



Publishers
Weekly beste
kookboeken
van 2014
Award



GINA HOMOLKA

skinny
taste

het kookboek voor
het hele gezin





skinnytaste

Lichte voeding, lekker eten

GINA HOMOLKA

en Heather K. Jones, R.D.




Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 @kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *The Skinnytaste Cookbook*
Oorspronkelijke uitgever: Clarkson Potter/Publishers, een
imprint van Crown Publishing Group, onderdeel van Random
House LLC, Penguin Random House Company, New York
© 2014 Gina Homolka

De recepten in dit boek zijn eerder verschenen op
skinnytaste.com

© 2014 fotografie: Penny De Los Santos
© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Vertaling, Vertaal & zo, Jörgen van Drunen
Omslagontwerp: b'IJ Barbara
Lay-out binnenwerk: Scribent.nl

ISBN 978 90 215 5945 2
ISBN e-book 978 90 215 5947 6
NUR 860

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm of op welke andere wijze en/of door welk
ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid
samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich
echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van
eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze
uitgave.







INHOUD

Inleiding 8

DE BASISPRINCIPES VAN SKINNYTASTE

Creëer een keuken en leefstijl die bij jou passen 12

ZONNIGE OCHTENDEN

Begin de dag goed 21

SKINNY-LICIOUS SOEPEN EN CHILI'S

Een maaltijd in een kom 52

GEZONDE SANDWICHES

Tussen de sneetjes gezond worden 77

SKINNY HAPJES

Dips, snacks en nog veel meer 98

HEERLIJKE SALADES ALS HOOFDGERECHT

Salades in de spotlight 123

GENIETEN VAN GEVOGELTE

Kip- en kalkoengerechten om van te watertanden 148

GERECHTEN MET MAGER VLEES

Voor de vleesliefhebber in je leven 189

VERRUKKELIJKE VISGERECHTEN

Heerlijkheden uit de zee 212

VEGETARISCHE HOOFDGERECHTEN

Zonder vlees kan ook 237

VEGETARISCHE BIJGERECHTEN

Maak je vleesgerechten groen 264

SKINNY ZOETEKAUW

Niet zo ondeugende desserts 291

Dankwoord 314

Register 316

INLEIDING

Moeite met afvallen terwijl je gezond wilt blijven eten en lekker wilt blijven koken voor je gezin? Aangezien meer dan 130 miljoen Amerikaanse volwassenen te zwaar zijn of aan obesitas lijden, en gezinnen graag gezamenlijk van maaltijden willen genieten, is het antwoord voor de meeste mensen ja. Het probleem is dat te veel mensen in de 'dieet'-val trappen en bewerkte 'afslankproducten' kopen die eigenlijk gewoon troep zijn (een deel ervan is niet eens voedsel) en vol zitten met kunstmatige ingrediënten die je zelfs ziek kunnen maken. Ik heb een beter voorstel: op naar de keuken en lekker zelf koken!

Oké, ik weet wat je denkt. Je hebt een waslijst met redenen waarom jij dat niet kunt. Misschien heb je geen tijd, of is het te duur, of kost het gewoon te veel moeite. Misschien voel je je helemaal niet thuis in de keuken of denk je dat gezonde voeding niet lekker is. Je hebt ongetwijfeld een berg redenen waarvan ik de meeste al eens heb gehoord.

Ik veeg al je excuses om niet in de keuken te gaan staan van tafel en laat je zien dat koken, zelfs het bereiden van gezonde, voedzame voeding, snel, gemakkelijk en ik durf zelfs te zeggen moeiteloos is. Het is lang niet zo duur als het kopen van bewerkte junkfood uit pakjes, of het behandelen van ziekten die veroorzaakt worden door obesitas, zoals kanker, hartaandoeningen en diabetes. Thuis koken is lekker en geeft je voldoening. Bovendien kan het tot gezonde gewoontes binnen je gezin leiden.

Nog steeds niet overtuigd? Twijfel je eraan dat ik je met betrekking tot gezond koken van gedachten kan laten veranderen? Als je me niet gelooft, luister dan naar de miljoenen lezers van mijn blog over recepten en gezond eten op Skinnytaste.com. Sinds 2008 bekeer ik de meest terughoudende eters en ik hoop dat jij de volgende op mijn lijst bent! Ik ben ontzettend blij (en verlegen) met het ongelooflijke aantal Skinnytaste-succesverhalen van mensen die naar mijn site zijn gegaan voor inspiratie, advies en hulp bij het creëren van heerlijke maaltijden die

blijvend gewichtsverlies bevorderen. En als we het toch over succesverhalen hebben, ik zie mezelf ook als een succesverhaal.

HET OORSPRONKELIJKE SKINNYTASTE-SUCCESSVERHAAL

Ik was een van die magere tieners die alles kunnen eten wat ze willen en geen grammetje aankomen (ik deed zelfs mijn best om zwaarder te worden). Maar zoals met alle goede dingen het geval is, kwam er een einde aan. Toen ik in de 20 was, waren de dagen van eten wat ik wilde zonder me druk te hoeven te maken over mijn gewicht voorbij. Mijn zwangerschap, kinderen, een tragere stofwisseling en mijn liefde voor gezellig uit eten gaan zorgden ervoor dat ik zwaarder werd. Net als veel andere mensen deed ik mee aan allerlei dieettrages, maar die hielpen niet. Het grote omslagpunt kwam toen ik Weight Watchers probeerde, dat meer een leefstijl is dan een dieet. Dat programma gaf me de hulpmiddelen waarmee ik gezond kon leren eten, zodat ik een gezonde relatie met voeding kon creëren.

Toch was er nog een enorm obstakel: ik kon geen gezonde en lekkere recepten vinden die bij mijn leefstijl pasten. Natuurlijk waren er talloze zogenaamde 'dieet'-recepten, maar daarin werden vaak bewerkte producten gebruikt of ze smaakten, nou ja, dieetachtig. Ik besepte dat Weight Watchers, of elk ander dieet, bij mij niet zou werken, tenzij ik een manier kon vinden om de dingen die ik at, ook echt lekker te vinden. Ik heb koken altijd erg leuk gevonden en ik houd ook van een uitdaging, dus was ik vastbesloten om uit te vinden hoe ik enkele van mijn favoriete gerechten gezonder kon maken. Ik was ontzettend blij toen ik ontdekte dat een groot aantal van mijn favoriete gerechten zonder al te veel poespas zodanig aangepast konden worden dat ze minder vet waren en minder calorieën bevatten. Het probleem was echter dat de gerechten niet alleen bij





'Que Rico' ontbijttostada

VOOR 4 PERSONEN



Roerei van eiwitten met lente-uitjes op een knapperige tostada met gebakken bonen, gesmolten kaas, pico de gallo, jalapeñopeper en avocadoblokjes. Mag ik een 'Olé!' horen? Elke keer als ik mijn dag een beetje pittig wil beginnen, maak ik het liefst deze Mexicaans getinte ontbijttostada. (Maak je geen zorgen als je niet van pittig eten houdt; je kunt de jalapeñopeper gerust weglaten.)

eiwit van 8 grote eieren

koosjer zout

versgemalen zwarte peper

3 el fijngesneden lente-uitjes

bakspray of olieversuiver

260 g gebakken bonen*

1 tl gemalen komijn

4 maïstostada's*

100 g geraspte kaas

**1 verse jalapeñopeper, in
dunne plakjes**

**225 g zelfgemaakte pico
de gallo (Mexicaanse salsa)
(blz. 120), of uit de winkel**

**½ middelgrote Hass-avocado,
in blokjes van 1 cm**

**4 takjes verse koriander, voor
de garnering (optioneel)**

Verhit de oven voor op 180 °C.

Klop in een middelgrote kom de eiwitten, ¼ theelepel zout en een snufje zwarte peper door elkaar. Voeg de lente-ui toe en meng goed.

Verhit een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Spuit wat olie in de pan en voeg het eiwitmengsel toe. Bak 3 minuten onder af en toe roeren tot het eiwit gestold is. Haal de pan van het vuur.

Meng in een middelgrote kom de gebakken bonen, komijn en 1/8 theelepel zout. Leg de tostada's op een bakplaat en verdeel het bonenmengsel over de tostada's. Doe hetzelfde met het roerei, de kaas en een paar plakjes van de jalapeñopeper.

Bak de tostada's 4-5 minuten tot de kaas smelt. Leg ze op borden. Maak af met pico de gallo en avocado en garneer eventueel met koriander.

** Lees het etiket om er zeker van te zijn dat dit product glutenvrij is.*

per portie	(1 tostada)
calorieën	267
vet	12 g
vezelrijk vet	4,5 g
cholesterol	18 mg
koolhydraten	21 g
vezels	5,5 g
eiwit	19 g
suikers	2 g
natrium	886 mg



Gebakken krabkoekjes

VOOR 8 PERSONEN



Verse krab is hier op Long Island overal verkrijgbaar. Tijdens de warmere maanden kun je mensen zelfs langs de weg krabben zien vangen. Ik heb een aantal fantastische viswinkels in de buurt, dus koop ik meestal stukjes krabvlees. Ik heb goede resultaten behaald met alles wat tussen spinkrab en kamtsjatkakrab in zit, dus gebruik krab die zo vers mogelijk is. Ik raad je echter niet aan om krab uit blik te gebruiken, aangezien de smaak en geur een beetje visachtig en metaalachtig zijn en de prijs ongeveer hetzelfde is. Voor een mooie presentatie kun je de krab op grote slabladeren serveren en met dunne plakjes radijs garneren.

45 g pankobroodkruim

1 groot ei

eiwit van 1 groot ei

2 el fijnegehakte sjalotten

2 el fijnegehakte rode paprika

1 el magere mayonaise

2 el fijnegehakte verse peterselie

1 el vers citroensap

een paar scheutjes tabasco

¼ plus ⅛ tl koosjer zout

⅛ tl versgemalen zwarte peper

250 gram stukjes krabvlees

bakspray of olieversuiver

8 kleine citroenpartjes, bij het serveren

Meng in een grote kom de panko, het hele ei, het eiwit, de sjalotjes, de paprika, de mayonaise, de peterselie, het citroensap, de tabasco, het zout en de zwarte peper. Verwijder de eventueel aanwezige stukjes van het krabpantser en schep het vlees door het pankomengsel. Maak er met je handen 8 ronde krabkoekjes van. Zet minstens 30 minuten vóór het bakken in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 220 °C. Vet een bakplaat met antiaanbaklaag met een dun laagje olie in en leg de krabkoekjes erop.

Bak ze in 8-10 minuten aan beide zijden goudbruin en draai ze daarbij één keer om. Serveer met citroenpartjes die boven de krabkoekjes uitgeknepen kunnen worden.

skinnytip

Je kunt de krabkoekjes van tevoren maken en in de koelkast bewaren tot je ze gaat bakken. Ze zijn heerlijk als voorgerecht of als hoofdgerecht voor vier personen als ze met een grote salade worden geserveerd.

per portie	(1 krabkoekje)
calorieën	69
vet	1 g
vezelrijk vet	0,5 g
cholesterol	49 mg
koolhydraten	6 g
vezels	0,5 g
eiwit	8 g
suikers	1 g
natrium	201 mg



REGISTER

N.B.: paginaverwijzingen *in cursief* geven de foto van het gerecht aan.

A

aardappel

- gebakken bieten en rode aardappelen 279
- gekruide zoete aardappel-partjes 276, 277
- gevulde 'nacho'-aardappelschillen 104, 105-106
- té lekkere gebakken aardappelen-soep 58, 59
- winterse frittata van aardappel, boerenkool en worst 34, 35-36

appel

- gebakken havermout met appel en specerijen 30
- warme appel-peercrumble 298

asperges

- gebakken citroen-asperges 278

aubergine

- pasta met kaas en aubergine uit de oven 254, 255

avocado

- Californische avocado-ei-sandwich 37
- mango-guacamole 118

Aziatische pindanoedels met kip

- 178-180, 179

Azteekse kippensoep met quinoa en avocado

- 66-67

B

baars

- gestreepte baars met knoflookworst 226, 227

bagels met gerookte zalm en roomkaas

- 39

banaan

- bananenmuffins met noten en havervlokken 45
- bevroren bananen met donkere chocolade en amandel 309
- gebakken banaan met bevroren yoghurt 299
- maïspannenkoeken met banaan en blauwe bessen 48, 49

bananenmuffins met noten en havervlokken

- 45

bevroren bananen met donkere chocolade en amandel

- 309

biet

- gebakken bieten en rode aardappelen 279

bijna zondige rozijnenbroodpudding met ahornsiroop

- 300, 301

blauwe bessen

- maïspannenkoeken met banaan en blauwe bessen 48, 49

bloemkool

- bloemkoolpuree met kaas 269
- gebakken kurkuma-bloemkool 270, 271
- onweerstaanbare groentepotpourri 274
- té lekkere gebakken aardappelen-soep 58, 59

BLT-salade met avocado

- 134, 135

boerenkool

- winterse frittata van aardappel, boerenkool en worst 34, 35-36

bonen

- gebakken bonen met kaas 100, 101
- pittige zwarte bonen-burgers met chipotle-mayo 261-262, 263
- zwarte bonen met rijst en salsa 251-253, 252

bosvruchten

- cobbler met zomerbosvruchten 304, 305

bot met bimi

- 216, 217

boterpompoenlasagne

- 248-250, 249

broccoli

- onweerstaanbare groentepotpourri 274
- skinny pasta met kaas en broccoli 256, 257

brood

- bijna zondige rozijnenbroodpudding met ahornsiroop 300, 301
- gekruid volkorenbroodkruim 110
- kalkoenpanini met avocado, spinazie en geroosterde paprika 86, 87

brood (vervolg)

- kip op toast met gesmolten kaas 78, 79
- Philly cheesesteaks met kip 84-85
- pita-pizza's met Griekse salade 82, 83
- pizza surprême van stokbrood 92, 93
- rosbiefsandwiches met romige mierikswortelspread 81
- sandwich met gegrilde biefstuk 88, 89
- sandwich met gegrilde brie en peer 91
- sandwich met gegrilde groenten en pestomayonaise 95
- sandwiches met ei, tomaat en lente-ui 90
- zomers broodjes kreeft 96, 97
- buffalo chickensalade 129-131, 130

C

Californische avocado-ei-sandwich

- 37
- champignons met worst gevulde champignons 102, 103

chicken pot pie-soep

- 69

chocolade

- chocolade-walnootkoekjes 292, 293
- zijdezachte chocoladeroomtaart 294, 295

chocolade-walnootkoekjes

- 292, 293

cobbler met zomerbosvruchten

- 304, 305

coco-loco-mangosmoothie

- 24

Colombiaanse carne asada met ají

- picante 194-196, 195

confetti-sla

- 285

cordon bleu kipgehaktballen

- 163-164, 165

courgette

- driekleuren zomerpenne 238, 239
- gebakken courgettesticks 108, 109

couscous

- zomerse parelcouscous 288

crêpes

- papa's swingende crêpes 50, 51

‘Ik ontdekte de geheime formule voor een slanke taille en dan ook nog eentje die lekker smaakt. Maak je favoriete recepten gezonder en lichter en je valt af zonder dat je iets hoeft op te geven. Bovendien vindt de rest van het gezin je recepten ook heerlijk!’ – Gina Homolka

In het boek *Skinny Taste* vind je recepten die goed zijn voor je lijn, maar zo lekker dat je nooit het idee hebt dat je aan de lijn doet.

- Smaakvolle recepten
- Weinig calorieën
- Gemaakt met natuurlijke producten
- Makkelijk te verkrijgen ingrediënten
- Goedgekeurd door een voedingsdeskundige
- Ontwikkeld door een *home foodie*

Als je het boek doorbladert, loopt het water je in de mond en wil je meteen de keuken in. De heerlijke foto's van de 150 recepten inspireren onmiddellijk. Ze zijn ontwikkeld door een *home cook* met twee kinderen, die na de laatste bevalling graag wilde afvallen, maar tegelijkertijd lekker wilde blijven eten. Ze besloot haar favoriete recepten te vermageren, zodat ze af zou vallen maar ook kon blijven genieten. Een aantal van deze recepten deelde zij op haar succesvolle blog *Skinnytaste* en schreef er nog honderd bij voor dit boek.



Gina Homolka richtte de site *Skinnytaste* op, een prijswinnende blog. Ze woont op Long Island met haar man en twee kinderen.


KOSMOS
NUR 860

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

ISBN 978-90-215-5945-2



9 789021 559452

www.kosmosuitgevers.nl