



INHOUD

| | | | |
|---|-----------|------------------------------|------------|
| VOORWOORD | 6 | Burger | 82 |
| TIPS & TRICKS | 9 | Fish & chips | 85 |
| IN 'T KEUKENKASTJE | 13 | Tagliatelle met pittige saus | 88 |
| <hr/> | | | |
| ONTBIJT | | TUSSENDOOR | |
| Koffie-cacaosmoothie | 17 | Energy-shotje | 95 |
| Zomerse smoothie | 18 | Bruschetta's | 96 |
| Overnight oats | 21 | Mini-cheesecake | 100 |
| Breakfast croissant | 22 | met passievruchtencurd | 103 |
| Chiapudding vs. chia-energiereep | 27 | Popcorn | 103 |
| Shakshuka | 28 | <hr/> | |
| Vlechtbroodjes | 31 | DESSERT | |
| Clubsandwich | 32 | Waterijsjes | 109 |
| <hr/> | | | |
| LUNCH | | Pancakes | 110 |
| Gevulde portobello | 40 | Appeltrifle vs. appelcrumble | 115 |
| Bao buns | 43 | Chocolademousse met kersen | 116 |
| Rijstvelloempia's | 47 | | |
| Bloemkoolsteaks | 48 | DANKWOORD | 120 |
| Wraps | 53 | REGISTER | 123 |
| Quinoabowl | 54 | | |
| Carpaccio | 57 | | |
| Frittata vs. salade | 58 | | |
| <hr/> | | | |
| DINER | | | |
| BBQ-tafel | | | |
| visspiesjes vs. ossenhaasspiesjes | 64 | | |
| artisjok vs. mais | 66 | | |
| chimichurrisaus vs. BBQ-saus | 67 | | |
| koriander-peterselieboter vs. tien-tenen-knoflookboter | 68 | | |
| Gepofte aardappel | 73 | | |
| Maaltijdsoep | 74 | | |
| Gegrilde groenten met zalm en kip | 77 | | |
| Pizza | 78 | | |

VOORWOORD

Hij eet nauwelijks vis, zij nauwelijks rood vlees. Hij wil extra proteïne in zijn maaltijd, want het doel is zo droog mogelijke spieren. Zij wil een licht gerecht, want de zwangerschapskilo's moeten eraf. Hij laat de broccoli liggen, zij wordt niet blij van een vleesspies op de BBQ. Herkenbaar?

ELLEN: 'Tja, ik begrijp wel waarom mijn moeder ieder jaar rond kerst in paniek opbelt om te overleggen wat er op het menu moet. In mijn directe omgeving zie ik veel wanhopige en herkenbare situaties in de keuken. Voor hem een stuk vlees, voor haar een vegetarische pasta, voor de kinderen een geprakte variant. Om gek van te worden. Bij ons thuis gaat het er soms net zo aan toe. Op de vraag wat hij 's avonds wil eten krijg ik negen van de tien keer hetzelfde antwoord: 'Mmm, iets met kip en spinazie ofzo'. En hoe gek ik ook op Kelvin ben, koken kan hij niet.'

Ik kook dus en manlief - hierna Kel genoemd - kijkt toe en geeft goedbedoelde, slechte adviezen. Eerst kook ik een hapje voor ons dochtertje Bowie, dan voor Kel en vervolgens voor mijzelf. Zodra het eten klaar is gaat het verder. Het bord staat nog niet voor zijn neus of hij vraagt of dit een voorgerecht is. En als het wél genoeg is loopt hij standaard naar de keuken om wat chilisaus over de maaltijd te schenken. Hoeveel knoflook, ui en chilipepers ik ook gebruik, dit is standaard routine.

Toen ik in mijn kraamtijd op bed lag, kreeg Kel hulp van onze fantastische kraamhulp. Zij heeft hem geleerd hoe je ontbijtjes mooi aankleedt; het oog wil immers ook wat. En ik kan niet anders zeggen; sindsdien maakt hij fantastische ontbijtcreaties. Zij was ook degene die ons liet inzien dat je heel makkelijk een twist kunt geven aan zijn maaltijd. De maaltijdsoep op bladzijde 74 is hiervan een fantastisch voorbeeld. Ze maakte deze soep en ik zag hoe gemakkelijk het kan zijn: hij blij, ik blij. Het idee voor een nieuw kookboek was geboren. Met dit boek hopen we jullie te inspireren om gezond én lekker te eten, eventuele keukendiscussies in de kiem te smoren en vooral veel lol te maken. Samen koken is écht gezelliger en hoe ver de smaken ook uit elkaar liggen, in de keuken is alles mogelijk.'

KELVIN: 'Wat doe je als de keuken niet je beste vriend(in) is? Precies, een kookboek schrijven. Je zult merken dat mijn bijdrage aan dit boek een tikje gericht is op eigenbelang, maar vooral ook dient als handreiking naar mijn medemens met een lichte vorm van keukenvrees. Ik bof met een vrouw die veel meer plezier in koken heeft dan ik. En hoewel het een tijdje heeft geduurd, durf ik inmiddels best hardop te bekennen dat ze er ook daadwerkelijk beter in is.'

Ik ben best jaloers dat zij er zoveel plezier aan beleeft en de creativiteit bezit om dagelijks weer iets te bereiden dat voldoet aan onze tegenstrijdige smaken. Dat laatste zorgt helaas nog wel eens voor wat lichte wrijving. In de basis zitten wij vaak op één lijn, met name qua soort gerechten. Het is meer bij de final touch van de maaltijd dat de problemen ontstaan. Ik houd van meer bite en pit. Dit kan met kleine aanpassingen en het hoeft zeker niet altijd een 'mannelijk' vleesgerecht te zijn. Sterker nog, ik eet steeds minder vlees en kies geregeld voor lekkere vegetarische vervangers.

Mijn bijdrage aan dit boek zit hem met dus name in die kleine aanpassingen. Aanpassingen die mij enkele uitbranders rijker hebben gemaakt, maar ondertussen wel mooi het boek hebben gehaald. Uitbranders die jou hopelijk bespaard blijven, aangezien jij gewoon netjes de receptuur in het boek volgt. Veel succes en easy on the chilisaus!'

X Ellen & Kelvin

ELLEN: 'Kijk eens schat, een lekker pastaatje.'

KELVIN: 'Lekker lief, dit is het voorgerecht, neem ik aan?'

KELVIN: ‘Als topsporter zat Ellen met name op wedstrijddagen zo in haar focus, dat ze niet eens doorhad dat er nog iemand anders in huis rondliep. Zij maakte daardoor meestal alleen ontbijt voor zichzelf. Ik denk dat ik de ontbijtspecialist ben geworden uit een soort overlevingsmechanisme.’





KOFFIE-CACAOSMOOTHIE

ELLEN: Bij ons thuis staat het koffiezetapparaat de hele dag aan. Waar Kel graag een sterke ristretto drinkt, kies ik vrijwel altijd voor een cappuccino. Deze smoothie zorgt voor een energiek begin van je dag.

KELVIN: Een ristretto is noodzakelijk voor een vliegende start van mijn dag. Ellen is vergeten te vertellen wie de barista in huis is. Vreemd, want voor de dagelijkse latte art zou je toch iets meer waardering verwachten.

VOOR HAAR

- Doe de haverdrink samen met de koffie, banaan, medjoudadels en het cacao-poeder in de blender en mix tot een gladde smoothie.
- Schenk in een glas en top af met de geschaafde pure chocolade, het geraspte kokos en eventueel de gehakte hazelnoten. Rietje erin en slurpen maar!

VOOR HEM

- Doe de volle melk samen met de espresso, banaan, karamelsiroop en notenpasta in de blender en mix tot een gladde smoothie.
- Schep de smoothie in een glas en top af met de opgeklopte slagroom. Besprenkel met wat extra notenpasta, steek een Oreo in de room (of verkruimel hem) en bestrooi eventueel met de gehakte hazelnoten.

VOOR HAAR

- 80 ml haverdrink
- 100 ml koffie, afgekoeld
- 1 banaan, bevroren
- 2 medjoudadels, ontpit
- ½ el cacao-poeder
- 1 tl geschaafde pure chocolade
- ½ tl geraspte kokos
- 1 tl gehakte hazelnoten (optioneel)

VOOR HEM

- 60 ml volle melk
- 80 ml sterke espresso, afgekoeld
- ½ banaan, bevroren
- ½ el karamelsiroop
- 1 el vloeibare notenpasta, plus extra om te garneren
- 50 ml opgeklopte slagroom
- 1 Oreo-koekje
- 1 tl gehakte hazelnoten (optioneel)

TOOL

blender

BREAKFAST CROISSANT

ELLEN: Heel actief in de keuken is Kel niet. Waar hij dan wél weer heel goed in is, is op zondagochtend versgebakken croissantjes halen bij de lokale bakker. Dat ik dan ondertussen de eieren op twee verschillende manieren bereid, bacon in de ene pan bak, kokosvlokken in de andere pan rooster (deze substantie heeft écht iets weg van bacon) én een ontbijtje voor Bowie in elkaar flans, is bijzaak.

KELVIN: Klopt! Ik ben inderdaad vrij sterk in croissantjes halen.

VOOR HAAR

- Breng een steelpan met water aan de kook, doe de wittewijnazijn erbij en roer het water flink door, zodat er een kolk ontstaat. Breek het ei vlak boven de kolk en kook hem 3½ minuut in zachtjes kokend water. Vind je dit spannend? Je kunt het ei ook in met olijfolie ingevet plasticfolie verpakken en zachtjes in het kokende water laten zakken – succes gegarandeerd!
- Rooster intussen in een droge koekenpan de kokosvlokken met een snuf zout tot ze beginnen te verkleuren.
- Roer de hüttenkäse om met twee derde van het bieslook en breng op smaak met zout en peper.
- Snijd de croissant open, besmeer met de hüttenkäse en beleg met plakjes dungseden avocado en het gepocheerde ei. Bestrooi tot slot met de kokosvlokken, een snuf peper, eventueel zout en de rest van het bieslook.

VOOR HEM

- Bak de bacon in een droge koekenpan, tot hij knapperig en goudbruin is. Breek een ei ernaast en bak hem naar de gewenste garing.
- Prak intussen de avocado met een vork en meng met de rode peper, een snuf zout en het citroensap.
- Snijd de croissant open, besmeer met de avocadospread en beleg met de plakjes bacon en het gebakken ei. Bestrooi tot slot met de chilivlokken.

KELVIN: 'Voor de écht stevige trek kun je nog een handje paddenstoelen met een teentje knoflook erbij bakken.'

VOOR HAAR

- scheutje wittewijnazijn
- 1 ei
- 1 el kokosvlokken
- zout
- 2 el hüttenkäse
- ½ bosje bieslook, fijngehakt
- versgemalen peper
- 1 croissant
- ½ avocado, in dunne plakjes

VOOR HEM

- 2 plakjes bacon
- 1 ei
- ½ avocado
- ¼ rode peper, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, fijngehakt
- zout
- sap van ¼ citroen
- 1 croissant
- ½ tl chilivlokken



SHAKSHUKA

ELLEN: Kel vindt dat hij meer eiwitten nodig heeft, omdat hij, ik citeer: 'zo droog als de Sahara wil worden'. De gedachte dat eiwitten alleen uit vlees te halen zijn, is natuurlijk nogal achterhaald. In peulvruchten zitten enorm veel eiwitten en andere goede voedingsstoffen.

KELVIN: Ik houd mijn shakshuka vaak redelijk basic qua ingrediënten, maar het liefst wel met wat bite én pit met chilipoeder. Ellen gelooft helaas niet dat ik op een dag echt zo droog als de Sahara zal zijn.

VOOR HEM EN HAAR

- Bak in een droge koekenpan het karwijzaad 1 minuut. Doe in een vijzel samen met wat peper en zout en wrijf fijn.
- Verhit 2 eetlepels olijfolie in de koekenpan en fruit de ui en knoflook in 3-5 minuten. Verdeel het ui-knoflookmengsel over de twee koekenpannen.

VOOR HAAR

- Scheur de spinazie in stukjes en doe ze samen met de courgettespaghetti, sugarsnaps, doperwten en kappertjes in een van de twee koekenpannen met het ui-knoflookmengsel. Meng dit alles met de helft van het karwijzaadmengsel. Bak het geheel tot de spinazie is geslonken.

VOOR HEM

- Voeg de paprika toe aan het ui-knoflookmengsel van hem en bak 4 minuten mee op laag vuur.
- Voeg de tomatenblokjes, spinazie (eventueel in delen) en bonen toe en breng op smaak met de helft van het karwijzaadmengsel. Bak dit alles tot de spinazie is geslonken.

VOOR HEM EN HAAR

- Maak in elk pannetje twee kuiltjes en breek voorzichtig de eieren erboven. Leg het deksel op de pannetjes en laat de eieren stollen.
- Verkruimel de feta erover en garneer met wat peterselieblaadjes. Serveer met de sneetjes geroosterd brood.

VOOR HEM EN HAAR

- 1 tl karwijzaad
- versgemalen peper
- zout
- 2 el olijfolie
- 1 rode ui, gepeld, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 eieren
- 50 g feta
- blaadjes van 2 takjes platte peterselie, om te garneren
- 2-3 sneetjes boerenbrood, geroosterd

VOOR HAAR

- 100 g spinazie
- 100 g courgettespaghetti
- 50 g sugarsnaps, vers of uit de diepvries (ontdooid)
- 50 g doperwten, vers of uit de diepvries (ontdooid)
- 1 tl kappertjes

VOOR HEM

- 2 snackpaprika's, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in ringetjes
- 175 g tomatenblokjes
- 100 g spinazie
- 50 g borlottibonen, geweekt of uit blik
- 50 g kidneybonen, geweekt of uit blik

TOOLS

vijzel, 2 kleine koekenpannen met deksel (Ø 20 cm)





BAO BUNS

ELLEN: Eén van de eerste vakanties samen met Bowie was een weekje Griekenland, waar we niks anders gedaan hebben dan bij het hotel aan het zwembad liggen. Lekker rusten, bijkomen en bijslapen. *I wish!* Op vakantie gaan met een baby bleek keihard werken. De lunchbreak (want slaapje) was iets om naar uit te kijken en we hebben – heel authentiek Grieks – elke dag de bao bun besteld. Voor mij gevuld met tofu, maar die heb ik weer terug in Nederland vervangen door pulled jackfruit.

KELVIN: Met een bao bun kun je goed variëren, maar laat je niet verleiden en ga voor mijn pulled chicken-teriyaki-variant. Ultiem, en vergeet je biertje niet! Heb je geen zin om de bao buns zelf te maken, koop ze dan bij de Chinese toko.

VOOR HEM

- Breng de kipdijfilet op smaak met zout en peper.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een sauspannetje en bak de kip hierin rondom licht goudbruin. Giet de kippenbouillon erbij en laat in 20-25 minuten garen op laag vuur.
- Haal de kip uit de pan (vang de bouillon op) en laat afkoelen.
- Pluk de kipdijfilet en schep om met chilipoeder, de soja- en teriyakisaus. Laat de smaken 5 minuten intrekken.

VOOR HEM EN HAAR

- Meng het zelfrijzend bakmeel met het bakpoeder, het zout en de melk. Meng tot je een samenhangend deeg hebt en kneed het dan met bloem bestoven handen 4-5 minuten.
- Verdeel het deeg in zessen en rol de delen uit op een met bloem bestoven werkvlak tot kleine ovaaltjes. Besmeer ze met een beetje olijfolie.
- Breng een laagje water in een steelpan aan de kook. Maak zes kleine vierkantjes van bakpapier en leg de buns erop.
- Zet het stoommandje op de steelpan en stoom de buns met drie tegelijk in 10-12 minuten gaar – zorg ervoor dat het stoom ertussen kan ontsnappen, dus dat je bakpapier niet te groot is. Haal de deksel tijdens het stomen niet van het mandje.

Lees verder op de volgende bladzijde.

VOOR HEM EN HAAR

- 140 g zelfrijzend bakmeel, plus extra om te bestuiven
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl zout
- 100 ml melk
- olijfolie, om in te smeren
- 4 el ingelegde zoetzure groenten, voor erbij

VOOR HAAR

- 1 el olijfolie
- 1 sjalot, gepeld, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- snuf chilipoeder
- 175 g jackfruit, uitgelekt
- ½ el sojasaus
- ½-1 el teriyakisaus, plus extra (optioneel)
- 1 el fijne kristalsuiker
- 1 el olijfolie

VOOR HEM

- 100 g kipdijfilet
- zout
- versgemalen peper
- 2 el olijfolie
- 200 ml kippenbouillon
- snuf chilipoeder
- 1 el sojasaus
- 1 el teriyakisaus, plus extra (optioneel)

TOOLS

bakpapier, stoommandje



QUINOABOWL

ELLEN: Zal ik een lekkere salade maken?

KELVIN: Ja, top!

ELLEN: Waar heb je zin in?

KELVIN: Iets met pittige kip.

ELLEN: Wacht, ik weet iets: een frisse salade met quinoa en halloumi.

KELVIN: Oh. Precies waar ik zin in had inderdaad...

ELLEN: Ga je écht lekker vinden. Ik weet dat je geen fan bent van halloumi, dus voor jou maak ik een variant met zwarte bonen.

KELVIN: Dag pittige kip...

VOOR HEM EN HAAR

- Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking; voeg het groentebouillonblokje toe.
- Schep de uitgelekte kikkererwten om met de piment en een snuf zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kikkererwten hierin 3 minuten. Proef en breng eventueel extra op smaak met peper.
- Meng voor de yoghurt dipsaus de yoghurt met de gehakte kruiden, olijfolie en het limoensap. Breng op smaak met zout en peper.

VOOR HAAR

- Breng de halloumi reepjes op smaak met zout en peper en bak ze 2-3 minuten in een grillpan – draai ze halverwege om.
- Vul de bowl met de helft van de veldsla, quinoa, kikkererwten, avocado en radijsjes. Rol de linten komkommer op. Doe de rolletjes komkommer, edamameboontjes en de halloumi erbij. Geef de yoghurt dipsaus erbij of sprenkel hem eroverheen.

VOOR HEM

- Breng een steelpan met water aan de kook, doe de wittewijnazijn erbij en roer het water flink door, zodat er een kolk ontstaat. Breek het ei vlak boven de kolk en kook hem 3½ minuut in zachtjes kokend water. Vind je dit spannend? Je kunt het ei ook in met olijfolie ingevet plasticfolie verpakken en zachtjes in het kokend water laten zakken – succes gegarandeerd!
- Vul de bowl met de andere helft van de veldsla, quinoa, kikkererwten, avocado en radijsjes. Doe de zwarte bonen en gemengde noten erbij en leg het eitje erbovenop. Geef de yoghurt dipsaus erbij of sprenkel hem eroverheen.

VOOR HEM EN HAAR

- 100 g quinoa
- ½ blokje groentebouillon
- 100 g kikkererwten, uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- ½ tl piment
- zout
- 1 el olijfolie
- versgemalen peper
- 2 handjes veldsla
- 1 avocado, in plakjes
- 4 radijsjes, in dunne plakjes

Yoghurtdipsaus

- 60 ml yoghurt
- blaadjes van 2 takjes dille, gehakt
- ½ bosje bieslook, gehakt
- 1 el olijfolie
- sap van ½ limoen

VOOR HAAR

- 2 plakken halloumi, in reepjes (à 1 cm dik, 2x5 cm)
- 1 snackkomkommer, in dunne linten
- 50 g edamameboontjes

VOOR HEM

- scheutje wittewijnazijn
- 1 ei
- 50 g zwarte bonen, uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- handje gemengde noten

TOOL

vergiet



MAALTIJDSOEP

KELVIN: Laten we eerlijk zijn: soep is gewoon geen volwaardige maaltijd. Mijn advies: neem er een flinke snee (of meer) brood met roomboter bij om te voorkomen dat je direct na het eten gaat snaaien.

ELLEN: Dit is de maaltijdsoep waar ik het in ons voorwoord over had. Onze fantastische kraamhulp verwende mij met de lekkerste gerechten en Kel profiteerde uiteraard mee. Deze soep heb ik nog vaak gemaakt sindsdien. Zelf heb ik altijd genoeg aan een voedzame soep.

VOOR HEM EN HAAR

- Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de ui en knoflook.
- Snijd intussen de courgette in grove stukjes, de broccoli in roosjes en zijn steel in grove stukjes. Voeg de groenten toe en bak 3-4 minuten mee.
- Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat 10-15 minuten koken, tot de courgette en broccoli gaar zijn.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.

VOOR HAAR

- Bak de vegaspekjes in 5-7 minuten knapperig. Garneer de soep met 1 eetlepel verse pesto en verkruimel de helft van de geitenkaas erover. Garneer met de vegaspekjes en lente-uiringetjes.

VOOR HEM

- Snijd de chorizo in kleine blokjes en bak ze 5 minuten in een droge koekenpan. Garneer de soep met 1 eetlepel verse pesto en verkruimel de andere helft van de geitenkaas erover. Garneer met de chorizo en gebakken uitjes.

VOOR HEM EN HAAR

- 1 el olijfolie
- 1 rode ui, gepeld, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, gepeld, fijngehakt
- ½ courgette
- 250 g broccoli
- 400 ml groentebouillon
- zout
- versgemalen peper
- 2 el verse pesto
- 50 g geitenkaas

VOOR HAAR

- 60 g vegaspekjes
- ¼ lente-ui, in dunne ringetjes

VOOR HEM

- 60 g chorizo
- 1 el gebakken uitjes

TOOL

staafmixer



VOOR DE MINI:

De mini krijgt een klein bakje soep zonder toppings om lekker mee te smullen.



FISH & CHIPS

KELVIN: Veeg mij even op. Ik zie dat El broccoli met zoete aardappel als vervanger heeft voor fish & chips! Ik werk voor Manchester City natuurlijk veel met Engelsen en ik ben heel benieuwd of ik hen dit zou kunnen uitleggen. *No chance!*

VOOR HEM EN HAAR

- Verhit de frituurolie tot 160 °C.
- Spoel de zoete-aardappelfrietjes en aardappelfrietjes goed af om het meeste zetmeel te verwijderen en dep ze droog.
- Frituur de frietjes om beurten 5 minuten voor en laat ze uitlekken. Verhit de frituurolie tot 175-180 °C.
- Schrap de wortel en schaaft hem in dunne linten met behulp van een dunschiller. Verwijder de zaadlijsten van de komkommer en schaaft ook in dunne linten.
- Maak een dressing van de olijfolie en azijn en breng op smaak met zout en peper. Schep de wortel en komkommer om met de dressing en houd zolang apart.
- Doe voor het beslag het zelfrijzend bakmeel met de kurkuma in een kom en roer door elkaar. Giet ¼ van het bruiswater erbij en roer door elkaar, herhaal dit tot je al het bruiswater gebruikt hebt.

VOOR HAAR

- Breng een pan water met wat zout aan de kook en kook de broccoli 5 minuten. Dep ze droog met een schone theedoek en bestrooi met de tuinkruiden.
- Wentel de broccoli door het beslag en laat het overtollige beslag eraf druipen. Frituur de broccoli 4-5 minuten. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Frituur de zoete-aardappelfrietjes, laat ze uitlekken en schep ze om met zout en gerookte-paprikapoeder. Serveer de fish & chips met de wortel-komkommersalade, chilisaus en een klodder mayonaise.

VOOR HEM

- Kruid de kabeljauw met de viskruiden. Wentel hem dan door het beslag en laat het overtollige beslag eraf druipen. Frituur de kabeljauw 4 minuten. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Frituur de aardappelfrietjes, laat ze uitlekken en schep ze om met zout en gerookte paprikapoeder. Serveer de fish & chips met de wortel-komkommersalade, chilisaus en een klodder mayonaise.

VOOR HEM EN HAAR

- olie, om in te frituren
- 1 winterwortel
- ½ komkommer
- 1½ el olijfolie
- ½ el azijn
- zout
- versgemalen peper
- 75 g zelfrijzend bakmeel
- 1 el kurkuma
- 100 ml bruiswater
- zout
- 2 tl gerookte-paprikapoeder
- 2 el chilisaus
- 2 el (vegan) mayonaise

VOOR HAAR

- 1 grote zoete aardappel, in dunne frietjes
- 4-5 grote broccolirosjes, in grove stukjes (à 3 cm dik)
- 1 tl tuinkruiden

VOOR HEM

- 1 grote vastkokende aardappel, in dunne frietjes
- 100 g kabeljauwfilet, in grove stukjes (à 3 cm dik)
- 1 tl viskruiden

TOOL

frituurpan



ENERGY-SHOTJE

KELVIN: Ik ga niet heel lekker op de gembershotjes, dus Ellen kwam als alternatief met deze creatieve samenstelling. De rode peper en de koffie geven dit shotje een aardige bite. Lekker stuiterend de gym in!

ELLEN: Hét shotje onder de shotjes. Minimaal drie keer per week drink ik dit drankje en het geeft me superveel energie. Lekker stuiterend het hockeyveld op!

VOOR HAAR

- Doe de limoen, wortel, gember en kurkuma in de slowjuicer en pers tot een sapje.
- Schenk in een glas en roer dan de cayennepeper en ahornsiroop erdoor.

VOOR HEM

- Meng de espresso of ristretto met de rode peper en eventueel een druppel ahornsiroop.
- Crush het ijs en roer het erdoor.

VOOR HAAR

- vruchtvlees van 1 limoen
- 1 wortel
- stukje gemberwortel (à 2 cm), geschild
- stukje kurkumawortel (à 2 cm), geschild
- snuf cayennepeper
- paar druppels ahornsiroop

VOOR HEM

- 30 ml espresso of ristretto
- stukje rode peper (à ½ cm), fijngehakt
- druppel ahornsiroop (optioneel)
- 1 (koffie-)ijsblokje

TOOL

slowjuicer

Kelvin: 'Door een koffie-ijsblokje te gebruiken, maak je het minder waterig. Hoe je dat maakt? Doe simpelweg afgekoelde koffie in een ijsblokjesvorm en vries hem in.'



APPELTRIFLE VS. APPELGRUMBLE

ELLEN: Op mijn moeders appeltaart uit mijn eerste kookboek heb ik *by far* de meeste reacties ontvangen. Bij deze presenteer ik mijn eigen versie. Ik zet in op net zoveel lovende reacties.

VOOR HEM EN HAAR

- Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een kleine bakplaat met bakpapier en vet een ovenschaaltje in met boter.
- Meng de appel in een kom met het citroensap en de -rasp, de rozijnen, de helft van de kaneel of speculaaskruiden en de gemengde noten en schep om. Verdeel het appelmengsel in twee porties.
- Doe de boter in een kom met de havermout, het havermeel, de rest van de kaneel of speculaaskruiden, kokosbloesemsuiker en een snuf zout. Meng het met je handen tot een kruimelig deeg.

VOOR HEM

- Schep de bramen en de kokosbloesemsuiker voorzichtig door het appelmengsel. Doe het mengsel in het ovenschaaltje en schep daar de helft van het kruimeldeeg op (niet aandrukken).

VOOR HAAR

- Schep de helft van het kruimeldeeg op de met bakpapier beklede bakplaat en schep om met de havervlokken en kardemom.

VOOR HEM EN HAAR

- Zet zowel het ovenschaaltje als de bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven en bak ze 20-25 minuten, tot het deeg gaar en knapperig is. Op de bakplaat kan het wat sneller gaan, houd dit goed in de gaten.

VOOR HAAR

- Mix ondertussen de yoghurt, het vanille-extract en de kaneel of speculaaskruiden in de blender. Schep het appelmengsel onderin een groot glas of weckpot en schep daar de vanilleyoghurt bovenop. Top af met de warme crumble uit de oven.

VOOR HEM EN HAAR

- 1 appel, geschild en in kleine blokjes (à 1 cm)
- rasp en sap van ½ citroen
- 2 el blanke rozijnen
- 2 tl kaneel of speculaaskruiden
- 2 el gemengde noten, ongezoeten, grof gehakt
- 40 g boter, in blokjes
- 50 g havermout
- 20 g havermeel
- 1 el kokosbloesemsuiker
- zout

VOOR HEM

- 4 bramen, gehalveerd
- 1 el kokosbloesemsuiker

VOOR HAAR

- 20 g havervlokken
- snuf kardemom
- 200 g yoghurt Griekse stijl, ongezoet
- paar druppels vanille-extract
- snuf kaneel of speculaaskruiden

TOOLS

ovenschaaltje (Ø10-12 cm), weckpot (optioneel)