

EMILY ENGLISH
SO GOOD
EXPRESS

MEER DAN 80 SNELLE, VOEDZAME RECEPTEN VOOR
ALS JE WEINIG TIJD HEBT VAN @EMTHENUTRITIONIST

SPECTRUM

Ontbijt

26

Lunch

78

Avondeten

126

Snacks & desserts

176



Inleiding



Welkom bij *SO GOOD EXPRESS!*

Als je al eens eerder een van mijn boeken hebt gekocht of me volgt op de sociale media, dan weet je dat ik vind dat eten makkelijk moet zijn. Dat het niet weer zo'n prestatie is die je vol moet zien te houden. Waar het om gaat, is dat je kunt genieten van eten waar je je goed bij voelt en dat bij jouw manier van leven past, zonder dat het als een offer voelt. Het moet ook praktisch zijn, anders werkt het niet op de lange termijn. Alleen gewoonten die je kunt volhouden, kunnen je leven veranderen!

Dit boek maakt goed eten nog eenvoudiger. Dit is mijn eigen eetstijl, maar dan *express*: snel en makkelijk. Het soort maaltijd dat je op een drukke dag vlot in elkaar draait, zonder concessies in smaak te hoeven doen. Geen gedoe, niks ingewikkelds – gewoon echte ingrediënten, snelle methodes en slimme shortcuts die stress voorkomen en toch verrukkelijk zijn.

Het zijn altijd de eenvoudigste recepten op mijn socialemediakanalen die het populairst zijn: eenpansmaaltijden, alles-in-één saladebowls en maaltijden die je van tevoren kunt bereiden en die ook écht lekker zijn. Dit boek staat boordevol met dit soort recepten, zodat je weet dat je ook op de drukste dagen kunt koken én goed kunt eten.

Heb je gezond eten ooit ervaren als saai of moeilijk? Dan helpt dit boek je daar anders over te denken. Het is zo opgezet dat alles in jouw dag-indeling past en ik hoop dat je zo opnieuw ontdekt hoe leuk koken is en hoezeer je van eten kunt genieten. Dus waar wacht je nog op? Leer wat technieken, vul je koelkast en goed eten wordt vanzelf een gewoonte!

‘Begin goed:
met het juiste
keukengerei
wordt het een
stuk makkelijker.’

JE EXTRA SNELLE GEREEDSCHAPSKIST

Extra snel koken draait niet alleen om recepten, maar ook om planning: van het juist keukengerei dat je gebruikt tot wat je in huis haalt en op voorraad hebt. Dit is mijn top 5 van trucs om gezond koken makkelijker en sneller te maken.

MENUPLANNING EN BOODSCHAPPEN

Kies drie of vier avondmaaltijden voor de komende week, maak een planning en doe één keer boodschappen. Als je vooruit plant, hoef je die beslissingen niet op drukke dagen te nemen. Dan is het veel makkelijker om vast te houden aan het eten waarvan je houdt en waar je je goed bij voelt. Zie mijn **menuplanning (bladzijde 214-221)** voor meer tips.

VOORRAAD SNELLE HOOFDINGREDIËNTEN EN GOOI-ER-MAAR-BIJ-INGREDIËNTEN

Ik maak de meeste maaltijden met snelle hoofdingrediënten, zoals groente en eiwitten die in een paar minuten klaar zijn. Ik raad je aan om mijn favorieten ook altijd bij de hand te hebben:

- **snelle groente** – asperge, bimi, doperwtjes, spinazie, lente-uitjes, courgette, paprika, paddenstoelen en kerstomaten;
- **eiwitten** – diepvriesgarnalen, eieren, warmgerookte zalm, gebakken/ kant-en-klare kip, tonijn/sardientjes uit blik, cottagecheese, diepvries-gyoza's, bonen en linzen uit blik/pot;
- **overigen** – zakjes voorgekookte rijst of andere granen, diepvriesgroente, yoghurt, citroen, kruiden en sausjes (harissa, miso en pesto).

Avocadotoast met cottagecheese en hot-honey

Porties: 1 | **Vorbereiding:** 5 minuten | **Bereiding:** 2 minuten

Ongeveer: 364 kcal | 14 g eiwit per portie

½ middelgrote avocado
handjevol bieslook en
basilicum, fijngehakt
scheutje citroensap
1 plak zuurdesembrood
van 45 g, geroosterd
2 volle el cottagecheese
1 tl vloeibare honing
snufje chilivlokken
zout en zwarte peper

Cottagecheese heeft een echte comeback gemaakt en dit is een van mijn populairste recepten (als je het al een recept mag noemen!). Het bestaat uit romige, kruidige avocado met cottagecheese en een drizzle van hot-honey. Het is zoet, zout, pittig en in een paar minuten klaar. Heel geschikt voor een eiwitrijk ontbijt of een snelle lunch.

Prak de avocado in een kom met de gehakte kruiden, het citroensap en wat zout en peper.

Verdeel de kruidige avocadopuree over het geroosterde zuurdesembrood. Smeer de cottagecheese eroverheen.

Verwarm de honing samen met de chilivlokken 10 seconden in de magnetron of doe dit op laag vuur in een pannetje en giet over de cottagecheese.



Garnalenquesadilla's met knoflook-yoghurtdip

Porties: 1 | Voorbereiding: 8 minuten | Bereiding: 6 minuten

Ongeveer: 580 kcal | 43 g eiwit per portie

VOOR DE QUESADILLA

1 tl olijfolie
½ rode paprika, zaadjes eruit en in kleine blokjes
½ kleine rode ui snufje zout
1 tl gerookte-paprikapoeder of fajitaspecerijenmix
1 el tomatenpuree
100 g gekookte garnalen, gehakt
1 volkorentortilla
30 g cheddar, geraspt
partjes limoen, voor erbij

VOOR DE KNOFLOOK-YOGHURTDIP

60 g Griekse yoghurt (0% of volvet)
¼ tl knoflookgranulaat
1 kleine tl honing
1 tl chilivlokken
sap van ½ citroen
snufje zout

Deze krokante, goudbruine quesadilla's zijn gevuld met sappige garnalen en kaas die heerlijk smelt. Je eet ze met een pittige knoflook-yoghurtdipsaus. Als je thuis werkt, kun je ze lekker snel klaarmaken voor de lunch. Je kunt de vulling van tevoren klaarmaken en het gerecht snel samenstellen zodra je er tijd voor hebt.

Verhit de olijfolie in een koekenpan op halfhoog vuur. Voeg de paprika en ui toe. Strooi er wat zout over en bak alles 3-4 minuten, tot het zacht is.

Pureer ondertussen alle ingrediënten voor de dipsaus tot een glad en romig geheel. Proef en pas de smaak eventueel aan.

Voeg aan de pan met paprika en ui het paprikapoeder of de fajitaspecerijen toe met de tomatenpuree en een scheutje water. Bak alles 1 minuut, roer dan de garnalen erdoor en bak het geheel nog 1 minuut tot alles goed verhit is en op een saus lijkt.

Leg de tortilla plat neer en verdeel het garnalenmengsel over één helft. Strooi de geraspte cheddar erover en vouw de tortilla dicht. Bak beide kanten 1-2 minuten in een droge koekenpan, tot ze goudbruin en krokant zijn.

BEWAREN

De vulling kun je tot twee dagen in de koelkast bewaren. Bereid een dubbele hoeveelheid en maak er tortilla's mee wanneer het jou uitkomt.



Zalm met honing en avocadopuree

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 minuten | Bereiding: 10 minuten

Ongeveer: 567 kcal | 34 g eiwit per portie

VOOR DE ZALM

1 tl zwart sesamzaad
1 tl wit sesamzaad
2 zalmfilets zonder vel
(samen ong. 260 g)
1 tl olijfolie
1 tl vloeibare honing
snufjes zout en zwarte peper

VOOR DE AVOCADOPUREE

2 lente-uien, in fijne ringetjes
1 kleine teen knoflook,
fijngehakt
½ rode chilipeper,
fijngesneden
1 tl geroosterde-sesamolie
1 middelgrote avocado
(vruchtvlies ong. 150
g), licht geprakt
sap van 1 limoen
¼ komkommer, zaadjes
eruit en in blokjes

VOOR DE BOWL

1 zakje gekookte bruine of
jasmijnrijst van 250 g

VOOR DE GARNERING

verse koriander
sesamzaad
partjes limoen
norivellen (naar wens)

Deze lekkere zalm bowl eten we bij mij thuis elke week. De kort in de pan gebakken zalm met een pittige avocadopuree afgewerkt met een kneepje citroen kun je zo met een stuk krokante norivel oplepelen.

Meng op een bordje het sesamzaad met zout en peper. Dep de zalmfilets droog met keukenpapier en druk de bovenkant dan in het sesammengsel zodat ze een laagje krijgen. Verhit de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op halfhoog tot hoog vuur. Bak hierin de filets 3-4 minuten aan één kant. Draai ze om, bedruip ze met de honing en bak ze nog eens 3-4 minuten tot ze goudbruin en kleverig zijn, en de gewenste gaarheid hebben. Haal uit de pan en zet opzij.

Doe de lente-uien, knoflook en rode peper in dezelfde pan en bak ze 1-2 minuten tot ze beginnen te geuren. Voeg de sesamolie toe, laat even spetteren en haal de pan dan van het vuur.

Meng in een kom de geprakte avocado met de inhoud van de pan, het limoensap, de komkommer en een snufje zout.

Warm de rijst weer even op en verdeel hem over de kommen. Leg hierop de zalm met een royale schep avocadopuree en garneer met verse koriander, sesamzaad en partjes limoen. Gebruik de norivellen eventueel als lepel.



Crunchy yoghurtbowl met lemoncurd en blauwe bessen

Porties: 1 | Voorbereiding: 3 minuten

Ongeveer: 224 kcal | 16 g eiwit per portie

150 g Griekse yoghurt
(0% of volvet)

80 g blauwe bessen,
ingevroren

1 rijstwafel, naturel
of lichtgezouten,
verbrokkeld

1 volle tl lemoncurd

Dit is een kom zoete, romige Griekse yoghurt met kleine explosies van sappige blauwe bes, een lepel frisse lemoncurd en heerlijke krokante stukjes rijstwafel. Terwijl de bessen ontdooien, komt het sap los en heb je in no time sliertjes vruchtensiroop in de yoghurt.

Schep de yoghurt in een kom. Strooi de bevroren bessen en verkruimelde rijstwafel eroverheen. Schep er een volle lepel lemoncurd op en roer het geheel licht door voor je het opeet.

