

**TOM BARTEN &
HANNAH VREUGDENHIL**

THE RECIPE GUIDE

**RECEPTEN VAN DOORMEAL VOOR
DE BESTE VERSIE VAN JEZELF**

SPECTRUM



INHOUD

| | |
|------------------------------|---|
| Voorwoord Tom Barten | 7 |
| Voorwoord Hannah Vreugdenhil | 8 |

I INLEIDING, DE VIER PIJLERS VAN PERSONAL BODYPLAN

| | |
|---|----|
| De vierde pijler: Voeding | 12 |
| Hoe houd je je inname onder controle | 12 |
| 1. De handpalmmethode | 12 |
| 2. De calorietracker | 13 |
| Hoe ontwikkel je een voedingspatroon | 15 |
| Macronutriënten & micronutriënten | 16 |
| Stappenplan om een voedingspatroon te ontwikkelen | 17 |
| Hoe bereken je je energie-inname? | 19 |
| Doormeal: the guiding principles | 22 |

II DE RECEPTEN

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Hoe ga je met de recepten aan de slag | 26 |
| Specifieke producten | 28 |
| Basisrecepten | 32 |
| Ontbijtjes | 36 |
| Anytime meals | 54 |
| Burgers | 56 |
| Salades | 69 |
| Wraps | 87 |
| Comfortfood | 96 |
| Italiaans | 103 |
| Mexicaans | 119 |
| Hollands | 139 |
| Indisch | 144 |
| Indiaas | 151 |
| Thais | 155 |
| Frans | 160 |
| Snacks | 164 |
| Register | 190 |



TOM

Je hebt met dit boek een verzameling van onze favoriete recepten in handen. De recepten zijn van DoorMeal, de maaltijdservice die gelieerd is aan Personal Body Plan. Wij bij Changing Life, het moederbedrijf van Personal Body Plan en DoorMeal, hebben het geluk elke dag te mogen genieten van de kookkunsten van het team van Hannah Vreugdenhil. Hannah is de drijvende kracht achter DoorMeal. Ze houdt van eten maar ziet er ook *smokin' hot* uit. Want ja, dat kan: genieten van eten en een goed figuur hebben. Maar even terug naar het begin:

Hannah en ik gaan alweer een tijdje terug. We zijn ooit verliefd geweest maar kwamen er samen achter dat we beter functioneerden als vrienden en nóg beter als businesspartners. Hannahs grootste passie is koken. Met een heel krakkemikkige internetverbinding legden we in 2013 op vakantie op Gili Meno de domeinnaam DoorMeal.com vast; *a meal at your door*. Wie wil dat nou niet? Een simpele en alleszeggende naam. Voor mensen die niet van koken houden, of geen tijd hebben maar wel graag van verse, gezonde en *ready-to-eat* maal-

tijden willen genieten. DoorMeal levert inmiddels maaltijden door heel Nederland, verkoopt bij hotels, doet catering bij bedrijven en verzorgt het eten op grote events. Daar zijn we allebei vreselijk trots op.

Maar we zijn ook trots op de receptuur waar eigenlijk iedereen mee uit de voeten kan. We kiezen voor smakelijke, voedzame maaltijden die er niet alleen lekker uitzien, maar ook superlekker smaken.

Met *The Recipe Guide* willen we niet alleen onze recepten met je delen, maar je ook kennis laten maken met de filosofie van Personal Body Plan. En die komt neer op: **doe wat werkt voor jou**. In het eerste hoofdstuk leggen we je de basics uit en daarna is het tijd om de keuken in te gaan.

Zien we je binnenkort in ons clubhuis Changing Life Hub? Eten we daar samen na je training een DoorMeal.

Tom Barten

HANNAH

Van huis uit heb ik altijd wel een gebalanceerd en gezond eetpatroon meegekregen. Mijn moeder kookte lekker en gezond. 's Ochtends in de zomer maakte ze altijd een bakje fruit klaar en in de winter een havermoutpapje. Dan stond ze ook nog eens iedere ochtend een verse jus te persen waar ik mijn supplementen mee innam. Daar ben ik haar nog steeds erg dankbaar voor. Mijn moeder is van Indische afkomst en koken is dan eigenlijk niet weg te denken. Niet gek dus dat ik uiteindelijk ook mijn passie in het eten en koken heb gevonden!

Gezondheid, beweging en milieubewust bezig zijn is mij met de paplepel ingegoten. Altijd sporten en in beweging blijven; je zou haar eens moeten zien, ze heeft gespierdere bovenarmen dan ik! Maar eenmaal het huis uit heb ik de teugels flink laten vieren...

- 8 Van mijn 18e tot mijn 21e ging ik best wel los. Ik werkte in de horeca, at tussendoor en ging na mijn dienst een beetje drinken met collega's. Na het werk plofte ik neer op de bank en bleef ik daar zitten. Ik was toen 12 kilo zwaarder dan nu. En dat zat me niet lekker. Het was niet eens dat ik ontevreden was met mijn figuur, maar wel met mijn mindset. Ik wilde meer gaan doen, meer gaan bereiken en meer gaan betekenen voor de wereld. Dat betekende voor mij de horeca uit. Ik besloot te gaan sporten en solliciteerde naar een baan als receptioniste bij een sportschool. Dat was mooi twee vliegen in één klap; de horeca uit en een werkomgeving die mij stimuleerde om gezonder te leven. Ik kreeg de baan en dit was ook de plek waar ik Tom heb leren kennen. Hij werkte daar namelijk als personal trainer. Hier begon mijn reis naar een gezonde leefstijl. Al snel kwam ik erachter dat alleen sporten niet de gewenste resultaten met zich meebracht. Dus besloot ik me ook in voeding te gaan verdiepen; ik ben heel veel gaan lezen, leren en heb vooral veel op mezelf uitgetest. Wat werkt wel en wat werkt niet? Wat kun je zien als 'gezond' en wat niet? En vooral: waar voel ik me het lekkerste bij en waarbij absoluut niet? Zo bedacht ik een hoop creatieve recepten.

Deze recepten en de daarbij behorende resultaten deelde ik op Instagram. De resultaten waren zowel mentaal als fysiek. Lichamelijk werd ik namelijk steeds fitter en dit resultaat liet me inzien dat wanneer ik echt iets wilde, ik dit kon bereiken door er voor de volle honderd procent voor te gaan. Zodoende durfde ik veel meer aan en mijn faalangst was ook bijna nergens meer te bekennen. Dus ik bereikte niet alleen een fysiek resultaat, maar door het ontwikkelen van mijn nieuwe levensstijl vooral een veel groter mentaal resultaat.

Ik probeer(de) op Instagram mensen te motiveren en te inspireren om ook bewuster te gaan leven. Zodoende werd me steeds vaker gevraagd of de maaltijden die ik op Instagram deelde niet gewoon bij mij te bestellen waren. Het leek me zo onwijs leuk iedereen te kunnen laten genieten van mijn maaltijden... Maar dit kwam niet overeen met het toekomstbeeld dat ik had van afstuderen met een master in Culture Organization & Management. Cum laude afgestudeerd en dan maaltijden koken en bezorgen? Dat past toch helemaal niet?! Nou, mooi wel! Toen Tom en ik op vakantie waren op Bali vroeg hij wat ik nu echt wilde doen, en zo kwam ik uit op DoorMeal. Met de slechtste internetverbinding die je je kunt voorstellen, werden daar de domeinnamen van DoorMeal vastgelegd.

Sindsdien ontwikkel ik recepten vanuit mijn eigen drive om gezond te eten zonder aan smaak in te leveren en staan de DoorMeal-chefs dagelijks in de keuken de heerlijkste voedzame maaltijden te maken. Ik assisteer waar nodig en af en toe pik ik wat van alle tempheh, kippendijen en pannenkoeken. Als je binnenloopt, ben ik waarschijnlijk wéér iets aan het eten. Gelukkig ben ik de hele dag van hot naar her aan het rennen. Daarnaast heb ik twee honden waar ik veel mee wandel en sport ik bijna elke dag. Na negen jaar bewust bezig te zijn met sporten en voeding, is mijn voedingspatroon een levensstijl geworden. Hierdoor hoef ik minder na te denken over eten en is sporten een onderdeel van mijn

dagelijkse routine. Dat is een proces van jaren vallen en opstaan geweest, waarin ik gaandeweg ben gaan ontdekken waar ik me het beste bij voel en waar ik blij van word. Bijna alle recepten in dit boek zijn voor één persoon geschreven en berekend. Maar wil je voor meerdere personen koken, dan is dit natuurlijk geen probleem, gewoon vermenigvuldigen! Ik hoop dat je ervan geniet in jouw zoektocht naar een voedingspatroon dat werkt voor jou. En hoe verder je bent in het ontwikkelen daarvan, hoe relaxter je relatie met eten wordt. Eten is vooral iets om naar uit te kijken en om van te genieten. Eet smakelijk!

Hannah Vreugdenhil



PERSONAL BODY PLAN

PERSONAL BODY PLAN IS JE PERSONAL TRAINER, VOEDINGSDESKUNDIGE EN LIFESTYLECOACH IN ÉÉN. DE KERNELEMENTEN GEDRAG, VOEDING, TRAINING EN HERSTEL STAAN CENTRAAL EN ZIJN ONLOSMAKELIJK MET ELKAAR VERBONDEN ALS JE RESULTAAT WILT BEHALEN ÉN BEHOUDEN. *THE RECIPE GUIDE* RICHT ZICH OP DE VOEDING, MAAR HIER OOK KORT DE ANDERE KERNELEMENTEN.

GEDRAG

Het gedrag dat dat je vertoont, bepaalt het resultaat. Niemand heeft een sixpack gekregen door keihard te netflixen en niemand is dik geworden van water en lucht. Dit klinkt hard, maar het goede nieuws is dus ook dat je doelen te behalen zijn *if you put in the work*. Maar pas op: we beweren allerm minst dat het makkelijk is om je gewenste resultaat te behalen. Alle mensen die wij begeleiden leren het met vallen en opstaan. En sterker: de coaches ook. En ook wij, Hannah en Tom, zijn niet altijd even gedisciplineerd. Dus vallen is niet erg. Het belangrijkste is dat je blijft opstaan, mild voor jezelf bent maar ook verantwoordelijkheid neemt voor je gedrag. Jij bepaalt wat je eet, hoeveel je eet, of je sport of niet. Jij hebt de regie over je eigen levensstijl. Steek je kop niet in het zand, maar kijk eens heel bewust naar je gedrag. Wat wil je bereiken, en kun je dat bereiken door op deze voet verder te gaan? Ja? Te gek! Nee? Wat ga je veranderen? In welke tijdspanne, en is dat realistisch? Het kost tijd om gedrag te veranderen. Wij raden aan haalbare doelen te bepalen en die steeds bij te stellen. Als je elke dag op het station iets te snacken koopt, gaat het je energie kosten om direct door te lopen naar de trein. Als je altijd vier koffie verkeerd per dag drinkt, ga je het in het begin missen. Ga niet van nooit sporten naar 'elke dag naar de gym' maar begin eens met twee vaste avonden in je agenda te blokken voor de sportschool. Als je je nieuwe gewoonte een paar dagen volhoudt, worden dagen weken en weken maanden en voor je het weet kom je niet meer in de verleiding om iets

te snacken op het station, geniet je extra van de keren dat je wél een koffie verkeerd neemt en sta je voor je het weet ineens drie of vier keer per week gewichten te heffen.

TRAINING

Wij houden van krachttraining. Wij houden van het resultaat van krachttraining. Maar wij sporten niet om af te vallen. Dat zit zo: Iedereen heeft spieren. Iedereen – ja, ook jij – heeft buikspieren. Maar de zichtbaarheid van die spieren hangt enerzijds van je vetpercentage af en anderzijds van de staat van je spieren. Je kunt buikspierkwartieren tot je blauw ziet, als er voor die buikspieren een goed laagje spek zit, zie je ze niet. Een *smokin' hot* figuur is dus het resultaat van afvallen enerzijds en spieren kweken anderzijds. En vrouwen: wees niet bang dat je mannelijk wordt van krachttraining. Voor spierontwikkeling is testosteron van groot belang. Vrouwen maken minder testosteron aan dan mannen en dus is het voor vrouwen genetisch gezien niet mogelijk om net zo groot en gespierd te worden van krachttraining als mannen. Bovendien ligt de maximale hoeveelheid spiermassa bij een vrouw nu eenmaal lager. Dus maak je niet druk, de meeste mannen hebben al moeite om een beetje spiermassa op te bouwen. *Girls who lift are strong & sexy.*

MAAR CARDIO DAN?

Cardio kan opgenomen worden in een trainingsschema met een cosmetisch resultaat als uitgangspunt, maar is geen absolute noodzaak.

Cardio, in welke vorm dan ook, kan een fijne afleiding zijn in periodes van stress, kan helpen bij het verbeteren van je conditie en je gezondheid én kan een bijdrage leveren aan het calorietekort dat je dient te creëren om af te vallen. Maar onder de streep heeft je voedingspatroon veel meer invloed op gewichtsverlies.

FAT-BURNING ZONE

Je hebt waarschijnlijk weleens gehoord van de zogenaamde *fat-burning zone*. Volgens dit idee verbrand je het meest als je cardio doet op een lage intensiteit gedurende minimaal twintig tot zestig minuten. Op een hogere intensiteit zou je namelijk meer koolhydraten gebruiken, wat ten koste zou gaan van de vetverbranding. Aan de hand van een voorbeeld ga ik je uitleggen dat het niet zo werkt. We laten een vrouw van 35 jaar en 65 kg wandelen op een lage intensiteit van 6 km/u. Het aantal calorieën dat ze hiermee per uur verbruikt ligt rond de 270 kcal. Door de lage intensiteit haalt ze 60% hiervan uit vetten, wat neerkomt op 162 kcal. We weten dat 1 gram vet 9 kcal oplevert, dus in dit geval wordt er 18 gram aan vet verbrand. Nu laten we haar joggen op 9 km/u totdat ze ook 6 km heeft afgelegd. Dit doet ze in veertig minuten. De totale hoeveelheid calorieën die ze hiermee verbruikt, ligt rond de 450 kcal. Door de hogere intensiteit gebruikt ze relatief minder vetten en meer koolhydraten, zeg 40% vet en 60% koolhydraten. 40% vet van 450 kcal levert 180 kcal aan vet. Omgerekend naar grammen is dit 20 gram. Het is dus niet zo dat ze meer verbrandt op een lagere intensiteit. Bovendien laat bovenstaand voorbeeld zien dat je redelijk veel tijd kwijt bent aan het doen van cardio in verhouding tot het calorieverbruik. Efficiënt is anders.

OOK NIET ALS IK OP EEN NUCHTERE MAAG GA HARDLOPEN?

Hardlopen is dus niet de beste manier om af te slanken. Ook niet als je op nuchtere maag gaat hardlopen. Als je 's ochtends wakker wordt heb je, als het goed is, al een aantal uur niks gegeten. De

gedachte is vervolgens dat wanneer je begint te bewegen je lichaam zou overgaan op vet als primaire energiebron, omdat er geen koolhydraten voorradig zijn. Klinkt aannemelijk, maar het is een ietwat te simplistische redenering.

Er wordt alleen vet opgeslagen wanneer de snelheid van lipogenese (het aanmaken van vet) de snelheid van lipolyse (de afbraak van vet) structureel overtreft. Dit is een constant proces, waarbij het nettoresultaat over de gehele linie telt. Als er meer vet wordt gecreëerd dan er wordt afgebroken, kom je aan. Wanneer er meer vet wordt afgebroken dan er wordt aangemaakt, val je af. De energiebalans is leidend. Daarover meer op pagina 20.

In de eerste fase van het afslankproces worden vetzuren (triglyceriden) afgebroken om als brandstof te dienen. Maar alleen de afbraak van vet is niet voldoende. De vetten moeten ook daadwerkelijk worden verbrand. Deze tweede fase van het afslankproces noemen we met een duur woord het oxidatieproces. Beide processen zijn noodzakelijk om tot het gewenste resultaat te komen.

Cardio op je nuchtere maag zorgt wel voor meer afbraak van vet, maar het oxidatieproces blijft hetzelfde wanneer je van tevoren een maaltijd eet. Hieruit kunnen we concluderen dat het oxidatieproces de limiterende factor is en dat cardio op je nuchtere maag geen noemenswaardig groter effect heeft op het afslankproces dan cardio op een willekeurig tijdstip. Je kunt dus gewoon in je nest blijven liggen.

HERSTEL

De juiste keuzes maken vergt discipline, motivatie, tijd en energie. En daarvoor moet je uitgerust zijn. En daarbij is een goede nachtrust essentieel. Ga op tijd naar bed, laat je telefoon links liggen en zorg voor een rustige, schone slaapkamer. Dan heb je de volgende dag de motivatie om te sporten en de kracht om 'nee' te zeggen tegen die toch al niet zo lekkere slagroomtaart van je collega.



READY STEADY BREAKFAST BAR

WAT VEEL MENSEN NIET WETEN, IS DAT IK VOORDAT IK MET DOORMEAL
BEGON AL MIJN EIWI特里JKE HAVERMOUTREEPJES VERKOCHT.
NU KAN IK EINDELIJK HET RECEPT MET JULLIE DELEN!

VOOR 10 REPEN

100 g havermout
75 g whey
100 g dadels
20 g pompoenpitten
10 g rozijnen
8 g witte chocolade
eventueel:
vanillesqueezer
30 g witte chocolade, voor
de garnering

HOE MAAK JE HET?

Om te beginnen ontpit je de dadels en week je deze ongeveer 10 minuten in heet water. Doe ze met de rest van ingrediënten in een kom, maar houd de 30 gram chocolade voor de garnering apart.

Kneed de inhoud van de kom even goed door tot een soepel deeg. Mocht het te plakkerig zijn, dan kun je er nog een beetje havermout bij doen. Is het deeg nog te droog, dan doe je er nog een scheutje water bij.

Je kunt het deeg mooi plat krijgen met een deegroller. Leg het tussen twee stukken bakpapier, zodat het niet aan je werkvlak of deegroller blijft plakken. Rol het deeg uit tot ongeveer 1,5 cm dikte en leg het in de koelkast om het wat steviger (en veel makkelijker snijdbaar) te laten worden.

Nu gaan we de witte chocolade vloeibaar maken, zodat je de reepjes er straks mooi mee kunt versieren. Zet een pannetje met een laag water op het vuur. Hier zet je een kom in met de witte chocolade, precies zo dat de onderkant juist net niet het water raakt. Dan roer je de witte chocolade in de kom lekker langzaam, zodat hij geleidelijk aan smelt.

Haal de 'repen-to-be' uit de koelkast en snijd deze in in 10 reepvormige stukken. Wat gesmolten chocolade eroverheen, nog even 10 minuten in de koelkast en jouw ontbijt of tussendoortje voor de aankomende dagen is klaar!

51

VOEDINGSWAARDEN PER REEP

Kcal 129, koolhydraten 16 gram, eiwit 8 gram, vet 3 gram, vezels 2 gram

ANYTIME MEALS





YOU'VE GOT BEEF

JE KUNT NIET ONTKENNEN DAT ER NIETS BOVEN EEN ECHTE BURGER GAAT! OF JE NU VOOR EEN VIS-, VLEES- OP VEGABURGER Kiest, HET IS HET LEKKERSTE OM HEM ZELF TE MAKEN. DAT GELDT OOK VOOR TOM'S FAVORIET: DE PULLED BEEF BURGER.

VOOR DE BURGER

5 ml olie
120 g sukadevlees
sandwichbol (zie ook p. 28)
25 g BBQ-saus

VOOR DE TOPPING

20 g witte kool
20 g rode kool
15 g mayonaise
5 g little gem
15 g augurken

VOOR DE SALADE

60 g cherrytomaatjes
60 g venkel
5 g verse basilicumblaadjes
5 ml olijfolie

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd het sukadevlees in blokjes en verwijder het vet en de peesjes. Verhit de olie in een braadpan (of eventueel een soeppan) en schroei het vlees dicht. Voeg zoveel water toe dat het vlees net onderstaat. Laat dit 4 uur pruttelen. Giet de pan leeg boven een zeef en laat het sukadevlees goed uitlekken.

Bak de sandwichbol in 6 minuten af in de oven.

Pluk het vlees uit elkaar zodat je mooie sliertjes krijgt. Meng dit met de BBQ-saus en een snufje zout. Meng vervolgens de witte en rode kool met de mayonaise en een druppeltje citroensap.

Snijd de sandwichbol open en beleg deze met een laagje sla, de pulled beef, augurkjes en de koolsalade.

Serveer met salade: snijd de cherrytomaatjes en schaaf de venkel. Meng deze met de basilicum en de olijfolie.

VOEDINGSWAARDEN

Kcal 600, koolhydraten 51 gram, eiwit 32 gram, vet 28 gram, vezels 4 gram





TEMPTING SHOARMA

KIPSHOARMA IS LEKKER, MAAR ALS AFWISSELING OF ALS VEGAN LOVER KUN JE OOK GENIETEN VAN SHOARMA! DAAROM HEBBEN WIJ DE TEMPTING SHOARMA!

VOOR DE SHOARMA

100 gram tempeh
10 ml olie
5 g shoarmakruiden
3 g kerriepoeder
1 pitabroodje naar keuze
20 g little gem

VOOR 10 PORTIES

HUMMUS

400 g gekookte
kikkererwten, uitgelekt
2 el tahinpasta
3 el olijfolie
2 teentjes knoflook
4 g kerriepoeder

VOOR DE SIDE SALAD

50 g cherrytomaatjes
40 g mais
20 g little gem

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de tempeh in kleine reepjes. Besprenkel ze met een klein beetje olie en kruid ze met de shoarmakruiden en kerriepoeder. Zet een pannetje op het vuur met de rest van de olie en bak de tempeh op middelhoog vuur knapperig. Warm het pitabroodje 3 minuten op in de oven.

Laat voor de hummus de kikkererwten uitlekken. Pers de knoflook boven een keukenmachine uit. Voeg de rest van de ingrediënten voor de hummus toe. Draai door totdat je een mooi glad mengsel hebt.

Snijd de little gem in reepjes en de tomaatjes doormidden. Een deel van de little gem mag in de pita, samen met de tempeh en hummus (ik gebruik hier 30 gram voor). De rest van de little gem mag ernaast met de tomaatjes en mais. Genieten maar!

VOEDINGSWAARDEN TEMPTING SHOARMA

Kcal 529, koolhydraten 51 gram, eiwit 23 gram, vet 24 gram, vezels 8 gram

VOEDINGSWAARDEN TOTAAL HUMMUS

Kcal 861, koolhydraten 54 gram, eiwit 35 gram, vet 52 gram



MIXED WITH BEEF QUESADILLA'S

MEXICAN STYLE QUESADILLA'S MET PULLED BEEF; ALLES KAN!
ZACHTE PULLED BEEF MET EEN BEETJE PIT VAN DE JALAPEÑO.

VOOR 2 PORTIES

200 g sukadevlees
10 ml olijfolie
100 g knolselderij
200 g haricots verts
40 g rode ui
25 g crème fraîche
sap van ½ citroen
20 g BBQ-saus
60 g rode paprika
40 g witte ui
20 g cheddar, geraspt
½ jalapeño
2 wraps naar keuze
van 40 g

HOE MAAK JE HET?

Kook ongeveer een halve liter water. Snijd het sukadevlees in grove blokken en verhit wat olijfolie in een koekenpan. Dan bak je het vlees op hoog vuur en doe je er, zodra het vlees dichtgeschroeid is, heet water bij. Begin eerst met een kwart liter en vul aan als dit nodig is. Nu laat je het vlees ruim 2 uur sudderen met de deksel op de pan (wel af en toe even roeren).

Ondertussen kun je aan de knolselderijfrietjes beginnen. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de knolselderij en snijd deze in frietjes. Besprenkel ze met wat olijfolie en een snufje zout. De frietjes mogen op een bakplaat met een bakpapiertje 20 minuten de oven in. Halverwege mag je de frietjes even draaien.

Breng een pan met water aan de kook. Blancheer de haricots verts ongeveer 3 minuten tot ze beetgaar zijn. Koel deze gelijk af in een bakje met ijswater, dit stopt direct het kookproces en zo behoud je de groene kleur. Snipper de rode ui en meng met de haricots verts, de crème fraîche en citroensap tot een

frisse salade. Voeg eventueel naar smaak wat zout toe.

Het vlees is klaar zodra dit gemakkelijk uit elkaar te trekken is. Haal het vlees dan van het vuur en laat het afkoelen. Trek het uit elkaar tot het draadjesvlees wordt en voeg de BBQ-saus eraan toe. Meng dit tot het een smeug geheel wordt en breng op smaak met wat peper en zout.

Oké, nu kan het echte werk beginnen! Snijd de paprika, witte ui en jalapeño in kleine blokjes. Verdeel vervolgens de cheddar, witte ui, paprika, jalapeño, pulled beef en nog een beetje cheddar (zodat hij aan beide kanten blijft vastplakken) over 1 wrap. Leg hier de andere wrap bovenop. Nu kun je de quesadilla gaan bakken! Doe dit in een droge koekenpan en bak hem aan elke kant een aantal minuten, totdat de wraps mooi goudbruin zijn. Let op, want dit kan snel gaan.

Snijd in stukken en serveer de quesadillas met de knolselderijfrietjes en de haricots verts-mix. Eet smakelijk!

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Kcal 459 kcal, koolhydraten 35 gram, eiwit 31 gram, vet 21 gram, vezels 6 gram

AJ AM SATEH

EEN VAN DE FAVORIETEN VAN DOORMEAL. WANNEER JE DEZE KIPSATÉ PROEFT DAN SNAP JE WAAROM JE GEEN ANDERE MEER WILT!

VOOR DE SATÉSAUS

1 rode peper
30 g verse gember
3 teentjes knoflook
250 g gezouten pinda's
200 ml kokosmelk (light)
200 ml heet water
40 ml ketjap manis

VOOR DE HOMEMADE SAMBAL

3 sjalotjes
1 rode peper
1 stengel citroengras
3 limoenblaadjes
10 g trassi
10 ml zonnebloemolie

VOOR DE SATÉ

30 g ongekookte basmatirijst
120 g kippendijen
10 g satékruiden
2 satéprikkers
30 g Chinese kool
50 g atjar
10 g gebakken uitjes
2 g sesamzaad

HOE MAAK JE HET?

Snijd voor de satésaus het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadjes. Schil de gember. Snijd de rode peper, gember en knoflook in stukjes en doe deze in de keukenmachine. Voeg vervolgens de pinda's toe en maal zo fijn mogelijk.

Verwarm de kokosmelk in een steelpan. Voeg het pindamengsel toe aan de kokosmelk en breng het al roerend aan de kook. Voeg nu het hete water en de ketjap toe en laat het geheel nog twee minuten zachtjes doorkoken. Als de saus iets te dik wordt, voeg je nog wat extra water toe.

Optioneel eigen sambal maken: Snijd de sjalotjes fijn. Halveer de rode pepers en haal de zaadjes eruit, en snijd de helften in fijne reepjes. Snijd het citroengras en de limoenblaadjes zo fijn mogelijk. Meng de gesneden ingrediënten in een kom met de trassi, zonnebloemolie en een snuf zout. Kneed het mengsel goed,

(misschien wel handig met plastic handschoenen aan) zodat de sappen er mooi uit komen. Laat de sambal een paar uurtjes staan.

Verwarm de oven voor op 180°C. Zet voor de saté een pannetje op het vuur en doe hier de rijst in met een vingerkootje extra water. Kook de rijst in ongeveer 10 minuten beetgaar. Snijd ondertussen de kip in blokjes en kruid deze met de satékruiden. Even aanbakken in een koekenpan met olie. Wanneer de kipstukjes dichtgeschroeid zijn, smeer je de satéprikkers in met olie en spies je de kip eraan. Zet ze 10 minuten in de oven.

Snijd de Chinese kool in reepjes en leg deze samen met de rijst op een bord. Atjar erbij, sambal erbij, kipspiesjes op de rijst, satésaus (30 gram) erop en afmaken met gebakken uitjes en sesamzaadjes... SELAMAT MAKAN!

VOEDINGSWAARDEN ZONDER SATÉSAUS

Kcal 482, koolhydraten 43 gram, eiwit 31 gram, vet 20 gram, vezels 5 gram

VOEDINGSWAARDEN SATÉSAUS 30 GRAM

Kcal 95 kcal, koolhydraten 4 gram, eiwit 4 gram, vet 8 gram, vezels 0 gram



BLUEBERRY DREAM

EEN NIEUWE VARIANT VAN DE MEXICAANSE TOSTI, WAARMEE JE KUNT ONTBIJTEN MAAR OOK LEKKER ALS TUSSENDORTJE. DEZE BLUEBERRY QUESADILLA'S ZIJN HEERLIJK ZOET EN GEVULD MET ROOMKAAS, BLAUWE BESSEN EN KOKOSRASP. SMEER ER NOG WAT EXTRA BLUEBERRYSAUS OVERHEEN EN JOUW BREAKFASTPARTY KAN BEGINNEN!

VOOR 6 SLICES

150 g Philadelphia
Greek Style
1 vanillesqueezer
50 g blauwe bessen
2 wraps naar keuze
van 40 g

VOOR DE BLUEBERRYSAUS

182 50 g blauwe bessen
2-3 shots vanillesqueezer
5 g kokosrasp

HOE MAAK JE HET?

Meng de Philadelphia met een vanillesqueezer in een kom. Pak de blauwe bessen en snijd de helft doormidden. Meng deze vervolgens door je Philadelphia-mix.

Verwarm de overige blauwe bessen in een pannetje met een klein laagje water, zodat dit je blueberrysausje wordt. Voeg hier een paar shots vanillesqueezer aan toe. Ik gebruik vaak twee shotjes. Maar mocht je een echt zoetekauw zijn, dan zou ik drie shotjes erin doen!

Spreid de Philadelphia-blauwe-bessenmix uit over de gehele oppervlakte van een wrap. Leg de tweede wrap erbovenop.

Bak de dubbele wrap in een droge koekenpan. Gebruik geen boter of olie, anders blijven de wraps plakken. Leg er vervolgens een bord op, zodat je na 2 minuten de wraps gemakkelijk kunt draaien en het goed warm wordt. Als beide kanten mooi goudbruin zijn, schenk je de warme blueberrysaus eroverheen. En om het plaatje af te maken strooi je er ook nog wat kokosrasp over!

VOEDINGSWAARDEN TOTAAL

Kcal 536 kcal, koolhydraten 66 gram, eiwit 20 gram, vet 20 gram, vezels 8 gram

