



NINA & ELISE EN 20 MINUTES OR LESS



Nina & Elise

Aan de trouwe Chickslovefood-fans: Hi! Super dat je weer een boek van ons in je handen hebt. Nummer 6 alweer ☺. We hopen zó dat je hier weer net zo aangenaam verrast door bent en smult van alle snelle recepten in dit boek. We feel the pressure... En aan degenen die voor het eerst met ons kennismaken: Hallo! Wij zijn Nina & Elise van 's lands meest populaire foodblogplatform Chickslovefood.com. We begonnen ooit 'gewoon' als vriendinnen, inmiddels zijn we businesspartners en leiden we een goedlopende bv. Wat we nooit hadden durven dromen, want toen we in 2010 een foodblog startten, deden we dat vooral zodat onze moeders konden meekijken met wat we aten op onze studentenkamer in Rotterdam. Nu 8 jaar later kijken die moeders samen met 660.000 maandelijkse unieke bezoekers op Chickslovefood.com. Te gek! We werken vanuit een kantoor, waar we met een redactie nog steeds elke dag een lekker, gemakkelijk en verantwoord recept (behalve zondag, dan is het zoete Sinner Sunday) delen op ons platform. Want ja, Chickslovefood is niet alleen meer een blog, we hebben grote socialmediakanalen met honderdduizenden volgers, een YouTube-kanaal waar we wekelijks receptvideo's delen en met dit exemplaar erbij, inmiddels 6 kookboeken op onze naam staan.

We zijn nog steeds gek op koken, maar vinden het ondernemen en het samen leiden van ons bedrijf ook geweldig om te doen. Daarnaast gaan we ook nog eens graag met elkaar op vakantie. Dit dan het liefst met onze mannen erbij. Nina en Bart hebben 2 zoontjes: Mathis en Cédric. Elise en Marcel hebben Samuel en Christophe, ook 2 jongens dus. Van lief en leed tot moederschapsperikelen en successen: in alles vinden we elkaar. Want naast foodbloggers, businessladies en auteurs zijn we bovenal nog steeds beste vriendinnen ☺.

BEREIDING



MINUTEN

Gezondere SPELTSCONES

Men neme (voor 6 scones):

- 2 eieren
- 3 el honing
- 250 g speltmeel
- 2,5 tl bakpoeder
- 6 el Griekse yoghurt
- 200 g verse frambozen
(+ 50 g kokosolie)

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 225 graden.
- Breek 1 ei en klop samen met 75 milliliter water en de honing los in een kom.
- Voeg het speltmeel, bakpoeder en een snuf zout toe.
- Verwarm een steelpannetje en smelt de kokosolie hierin.
- Roer de gesmolten kokosolie door het beslag en kneed tot een deegbal.
- Verdeel de deegbal in 6 kleinere balletjes, druk ze een beetje plat en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Klop het andere ei los en besmeer de scones hiermee.
- Bak de scones zo'n 10 tot 12 minuten in de oven.
- Snijd de scones doormidden en beleg ze met een eetlepel Griekse yoghurt en de frambozen.

BEREIDING



MINUTEN

Snelle BREAKFAST COOKIES

Men neme (voor 6 koekjes):

- 1 kleine hand pecannoten
- 150 g havermout
- 120 g suikervrije appelmoes
- 2 el rozijnen
- 2 el pompoenpitten

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Hak de pecannoten in kleine stukjes.
- Meng de havermout in een kom met de appelmoes, pecannoten, rozijnen en pompoenpitten.
- Vorm 6 balletjes van het mengsel en druk ze een beetje plat. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 15 minuten in de oven.
- Laat even afkoelen en smullen maar.



BEREIDING



MINUTEN

SPAGHETTI *met chiligarnalen*

Nina: 'Ja, pasta blijft een toppertje voor me hoor. Omdat zo'n gerecht meestal snel is, je met weinig ingrediënten al iets megalekkers in elkaar kunt flansen en omdat je eindeloos kunt afwisselen.'

Men neme (voor 2 personen):

- 150 g spaghetti
- 2 teentjes knoflook
- 250 g cherrytomaten
- 1 flinke hand verse bladpeterselie
- 300 g garnalen
- 1 tl chilipoeder

En zo doe je het:

- Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna het water af.
- Pel ondertussen de knoflook en snijd fijn, halveer de cherrytomaten en snijd de peterselie fijn.
- Bestrooi de garnalen met het chilipoeder en een snuf peper en zout.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de garnalen 2 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg dan de cherrytomaten toe en bak nog 1 minuut mee.
- Verdeel de spaghetti over twee borden en verdeel hier de garnalen en tomaatjes over. Maak af met de peterselie.

TIP

Vegetariër?

Vervang de garnalen door blokjes aubergine. Bak dan wel 5 minuten langer!



BEREIDING



MINUTEN

Griekse KIPBURGERS

Elise: 'Gaan we nou binnen 20 minuten ook nog zelf hamburgers maken? Jazeker. Ook daar draaien we onze hand niet voor om. En hopelijk jij ook niet, want dit recept voor Griekse kipburgers is echt het proberen waard.'

Men neme (voor 2 personen):

- 10 zwarte olijven zonder pit
- 1 el gedroogde oregano
- 250 g kipgehakt
- 2 volkoren pitabroodjes
- 150 g feta
- 2 handen veldsla

TIP

Vegetariër?

Gebruik je favo vega burger en leg de olijven en oregano hierop.

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de olijven in plakjes en kneed ze samen met een snuf peper, zout en de oregano door het kipgehakt. Vorm er 2 grote, platte burgers van.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de burgers om en om 10 minuten.
- Besprenkel ondertussen de pita's met water en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking in de oven.
- Verkruiemel de feta in een keukenmachine (blender kan ook) en vermaal samen met een snuf peper, 50 milliliter water en 50 milliliter olie (het liefst extra vierge olijfolie) tot een gladde saus.
- Haal de pita's uit de oven, snijd ze open en beleg ze met de veldsla en een burger.
- Maak af met de fetadressing.

BEREIDING  MINUTEN

MAALTIJD FRITTATA

met courgette en munt


Nina: 'Ben jij van de omeletten? Maak dan zeker eens deze variant. Deze frittata is zo anders dan een standaard omeletje, maar zeker zo lekker en met die kikkererwten erdoor nogal vullend. Oh, en in 20 minuten klaar, maar ik gok dat je dat wel al doorhad.'

Men neme (voor 2 personen):

- 1 halve courgette
- 12 groene aspergetips of kleine groene asperges
- 2 takjes verse munt
- 75 g Parmezaanse kaas
- 6 eieren
- 150 g kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld)

En zo doe je het:

- Snijd de courgette in dunne plakjes.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de plakjes hier 5 minuten in.
- Snijd de aspergetips in stukjes, scheur de munt fijn en rasp de Parmezaanse kaas.
- Kluts de eieren en roer los samen met de asperges, munt, de helft van de Parmezaanse kaas, kikkererwten en een snuf peper en zout.
- Schenk het eimengsel over de plakjes courgette en strooi de rest van de Parmezaanse kaas erover.
- Leg het deksel op de pan en laat op laag vuur 10 minuten garen.
- Leg de frittata op een bord, snijd in punten en serveer.

BEREIDING  MINUTEN

PREISOEP

met zoete aardappel

Men neme (voor 2 personen):

- 1 groentebouillonblokje
- 2 preien
- 3 zoete aardappels (zo'n 750 g)
- 40 g pancetta
- 3 sprietjes verse bieslook

En zo doe je het:

- Breng 800 milliliter water aan de kook in een soeppan en voeg hier het bouillonblokje aan toe.
- Maak de preien schoon en snijd in dunne ringen. Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes.
- Doe de zoete aardappels en de prei in de bouillon en kook 12 minuten.
- Bak ondertussen de plakjes pancetta in een droge koekenpan krokant.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd of knip de bieslook fijn en verkruiemel de pancetta.
- Roer de helft van de bieslook door de soep en verdeel de soep over twee kommen.
- Maak af met de rest van de bieslook en de pancetta.

TIP

Vegetariër?
Vervang de pancetta door gehakte, gezouten pistachenootjes.

