen, en het creëren van de juiste mindset.

hoofdgerecht

Mechelse koekoek met kruidige tomatensaus

Met deze overheerlijke, kruidige tomatensaus kan je echt alle kanten uit! Ik maak er vaak wat extra van, om dan de volgende dag te mengen met wat kippengehakt of rode bonen, of om te verwerken in een stoofpotje of pastasaus. Je kan deze saus ook gebruiken als dipsaus bij de aperitief om wat rauwe groenten in te dippen.

2 PERSONEN – 40 MINUTEN

1 aubergine, in dunne plakjes
1 courgette, in dunne plakjes
1 rode paprika, in grove stukken
olijfolie
2 eetlepels Provençaalse kruiden
300 g Mechelse koekoek
peper van de molen
zout

Voor de kruidige tomatensaus:
12 kerstomaten
150 g gedroogde tomaten op olijfolie
1 bussel basilicum
flinke scheut olijfolie
1 eetlepel appelciderazijn
1 eetlepel tomatenconcentraat
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gedroogde oregano

Verwarm de oven voor op 180 °C en bedek een bakplaat met bakpapier.
Verdeel de groenten over de bakplaat en besprenkel rijkelijk met olijfolie. Kruid met 1 eetlepel Provençaalse kruiden. Rooster de groenten 30 minuten in je oven en meng de groenten om de 10 minuten even door elkaar.
Maak intussen de tomatensaus door alle ingrediënten in je blender of foodprocessor te mixen tot een gladde saus. Warm de saus kort voor het serveren even op.
Kruid de stukken Mechelse koekoek langs alle kanten goed met peper, zout en de rest van de Provençaalse kruiden. Doe wat olijfolie in een pan en bak de koekoek mooi goudbruin, 4 minuten aan elke kant. Leg het vlees eerst met de velkant in de pan en bak nadien de andere kant.
Haal de groenten uit de oven en dresseer ze op de borden. Leg er telkens een stuk Mechelse koekoek op en werk af met de saus.

tip

Je kan dit gerecht ook gewoon met kipfilet in plaats van Mechelse koekoek maken.

VEGAN VARIANT

Om dit gerechtje vegan te maken, vervang je de Mechelse koekoek door quornblokjes of tempé.

hoofdgerecht

Gevulde puntpaprika met kruidige kip

Dit gerecht is o-zo-lekker en o-zo-snel klaar!

2 PERSONEN – MINDER DAN 30 MINUTEN

2 zoete puntpaprika's
peper van de molen
zeezout
2 bussels basilicum
2 tenen knoflook, grof gehakt
een handvol spinazie
100 g zongedroogde tomaten op olijfolie
olijfolie
400 g kipfilet, in blokjes gesneden
1 eetlepel gemalen Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Halveer de puntpaprika's en verwijder de zaadlijsten. Kruid de paprika's goed met verse peper en grof zout. Rooster de puntpaprika's 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Maak intussen de saus. Doe hiervoor het basilicum samen met de knoflook, de spinazie en de zongedroogde tomaten in je blender of foodprocessor. Voeg een flinke scheut olijfolie toe, kruid met peper en een snuf zeezout. Mix tot een gladde saus.
Verhit wat olijfolie in een pan en bak er de blokjes kip in aan. Kruid met peper.
Meng de gebakken kip met de basilicumsaus en vul de gehalveerde puntpaprika's met dit mengsel. Plaats nogmaals 5 minuten in de oven. Bestrooi met wat Parmezaanse kaas en zet nog kort even onder de grill. Smakelijk!

VEGAN VARIANT

Wil je dit gerecht volledig plantaardig maken, vervang de kip dan door quorn naturel en de Parmezaanse kaas door edelgistvlokken.

hoofdgerecht

De fitte schotel

Misschien is je partner geen echte keukenprins(es)? Wil je hem of haar toch eens in de kookpotten doen roeren, dan kan je met een gerust hart dit recept overhandigen, want deze fitte ovenschotel kan elke keukenkluns wel aan!

4 PERSONEN – 45 MINUTEN

200 g quinoa
2 eetlepels olijfolie
800 g kippengehakt
2 rode uien, fijngehakt
1 courgette, fijngehakt
2 rode paprika's, fijngehakt
1 teen knoflook, geperst
300 g tomatenpuree
100 ml kippenbouillon
200 g geraspte kaas

Verwarm je oven voor op 180 °C.
Kook de quinoa gaar volgens de instructies op de verpakking.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak het kippengehakt gaar.
Verhit de rest van de olijfolie in een kookpot en stoof er de ui glazig in.
Voeg de courgette, rode paprika en knoflook eraan toe en stoof de groenten aan tot ze beetgaar zijn.
Voeg het gehakt bij de groenten en doe er ook de tomatenpuree en de bouillon bij. Roer goed en laat 5 minuten samen sudderen op een gemiddeld vuur.
Neem een ovenschaal en verdeel de quinoa over de bodem van de schaal. Stort er het gehakt-groentemengsel bovenop. Bestrooi met geraspte kaas en zet 30 minuten in je oven tot de kaas gesmolten is en er een mooi korstje op de fitte schotel te zien is.

VEGAN VARIANT

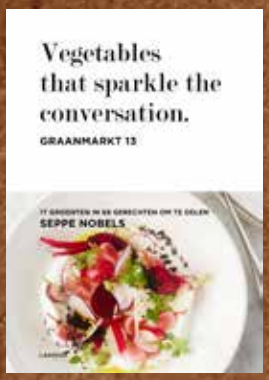
Wil je van dit gerecht een fitte vegan ovenschotel maken?

Vervang het gehakt dan door 500 à 600 gram linzen. Linzen zijn niet alleen zeer lekker, ze zijn ook eiwitrijk en voedzaam.
De kaas vervang je door edelgistvlokken. Deze flinterdunne vlokken smaken licht zoutig; de smaak doet denken aan kaas en daarom worden ze door veganisten vaak als vervangmiddel voor kaas gebruikt. Edelgistvlokken bevatten van nature heel wat vitamine B1, B2, B3, B6 en foliumzuur. Deze vitaminen zijn goed voor je metabolisme en de werking van het zenuwstelsel, en ze helpen vermoeidheid verminderen. Daarnaast zijn ze goed voor glanzend haar, sterke nagels en een mooie huid. Gebruik edelgistvlokken bijvoorbeeld in romige sausen, roerei of als vervanging van Parmezaanse of andere gemalen kaas.

Seppe Nobel
GRAANMARKT 13

Seppe Nobels

Seppe Nobels werd in 2015 door Gault&Millau verkozen tot Beste Groentekok van Vlaanderen. Als chef van Restaurant Graanmarkt 13 blijft hij dagelijks inspireren. Het restaurant is befaamd voor zijn inventieve en gezonde gerechten en behoort tot de top 10 van 's werelds beste groenterestaurants in de *We're smart world green guide.*



THAISE SALADE VAN GEPOFTE RODE BIET

TECHNIEK - **?** | DUUR - **30 MINUTEN TOT 1 UUR** | AANTAL PERSONEN - **4**

INGREDIËNTEN

- 4 rode bieten
- 1 rode ui
- 1 rode chilipeper
- 2 biocitroenen
- 1 eetlepel sesamolie
- 1eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel geraspte gember
- peper uit de molen
- fleur de sel
- 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

BEREIDING

1 | Leg de rode bieten tussen de hete kolen en pof ze gedurende 45 minuten. Pel de rode bieten zodat je de verbrande schil verwijdert en snijd ze in 8 gelijke stukken. Gril die stukken nog 2 minuten aan elke kant op je barbecue. Gebruik hiervoor het best een fijn rooster.

2 | Schil de rode ui, halveer en hak in fijne maantjes. Doe hetzelfde met de chilipeper.

3 | Doe de stukken rode biet in een schaal. Meng goed met de rode ui, chilipeper, het sap van de citroenen, de olie, gember, wat peper en fleur de sel. Werk af met zeste van een citroen en de geroosterde sesamzaadjes

Sla / bieslook / koriander / dille

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 stengels bieslook
de blaadjes van 8 takken koriander
de blaadjes van 2 takken dille
1 bussel tuinkers
50 ml hoisinsaus
50 ml olijfolie, plus wat extra om in te bakken
de geraspte schil en het sap van 1 limoen
2 eetlepels sojasaus
6 jonge slaharten
1 eetlepel honing van de stadsimker
citrusgeranium en shiso (eventueel)
fleur de sel
gemalen peper

BEREIDING

Spoel de kruiden met fris water. Knip de bieslook in stukjes van 3 cm.

Meng voor het maken van een marinade de hoisinsaus met de olijfolie, het limoensap en de sojasaus.

Snijd de jonge slaharten overlangs doormidden en bak ze goudbruin in een pan met weinig olijfolie. Besprenkel ze royaal met de marinade, de honing en de helft van de limoenrasp.

Werk het geheel af met de kruiden en eventueel nog met bloesem van citrusgeranium en jonge shiso.

Breng het geheel op smaak met fleur de sel en peper.

Pastinaak, gepoft & hummus

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Hummus:
250 g gedroogde kikkererwten
2 pastinaken
1 liter groentebouillon (zie basisrecepten)
een mespunt komijnpoeder
peper uit de molen
zout
fleur de sel
za'atar
10 cl dederolie

Geroosterd:
2 pastinaken
10 cl dederolie
peper
zout
enkele takken rozemarijn
enkele blaadjes laurier
enkele takken tijm
2 steranijs
2 tenen knoflook

BEREIDING

Week de kikkererwten een nacht in water. Giet af.

Schil de pastinaken en snijd ze in stukken. Kook ze samen met de kikkererwten gaar in de groentebouillon. Doe de kikkererwten, de pastinaken, het komijnpoeder, versgemalen peper en zout in de blender. Mix fijn. Doe er wat van het kookvocht bij tot het een smeuïge hummus wordt en werk af met dederolie.

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Schil de pastinaken om te roosteren en snijd ze in stukken. Leg ze in een metalen ovenschaal en giet er de olie over. Kruid met peper en zout. Leg er rozemarijn, laurier, tijm, steranijs en gekneusde knoflook op.

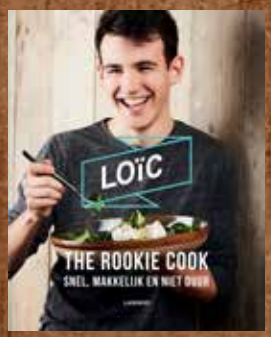
Laat de pastinaken 30 tot 40 minuten goudbruin en gaar worden in de voorverwarmde oven.

Veeg wat hummus op een bord. Leg er de gepofte pastinaken op en werk af met de olie uit de ovenschaal, fleur de sel en za'atar.

Hummus doet denken aan de zomer, maar deze versie met pastinaak bewijst dat het ook perfect in de winter kan.

Loïc

Loïc Van Impe is zot van koken, brood bakken, aubergines eten en tv maken! Volg zijn culinaire avonturen op tv (in Zot van koken op VTM en Fou de cuisine op RTL) of op social media.



BINNENKORT

17'

CHEESY BURGER MET SPEK, BOONTJES EN TOMAAT

INGREDIËNTEN:
100 g gemengd gehakt
30 g geraspte cheddar
3 repen ontbijtspek
100 g diepvriesboontjes
10 kerstomaten
peterselie

ONMISBARE INGREDIËNTEN OP KOT:
olijfolie
ui
peper
zout

Vorm een burger met het gehakt en de cheddar er middenin.

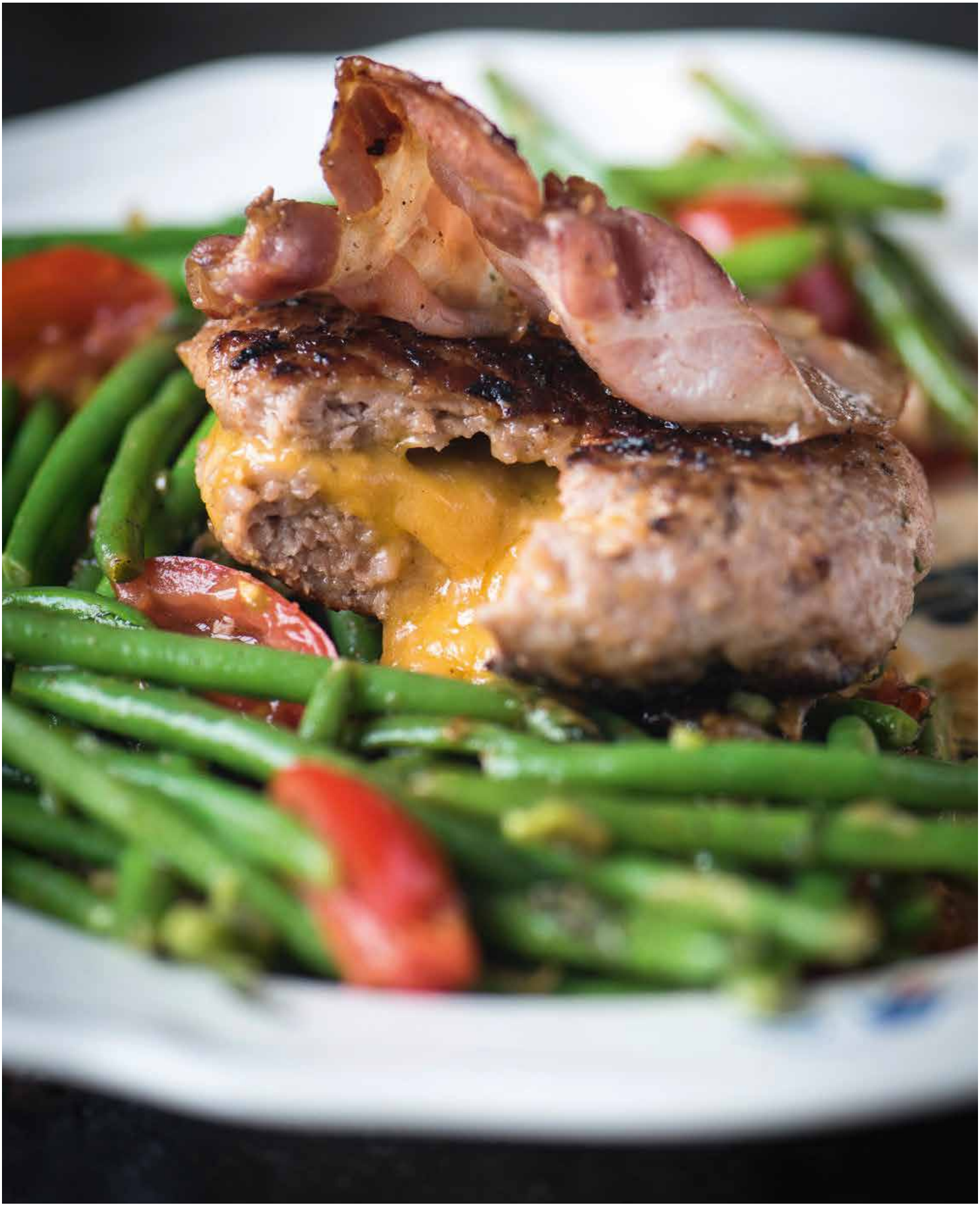
Bak het spek in een beetje olijfolie samen met de burger op een middelmatig vuur. Bak 3 minuten aan elke kant. Kruid af met peper en zout.

Voeg na 6 minuten de boontjes en de gesneden ui toe en laat nog 10 minuten garen met aluminiumfolie over de pan.

Voeg ten slotte de kerstomaten en de peterselie toe.

Enjoy!

GESMOLTEN KAAS EN SPEK.
GOUDEN COMBO!



18'

HAM-EN-KAASFLAPJES

INGREDIËNTEN:
1 ei
1/2 kop bloem
boter
1 kop melk
100 g geraspte emmentaler
50 g hesp

ONMISBARE INGREDIËNTEN OP KOT:
bloem
zout
peper
nootmuskaat

Meng voor het pannenkoekendeeg een ei, een halve kop melk, een halve kop bloem en een snuifje zout in een lege fles. Schud totdat alle klonters weg zijn.

Bak dunne pannenkoeken met het deeg. Met dit mengsel kun je ongeveer 5 à 6 pannenkoeken bakken.

Maak voor de vulling een roux met een eetlepel boter en een eetlepel bloem. Smelt eerst de boter in een pan en voeg vervolgens de bloem toe. Roer dit goed, zodat de roux niet aanbakt, en laat de pan 2 minuten op het vuur staan.

Voeg al roerend een kop melk toe. Voeg de geraspte kaas en de hesp toe als de klonters weg zijn. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Vul de pannenkoeken, vouw ze dicht en bak ze krokant in een droge pan.

Enjoy!

BETER DAN DE DIEPVRIESFLAPJES

9'

SALADE VAN MOZZARELLA, SPINAZIE, ERWTEN EN BROCCOLI

VERUIT MIJN FAVORIETE SALADE

INGREDIËNTEN:
1 stronk broccoli
1/2 chilipeper
citroensap
100 g erwten (diepvries)
een handvol spinazie
buffelmozzarella
tuinkers of jonge scheuten

ONMISBARE INGREDIËNTEN OP KOT:
zout
olijfolie

Snijd de broccoli in stukken en gaar 4 minuten in kokend en gezouten water.

Hak voor de vinaigrette de halve chilipeper fijn en meng met citroensap, vier eetlepels olijfolie en zout.

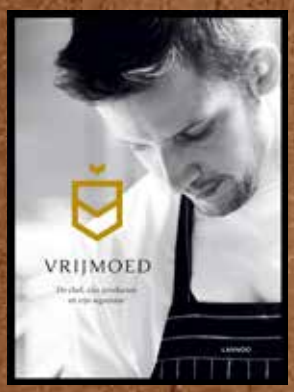
Als de broccoli gaar is, gaan er een handvol ontdooide diepvrieserwten bij. Giet af en spoel met koud water.

Dresseer de spinazie, de broccoli en de erwten. Leg daarop de buffelmozzarella, overgiet met vinaigrette en werk af met tuinkers of jonge scheuten.

Enjoy!

Michaël Vrijmoed

Michaël Vrijmoed opende in 2013 het restaurant dat zijn naam draagt in het hart van de Gentse binnenstad. Acht maanden na de opening behaalde Vrijmoed een eerste Michelinster en in 2018 kwam er een tweede ster bij. In 2015 bekroonde Gault&Millau hem met de titel 'Jonge Topchef van Vlaanderen' en tijdens de jaren daarna werd Vrijmoed ook nog bekroond voor het Beste Vegetarische Menu in de Benelux en het Beste Dessert van het jaar 2017.



VOOR 4

BITTERBALLETJES VAN RUNDSWANG

'Guy was een slagerszoon, het type dat vaak een brilletje op zijn neus had staan. Ik leerde in 't Laurierblad vooral met vlees werken. De kwartieren kwamen er in hun geheel binnen en we hadden de gewoonte om de stukken ook in hun geheel te bereiden en garen. Dat lijkt moeilijk en complex, maar is het eigenlijk niet. Je moet je gewoon aan een aantal basisregels houden. Als je een lamsbout in de oven stopt, mag die niet recht uit de koelkast komen. Dan is het vlees rond het been natuurlijk nog rauw. Haal hem ongeveer een uur op voorhand uit de koelkast om op temperatuur te komen.
Uitbenen leer je door het te doen. De ouders van een vriend hadden een slagerij in Menen. Tijdens de vakantie sprong ik er af en toe binnen om achterkwartieren te leren ontbenen. Net zoals in Kluisbergen, bij Van De Walle, waar mijn lamsvlees vandaan komt. Zo leer je de stiel. Dat gebeurt allemaal niet op één dag.
Guy had een beroemde bereiding die zowat altijd op de menukaart bleef staan: het naaldstuk "van bij de brouwer". Dat ging acht uur lang de oven in tot het helemaal uit elkaar viel in draadjesvlees. Deze bereiding is een ode aan die tijd bij de geniale slagerszoon.'

NODIG:
1 kg rundswang
een klontje boter
1 ui
2 teentjes knoflook
een takje tijm
2 laurierblaadjes
5 dl Leffe Bruin
1 eetlepel dijonmosterd
peper en zout

VOOR DE ROUX:
70 g bloem
50 g boter

VOOR HET PANEREN:
150 g bloem
4 eiwitten
150 g panko

VOOR DE MOSTERDMAYONAISE:
3 eetlepels mayonaise
1 theelepel dijonmosterd

VOOR DE GEFRITUURDE UIRINGEN:
1 ui
2 dl volle melk
150 g bloem

BEREIDING:
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Vraag je slager om de rundswangen panklaar te maken.
Kleur de wangen aan beide kanten aan in boter.
Snijd de ui in grove stukken en hak de knoflook fijn.
Stoof beide mee tot ze glazig zijn en voeg dan de overige ingrediënten toe.
Breng aan de kook en schuim af.
Gaar ca. 1,5 à 2 uur verder onder een deksel in de voorverwarmde oven.
Laat afkoelen in eigen vocht en haal de wangen daarna uit de kookpot.

Duw de saus door een zeef, laat afkoelen, ontvet en laat voor drie vierde inkoken.
Maak nu een bruine roux met bloem en boter en bind de saus met de roux.
Snijd de wangen in plakjes, bebloem ze en kleur ze aan in wat boter.
Klop de wangen daarna met een klopper tot draadjesvlees.
Voeg de mosterd toe en kruid bij met peper en zout naar wens.
Giet het mengsel op een bakplaat en laat afkoelen in de koelkast.
Maak gelijke balletjes van het draadjesvlees en paneer ze vervolgens met bloem, losgeklopt eiwit en panko.
Maak een mosterdmayonaise door de mayonaise met de mosterd te mengen.
Snijd de ui in ringen en leg ze in de melk.
Wentel de ringen door de bloem en frituur ze op 150 °C.
Dien op met de bitterballen.

VOOR 4

MOUSSE VAN STILTON MET CACAO

'Dit gerecht ligt me na aan het hart. Tijdens het eerste jaar Vrijmoed kregen we van *Gault&Millau* de prijs voor het beste dessert van het jaar voor ons roomijs op basis van stilton. We hebben het sindsdien niet meer van de kaart gehaald, het is een *signature dish* geworden. Deze versie is een mousse, dat is thuis iets eenvoudiger te bereiden. De combinatie met pure cacao maakt dit gerecht zo bijzonder. Ideaal met een wat oudere madera.'

NODIG:

115 g volle melk
150 g stilton
1 gelatineblaadje
1 eetlepel balsamicoazijn
4 dl room
een mespuntje cacao
zout

VOOR DE VINAIGRETTE VAN HAZELNOOT:

1 dl olijfolie
2 eetlepels hazelnootolie
1 eetlepel sherryazijn
1 theelepel honing
1 theelepel citroensap

EN VERDER:

1 bosje raketsla
1 stokbrood

BEREIDING:

Warm de melk op en smelt de stilton in de warme melk.
Week de gelatine in wat water en voeg ze samen met de overige ingrediënten toe aan de melk.
Giet het mengsel in een kom en laat opstijven in de koelkast.
Meng de ingrediënten voor de vinaigrette.
Vorm dikke quenelles van de stiltonmousse met behulp van twee lepels en bestrooi de mousse met wat cacao.
Werk af met wat pluksels raketsla, de vinaigrette en wat stokbrood uit de oven.

VOOR 4

KIPPENSPIESJES MET PINDASAUS

'Ik ben twee keer in Bali geweest, in Indonesië. Dat is voor mij het paradijs op aarde. Er is geen plaats in de wereld waar zoveel smaken samenkomen in het bord: zuur, zout, pittig, vet, bitter, zoet. De Indonesische keuken maakt bijvoorbeeld graag gebruik van palmsuiker om een gerecht in balans te brengen. Zij is ook de bakermat van de pindasaus, die je door het koloniale verleden ook overal in Nederland kunt eten.'

NODIG:

VOOR DE PINDASAUS:

15 g knoflook, fijngesnipperd
150 g sjalot, fijngesnipperd
15 g gember of galanga
2 rode pepertjes
een scheutje arachideolie
1 stengel citroengras
300 g pindanoten, grofgehakt
750 g gevogeltebouillon
45 g palmsuiker of rietsuiker
1 eetlepel koriander-bolletjes, geplet
een mespuntje komijnpoeder
60 g sojasaus
25 g tamarinde
maïszetmeel

VOOR DE KIPPENSPIESJES:

800 g kippenfilets
2 teentjes knoflook
2 sjalotjes
1 cm gember
2 rode pepertjes
een scheutje arachideolie
4 eetlepels palmsuiker of rietsuiker
2 dl kokosmelk
4 eetlepels sojasaus
1 stengel citroengras
een mespuntje kurkuma
6 eetlepels cashewnoten
10 korianderblaadjes
6 eetlepels kokosrasp
het sap van 1 limoen
zwarte peper
zout

BEREIDING:

VOOR DE PINDASAUS:

Snipper de knoflook, sjalot, gember en pepertjes fijn.
Verwijder vooraf de zaadjes van de pepertjes als je het liever wat minder pittig hebt.
Laat zweten in een pan met arachideolie tot ze glazig zijn.
Voeg de overige ingrediënten behalve het maïszetmeel toe en laat ca. 15 minuten sudderen op een laag vuurtje.
Voeg het maïszetmeel toe en laat kort doorkoken.
Giet in een kom en laat afkoelen in de koelkast.

Verwijder het vel en eventueel het vet en de bloedvaatjes van de kip.
Snijd het vlees in plakjes van ca. 1 centimeter dikte en sla plat tussen twee velletjes boterpapier.
Snipper de knoflook, de sjalot, de gember en rode peper fijn en laat ze zweten tot ze glazig zijn in een pan met arachideolie.
Voeg de suiker, de kokosmelk, de sojasaus, het citroengras, de kurkuma en de gember toe en laat nog 10 minuten sudderen.
Duw door een zeef, laat het vocht afkoelen en meng dan met de kip en de resterende ingrediënten.
Kruid bij met zwarte peper van de molen en zout.
Rol cilindertjes van de kip en steek er een spies door.
Gril de spiesjes op de barbecue of in een grillpan en zet nog kort in de oven tot ze gaar zijn. Overgiet ze met de pindasaus.

Ae Jin Huys

De Zuid-Koreaanse **Ae Jin Huys** serveert al jarenlang de Koreaanse keuken bij pop-ups, events en in haar Gentse restaurants Mokja en Factor.ae. Samen met haar partner, muzikant Frederik Sioen, reist ze veel naar Korea om nieuwe inspiratie op te doen.

파전

PAJEON

pannenkoek van lente-ui

INGREDIËNTEN

125 g tarwebloem
1 eetlepel aardappelzetmeel
200 ml water
1 bosje lente-ui (bij voorkeur zonder afgesneden toppen)
plantaardige olie

BEREIDING

Meng de ingrediënten voor het beslag in een grote, ondiepe schaal (ovenschaal). Was de lente-uien, verwijder enkel de beschadigde delen. Snijd ze eventueel doormidden voor een plattere pannenkoek. Houd de stengels samen in eenzelfde richting en doop ze in het beslag. Bak ze goudbruin in een pan met olie. Sprenkel eventueel nog wat beslag tussen de stengels om de pan-nenkoek samen te houden. Serveer met choganjang als dipsaus.

무생채

MUSAENGCHAE

fijne daikonkimchi

INGREDIËNTEN

1 daikon (450 g)
1-2 eetlepels zout
1 stengel lente-ui

MARINADE

1 eetlepel gepureerde knoflook
1 eetlepel gochugaru
1/2 eetlepel suiker

BEREIDING

Schil de daikon, snijd hem in slierten van 3 millimeter bij 9 centimeter of gebruik een mandoline.
Meng het zout goed met de daikon. Laat 10 minuten rusten, knijp het vocht zachtjes uit de daikon en verwijder het vrijgekomen vocht.
Snijd de lente-ui in fijne ringetjes. Meng alles nu samen met de marinade.

TIP

Voor een diepere smaak kun je er wat aekjeot (vissaus) of saeujeot aan toevoegen.

불고기피자

BULGOGI PIZZA

pizza met rundvlees en kimchi

INGREDIËNTEN

150 g ribeye
2 eetlepels sojasaus
1/2 theelepel gepureerde knoflook
1 theelepel suiker
1 Turks brood
1/4 courgette
1/4 rode puntpaprika
1 rode ui
daikonkimchi (zie recept p. 84)
1 theelepel sesamolie
1 burrata
gefermenteerde knoflook of verse knoflook
ansjovis (optioneel)
kappertjes (optioneel)
1 verse rode chilipeper (fijngesneden)
olijfolie
zout
peper

BEREIDING

Snijd de ribeye in heel dunne plakjes. Marineer ze met sojasaus, knoflook, suiker, sesamolie en een snufje zout en peper.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Snijd voorzichtig het brood doormidden tot 2 platte broodhelften. Leg de pizzabodems met de versneden kant naar boven. Sprenkel er een royale scheut olijfolie over.
Beleg de pizza met fijne plakken courgette, sliertjes paprika en ui, fijngehakte daikonkimchi en alle resterende ingrediënten. Roerbak het vlees kort tot het gaar is. Verdeel het over de pizza, samen met enkele plukken burrata.
Bak in de oven tot het brood krokant is en de kaas gesmolten.

깍두기 살사

KKAKDUKI SALSA

tomatensalsa met daikonkimchisap

INGREDIËNTEN

seizoenstomaatjes
rode ui of sjalot
daikonkimchi
olijfolie
zout
peper
1 verse chilipeper (optioneel)
koriander (optioneel)

BEREIDING

Hak de tomaten in hapklare stukjes. Hak de ui en daikonkimchi fijn.
Meng in een bowl met een scheutje olie, zout, peper en enkele lepels kimchisap voor een friszure toets. Werk naargelang de voorkeur af met fijngehakte chilipeper en koriander.

TIP

Kimchivocht is een gezonde, exotische variant voor de klassieke balsamico of azijn in dressings.
Bij gebrek aan rijpe seizoenstomaten kun je komkommers, radijzen of fijne slierten wittekool gebruiken. Pekel vooraf kort de kool.

Rani De Coninck

Rani De Coninck is al jaren bekend van radio en tv. Ze presenteerde onder andere De Droomfabriek en Mijn Restaurant!, maar ze is vóór alles moeder van drie. Vandaag combineert ze haar gezin met een dagelijks avondspitsprogramma op Joe. En dat vergt een goed plan!

17 FEBRUARI

Om te groeien en jezelf te verbeteren moet je je vooral laten inspireren, door alles en iedereen om je heen. Of door je uitgebreide kookboekencollectie, zoals ik er in de loop der jaren een heb uitgebouwd. Een van mijn favoriete chefs is Jamie Oliver. Als ik hem tijdens het zappen tegenkom op tv, kan ik niet anders dan blijven hangen. Er zit zo veel liefde in de manier waarop hij over eten praat, het vastpakt en bereidt, dat je zelf ook hopeloos verliefd wordt op zijn gerecht. Zo maakte ik jaren geleden voor het eerst zijn balletjes in tomatensaus klaar. Zijn gehaktballen vielen zo in de smaak bij ons gezin dat ze tot een van mijn klassiekers uitgroeiden, die ik prompt omdoopte tot 'Jamie's balls'. Het is een gerecht dat ik net als bolognesesaus vaak in dubbele porties klaarmaak. Zo gaan de extra ballen de diepvries in, in een doosje met deksel waarop met alcoholstift 'Jamie's balls' geschreven staat. De fantasie draaide overuren bij de collega's van mijn wederhelft toen hij eens zo'n leeg doosje met duidelijk opschrift voor andere doeleinden meenam naar zijn werk. Maar bij ons thuis blijven we ze ondubbelzinnig onweerstaanbaar lekker vinden.

Jamie's balls met Griekse rijst

INSPIRED BY JAMIE OLIVER

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

Voor de tomatensaus
1 teen knoflook, fijngehakt
2 eetlepels olijfolie
1 klein gedroogd rood pepertje, verkruimeld
2 theelepels gedroogde oregano
3 blikken Italiaanse pruimtomaten (400 g per blik)
1 eetlepel rodewijnazijn
1 handvol basilicum of marjolein, grof gehakt
zout
zwarte peper
2-3 eetlepels extra vierge olijfolie

Voor de balletjes
2 sneden brood
2 afgestreken eetlepels gedroogde oregano
½ theelepel komijnzaad, fijngewreven
½ klein gedroogd rood pepertje, fijngewreven
1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt
1 eidooier
zout
zwarte peper
1 kg gehakt
1 ui, fijngehakt
1 teen knoflook
1 afgestreken eetlepel Dijonmosterd
5 eetlepels olijfolie
2 handenvol basilicumblaadjes, in stukjes gescheurd
60 g mozzarella, verbrokkeld
60 g Parmezaanse kaas, geraspt
400 g orzo (Griekse rijst)

RECEPT

Maak eerst de tomatensaus. Fruit de knoflook in de olijfolie in een pan met dikke bodem op een laag vuur. Doe er het pepertje, de oregano en tomaten bij. Roer voorzichtig, zodat de tomaten niet stuk gaan, anders komen de pitjes tevoorschijn en die maken de saus een beetje bitter. Door de tomaten heel te laten en het mengsel langzaam te laten koken krijg je een heerlijke zoete saus. Breng alles aan de kook en laat het een uur heel zacht sudderen. Roer de azijn erdoor en hak dan de tomaten in de saus aan stukken. Meng er nu het verse basilicum of de marjolein door, breng de saus op smaak met peper en zout en roer er 2-3 eetlepels van je lekkerste extra vierge olijfolie door.

Gebruik een foodprocessor om de sneden brood tot broodkruim te malen. Meng het broodkruim, de gedroogde oregano, de komijn, het pepertje, de rozemarijn, de eidooier en 2 afgestreken theelepels zout door het gehakt. Geef ook een flinke zwaai aan de pepermolen. Fruit de ui, knoflook en mosterd in een eetlepel olijfolie gaar en voeg toe. Kneed alles goed door elkaar en vorm er, met natte handen, ballen van. Je kunt ze direct bakken of ze op vetvrij papier en afgedekt met huishoudfolie maximaal een dag in de koelkast bewaren.

Verhit een braadpan met dikke bodem tot ze heel heet is, giet er 3-4 eetlepels olijfolie in en laat die over de hele bodem van de pan lopen. Leg je gehaktballen erin en bak ze voorzichtig aan alle kanten bruin. Beweeg de pan een beetje heen en weer, dan krijgen de ballen overal een mooi kleurtje. Verwarm intussen de oven voor op 200 °C. Zet het vuur laag en giet er de tomatensaus bij. Strooi er veel vers basilicum en wat verbrokkelde mozzarella en geraspte Parmezaanse kaas over. Zet de pan 15 tot 20 minuten in de oven op 200 °C, tot de kaas goudbruin is.

Kook de orzo gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Tips

De orzo of Griekse rijst is eigenlijk een pasta in de vorm van een rijstkorrel, maar een beetje een speciaal geval. Je bereidt hem immers niet als pasta, maar als... juist, rijst: 1 portie orzo op 2 eenheden water dus. Net als rijst kun je de orzo eerst nog even kort (met een sjalotje) aanbakken in olijfolie voor je het water toevoegt. Daarna laat je de orzo gewoon het water opnemen en serveer je hem meteen. Desgewenst kun je een scheutje olijfolie toevoegen of een beetje boter voor nog meer smaak.

De tomatensaus blijft een paar maanden goed in de vriezer (in de koelkast maximaal een week) en kan als basis dienen voor veel gerechten!

28 FEBRUARI

Typisch! Ik heb vakantie en voel een verkoudheid opkomen. Ik ben helemaal geen voorstander van medicatie en zal er alleen voor kiezen als het écht niet anders kan. Meestal ga ik op zoek naar natuurlijke middeltjes, *inspired by* onze (over)grootouders... Zo wend ik me bij een opkomende verkoudheid al een hele tijd tot verse gemberthee, op aanraden van mijn zus Gwen. Ook nu sla ik dus vlijtig aan het raspen van de magische wortel, met toevoeging van kurkuma, flink wat citroensap, zwarte peper en natuurlijke honing van onze bevriende imker Guido! Guido is de man van Moeke Lut, van 1994 tot 2003 de onthaalmoeder van Beau en Dora. Een fantastische vrouw aan wie ik mijn twee oudste kinderen met een gerust hart kon toevertrouwen. Ze woonde op een prachtige plek, in een heerlijke tuin, ontworpen en onderhouden door haar man Guido. En Moeke Lut was haar tijd ver vooruit, want de kindjes die zij opving, kregen vlees van een kwaliteitsslager die zelf zijn beesten kweekte, de groenten kwamen uit de moestuin van haar man en de 'snoepjes' die onze kindjes kregen als vieruurtje waren stukjes vers fruit. Mijn kinderen konden nergens beter zijn dan daar, bij Moeke Lut en Guido. Guido is intussen gepensioneerd en vooral gepassioneerd geraakt door bijen. Hij gaat zodanig op in het imkeren dat hij intussen voorzitter van de imkervereniging is geworden en hij kan dan ook als geen ander de wondere wereld van de bijen uit de doeken doen. Er is niémand ter wereld die ik meer vertrouw dan Guido als het op honing aankomt. Want ook in de wereld van de honing wordt er blijkbaar flink wat gesjoemeld... Elk jaar bestellen wij dan ook een hele voorraad lente- en zomerhoning. Fantastisch lekker en een natuurlijk antibioticum als je het op de juiste manier consumeert. Zo leerde Guido mij dat je honing nooit in een kop hete thee mag doen, maar pas als je je pink erin kunt stoppen zonder de warmte te voelen. Je water mag niet warmer dan handwarm zijn, want alleen dan blijven alle voedzame en geneeskrachtige bestanddelen van de honing intact en ongeschonden.

verse gember-citroenthee

INSPIRED BY ZUS GWEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

5 cm verse gemberwortel
1 citroen, liefst biologisch
1 theelepel kurkumapoeder (vers mag ook!)
zwarte peper
honing, liefst rechtstreeks van bij de imker

RECEPT

Breng ongeveer anderhalve liter water aan de kook. Schil de gember en rasp fijn in een grote theepot. Voeg het kurkumapoeder toe en geef een flinke draai aan de pepermolen. De piperine in de peper zorgt ervoor dat je lichaam de curcumine in de kurkuma tot wel 1000 keer beter opneemt. Voeg het sap van de citroen toe en overgiet met het kokend water. Laat liefst minimum een uur trekken. Schenk een kopje in en voel even met je pink of het genoeg is afgekoeld. Voeg dan een koffielepeltje van die heerlijke honing toe. Geniet en weet dat dit goed voor je is, zeker als je het wat voelt prikken in je keel ☺!

Tip

Probeer in de zomer zeker ook eens de koude variant! Laat je thee volledig afkoelen en zeef hem desgewenst. Als je hem in een mooi glas serveert met flink wat ijs, verse munt en eventueel een bloemetje van komkommerkruid, zal iedereen denken dat je een zalig zonnige cocktail naar binnen aan het werken bent. En gelijk hebben ze. Maar dan wel eentje waar je 's anderendaags voor de verandering géén hoofdpijn van hebt! ☺ Heerlijk dorstlessend in de zomer en een echte 'homemade lemonade'.

'When life gives you lemons,
you make lemonade… '

Mijn fastfood!

Altijd een goed idee om de voorraad gezond krachtvoer aan te vullen wanneer je studenten hun tanden in hun cursussen moeten zetten! Studeren gaat bij ons thuis om de een of andere reden altijd beter als er iets te knabbelen valt. Toen ik zelf student was, volgde ik eens de cursus 'leren studeren' om nog efficiënter te kunnen werken (ja, dat goed plan zat er toen al in, blijkbaar… ☺). Ik herinner me dat er toen werd gezegd dat je je niet langer dan 20 minuten echt kunt concentreren (de *attention span* heet dat, sommigen zeggen dat die eigenlijk zelfs maar 10 minuten duurt) en dat je niet langer dan 50 minuten mag stilzitten. Dus heb ik dat mijn studentjes ook zo ingelepeld. Na 50 minuten even dat bloed laten circuleren, een frisse neus halen en iets drinken en/of eten. Omdat geraffineerde suikers helemáál niet helpen bij een dipje, wel integendeel, zorg ik ervoor dat ze hun hongertje of 'goestingske' kunnen stillen met een van deze gezonde powersnacks. Nul geraffineerde suikers of andere chemische rommel, maar wel een bom aan puppy power-breinbouwstenen!

powerballs

INSPIRED BY DELICIOUSLY ELLA

INGREDIËNTEN (VOOR 20 BALLETJES)

200 g amandelen
400 g medjouldadels
4 eetlepels rauwe cacao
2 eetlepels amandelpasta
2 eetlepels kokosolie
2 eetlepels chiazaad

RECEPT

Maal de amandelen ongeveer 30 seconden in de keukenmachine.

Ontpit de dadels en doe ze met alle andere ingrediënten bij de amandelen. Laat de keukenmachine weer draaien tot alles perfect vermengd en lekker kleverig is.

Maak je handen nat en rol (samen met je kinderen? Pret verzekerd!) kleine balletjes.

Laat de balletjes een uur opstijven in de vriezer en bewaar ze daarna in een luchtdicht bakje in de koelkast.

Tip

Als je geen amandelen hebt, kun je ook andere noten gebruiken. Hetzelfde geldt voor de amandelpasta; werkt ook met een andere notenpasta.

Ellen Charlotte Marie

Brugse foodie **Ellen Charlotte Marie** is moeder van vier kinderen. Ze combineert haar passie voor gezond eten met haar liefde voor fotografie. Haar instagram account telt meer dan 142.000 volgers en toont aan de hand van mooie foto's hoe je lekker én gezond kunt koken.

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 uien, in ringen gesneden
- peper en zout
- 1 stukje verse (4 cm) gember, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel koriander
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel (of meer) rodecurrypasta of harissa
- 1 zoete paprika, fijngesneden
- 1 aubergine, in blokjes gesneden
- 200 g oesterzwammen
- 2 trostomaten, in blokjes
- 3 theelepels tomatenpuree (geconcentreerd)
- 60 ml kokosroom
- 1 bokaal kikkererwten, gespoeld
- een handvol vers rode basilicum, fijngesneden
- een scheutje limoensap (of 1 eetlepel appelazijn)
- 1 eetlepel ahornsiroop of rietsuiker
- bruine rijstnoedels (of rijst)
- vers basilicum
- kokosyoghurt

VOOR 4 PERSONEN

Rode curry met basilicum

Verhit de olie in een grote pan. Stoof de ui 3 minuten met een snuf zout. Voeg de gember, knoflook, kruiden en paprika toe. Laat nog een 2-tal minuten stoven. Blijf roeren zodat het niet aanbrandt. Voeg nu de aubergine, oesterzwammen, tomaten, tomatenpuree en kokosroom toe. Verlaag het vuur en laat de curry nog een 15-tal minuten pruttelen.

Voeg daarna de kikkererwten en vers basilicum toe. (Eventueel kun je ook nog babyspinazie toevoegen.) Besprenkel met een scheutje limoensap en ahornsiroop. Proef en kruid bij indien nodig. (Heb je liever een vollere smaak? Voeg dan ook 1 theelepel groentebouillon toe.)

Serveer met vers basilicum, rijstnoedels en eventueel een lepel kokosyoghurt.

KID PROOF

De pesto

- een grote handvol verse babyspinazie
- een handvol vers basilicum
- 2 eetlepels milde olijfolie
- 3 eetlepels pijnboompitten
- 2 eetlepels edelgist (te verkrijgen in de natuurwinkel)
- 1 teentje look
- peper en zout naar smaak
- een eetlepel citroensap

- pasta voor 4 personen

Crunchy kikkererwten

- 1 bokaal kikkererwten (gespoeld en uitgelekt)
- olijfolie
- een handvol champions, gehalveerd
- 1 koffielepel komijnzaadjes
- 2 koffielepels paprikapoeder
- een snuf zeezout
- 2 tot 3 eetlepels (glutenvrije) broodkruimels

- een handvol fijngesneden bieslook

VOOR 4 PERSONEN

Pasta pesto met crunchy kikker-erwten en bieslook

Mix alle ingrediënten voor de pesto in een foodprocessor tot je een dikke saus hebt.

Kook de pasta gaar volgens de verpakking.

Droog de uitgelekte kikkererwten in een keukenhanddoek en verwijder de losgekomen velletjes. Doe een scheutje olijfolie in een diepe pan.

Roerbak de kikkererwten en champignons enkele minuten tot ze goudbruin kleuren. Voeg de kruiden en broodkruimels toe en bak nog een minuutje mee.

Meng de pesto door de gekookte pasta en top met de crunchy kikkererwten en fijngesneden bieslook.

KID PROOF

VOOR 8 TOT 10 WAFELTJES

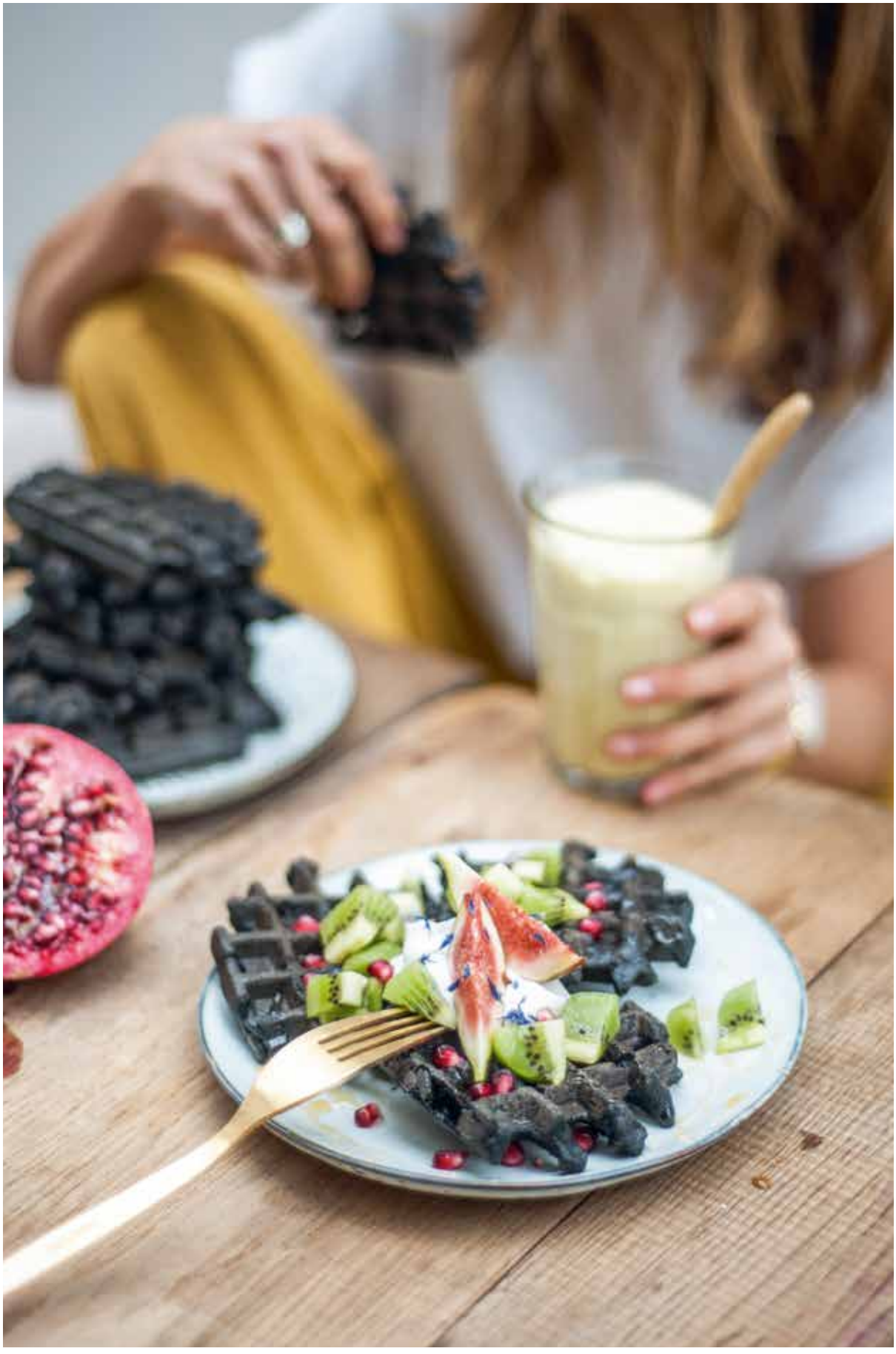
Houtskoolwafeltjes

- 200 g speltbloem
- 250 ml amandelmelk
- 2 theelepels (wijnsteen)bakpoeder
- snufje zout
- 1 eetlepel appelazijn
- 2 theelepels geactiveerd houtskool
- 2 eetlepels kokosbloesemsuiker
- 1 tot 3 eetlepels kokosyoghurt
- 1 shot sterke koffie (optioneel)
- 2 eetlepels raw cacaopoeder
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie of olijfolie

Mix alle ingrediënten tot je een dik, glad deeg hebt. Is het deeg te lopend, voeg dan wat meer bloem toe. Zorg dat je geen klonters hebt.

Vet je voorgewarmde wafelijzer in met kokosolie en bak de wafels 3 tot 4 minuten zonder het wafelijzer te openen!

Serveer met yoghurt en vers fruit.



Tine Tomme & Kim Vercoutere

Aan-huis-kok **Tine Tomme** is de bezielster van De Avalonhoeve. Ze geeft kooklessen, workshops, teambuildingsessies, coaching en opleidingen over koken. In de Avalonhoeve wordt er verbinding gemaakt met de natuur en bewust leven. **Kim Vercoutere** is lerares en voedingscoach. Ze richtte 'Mama's Café' op en werkt vooral met mama's en jonge kinderen. Kim kookt elke dag de meest gevarieerde en aantrekkelijke gerechtjes voor haar gezin.

Notenrolletjes

1 vel vegan bladerdeeg
4 eetlepels hazelnoot(rozijnen)pasta
5 eetlepels rijststroop
½ cup geroosterde noten (cashew, amandel, hazelnoot …)

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snij een zo groot mogelijk vierkant uit het bladerdeeg. Snij dat vierkant middendoor. Meng de notenpasta met 4 lepels rijststroop. Gebruik hiervoor een vork. Bestrijk de twee rechthoeken volledig met de pasta, strooi de nootjes erover en rol ze zo los mogelijk op. Snij elke rechthoek in drie stukken. Laat de zes stukken op het bijgevoegde bakpapier liggen. Bestrijk de bovenkant met een lepel rijststroop.

Bak de rolletjes 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Met de restjes bladerdeeg kun je soepstengels maken.

Tempé a l'orange met bulgur, radijsjes, ovenbietjes en gewokt groen

Tempé à l'orange

2 rolletjes (gerookte) tempé, in fijne plakjes
3 eetlepels (olijf)olie
2 uien, in halve maantjes
snufje zeezout
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
zeste van ½ sinaasappel
sap van 2 sinaasappels
3 eetlepels sojasaus
3 eetlepels appeldiksap
2 eetlepels maizena (of arrowroot of kuzu)
¾ tot 1 cup koud water

Bak de plakjes tempé in een pan met 2 eetlepels olie tot ze goudbruin zijn. Stoof ondertussen de uien in 1 eetlepel olie met een snufje zout. Doe er na 5 minuten de knoflook, gember en zeste bij en laat 3 minuten verder stoven. Doe er dan het sinaasappelsap, de sojasaus en het appeldiksap bij en tot slot de tempé. Los de maizena op in water en doe dit bij de mengeling. Roer constant tot het indikt.

Bulgur in wortelsap

6 cups wortelsap
flinke snuf zeezout
3 cups bulgur

Breng het wortelsap aan de kook met het zout. Doe er de bulgur bij en laat 12 minuten koken. Zet het vuur uit en laat nog even verder wellen. Schep de helft van de bulgur eruit en zet die in de koelkast voor morgen.

Geroosterde rode bietjes

8 rode bieten
1 eetlepel olie
¼ theelepel zeezout
2 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel appeldiksap

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schrob de bieten grondig schoon en snij ze in partjes van 1,5 centimeter dik. Leg ze in een ovenschaal en doe er de olie, het zout, de balsamicoazijn en het appeldiksap bij. Meng goed. Zet 35 tot 60 minuten in de oven, tot de bieten beetgaar zijn.

Geperste radijsjes

2 bosjes radijzen
snufje zeezout
2 eetlepels umesu (of natuurlijke azijn)

Snij de radijsjes in fijne schijfjes Doe er het zout en de umesu op. Kneed even goed met je handen. Laat minstens 30 minuten rusten.

Gewokt groen

2 eetlepels olie
750 g lentegroen (warmoes, radijsloof, paksoi, andijvie, erwtjes, spinazie …)
¾ theelepel kruidenzout

Verhit de olie in een wok. Doe er het lentegroen bij tot het gaar is. Breng tijdens het wokken op smaak met kruidenzout.

Koolrabisoep met knoflook en schelpjespasta

250 g glutenvrije pasta
3 uien, in blokjes
1 eetlepel olijfolie
snufje zeezout
4 koolrabi's, in blokjes
wit van 2 prelen, in fijne ringen
2 liter water
2 teentjes knoflook, grof gehakt
1 ½ eetlepel kruidenzout
4 eetlepels witte miso (optioneel)
verse tuinkruiden als afwerking

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.

Stoof de ui 5 minuten in de olie met een snufje zout, voeg de koolrabi toe en na nog eens 5 minuten de prei. Laat nog enkele minuten verder stoven. Voeg het water en de knoflook toe. Laat gedurende 5 minuten doorkoken of tot alles goed zacht is. Voeg ten slotte het kruidenzout en de witte miso toe en mix de soep. Voeg de gare schelpjespasta toe.Werk af met verse tuinkruiden.

Hou de overschot van je soep fris om morgenmiddag je pastasaus mee te maken.

Garneer de soep met heel fijn gesneden groen van prei en/of verse kruiden.

Libelle lekker

WIM LYBAERT
kookt met het lekkerste uit zijn moestuin

+ GRATIS GROENTE-WIJZER

55 frisse voorjaars-recepten

3X HARTIGE KIPPENBOUTJES
OP Z'N GRIEKS, ITALIAANS OF AMERIKAANS

Mmm MUFFINS!
EEN TIKJE GEZONDER MET EXTRA FRUIT

20 LICHTE LENTEPASTA'S

Iedereen aan tafel in 'n halfuurtje!

LIBELLE SPECIAL
26 MAART 2020
€ 5,60
02004 >
5 414286 503028

Libelle

De mooiste momenten beleef je aan tafel. Daarom houden we bij Libelle Lekker van makkelijke recepten waarmee je alle harten verovert. En we geven er ook graag onze tips en tricks bij, zodat het zeker niet kan mislukken. We koken op het ritme van de seizoenen, zijn dol op ingrediënten van bij ons en wisselen nostalgische klassiekers graag af met nieuwe, trendy gerechten. Je vindt onze recepten elke week in Libelle, elke maand in Libelle Lekker, elke dag op libelle-lekker.be, én in onze prachtige kookboeken natuurlijk!

KIP MET PEPERTJES, KNOFLOOK EN CITROEN ↑

Some like it hot! De hoeveelheid pepertjes bepaal je zelf!

Voor 4 personen • bereiding: 35 minuten
• 1 onbespoten citroen • 1 sjalot • 2 rode Spaanse pepertjes
• 3 teentjes knoflook • 4 kipfilets • 400 g capellini
• 1 dl olijfolie • peper en zout • 1 glas droge witte wijn
• 3 dl gevogeltebouillon • 1 ciabattabrood
• 2 el gehakte peterselie

1. Pers het sap van de citroen en rasp de schil. Snipper het sjalotje, de pepertjes en de knoflook fijn. Snijd de kip in hapklare stukken.
2. Kook de capellini beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Fruit het sjalotje, de knoflook, de pepertjes en de helft van de geraspte citroenschil in 2 eetlepels olijfolie.
Roerbak even en voeg de kipblokjes toe.
Bak de kip krokant.
Kruid met peper en zout. Blus met het citroensap, de wijn en de gevogeltebouillon. Laat inkoken.
4. Snijd de korst van de ciabatta en maal het brood tot kruim met de rest van de olie, de peterselie en de rest van de geraspte citroenschil. Bak het kruim krokant in een pan met antiaanbaklaag.
Giet de capellini in een zeef en spoel met vers water. Laat uitlekken. Meng de pasta met de kip en strooi er het gebakken broodkruim over.

GRIET MET TOMATEN EN COURGETTES ↑

Trendy bereiding, die ook geschikt is voor andere stevige vissen, zoals tarbot of zeeduivel.

Voor 4 personen • bereiding: 40 minuten
• 600 g grietfilets • peper en zout • 3 el graantjesmosterd • 3 el paneermeel • vetstof (boter of olie) voor de ovenschaal • 4 trostomaten • 1 kleine courgette • 1 kleine sjalot • 1 dl droge witte wijn • 0,5 dl frambozenazijn • 200 g ijskoude boter

1. Verdeel de grietfilets in porties van 150 g. Kruid ze met peper en zout. Bestrijk ze aan beide kanten met graantjesmosterd, haal ze door het paneermeel. Leg ze in een lichtjes ingevette ovenschaal.
2. Spoel de tomaten en snijd ze in niet te fijne plakjes. Spoel de courgette en snijd die in flinterdunne plakjes. Leg afwisselend – als 'visschubben' – plakjes tomaat en plakjes courgette op elk stuk vis. Zet 15 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C.
3. Pel en snipper de sjalot fijn. Laat in een steelpannetje de witte wijn met de frambozenazijn en de sjalotsnippers tot één derde inkoken. Giet door een fijne puntzeef. Werk de saus, van het vuur af, op met vlokjes ijskoude boter. Kruid eventueel bij met peper en zout.
4. Leg de vis voorzichtig op voorverwarmde borden. Lepel er wat hete saus bij. Serveer meteen. Lekker met kruidenrijst: vermeng de gare rijst met een handjevol gehakte tuinkruiden (peterselie, bieslook, kervel, ...).

TIP Gebruik eventueel de mandoline – of in elk geval een héél scherp mesje – om de courgette flinterdun te snijden. Te dikke plakjes krijg je niet gaar in de oven.

NEW YORK CHEESECAKE →

Een heerlijke taart, de witte chocolade en de bosbessen in de vulling geven er een speciaal smaakje aan!

Voor 8 personen (1 taart met een doorsnede van 26 cm)
• bereiding: 25 minuten + 70 minuten in de oven
• 250 g volkorenkoekjes • 120 g boter

Voor de vulling: • 500 g mascarpone • 300 g ricotta
• 100 g fijne kristalsuiker • 50 g maizena
• 1 zakje vanillesuiker • 3 eieren • 1 dl room
• 200 g witte chocolade, pellets of stukjes • 2 el melk
• 100 g bosbessen

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Verkruimel de koekjes en meng ze met de gesmolten boter tot een kruimelig deeg. Duw het deeg op de bodem van een springvorm (liefst met antiaanbaklaag).
Druk goed aan en bak de bodem gedurende 10 minuten in de voorverwarmde oven. Laat afkoelen.
3. Meng de mascarpone met de ricotta. Doe er de suiker, de maizena en de vanillesuiker bij en roer glad. Meng de eieren een voor een door het mengsel, en vervolgens de room. Smelt de witte chocolade met de melk ofwel in de microgolfoven of au bain-marie. Roer glad en meng met de rest van de vulling. Giet de vulling over de taartbodem en strooi er de bosbessen over.
4. Bak de taart 50 à 60 minuten in de voorverwarmde oven. Laat eerst wat afkoelen in de oven met de ovendeur open. Haal dan uit de oven en laat verder afkoelen. De taart maak je het best een paar uur van tevoren. Zet de taart in de koelkast, zo kan de vulling goed opstijven.