



everyday  
*fresh*

SUPERVERS, SUPERSNEL

Spectrum





# inhoud

## één pan

BLZ. 10–33

## bijna kant-en-klaar

BLZ. 34–57

## een tikkie anders

BLZ. 58–95

## de big bowl

BLZ. 96–119

## quick fix

BLZ. 120–143

## vriezer-proof

BLZ. 144–171

## zoetigheid

BLZ. 172–205

## woordenlijst en register

BLZ. 206–221





# inleiding

Dikwijls wordt me gevraagd of ik thuis nog wel kook. Het antwoord is ja. *Volmondig*. Ik zoek constant naar manieren om een klassieker **SIMPELER, SNELLER EN BETER** te maken, zolang *de smaak maar overheerlijk blijft*.

Iedereen maakt graag likkebaardend lekker eten zonder rompslomp. Maar voeg daar gezond of voedzaam aan toe en sommigen haken af... bang dat voedzaamheid ten koste zal gaan van smaak en gemak. *Nou, dan kennen ze mij niet!*

Als ik een bijna-kant-en-klaardiner of een snel eenpansgerecht bedenkt waardoor iemand zich goed voelt omdat het verrukkelijk is, **MEER VOEDINGSWAARDE** kan geven dankzij verantwoordere ingrediënten, of omdat het *bijdraagt aan iets meer balans in hun leven* – dan is mijn missie geslaagd!

Hopelijk brengen deze recepten je een treetje hoger op *de ladder van verrukkelijk én voedzaam*.

*Dena*



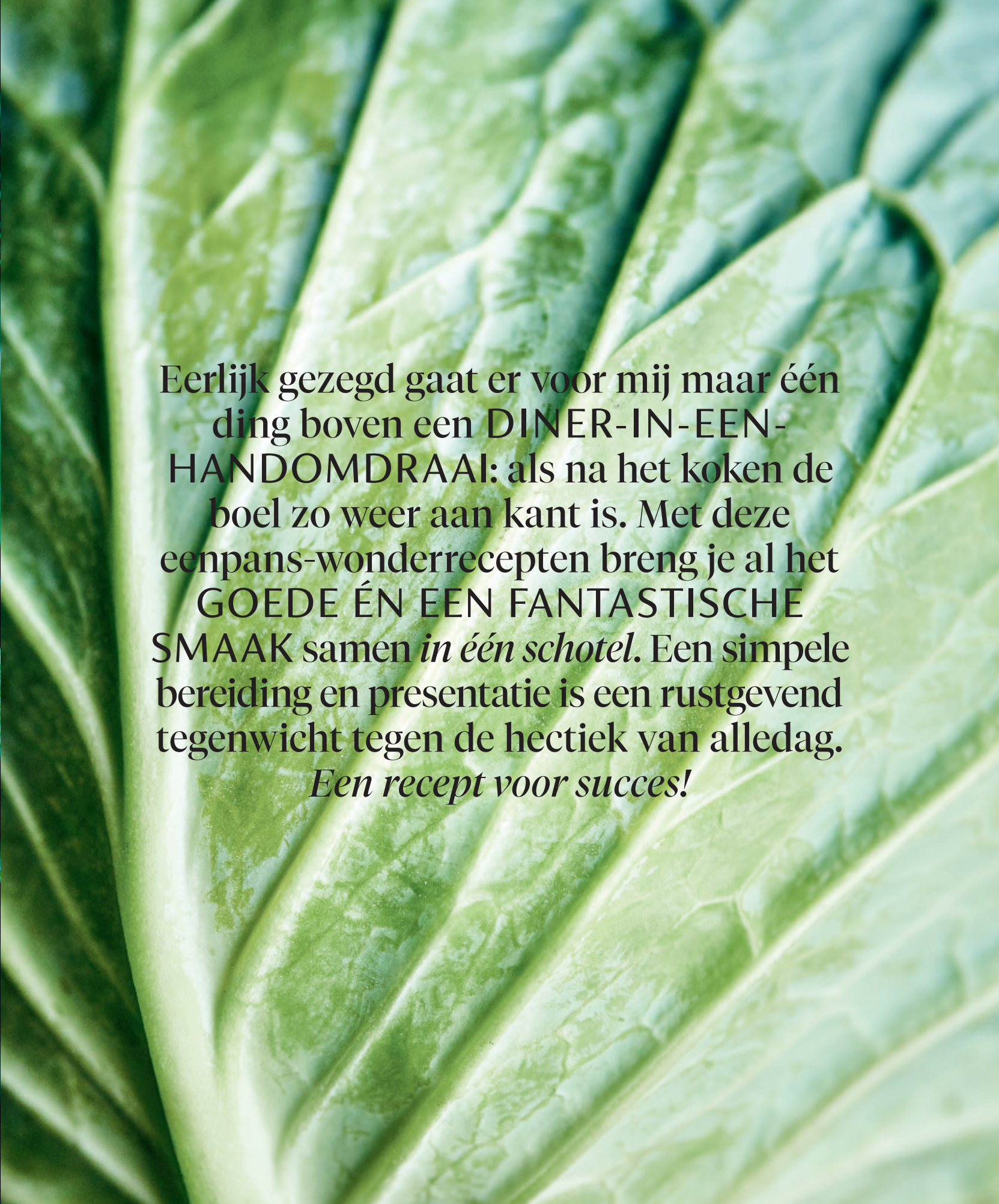






*Sin* PAN





Eerlijk gezegd gaat er voor mij maar één ding boven een **DINER-IN-EEN-HANDOMDRAAI**: als na het koken de boel zo weer aan kant is. Met deze eenpans-wonderrecepten breng je al het **GOEDE ÉN EEN FANTASTISCHE SMAAK** samen *in één schotel*. Een simpele bereiding en presentatie is een rustgevend tegenwicht tegen de hectiek van alledag.  
*Een recept voor succes!*



# *pompoen* GEROOSTERD met ahorn en chili *met* *tabouleh van quinoa*

1 flespompoen van 2 kg of 2 flespompoenen van 1 kg, gehalveerd  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
1 eetlepel pure ahornsiroop  
1 theelepel chilivlokken  
zeezout en grofgemalen zwarte peper  
40 g geroosterde amandelen, grofgehakt  
*tabouleh van quinoa*  
320 g gekookte quinoa  
8 g gescheurde muntblaadjes  
60 g wilde rucola  
*citroen- tahindressing*  
140 g lichte tahin  
160 ml citroensap  
250 ml water  
1 teen knoflook, geperst  
grof zeezout

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Verwijder de pompoenpitten met een lepel. Leg de pompoenhelften met de snijkant naar boven op een bakplaat. Snijd het vruchtvlees op een paar plekken ondiep in met de punt van een scherp mes. Meng de olie, ahornsiroop, chili en zout en peper en bestrijk de pompoenen ermee. Dek af met aluminiumfolie en zet 20 minuten in de oven. Verwijder het folie en zet nog 40 minuten in de oven of tot de pompoen goudbruin en zacht is.

Meng voor de tabouleh in een grote kom de quinoa, munt en rucola.

Meng voor de dressing in een kleine kom de tahin, het citroensap, water, de knoflook en zout.

Leg de pompoen op een schaal en schep de tabouleh erop. Druppel de citroen-tahindressing erover, bestrooi met de amandelen en dien op.

**VOOR 4 PERSONEN**









## *kikkererwten* BURGERS met *citroenmayonaise en parmezaanaugurken*

radicchio, voor erbij  
4 meerzadenbolletjes, opengesneden  
1 x recept kikkererwtburgers, gebakken (zie  
bladzijde 66)  
microshiso (naar keuze), voor erbij  
*citroenmayonaise*  
100 g mayonaise van goede kwaliteit  
sap van ½ citroen  
*parmezaanaugurken*  
6-8 augurken, overlangs gehalveerd  
20 g fijngeraspte parmezaan

Meng voor de citroenmayonaise de mayonaise en het citroensap in een kom.

Druk voor de parmezaanaugurken de snijkant van de augurken in geraspte parmezaan. Verhit een anti-aanbakpan op matig vuur. Bak de augurken 3-4 minuten op de parmezaankant of totdat deze goudbruin is.

Verdeel de radicchio over de onderste helften van de bolletjes en beleg verder met de burgers, citroenmayonaise en het shisoblad. Leg de bovenste helften erop en dien op met de parmezaanaugurken. **VOOR 4 PERSONEN**





## *kikkererwten* BURGERS met *wortelkoolsla en misomayonaise*

4 meerzadenbolletjes, opengesneden  
1 x recept kikkererwtburgers, gebakken (zie  
bladzijde 66)  
microkorianderblaadjes, voor erbij  
gezouten aardappelchips, voor erbij  
*wortelkoolsla*  
1 wortel, in dunne reepjes met een juliennesnijder  
180 g dungschaafde wittekool  
2 lente-uitjes, in dunne reepjes  
2 theelepels appelciderazijn  
grof zeezout

### *misomayonaise*

150 g mayonaise van goede kwaliteit  
1½ theelepel witte miso (shiro)

Schep voor de wortelkoolsla de wortel, kool, lente-  
ui, azijn en het zout om in een kom. Klop voor de  
misomayonaise de mayonaise en miso glad in een kom.

Besmeer de bolletjes met mayonaise. Verdeel de sla  
over de onderste helften. Beleg verder met de burgers,  
extra mayonaise, koriander en leg de bovenste brood-  
helften erop. Dien op met chips. **VOOR 4 PERSONEN**





## ZWARTe BONENBOLOGNESE met *groentespaghetti*

Verwarm 1 hoeveelheid zwartebonenbolognese (zie *recept* bladzijde 168) in een grote, diepe koekenpan op matig vuur. Kook 200 g volkorenspaghetti in een grote pan gezouten kokend water beetgaar volgens de de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken en zet apart. Snijd met een juliennesnijder dunne slierten van 2 courgettes van 200 g en van 2 wortels van 200 g. Verdeel de courgette, wortel en pasta over diepe borden, schep de zwartebonenbolognese erop, maak af met basilicumblaadjes en fijngeraspte parmezaan en dien op. **VOOR 4 PERSONEN**





## zwarte BONENBOLOGNESE-PANNETJE met pastinaak, knolselderie en boerenkool

Verhit een koekenpan op matig vuur. Voeg 1 eetlepel olijfolie extra vergine toe en 1 prei in dunne ringetjes. Roerbak 5 minuten tot de prei zacht is. Voeg 250 g geschilde en fijngesneden pastinaak en idem knolselderie toe. Bak 1 minuut. Voeg 125 ml melk toe. Dek af en laat 30 minuten sudderen tot de groenten zacht zijn. Blender of stamp tot een gladde puree. Roer er 25 g reepjes boerenkoolblad (zonder nerven) door. Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel 1 hoeveelheid opgewarmde zwartebonenbolognese (zie *recept* bladzijde 168) over 4 ovenpannetjes van 375 ml. Schep de puree erop. Laat in 15 minuten bruin worden in de oven. **VOOR 4 PERSONEN**



# amandel KROKANT met ahornperen

120 g amandelmeel (gemalen amandelen)  
 95 g amandelschaafsel  
 2 eiwitten  
 55 g fijne rietsuiker  
 1 beurré bospeer (stevige kaneelkleurige peer)  
 2 eetlepels pure ahornsiroop  
 vanille-ijs of yoghurt, voor erbij

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng in een middelgrote kom het amandelmeel, amandelschaafsel, de eiwitten en suiker. Verdeel het deeg in vier stukken en druk elk stuk op een met bakpapier beklede bakplaat uit tot een rondje van 10 cm. Zet 10 minuten in de oven.

Halveer de peer in de lengte en verwijder met een theelepel het klokhuis. Halveer nu de helften, zodat je 4 kwarten hebt. Snijd elk kwart in de lengte 5 keer in tot 1 cm van de bovenkant, zodat die intact blijft.

Druk de peerkwarten voorzichtig uit tot waaiertjes en leg er 1 op elke amandelbodem. Bestrijk de peren met ahornsiroop en zet 15 minuten in de oven of tot ze goudbruin zijn en krokante randjes hebben.

Bestrijk de peren met de resterende siroop en serveer ze met een bolletje vanille-ijs. **VOOR 4 PERSONEN**

*Ik hou ervan als iets zo simpel te maken is en toch FANTASTISCH oogt en smaakt. Kleverige peerwafeltjes op krokante amandelkoekjes zijn een PEREFCTE MATCH.*



