

VERS!









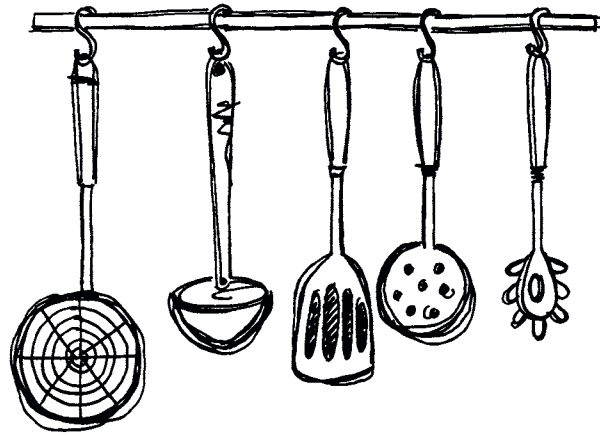
# VERS!

*Makkelijke recepten waar je energie van krijgt*

DONAL SKEHAN



Voor Sofie, mijn prachtige bruid, die de coverfoto  
heeft gemaakt en bij wie ik mezelf kan zijn!



# inhoud

Inleiding 8

De beste maaltijd van de dag 15

Eten onderweg 45

Supersnelle suppers 71

Tijd voor een relaxed diner 101

Toetjes en ander lekkers 147

Voorraadkastkoken 193

Register 216

Dank 224

# inleiding

Er verandert van alles. Veel meer recepten dan vroeger zijn gezond. Ook vegetariërs, veganisten, glutenvrij-eters en anderen komen aan hun trekken. Er is tegenwoordig veel meer over onze ingrediënten en hun herkomst bekend, en we kunnen er niet omheen dat veel aspecten van onze levensstijl beïnvloed worden door wat we naar binnen krijgen. Dat dwingt ons tot betere keuzes, maar met zo veel trendy ingrediënten en kooktechnieken om ons heen is het belangrijk dat we niet alleen gezond eten maar ook weten hoe we het echt lekker klaar kunnen maken. Zelf wil ik bovenal lekker eten: spannende gerechten maken waarin ik de wezenlijke smaken herken die ik als kok zo fantastisch vind.

Net zoals de meesten van jullie leid ik een druk, vol leven waarin het soms best een uitdaging is om tijd vrij te maken om gezonde, voedzame maaltijden te bereiden. Ik heb een paar jaar lang weinig geslapen en lange dagen gemaakt. Dat was frustrerend en uitputtend. Ik werkte hele weekenden door, was met van alles tegelijk bezig en nam niet eens de tijd om van mijn eten te genieten. Toch werk ik fulltime met voedsel, en mijn leven miste dus overduidelijk samenhang. Mijn houding tegenover het leven en mijn werk in de voedselwereld veranderde pas toen ik tijdens filmopnames in Vietnam in een ziekenhuis belandde. Ik voelde me vreselijk. Na een tweede ronde antibiotica ging ik naar huis voor een serie van twintig kookdemonstraties in Ierland. Totale uitputting dreigde. Ik wist niet dat ik me zo moe en ellendig kon voelen. Dat gaf me de inspiratie om een kookboek te schrijven met recepten die zulke problemen tegengaan. Bovendien nam ik de tijd om na te denken over hoe ik mijn leven wilde leiden. Stress kan wel degelijk positief zijn en helpt om prestaties te leveren, maar perioden met stress zonder enige ontspanning zijn killing. Ik zei niet meer overal 'ja' tegen, besteedde meer tijd aan mijn vrienden en familie en nam vooral de tijd om te koken en de dingen te eten die me energie gaven en inspireren.









Het sleutelwoord is balans. Ik wil genieten van wat ik altijd lekker heb gevonden, en streef tegelijkertijd naar een voedingspatroon met veel verse groente, fruit, volwaardige granen en minder, maar beter vlees. Ik neem de tijd om te koken en neem de tijd om te eten. Met die richtlijnen blijf ik trouw aan wat volgens mij goed voor me is.

Een goede planning is daarbij essentieel. Als je eens per week boodschappen gaat doen of gewoon opschrijft wat je van plan bent te maken, wordt het ineens veel makkelijker om de juiste keuzes te maken. Als het ook maar even kan, kook ik alvast mijn graan (zie blz. 214-215), was ik zorgvuldig alle groenten, maak ik homemade dressings en marinades vooruit en rooster ik alvast even wat zaden of groenten. Door aan het begin van de week/dag zo veel mogelijk klaar te maken, kan ik 's avonds razendsnel iets gezonds op tafel zetten. Slim boodschappen doen is belangrijk. Ik probeer de meeste





dingen zo vers mogelijk te kopen maar zorg ook dat de belangrijkste ingrediënten altijd in huis zijn. Het wordt dan veel makkelijker om er een maaltijd omheen te bedenken.

De recepten in dit boek zijn op deze principes afgestemd. Je vindt er mijn liefde voor simpele, gezonde en huiselijke gerechten in terug. In de meeste spelen groente en fruit de hoofdrol, maar ik experimenteer ook graag met specerijen en texturen, smaaklagen en allerlei kooktechnieken. Altijd gaat het om gerechten die gezond en lekker zijn. Daarvoor gebruik ik schaamteloos allerlei ‘hippe’, nieuwe ingrediënten en technieken, maar ik heb ze allemaal persoonlijk getest en geproefd dus ik kan je verzekeren dat ze de moeite waard zijn.

Dit boek is ingedeeld naar de manier waarop ik meestal eet. Ze bevatten recepten voor voedzame ontbijten die je van tevoren klaarmaakt of ’s ochtends nauwelijks tijd kosten. Voor mijn werk moet ik vaak onderweg lunchen; vandaar mijn lunchtrommelrecepten stampvol verse en gezonde ingrediënten die je op de been houden. Ik onderscheid twee soorten avondmaaltijden: simpele dingen die je in een paar minuten in elkaar zet, en gerechten waarbij je meer tijd neemt en geniet van het koken zelf. Beide categorieën vind je ruimschoots terug in de hoofdstukken ‘Supersnelle suppers’ en ‘Tijd voor een relaxed diner’. Omdat veel mensen tegenwoordig specifieke dieetwensen hebben, staan er in dit boek ook veel zoete recepten met glutenvrije, lactosevrije en soms suikervrije opties – maar altijd met de nadruk op de smaak. In het hoofdstuk ‘Voorraadkastkoken’ vind je recepten die in lichte gerechten volgens mij onmisbaar zijn: specerijenmengsels, gezond brood, groenten uit de oven en allerlei sauzen, die bepaalde gerechten perfect afronden.

Ik hoop dat je graag en vaak uit dit boek zult koken!



# Glutenvrije pannen- koeken met blauwe bessen, bananen en honing

Ik maak al jarenlang varianten op dit recept en stem het basisbeslag af op toegevoegde ingrediënten zoals noten, zaden, chocolade en zomerfruit. Havermeel kun je in de winkel kant-en-klaar kopen, maar meestal maal ik havermout in de keukenmachine heel fijn.

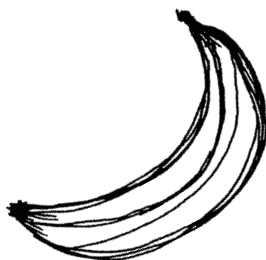
Voor 2 personen

120 g havermeel of gemalen  
havermout (uit de keukenmachine)  
1 tl glutenvrij bakpoeder  
1 el chiazaad, vlaszaad of gemalen  
pompoenpitten  
mespunt fijn zeezout  
100 ml melk  
2 grote scharreleieren, gesplitst  
150 g blauwe bessen  
1 el kokosolie  
1 grote, rijpe banaan, in plakjes  
honing, kokosyoghurt en bijenpollen  
om te garneren

**1.** Doe alle droge ingrediënten in een grote kom, meng ze en maak een kuiltje in het midden. Klop de dooiers in een andere kom los met de melk. Giet ze in het kuiltje en meng alles grondig.

**2.** Neem een schone kom en klop de eiwitten tot stijve pieken. Spatel voorzichtig door het beslag. Doe er eventueel een hand blauwe bessen bij.

**3.** Bak dan pannenkoekjes. Smelt de kokosolie in een grote koekenpan op niet te hoog vuur en giet er kleine soeplepels beslag in. Bak ze in ca. 2-3 minuten aan beide kanten mooi bruin. Serveer op warme borden met plakjes banaan, blauwe bessen, een druppel honing, yoghurt en bijenpollen.





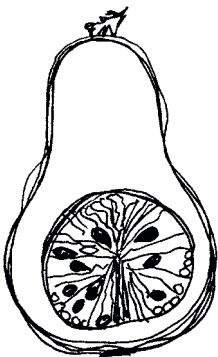






Pompoenen zijn mijn favoriete groente om zelf te telen. Er zijn ongelooflijk veel soorten, vormen en maten, en het is fascinerend om te zien hoe de goudgele, flodderige bloemen uitgroeien tot stevige, zwaarwegende ballen in de herfst. Door pompoen te roosteren wordt de zoete smaak extra benadrukt. Het is een perfect, vlezig hoofdingrediënt, ideaal voor een salade zoals deze, zeker in combinatie met de spetterende koriandersalsa.

1. Verhit de oven tot 200 °C (180 °C hetelucht).
2. Doe de pompoenen en rode uien in een grote braadslee en bedruppel ze met olie. Bestrooi ze met de komijn, de chilivlokken en het gerookte paprikapoeder en meng grondig. Zet alles 45 minuten in de oven, of tot de pompoen gaar en een beetje gekaramelliseerd is.
3. Maak intussen de salsa. Pureer de olie, koriander, chilipeper en limoen (rasp en sap) in een keukenmachine. Maak de srirachayoghurt door de yoghurt en de pikante saus te mengen. Roer er zout en peper door en houd apart.
4. Meng de venkel, linzen en kikkererwten in een grote kom en roer er de helft van de koriandersalsa door.
5. Verdeel de venkel, de linzen en het kikkererwtmengsel over 4 borden en leg er de pompoen en uien op. Doe er een schep srirachayoghurt en de rest van de koriandersalsa bij. Bestrooi alles met korianderblad.



\* Een Thaise chilisaus die in Amerika mateloos populair is.

# Pompoen- salade met sriracha- yoghurt

## Voor 4 personen

2 kleine flespompoenen, geschild en in parten  
2 kleine rode uien, in vieren maar niet helemaal doorgesneden  
1 el koolzaadolie  
1 tl komijnpoeder  
1 tl rode chilivlokken  
1 tl gerookt paprikapoeder  
2 venkelknollen, in dunne plakjes  
400 g puylinzen, afgespoeld en uitgelekt  
400 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt

## Voor de koriandersalsa

2 el extra vergine olijfolie  
grote hand korianderblad, plus wat extra voor de garnering  
1 groene chilipeper, fijngehakt  
rasp en sap van 1 limoen  
zeezout

## Voor de srirachayoghurt

6 el yoghurt  
1 tl pikante sriracha\*  
zeezout en versgemalen zwarte peper