

DENISE KORTLEVER

All-day

GOODNESS

DE ALLERLEKKERSTE
FEELGOOD GERECHTEN
VOOR DRUKKE LEVENS



Voorwoord 6
De Feelgood Formule 14

ONTBIJT
Go get 'em 32

Overnight chia-oats 34
Smoothiebowl met bijzonder ingrediënt 36
Powerporridge 38
All-day breakfast granola 2.0 42
Fluffy proteïne-pancakes 44
Harissa-ei met yoghurt en avocado 46
Snelle bagels met labneh en zalm 48
Ontbijtjes 50

LUNCH
Press Pause 54

Sabichbowl 56
Toast met spicy avocado en cottage cheese of met makreel en avocado 58
Lazy tomatensoep met halloumicroutons 60
Epic sandwich 62
Green goddess wraps 64
Chopped California salad met misodressing 66
Green up bowl 70
Groene soep met parmezaankrokantjes 72
Scrambled eggs met snelle kimchisalade 74
Maaltijdsalade met parelcouscous en halloumi 76
5x supersnelle feelgood lunch 78

DINER
These are the days 80

Poké bowl met geschroeide zalm en sesammayo 82
Vistaco's met snelle ingelegde ui 84
Orzo met zalm uit de oven 86
Kipballetjes uit de oven met spaghetti 88
Veggie kimchirijst met crispy tofusaté 92
Rainbow wraps met tempé 94
Goudgele curry met cheesy flatbreads 96
Traybake met harissakip, tzatziki en gepofte knoflook 98
7x supersnel feelgood diner 100

ETENTJE
Nothing fancy 102

Tonijntartaar met limoenbladolie 104
Caesarsalade met crispy kale en een eitje 106
Burnt aubergine met tahinyoghurt en harissa 108
Hummusbowl met geroosterde bloemkool en harissatomaatjes 110
Caponata met kabeljauw uit de oven 114
Orzo met feta en garnalen 116
Garnalen met citroengrassboter 118
Crispy zeebaars met kappertjesmayo 120
Shakshuka met kikkererwt en opgeklopte feta 122

GROENTEN
Green up 124

Geroosterde spicy venkel met parmezaan 126
Geroosterde spitskool met miso-sesamdressing 128
Geroosterde sperziebonen met misomayo 130
Gegrilde courgette met harissa en ingelegde citroen 134
Gegrilde bimi op 2 manieren 136
Boerenkoolsalade met pecorino 138
Crudités met opgeleukte hummus 140
Geroosterde dragontomaatjes met burrata 142

DESSERT
The sweet spot 144

Pure chocolade-amandelcake met kaneel 146
Zomertaart met rood fruit 148
Frambozenfool met yoghurtroom en rozenwater 150
Snelle bessen-amandelcrumble 154
Vliegensvlugge frozen yoghurt 156
Pure chocolade-notenrepen 158
Chocolate chip espressoblondies 160

164 **Tips & Tricks**
170 **Register**





VOORWOORD

Food that makes you feel good...

*Eten dat heerlijk is én je heerlijk laat voelen. Dat is waar
feelgood eten wat mij betreft voor staat. Van romige hummusbowls
met harissatomaatjes tot crispy zeebaars met kappertjesmayo.
En van perfect fluffy pancakes op de zondagochtend tot een
goudbruine zomertaart met rood fruit na een etentje.*



1. Go get 'em

Mijn ochtenden zijn nu totaal anders dan vroeger. Waar ik voorheen rustig ontwaakte met een kop thee en de krant, vul ik nu lunchtrommels, smeer ik boterhammen en zorg ik dat iedereen op tijd en aangekleed de deur uit kan.

Maar wat niet is veranderd, is mijn ontbijtliefde. Sterker: het ontbijt is voor mij nóg belangrijker geworden, omdat ik heb gemerkt dat een gebalanceerd ontbijt de toon zet voor de rest van m'n dag. Vandaar een hoofdstuk vol powerontbijtjes die je energie geven. Boordevol eiwitten en vezels voor een vliegende start. En neem het maar van deze All-day breakfastfan aan: natuurlijk kunnen ze de hele dag door!


E

Eet echt eten

Ga voor onbewerkt eten en ingrediënten die je gewoon uit kunt spreken.

Eet echt eten, dat is misschien wel mijn belangrijkste advies. De beroemde foodjournalist en professor Michael Pollan schreef het in 2008 al: *‘Eat real food. Not too much. Mostly plants.’* Oftewel: eet het liefst onbewerkt eten, alles met mate, vooral plantaardig en niks wat je oma niet als eten zou herkennen.

Daar valt veel voor te zeggen, want zogenaamd ultrabewerkt eten wordt al jarenlang in verband gebracht met onder andere hart- en vaatziekten, obesitas en diabetes type 2. Dat komt vooral doordat ultrabewerkte producten vaak meer suiker, zout en ongezonde vetten en juist minder vezels bevatten dan gezond is.

Hierbij gaat het niet alleen om zoete snacks en fastfood, maar juist ook om producten als vleeswaren, vleesvervangers of kant-en-klaarmaaltijden.

Bij ultrabewerkt eten gaat het om producten met een lange lijst aan ingrediënten, die vaak onuitspreekbare namen hebben. Het is eten dat in een fabriek allerlei ingewikkelde bewerkingen ondergaat, die je thuis nooit zou kunnen uitvoeren. De toegevoegde suiker (niet alleen in zoetheid, maar ook in producten als lightyoghurt of sauzen), het gebrek aan vezels en proteïne én het feit dat je er vaak meer van eet, betekenen bovendien dat ultrabewerkte producten vaak niet goed zijn voor een stabiele bloedsuiker.

Eet dus het liefst écht eten.

Met een paar ingrediënten die je gewoon uit kunt spreken. En maak het zoveel mogelijk zelf, want dat is vaak nog lekkerder ook. Je hebt er het juiste kookboek voor in handen!

‘Eat real food. Not too much. Mostly plants.’

MICHAEL POLLAN


E

Eet mediterraan

Geniet van groenten, peulvruchten, fruit, noten, olijfolie en vis.

Alle hoogleraren die ik voor dit boek sprak zijn voorstander van het mediterrane dieet, net als ikzelf. Die eetwijze is gebaseerd op hoe mensen eten in de landen rond de Middellandse Zee. Het staat bekend om de focus op verse groenten en fruit, peulvruchten, olijfolie, noten, volkorengranen en kleine hoeveelheden vis en kip. Het eten is veelal onbewerkt en er wordt de tijd genomen om ervan te genieten. Pak naar mijn hart natuurlijk. Er zijn volop aanwijzingen dat de mediterrane manier van eten het risico op veel welvaartziekten als diabetes, obesitas en hart- en vaatziekten kan verkleinen.

De mediterrane keuken is grotendeels plantaardig en de vele groenten en peulvruchten leveren allerlei vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten die je lichaam helpen beschermen en de goede bacteriën in je darmen voeden. In olijfolie, noten en vette vis zitten bovendien veel onverzadigde vetten, die goed zijn voor je hart- en bloedvaten.

Prof. dr. Ingeborg Brouwer, hoogleraar Voeding voor Gezond Leven en gespecialiseerd in vetten: ‘Onverzadigde vetten zijn bewezen veel gunstiger dan verzadigde vetten. Dus, olijfolie en zonnebloemolie, die rijk zijn aan onverzadigd vet, zijn beter dan boter of kokosolie, die rijk zijn aan verzadigd vet,’ stelt zij. ‘Rood of bewerkt vlees kun je beter vervangen door wit vlees als kip of door plantaardige alternatieven.’

De recepten in dit boek zijn overwegend gebaseerd op de mediterrane keuken en je zult heel veel groenten, peulvruchten, noten, olijfolie en vis tegenkomen.

Al maak ik met liefde een uitzondering voor misoboter (p. 51) of citroengrasboter (p. 119), want zoals beloofd: smaak staat áltijd voorop.

Sabichbowl

Ik geef toe: dit is een wat bewerkelijker lunchrecept en ik heb getwijfeld om het in dit boek op te nemen. Maar het is ook een van mijn persoonlijke lievelingen die ik je echt niet wil onthouden. Sabich is een van oorsprong Israëliësch broodje dat is gebaseerd op een Joods sjabbatgerecht. Het is een van de lekkerste broodjes die ik ken en een explosie van smaken en texturen. Bij het indrukwekkende Honey & Co in Londen serveren ze sabich op de traditionele manier – in een enorm pitabroodje dat bijna uit elkaar barst van de vulling – én in een bowl. En gezien mijn nog altijd voortdurende liefde voor bowls moest ik die laatste proberen.

VOOR 2 PERSONEN

2 kleine aubergines
1 el olijfolie
2 eieren
3 el hummus
1 el mangochutney
1 grote pita
Extra: bakplaat, bekleed met bakpapier

Voor de salade:

100 g kerstomaatjes, gehalveerd of in vieren
¼ komkommer, in blokjes
bosje peterselie, grofgehakt
kneep citroensap
½ el olijfolie
snuf chilivlokken

Voor de tahinsaus:

3 el tahin
2 el water
kneep citroensap

Zo'n bowl blijkt een briljant idee, want juist in een kom krijg je alle verschillende smaken en texturen van sabich veel beter mee. Dat wilde ik thuis natuurlijk meteen namaken. Wel met wat shortcuts: zo vervang ik de traditionele amba (saus met mango) door kant-en-klare mangochutney en de zhoug (kruidensaus met koriander) door peterselie met wat pittige chili.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de aubergine in plakken van ca. 2 cm dik. Verdeel ze over de bakplaat, besprenkel met olijfolie en bestrooi met flink peper en zout. Rooster in 25-30 minuten goudbruin.

Kook intussen de eieren in 7 minuten halfzacht.

Meng de hummus en mangochutney.

Maak ook de salade door de tomaat, komkommer en peterselie te mengen. Breng op smaak met citroensap, olijfolie, chili en peper en zout.

Meng tot slot de ingrediënten voor de tahinsaus in een kommetje. De tahin zal eerst heel dik worden en langzaam steeds dunner. Voeg eventueel extra water toe om de structuur van dikke yoghurt te krijgen.

Verdeel de geroosterde aubergine over twee kommen en schep er de mangohummus, salade, tahinsaus en pita naast.

Giet de eieren af met koud water, pel en halveer ze en leg op beide kommen.

Tip: ik gebruik altijd geroosterde aubergine van de avond ervoor, zodat deze bowl sneller op tafel staat.





Vistaco's met snelle ingelegde ui

VOOR 4 PERSONEN

400 g stevige witvisfilet met vel (bijvoorbeeld koolvis of roodbaars*)

sap van ½ limoen

1 tl pimentón (gerookt paprika-poeder)

2 el olijfolie

8 kleine tortilla's

1 grote avocado, in plakjes

2 paprika's, in dunne reepjes

2 el ingelegde uiringen (zie recept hieronder)

evt. peterselie, om te bestrooien

* Kun je niet aan witvis met huid komen (uit de vriezer is prima)? Neem dan witvis zonder huid en gebruik wat extra olie om in te bakken.

Voor de ingelegde ui:

1 rode ui, in ringen

ca. 100 ml azijn (ik gebruik graag appelazijn)

Extra: glazen pot

Voor de yoghurtsaus:

8 el Griekse yoghurt

1 tl pimentón (gerookt paprikapoeder)

½ tl komijn

rasp + sap van ½ limoen

In Nederland kennen we voornamelijk taco's met kip of gehakt uit de tex-mexkeuken, maar in de VS zijn ze gek op vistaco's. Ik ook trouwens: tijdens onze huwelijksreis in Californië heb ik er ontelbare gegeten en ook thuis staan ze vaak op het menu.

Als ik voor het gezin kook, kies ik vaak voor dunne reepjes zoete paprika. Maar deze taco's zijn ook top met een soort coleslaw van witte kool, die je door de yoghurtdressing schept. Ik vind ze het lekkerst met op de huid gebakken witvis, maar mijn kinderen maak ik – uiteraard – het gelukkigst met krokante kibbeling.

Begin met de ingelegde ui (tenzij je die al op voorraad hebt). Doe de uiringen in de pot en giet er azijn over tot ze helemaal onderstaan. Laat minstens 10 minuten marineren. Hoe langer, hoe zachter en rozer de ui wordt. Je kunt de uiringen zeker 2 weken in de koelkast bewaren.

Dep de huidkant van de visfilets droog. Leg de visfilets op de huidkant en breng het witte vlees op smaak met limoensap, pimentón en peper en zout.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de vis ca. 4 minuten op de huidkant, of tot de huid crispy is. Keer de vis dan om en bak nog een minuut op de andere kant. Zet het vuur uit en laat even doorgaren in de pan.

Maak intussen de yoghurtsaus. Meng alle ingrediënten en breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de tortilla's boven een gasvlam, in een koekenpan of in de magnetron.

Verdeel de helft van de yoghurtsaus, de avocado en paprika over de tortilla's. Leg er de vis op en serveer met de rest van de yoghurtsaus en ingelegde ui.

Variatie: zalmtaco's. Vervang de witvis door zalmfilet en de yoghurtsaus door een salsa van blokjes mango, komkommer en peterselie.

Geroosterde dragontomaatjes

met burrata

Het succes van dit eenvoudige gerecht zit 'm in vier dingen. Allereerst kun je het best een grote ovenschaal of bakplaat gebruiken, zodat de tomaatjes echt roosteren en niet stomen. Ook belangrijk is het om alle verrukkelijke sappen van de geroosterde tomaat op de burrata te scheppen. Dragon in plaats van de gebruikelijke basilicum maakt 'm nét even verrassender. En tot slot moet je zorgen dat de burrata echt koelkastkoud is: het contrast tussen de koude kaas en hete tomaatjes is waanzinnig. Wist je trouwens dat geroosterde tomaatjes nóg beter voor je zijn dan rauwe tomaat? Dat komt doordat er door het verwarmen meer lycopene – een antioxidant – vrijkomt. Ook belangrijk: het roosteren geeft ze bovendien extra smaak.

VOOR 4 PERSONEN, ALS BIJGERECHT

2 tenen knoflook, grofgehakt
2 el dragonblaadjes*
2 el balsamicoazijn
5 el olijfolie
1 kg kerstomaatjes
2 bollen burrata
Extra: ovenschaal waarin
de tomaatjes in een enkele
laag passen

* kun je geen dragon vinden?
Gebruik dan verse tijm of
oregano

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Meng de knoflook, dragon, balsamicoazijn en olie in de ovenschaal. Schep er de tomaatjes door en bestrooi met peper en zout.
Rooster 15 minuten in de oven, of tot de tomaatjes goudbruine plekjes hebben en het velletje is opengebarsten.
Trek de koude burrata wat uit elkaar op een schaal en leg er de warme tomaatjes op.
Giet alle dressing uit de schaal erover.
Serveer meteen.

Variatie: je kunt de burrata hier goed vervangen door buffelmozzarella, ricotta of dikke yoghurt.



Pure chocolade-notenrepen

Als ik 's avonds een kop thee drink, eet ik er het liefst een van deze reepjes bij. Ik heb dan ook altijd een voorraad in de koelkast staan. Ze hebben de perfecte bite, een intense chocoladesmaak met een vleugje notenpasta en ze zijn niet te zoet. Bovendien maak je ze supersnel. Je kunt elke soort notenpasta gebruiken die je maar lekker vindt. Zelf kies ik meestal voor gemengdenotenpasta of zonnebloempasta, maar pindakaas of iets bittere tahin is ook prima. En natuurlijk kun je ook met de noten bovenop variëren. Of voeg eens pompoenpitten, kokosflakes of sesamzaad toe.

VOOR 10 KLEINE REEPJES:

100 g pure chocolade
(liefst 70% cacao of meer)
3 el boter
3 el notenpasta (zie tekst)
snuf zeezout
¼ tl ceylonkaneel
45 g gemengde noten,
grofgehakt
Extra: klein bakblik (10 × 15 cm),
bekleed met bakpapier

Hak de chocolade grof of breek 'm in blokjes. Smelt de blokjes samen met de boter au-bain marie (in een hittebestendige kom die boven een pannetje net niet-kokend water hangt, zonder dat het water de kom raakt) of in de magnetron (steeds een paar seconden en dan roeren). Meng er de notenpasta, zout en kaneel door. Giet dit mengsel in het bakblik. Bestrooi met de noten en laat minstens 2 uur opstijven in de koelkast.

Variatie: gebruik in plaats van noten geroosterde kikkererwten. Die maak je als volgt: laat een klein blik kikkererwten uitlekken. Spoel de kikkererwten goed af en dep ze droog. Rooster de erwten dan 25-30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C tot ze knapperig zijn.

