

INHOUD

inleiding	5	Citroen-garnalenlinguine	43
eiwitrijke voeding in een notendop	8	Hollandse winterpasta met ontbijtspek, spruitjes & oude kaas	44
tips & tricks	10	Pesto mafaldine met citroenkip	47
benodigdheden	13	Frisse lentepasta met venkelworst	48
		Tagliatelle met truffel & pancetta	50
		Rigatoni met gerookte zalm & courgette	53
BROODJES, WRAPS & TORTILLA'S		RIJST	
Tuna melt toast	16	Kipgehaktballetjes in een tomaat-limoen-kokossausje	57
Avocado-toast met scrambled eggs	17	Paddenstoelenrisotto	58
Pindakaastoast met gestoofde blauwe bessen & zure room	17	Sushipizza	61
Broodje beenham met honing-mosterdsaus	20	Chili con carne	65
Hot-honey halloumi flatbread	22	Citroenrisotto met zeebaars & groene asperges	66
Naanbroodpizzaatjes met burratine & prosciutto	23	Hot-honey kip met rijst & broccoli	69
Flatbread chicken caprese	27	Butter chicken	70
Big Mac taco's	29		
Crispy chili chicken wraps	30	SOEP & SALADE	
Garnalentortilla's	33	Geroosterde paprika-tomatensoep	74
Tonijn tostada	34	Gegratineerde uiensoep	75
		Zoete-aardappel-limoensoep	78
PASTA		Aardappel-preisoep	79
Bolognese papardelle	39	Griekse orzosalade met gegrilde kip	81
Carbonara asperge	40		

Caesarsalade met kip	82	Kruidenboter	116
Mediterrane parelcouscoussalade	85	Whipped feta	117
Gerookte-makreelsalade	86	Tzatziki	117
Krokante aardappelsalade	87	Bruschetta burrata toast	121
AVG & OVEN		CULINAIR	
Beef stroganoff met romige aardappel-puree	93	Ceviche van zeebaars	124
Gekarameliseerde witlof met brie & walnoten	94	Varkenshaas met mosterd-roomsaus, hasselbacks & bimi	127
Kipdrumsticks & aardappels uit de oven met frisse coleslaw	97	Mini beef wellingtons met rodewijnsaus	131
Zalm traybake	98	Eendenborst & rodewijnsaus met knolselderijcrème, hasselbacks & haricots verts	135
Steak frites met pepersaus	101		
Ribkarbonade met krieltjes, Hollandse asperges & mosterdjus	102	DESSERT	
Stoofvlees	105	Glutenvrije chocoladebrownie	140
Cottage pie	106	Lemoncurd brûlée	141
Andijviestamppot met gekarameliseerde appel & gehaktbal	109	No-bake bosvruchtencheesecake	144
Boerenkoolstamppot uit de oven	110	Tiramisu met aardbeien	145
		dankwoord	147
		register	148
BORREL			
Nachoschotel	115		



inleiding

In mijn jeugd, twijfelde ik tussen twee carrières: personal trainer of kok. En hoewel ik uiteindelijk gekozen heb voor de tweede optie, is sporten nog steeds een heel belangrijk onderdeel van mijn leven. Dat zie je dan ook terug in mijn video's waarin ik recepten deel die niet alleen lekker en makkelijk zijn, maar ook een eiwitrijke twist hebben. Eiwitten hebben we namelijk allemaal nodig, zeker als je extra veel beweegt.

Als jonge jongen was ik al niet uit de keuken weg te slaan. Zodra mijn moeder begon aan het avondeten, stond ik klaar om de mouwen op te stropen en haar te helpen. Het meest genoot ik van de creativiteit en gezelligheid die je in eigenlijk elke keuken wel vindt. Na mijn stage in de keuken van een bejaardentehuis in de buurt wist ik het zeker: ik wil kok worden.

Toen ik halverwege mijn koksopleiding was, kwam ineens de coronapandemie die alles opschudde. Ik zat thuis en alles lag stil, maar mijn passie bleef onveranderd. Elke dag vertrok ik naar de supermarkt om boodschappen in te slaan, zo-

dat ik voor mijn familie kon koken. Op een avond dacht ik: hé, wat nou als ik van dit gerecht een filmpje maak, dit online deel en zo mensen verwen en inspireer met lekker eten, net zoals ik dat in de horeca had gedaan? De leuke reacties die ik ontving gaven me voldoening, en ik merkte dat ik op deze manier óók mensen kon inspireren met lekker eten. Ik was in korte tijd veranderd van kok in een restaurant tot online chefke. Dat ik van mijn passie mijn werk heb kunnen maken en van deze online carrière goed kan leven, is iets waar ik ontzettend dankbaar voor ben. Dat mijn foodcontent zo aanslaat, inspireert, vermaakt en aanzet tot koken is een droom die uitkomt.

Hoewel ik voor mijn carrière in eerste instantie dus het culinaire pad koos, is sporten altijd mijn tweede grote passie geweest. Het is voor mij een manier om tot rust te komen, mijn energie kwijt te kunnen en natuurlijk ook een manier om gespierder te worden. Het hele proces van groeien, sterker worden en zorgen voor je lichaam vind ik heerlijk. Eten is een belangrijke factor bij het sporten, want

je moet genoeg eiwitten binnenkrijgen om je lichaam te ondersteunen. Iets wat voor sporters nóg belangrijker is door de functie van eiwitten bij spierherstel en -opbouw.

Kortom: eiwitten zijn belangrijk. Máár... lekker eten ook. Daarom vind je in dit kookboek precies die combinatie en niet de stereotiepe kip met rijst en broccoli, met enkel zout als smaakmaker – alhoewel, eentje, maar dan wel met een twist. Dit is immers hét gerecht waar iedereen vaak aan denkt als het woord 'eiwitrijk' wordt genoemd. In *Chefke Luc* vind je heerlijke, eenvoudige chefwaardige gerechten bomvol smaak en voedzame ingrediënten die – als bonus – ook vaak vol eiwitten zitten. Van pasta's en avg'tjes tot broodjes, soepen, salades en desserts: er is voor ieder wat wils. Dit kookboek is daarom perfect voor iedereen die op zoek is naar lekkere en toegankelijke gerechten voor elk moment van de dag.

Wil je de gerechten toch liever wat calorie- armer maken? Door ingrediënten te wisselen, ze weg te laten of ze met mate toe

te voegen, kun je gerechten gemakkelijk calorie armer maken. Verminder bijvoorbeeld de hoeveelheid rijst, pasta of aardappels of vervang room door een light variant zoals light kookroom of vervang het in sausjes door bouillon.

Eén ding is zeker: met dit kookboek heb je genoeg inspiratie om aan de slag te gaan en de keuken in te duiken. Dus sla het boek open, zoek een heerlijk broodje, smakelijke pasta of onweerstaanbaar dessert uit en ga aan de slag. Want als ik het kan cheffen, kun jij het natuurlijk ook. Eet smakelijk en veel kookplezier, chefkes!





BROODJES, WRAPS & TORTILLA'S

big mac taco's

Ook als chef heb je soms gewoon trek in een simpele vette hap en dan klinken Big Mac taco's echt als muziek in de oren. Een heerlijke variant op de hamburger, maar misschien zelfs nog lekkerder door de krokant gebakken tortilla's.

Voor 2 personen (6 taco's)

Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

1 kleine (rode) ui, gesnipperd

2 augurken, in kleine blokjes

4 el mayonaise

1 el ketchup

½ el mosterd

sap van 1 limoen

½ el paprikapoeder

300 g rundergehakt

6 minitortilla's

3 plakjes cheddar, door de helft

¼ krop ijsbergsla, in dunne reepjes

2 middelgrote tomaten, in kleine blokjes

olijfolie

zout en peper

- 1 Meng de ui en augurk met de mayonaise, ketchup, mosterd, het limoensap en paprikapoeder tot een saus en breng op smaak met zout en peper.
- 2 Breng het gehakt op smaak met zout en peper. Verdeel het gehakt over de 6 minitortilla's en druk stevig aan tot platte burgers.
- 3 Verhit wat olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg 2-3 tortilla's (net hoeveel er in de pan passen) met de vleeskant naar beneden in de hete pan. Druk tijdens het bakken een beetje aan, maar verplaats de tortilla's niet zodat het gehakt niet van de tortilla loskomt.
- 4 Draai de tortilla's na 2 minuten om in de pan en beleg met de cheddar. Bak circa 3 minuten tot de cheddar gesmolten is en de onderkant krokant. Herhaal deze stap met de overige tortilla's. Top af met de saus, ijsbergsla en tomaten.



pesto mafaldine met citroenkip

Een goed gemaakte pesto blijft mijn favoriete smaakmaker uit de Italiaanse keuken. Het geeft zoveel smaak dat je gerust de kip weg kunt laten voor een vega variant.

Voor 2 personen
Bereidingstijd: 35 minuten

INGREDIËNTEN

30 g basilicum
1 teen knoflook
30 g pistachenoten
15 g Parmezaanse kaas, geraspt
50-75 ml olijfolie + extra
250 g mafaldine
2 kipfilets (ca. 100 g per stuk)
sap en rasp van 1 biologische citroen
1 courgette, tweemaal in de lengte doormidden en in plakjes
6 zongedroogde tomaten, in dunne reepjes
zout en peper

VOOR DE GARNERING

pistachenoten, naar smaak, fijngehakt
Parmezaanse kaas, naar smaak, geraspt

Verder nodig: staafmixer of vijzel, hoge (maat)beker

- 1 Maal het basilicum, de knoflook, pistachenoten, Parmezaanse kaas en olijfolie fijn met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.
- 2 Breng een pan met gezouten water aan de kook. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar wat pastawater.
- 3 Breng de kipfilet op smaak met zout en peper. Verhit wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin de kipfilet in 4-5 minuten per kant goudbruin.
- 4 Rasp de schil van de citroen erover en besprenkel met het citroensap. Haal uit de pan en wikkel in aluminiumfolie om kort te rusten.
- 5 Verwarm een scheutje olijfolie in de pan waarin je de kip hebt gebakken. Fruit hierin de courgette en zongedroogde tomaten 5 minuten met wat zout en peper. Doe de pasta en een lepel pastawater erbij. Zet het vuur uit, en voeg de pesto toe.
- 6 Verdeel de pasta over twee borden, snijd de kipfilet in plakken, leg erbovenop en maak het geheel af met wat fijngehakte pistachenoten, Parmezaanse kaas en een kneepje citroensap.

kipgehaktballetjes in een tomaat-limoen-kokossausje

Dit is een gerecht dat iedereen lust en dat je keer op keer zult willen blijven maken. En het is ook nog eens lekker voedzaam.

Voor 2 personen
Bereidingstijd: 35 minuten

INGREDIËNTEN

250 g kipgehakt
1 grote teen knoflook, fijn geraspt
stuk gember van 1 x 1 cm, fijn geraspt
1 el sambal of crispy chiliolie
1 eidooier
3 el paneermeel
175 g pandanrijst
1 rode paprika, in reepjes
250 g sugarsnaps, draadjes verwijderd
330 ml tomatenpassata of tomato frito
200 ml kokosmelk
sap van 2 limoenen
ca. 5 g peterselie, fijngesneden
roomboter
zout en peper

VOOR DE GARNERING

1 bosui, in fijne ringetjes

- 1 Meng het kipgehakt met de knoflook, gember, sambal, eidooier, het paneermeel en wat zout en peper. Draai er 10-12 balletjes van.
- 2 Smelt een klont boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de balletjes in 10 minuten rondom goudbruin en gaar. Haal uit de pan en zet apart.
- 3 Kook ondertussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 4 Zet dezelfde pan waarin je de balletjes hebt gebakken weer op middelhoog vuur en bak de paprika en sugarsnaps circa 5 minuten. Voeg de tomatenpassata, kokosmelk en het limoensap toe en breng rustig aan de kook.
- 5 Voeg wanneer het geheel kookt de gebakken balletjes en peterselie toe en verwarm 2 minuten mee. Proef en breng zo nodig op smaak met zout en peper. Serveer met de rijst en bosui.



mediterrane parelcouscoussalade

Een salade vol mediterrane ingrediënten die samen zorgen voor een ware smaakexplosie. Lekker om te maken wanneer je weer even verlangd naar de zon. Tip: ook lekker met granaatappelpitjes!

Voor 2 personen
Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

100 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
3 el olijfolie
2 el harissakruiden
175 g parelcouscous
1 kleine rode ui, gesnipperd
¼ komkommer, in kleine blokjes
2 zongedroogde tomaten, fijngesneden
6 cherrytomaten, in kwartjes
50 g Kalamata-olijven, in drieën
5 blaadjes basilicum, in reepjes
1 el honing
sap en rasp van 1 biologische citroen
75 g feta, verkruid met zout en peper

Verder nodig: ovenschaal

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht of 220 °C elektrisch.
- 2 Meng de kikkererwten met 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel harissakruiden en een snuf zout in een ovenschaal. Bak in 15 minuten krokant. Haal uit de oven en zet apart.
- 3 Meng de ui, komkommer, zongedroogde tomaten, cherrytomaten, olijven en het basilicum in een saladekom en zet apart.
- 4 Meng in een apart schaaltje 2 flinke eetlepels olijfolie, de honing, het sap en de rasp van de citroen, de rest van de harissakruiden en wat zout tot een dressing.
- 5 Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet de parelcouscous af en meng hier meteen de dressing door. Meng na 1 minuut door de groenten in de saladekom en voeg ook de granaatappelpitjes toe. Breng naar wens op smaak met zout en peper.
- 6 Verdeel de salade over de borden en serveer met de krokante kikkererwten en verkruidde feta erbovenop.

zalm traybake

Een heerlijk gerechtje waar geen pan aan te pas komt. Alles speelt zich af in de oven. Je zou zelfs alles aan één ovenschaal kunnen toevoegen, maar dit laat ik aan jou over!

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

INGREDIËNTEN

2 zalmfilets zonder huid (ca. 150 g per stuk)

500 g krieltjes

wat takjes rozemarijn of tijm (optioneel)

3 teentjes knoflook, ongepeld (optioneel)

1 citroen, in 6 plakken en houd een kontje apart voor de mayo

½ el mosterd

1 el honing

250 g cherrytomaten, gehalveerd

250 g groene asperges, houtige uiteinde eraf

3 el mayonaise

5 g dille, fijngesneden

olijfolie

zout en peper

Verder nodig: 2 ovenschalen

- 1 Verwarm de oven voor tot 220 °C hetelucht of 240 °C elektrisch en haal de zalm uit de koelkast.
- 2 Meng de krieltjes met olijfolie, eventueel tijm of rozemarijn en knoflook en zout en doe in de ovenschaal. Bak 30 minuten in de oven en hus- sel een keer om tijdens het bakken.
- 3 Pak ondertussen de andere ovenschaal en leg hierin de citroenplakken per 3 in de lengte. Bestrooi de zalmfilets met zout en peper. Maak een mengsel van de mosterd, honing en olijfolie en bestrijk de zalmfilets hiermee.
- 4 Leg de zalm over de plakken citroen in de ovenschaal en vul de lege ruimte met de cherrytomaten en groene asperges. Bestrooi de groenten licht met zout, peper en olijfolie. Zet de ovenschaal in de oven wanneer de krieltjes er 15-20 minuten in zitten.
- 5 Bak 10-15 minuten tot de zalm mooi bruin en gaar is (vanbinnen mag die nog licht rosé zijn). Meng ondertussen de mayonaise, dille en een kneepje citroen tot een dillemayo.
- 6 Serveer de zalm met de groenten, krieltjes en dillemayonaise.





42 G
EIWIT
P.P.

andijviestamppot met gekaramelliseerde appel & gehaktbal

Dit gerecht scoorde enorm in mijn video's, omdat iedereen dol is op stamppot. Nu vind ik een simpel stamppotje heerlijk, maar maak 'm dan op zijn minst goed op smaak! Of met een twist, zoals met dit recept.

Voor 4 personen
Bereidingstijd: 45 minuten

INGREDIËNTEN

1½ kg kruimige aardappels,
geschild en gehalveerd
2 kleine rode uien, in halve ringen
2 kleine appels, in gelijkmatige
blokjes
1 tl kaneel
2 el rodewijnazijn
100 g spekblokjes (optioneel)
500 g half-om-halfgehakt
1 tl nootmuskaat
2 beschuiten, verkruimeld
1 ei
1 el mosterd
50 g kruidenroomkaas (optioneel)
500 g andijvie, gesneden
100 ml melk
1 el bloem
250 ml (afgekoelde) runderbouillon
zout en peper
roomboter

- 1 Breng een pan met gezouten water aan de kook en kook de aardappels in circa 15 minuten gaar.
- 2 Smelt een klont boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de ui 5 minuten. Voeg de appel toe en bak 2 minuten mee. Voeg de kaneel en rodewijnazijn toe en zet het vuur laag. Bak 3 minuten, haal van het vuur en zet apart.
- 3 Bak de spekblokjes in 10 minuten krokant in een koekenpan op middelhoog vuur. Laat uitlekken.
- 4 Meng het gehakt met de nootmuskaat, het beschuit, ei en wat zout en peper en kneed er 4 ballen van. Smelt een flinke klont boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballen in circa 10 minuten rondom bruin.
- 5 Giet de aardappels af en stamp met de mosterd, eventueel roomkaas, andijvie, melk, zout en peper tot een puree. Voeg de ui, appel en spekjes toe.
- 6 Haal de ballen uit de pan, voeg de bloem toe en bak 1 minuut mee. Voeg al roerend de bouillon toe. Kook in 3 minuten in tot een jus.
- 7 Serveer de stamppot met de gehaktbal en jus.

ceviche van zeebaars

Maak jij het voorgerecht? Ga dan voor dit gerecht, want het valt bij iedereen in de smaak. Stop alleen wel een beetje aandacht en liefde in het snijden van de ui en jalapeños. Die moeten namelijk flinterdun zijn.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

INGREDIËNTEN

120 g zeebaarsfilet zonder huid
sap en rasp van 1 grote biologische
limoen

sap en rasp van ½ biologische
sinaasappel

2 el olijfolie

½ kleine rode ui, in dunne ringen

½ jalapeño, in dunne plakjes
blaadjes van 1 takje peterselie

1 el granaatappelpitjes

zout en peper

- 1 Snijd de zeebaars in mooie dunne plakjes en leg in een kom.
- 2 Voeg het limoensap en sinaasappelsap toe en meng met wat zout en peper door elkaar. Laat een halfuur intrekken in de koelkast. Het zuur van de citrus zorgt ervoor dat de zeebaars gaart.
- 3 Leg de zeebaars op de borden. Druppel er wat olijfolie over. Verdeel de ui, jalapeño, peterselie en granaatappelpitjes erover en top af met wat limoen- en sinaasappelrasp. Breng licht op smaak met wat zout en peper en serveer.

Tip: Snijd de ui en jalapeño met een mandoline voor gelijkmatige dunne plakjes.

