



All the ingredients  
for a wonderful meal...

[delicious food] a meal to treat your  
senses - taste and smell it [beautifully  
set table] a delightfully decorated table  
with beautiful tableware, cutlery and  
candlelight [family & friends] people you  
love and enjoy spending time with

Aan Nadine De Pauw - er is geen andere uitleg voor alles wat je voor mij doet dan dat je een engel bent die mijn papa naar mij stuurde.





ELKE DAG

# Marta

Lekker eten  
waar iedereen  
gek op is

MARTA MAJEWSKA



# inhoud

VOORWOORD	8
<b>MOEILIJKE MAANDAG</b>	<b>12</b>
Coffee smoothie	14
Grilled cheese sandwich	16
Kids lunch wraps: 3 ways	18
<b>Slim! Invriezen doe je zo</b>	<b>20</b>
Instant noedels in een jar	22
'Kluski Lane' met snelle tomatensaus	24
<b>Life saver op maandag - zoete aardappel uit de magnetron</b>	<b>26</b>
Mexicaans gevulde zoete aardappelen	28
<b>Quote of the day</b>	<b>30</b>
<b>DOORDEWEEKSE DINSDAG</b>	<b>32</b>
Zoete kaneel soldaatjes met yoghurtsaus	34
Spaghetti met citroen-knoflooksaus	36
<b>Smaakfestijn in een pot - gemarineerde mozzarella</b>	<b>38</b>
Geroosterde butternutpompoen met honing en gemarineerde mozzarella	40
<b>Slim! De perfecte voorraadkast</b>	<b>42</b>
Bloemkoolmacaroni met kaas	44
Kippenballetjes in mosterdsaus	46
Hasselback kipfilet & aardappelen	48
<b>Quote of the day</b>	<b>50</b>
<b>KIDSWOENSDAG</b>	<b>52</b>
<b>Slim! Een leuk kinderfeestje in no time</b>	<b>54</b>
Citroenlimonade en frambozenlimonade	56
Appelnacho's	58
<b>Zoet zonder suiker - dadelsiroop</b>	<b>60</b>
Muffins van blauwe bessen	62
Banaanijslolly's	64
Pizza met 'pick it yourself'-toppings	66
Vissticks met homemade ketchup	68
<b>Quote of the day</b>	<b>70</b>
<b>BFF-DONDERDAG</b>	<b>72</b>
<b>Slim! Cadeautjes uit eigen keuken</b>	<b>74</b>
Sangria van nectarines en frambozen	76
Gigantische hummusschotel	78

Sushi met avocado, mango en munt	8
Halloumifrietjes met sirachasaus	82
Watermeloenpizza's	84
<b>Homemade topper - zelf pindakaas maken</b>	<b>86</b>
Pindakaas- & chocolade- 'bites'	88
<b>Quote of the day</b>	<b>90</b>
<b>COUCH POTATO VRIJDAG</b>	<b>92</b>
<b>Slim! Ijsblokjes met fruit en kruiden</b>	<b>94</b>
Champagnemargarita	96
Loaded zoete-aardappelfrietjes	98
Spinaziedip met knoflook	100
<b>Easy peasy pesto - zelf pesto maken</b>	<b>102</b>
Croque croissant	104
Griekse pitanacho's	106
Nicecream (ijsjes die goed voor je zijn!)	108
<b>Quote of the day</b>	<b>110</b>
<b>STOEFZATERDAG</b>	<b>112</b>
Suikerspin cosmopolitans	114
<b>Kaas &amp; co - het kaasplateau van je dromen</b>	<b>116</b>
Homemade crackers	118
Sushidonuts	120
Springrolls met eetbare bloemen en pindasaus	122
Chocoladereep met munt	124
Vijgencarpaccio met feta, honing en dukkah	126
<b>Slim! 5 tips voor betere Instagram Food Snaps</b>	<b>128</b>
<b>Quote of the day</b>	<b>130</b>
<b>LAZY BRUNCHZONDAG</b>	<b>132</b>
Mimosa 2.0	134
Griekse salade in een omelet	136
<b>Slim! Oud brood, vers genot</b>	<b>138</b>
Broodpudding van blauwe bessen	140
Speltpannenkoeken met gekaramelliseerde bananen	142
Wortelcake met quinoa	144
<b>The magic trick - keer op keer een perfect gepocheerd ei</b>	<b>146</b>
Hartige wafels met boerenkool, spek en gepocheerd ei	148
<b>Quote of the day</b>	<b>150</b>
REGISTER	152
DANKWOORD	156
COLOFON	158





Het leven brengt je soms op plaatsen waar je nooit had gedacht te zijn. Dan moet je gewoon verder. *You go with the flow!* Eén ding heb ik geleerd tijdens het hele traject van mijn leven, met de goede en de minder mooie periodes: geniet van elk moment. *Squeeze the life of each moment like a lemon!*

En natuurlijk hoort daar eten bij. Hoe hectisch het soms ook is - en eigenlijk is het altijd wel druk, laten we eerlijk zijn - een lekkere maaltijd op tafel zetten, daar maak ik graag tijd voor. Eten maken is één ding, maar ik deel dat eten dan ook graag met vrienden en geliefden. Eten dat mensen samenbrengt aan tafel. Eten dat je samen kunt maken. Als alleenstaande mama is net dat 'samen' nog belangrijker voor mij.

Ja, dus dat mama worden ... Dat heeft mijn leven compleet overhoop gegooid. Vroeger kon ik dagen in de keuken doorbrengen. Ondertussen is mijn zoontje Fer er, een peuter die wel houdt van structuur. Er moest dus ook een beetje structuur komen in mijn (culinaire) leven. Geen tijd meer voor pesto met vier verschillende soorten noten ...! Tegelijkertijd blijf ik wel mezelf, dus eten moet leuk blijven. En liefst ook mooi ... Tijd is een luxe geworden. Ik kies dus voor een snelle hap die ook door de kinderen gesmaakt kan worden.

Koken blijft voor mij nog altijd een creatieve uitlaatklep. Het kan en mag alleen niet te ingewikkeld zijn om te maken. Ik wil nog steeds elke dag iets lekkers en gezonds op tafel zetten. En soms mag het ook iets minder gezond en genieten we daar ook volledig van! Elke dag van de week heeft zo zijn eigen uitdagingen en daarom staan de recepten in dit boek per dag ingedeeld.



Maandag, oh maandag, je blijft gewoon de moeilijkste dag van de week. Ook al is het de start van iets nieuws, een *fresh start*, het wil meteen ook zeggen dat de rush weer begonnen is. De recepten op maandag zijn dus snel en makkelijk. Op dinsdag moet het allemaal niet te gek zijn, doordeweekse recepten dus. Woensdag staat volledig in het teken van de kinderen. Het zijn stuk voor stuk gerechtjes die je samen met je kinderen kunt maken. Plezier en knoeien gegarandeerd! En dan ruik je het weekend al bijna. BFF-donderdag staat voor eten dat je met je vrienden kunt delen. Een donderdag met vrienden is perfect om een gigantische kom hummus te delen. Vrijdag is *couch potato food*. Comfortfood dus! Verwen jezelf met een croque croissant. En hey, drink die margarita! Op zaterdag mag het net iets meer zijn en zet ik graag eten op tafel waar ik mee kan uitpakken. Hello stoefzaterdag! Op de laatste dag van de week gaan we *all the way* met een uitgebreide brunch. Met de perfecte zondagse brunch kan het niet beter worden. Ik leef stiekem wel voor de brunch op zondag!

Als extraatje in dit boek deel ik mijn keukenhacks met jullie. Wil je weten hoe je keer op keer een perfect gepocheerd ei maakt? Hoe je een zoete aardappel in 10 minuten kunt poffen? Kindergerechten zonder suiker zoeten? *I got you!*

Ik ben heel benieuwd om te zien wat jullie op tafel toveren met behulp van dit boek. Tag jouw gerechten dus zeker op social media en gebruik de hashtag #elkedagmarta!





# Instant noedels in een jar

VOOR 1 PORTIE

~

1 tl bouillonpoeder

1 tl miso

1 tl sojasaus

½ tl sriracha (pittige Thaise chilisaus, te koop in de meeste supermarkten of op [www.sriracha.nl](http://www.sriracha.nl))

1 el verse koriander

40 g fijngesneden groenten (wortels, paprika, shiitake, paksoi ...)

30 g dunne rijstnoedels

~

1. Doe de bouillon, miso, sojasaus en sriracha in een jar.
2. Voeg de groenten en koriander toe.
3. Doe dan de noedels in de jar. Vul de jar met kokend water. Sluit af met het deksel en laat 3-4 minuten rusten.
4. Roer alles goed door elkaar.



stone washed  
pure linen.

# Geroosterde butternutpompoen met honing en gemarineerde mozzarella

VOOR 2 PERSONEN

~

1 butternutpompoen  
2 el honing  
2 el olijfolie  
2 bollen gemarineerde mozzarella  
(recept op p. 38)  
1 el hazelnoten, gehakt  
peper en zout

~

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Schil de butternutpompoen, snijd hem in de lengte doormidden en verwijder de pitten. Snijd vervolgens in plakken van 2 cm dik.
3. Leg de plakken pompoen in een ingevette ovenschaal. Kruid met peper en zout en sprenkel er olijfolie en honing over. Meng alles door elkaar.
4. Rooster de pompoen ongeveer 45 minuten in de oven (als je het vruchtvlees makkelijk kunt doorprikken met een vork is hij klaar).
5. Serveer de pompoen met de gemarineerde mozzarella en de hazelnoten.



# Banaanijslolly's

VOOR 6 IJSLOLLY'S

~

3 bananen

200 g pure chocolade

toppings (notenschilfers, gepofte quinoa, granola ... )

~

1. Snijd de bananen in de breedte doormidden. Steek een ijsstokje in elke banaanhelft. Leg de bananen ten minste 4 uur afgedekt in de diepvriezer.
2. Smelt chocolade au bain-marie (je kunt deze ook smelten in de magnetron).
3. Doe de gesmolten chocolade in een glas.
4. Haal de bananen uit de diepvries. Dip elk banaanhelft in de gesmolten chocolade en bestrooi ze meteen met een topping naar keuze.
5. Leg de ijslolly's op bakpapier. Je kunt ze meteen opeten of in de diepvriezer bewaren in een bewaardoos.



# Sushi met avocado, mango en munt

VOOR 4 PERSONEN

~

200 g bruine rijst

500 ml water

2 el rijstazijn

2 el suiker

1 tl zout

1 mango

1 avocado

verse munt

4 norivellen

~

1. Doe de bruine rijst en het water in een pan en breng aan de kook. Zet het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook tot de rijst zacht is en het water geabsorbeerd is, ongeveer 45 minuten. Laat dan de rijst 10 minuten rusten (neem het deksel er niet af). Maak de rijst los met een vork.
2. Verwarm de azijn met het zout en de suiker in een steelpan of in de magnetron. Roer tot het zout en de suiker zijn opgelost.
3. Schep de rijst voorzichtig in een schaal en sprenkel er de rijstazijn over. Laat de rijst afkoelen tot kamertemperatuur.
4. Schil de mango en snijd in plakken. Snijd vervolgens de mango in dunne repen.
5. Ontpit de avocado en haal het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in de lengte in repen van ongeveer 1 cm breed.
6. Leg een norivel op het sushimatje en bedek het gelijkmatig met de rijst. Laat 2-3 cm aan de bovenste rand vrij. Leg verse munt, een aantal repen mango en avocado in het midden van rijst.
7. Rol de sushirool strak op met behulp van het sushimatje. Maak de nori aan de bovenkant eventueel een beetje vochtig om het goed dicht te plakken. Snijd 1-2 cm van de zijkanten van de rollen. Dit wordt niet gebruikt (maar hey, je mag dit ook opeten). Herhaal en snijd elke rol in 8 gelijke plakken.
8. Optioneel: serveer met sojasaus en ingelegde gember.







# Loaded zoete-aardappelfrietjes

VOOR 4 PERSONEN

~

8 zoete aardappelen  
4 el olijfolie  
¼ tl paprika-poeder  
½ tl zeezout  
1 avocado  
200 g feta  
4 el granaatappelpitten  
2 el verse koriander  
1 limoen  
peper en zout

~

1. Schil de zoete aardappelen. Snijd ze in frietjes van ongeveer 1 cm dik. Leg de frietjes in een kom met ijskoud water (zo worden ze knapperiger).
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Giet de frietjes af, dep ze droog en doe ze in een droge kom. Voeg de olijfolie, zout en paprika-poeder toe. Meng de frietjes met de hand door elkaar.
4. Leg de frietjes op een met een bakpapier beklede bakplaat. Zorg ervoor dat ze niet op elkaar liggen of elkaar raken. Bak ze gedurende 20 minuten. Schep de frietjes door elkaar en bak nog 20-30 minuten of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
5. Ontpit de avocado en haal het vruchtvlies eruit. Snijd het vruchtvlies in de lengte in repen.
6. Doe de frietjes op een bord. Verkruiemel de feta erover. Verdeel de avocado, granaatappelpitten en koriander erover. Pers de limoen over de frietjes en breng op smaak met peper en zout.





# KAAS & CO

## Het kaasplateau van je dromen: hoe moet dat eigenlijk?



Voorgerecht, hoofdmaaltijd of nagerecht ... maakt niet uit, ik kan altijd genieten van een lekkere kaasschotel. Stel die zelfsamen met de volgende tips!

### DE KAAS

Less is more! Vier soorten kaas zijn genoeg om een mooi kaasplankje samen te stellen, kwaliteit gaat zeker boven kwantiteit. Haal goede kazen bij jouw lokale kaaswinkel. Zorg ervoor dat de kaasplank een gevarieerd aanbod van kazen bevat: harde kazen, zachte kazen, milde kazen en pittige kazen. Ga ook voor verschillende soorten melk: koe, geit, schaap ... Voorzie minimaal 250 gram kaas per persoon als het een hoofdschotel is. Als nagerecht of voorgerecht mag je de porties halveren.

### BROOD

Crackers, toasts, brood, stokbrood ... zijn net zo belangrijk als de kaas zelf. Ga dus voor kwaliteit en serveer een aanbod van ambachtelijk brood, handgebakken crackers (zie p. 118) en stokbrood van goede kwaliteit.

### EXTRAATJES

Vergeet niet om je kaasplank aan te kleden met verschillende extraatjes. Kies voor vers seizoensfruit en -groenten, vlees, noten, gedroogd fruit en confituur of chutneys.

### TOP 3 SERVEERTIPS

~ Haal de kazen een halfuur op voorhand uit de koelkast zodat je ze op kamertemperatuur kunt serveren.

~ Als je van plan bent om de kaas te snijden, doe dit dan vlak voor het serveren zodat de kaas niet uitdroogt. Leg ook meerdere kaasmessen op de plank, zeker als er zachte kazen bij zijn die aan het mes blijven plakken.

~ Sterk ruikende kazen serveer je het best op een apart bord. Zo zorg je ervoor dat ze de rest van de kaasplank niet overheersen.

# Broodpudding met blauwe bessen

VOOR 4 PORTIES

~

150 g roomkaas

100 ml agavesiroop

350 ml melk

¼ tl kaneelpoeder

8 sneetjes toast (speltbrood)

7 eieren

200 g blauwe bessen

bakspray

~

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Vet een ovenbestendige rechthoekige schaal in met bakspray (of boter).
3. Mix de roomkaas met 1 el agavesiroop.
4. Klop de eieren met de melk, de rest van de agavesiroop en het kaneelpoeder. Doop elk sneetje toast in het eimengsel. Leg alle sneetjes in de schaal. Giet wat over is van het mengsel over het brood. Laat het 10 minuten weken.
5. Meng de roomkaas en blauwe bessen met de broodmengeling.
6. Doe de schaal in de oven en bak 45 minuten of totdat het gebak goudbruin is. Zowel warm als koud heel lekker!



