

CHLOÉ KOOKT

quick and easy

Leesexemplaar

Chloé Lauwers

CHLOÉ KOOKT

quick and easy

P E L C K M A N S











Coucou,

Na al twee succesvolle edities van *Chloé kookt* en meer dan 80.000 loyale volgers, waar ik enorm dankbaar voor ben, presenteer ik nu graag nummer drie: *Chloé kookt – quick and easy*. In mijn wereld draait alles om eenvoud, smaak en het delen van mooie momenten. Get ready voor een extra dosis inspiratie die je helpt om in no time de lekkerste gerechten op tafel te zetten.

Als masterstudente geneeskunde weet ik als geen ander: time is precious.

Het doel van dit derde boek is simpel: laten zien dat lekker eten niet moeilijk hoeft te zijn en je er ook niet lang voor in de keuken hoeft te staan. Of je nu een ervaren chef bent of net begint met koken, dit boek is jouw ticket naar gerechten die allemaal effortless and delicious zijn!

Wat deze editie zo speciaal maakt, zijn de zalige sfeerbeelden van mijn waanzinnige vriendinnen en niemand minder dan de liefde van mijn leven. Want laten we eerlijk zijn, de beste gerechten zijn de gerechten die je deelt met de personen die je graag ziet.

Cheers to endless dinner parties!

Liefs,
Chloé

 [@chloekookt](https://www.instagram.com/chloekookt)
www.chloekookt.be

Nog meer inspiratie?



chloé
— kookt

INHOUD

BRUNCH & LUNCH

Avocado-toast met een eitje, Parmezaanse kaas, truffelolie en honing	14
Frisse salade met kip, courgette, avocado, Parmezaanse kaas en geroosterde amandelen	16
Green eggs met feta en zuurdesembrood	18
Salade van geroosterde paprika en krokante kikkererwten met feta en granaatappel	20
Tortillaquiche met courgette en feta	22
Salade met kip, avocado, burrata en crispy prosciutto	24
Pesto eggs met feta	26
Kippensoep met gember en paksoi	28
Breakfast quesadilla's	30
Geroosterde tomaten-kossoep met basilicum en chiliolie	32
Salade van zoete aardappel, wortel en paprika met halloumi en cashewnoten	34

SNACKS & SIDES

Geroosterde bloemkool met tahinidressing, munt, granaatappel en pistache	38
Paprika-fetadip met warme olijven en chili	40
Geroosterde krieltjes met limoenyoghurt en sumak	42
Guacamole from heaven met zelfgemaakte tortillachips	44
Geroosterde wortelen met za'atar, limoenyoghurt en chiliboter	46
Aziatische komkommersalade	48
Avocadodressing met jalapeño en limoen	50
Tahinidressing	52
Frisse limoenyoghurtdressing met munt	54
Pindasaus	56

DINNER PARTY

Butternutspaghetti met krokante salie en amandelen	60
Paccheri met geroosterde paprika-kerstomatensaus en chiliflakes	62
Hummus met geroosterde wortelen, lamsgehakt, pijnboompitten en granaatappelpitjes	64
Calamarata met pistachepesto, burrata en warme honingtomaatjes	66
Bulgur met mediterrane groentjes, scampi's, geroosterde amandelen en dille-yoghurt	68
Orzo carbonara met chorizo	70
Zalm met wilde rijst, courgette en citroenyoghurt	72
Mexican rice bowls	74
Creamy saffron salmon met spinazie en kerstomaatjes	76
Steak met tahini-yoghurt, tomatenpulp, pijnboompitten en sumak	78
Parelcouscous met kerstomaatjes, burrata, groene asperges en geroosterde amandelen	80
Spicy baked feta-orzo met kerstomaatjes, honing en basilicum	82
Spicy parmigiana met oosterse tinten	84
Veggie enchilada quinoa	86
Orzo met spinazie-amandelpesto, burrata, crispy prosciutto en chiliolie	88
Pasta Winnie	90
My signature chicken	92



Pasta aglio e olio	94
Greek chicken bowls	96
Rigatoni met citroenricotta, babyspinazie, geroosterde amandelen en chiliolie	98
Sticky eggplant met sesam en rijst	100
Udon noodles met teriyaki & duck	102
Greek style pizzette	104
Pizzette met pistachepesto, mortadella, burrata en truffelolie	106
Spicy salmon met mango-avocadosalsa	108
Rigatoni met oven roasted chicken & veggies	110
Chicken fried rice met edamame en paksoi	112
Couscous met warme kerstomaatjes, kikkererwten, komkommersalsa en frisse yoghurt	114
Chicken adobo met bloemkoolrijst	116
Thai beef salad	118
Peanutbutter noodles met gehakt, shiitake en paksoi	120
Butternut lasagne met ricotta, babyspinazie, prosciutto en chiliolie	122
Kippendijfilet met mediterrane groenten en een pittige avocadodressing	124
Tagliatelle in een pittige tomatensaus met scampi's en basilicum	126
Entrecote met gewokte groenten en pindasaus	128
Risotto met champignon, butternut, babyspinazie en truffelolie	130
Kip teriyaki met cashewnoten	132
Gevulde puntpaprika's met gehakt, quinoa, feta en munt	134
Dorade in kokosmelk met honingtomatjes en citroengras	136
Oosterse parelcouscous met kikkererwten en harissayoghurt	138
Rode scampi-kokoscurry met quinoa	140

SOMETHING SWEET

Vanilla-coconut bliss balls	144
Mango-coconut frozen yoghurt with ginger & pomegranate	146
Kokosyoghurt met chocoladegranola, frambozen en amandelboter	148
Dadelsnoepjes met pindakaas, chocolade en zeezout (vegan snickers)	150
Bananenbrood met zaden, noten en chocoladechips	152
Mango sticky rice met sesam	154
Healthy yoghurt-cheesecake met kokos en framboos	156
Chocolate chip cookies met tahini	158
Kokosrotsjes	160

DRINKS

Iced matcha latte	164
Pornstar martini	166
Ginger-carrot shots met kurkuma	168
Havermelk met vanille en kaneel	170
Amaretto sour	172

Brunch & lunch





AVOCADOTOAST MET EEN EITJE, PARMEZAANSE KAAS, TRUFFELOLIE EN HONING

Avocado toast is een van mijn favoriete en meest eenvoudige lunchreceptjes.

Met enkele simpele aanpassingen upgrade je deze klassieker tot een trendy toast.

VOOR 2 TOASTS

INGREDIËNTEN:

2 toasts (zuurdesem of volkoren)	chiliflakes
2 eieren	1 tl honing
1 avocado	1 tl Parmezaanse kaas
enkele blaadjes vers basilicum	1 tl truffelolie

STAPPENPLAN:

Bak de toasts in een hete pan met een beetje olijfolie tot ze aan beide kanten goudbruin en krokant zijn. Je kan ze ook even in de toaster steken.

Prak intussen het vruchtvlies van de avocado met een vork. Kruid met peper en zout.

Bestrijk de toasts met de geprakte avocado.

Bak intussen de eieren in een pan met een scheutje olijfolie. Je kan kiezen voor spiegel- of roereieren. Kruid met peper, zout en wat chiliflakes.

Verdeel de eieren over de avocadotoasts.

Werk af met wat basilicum, truffelolie, de geraspte Parmezaanse kaas en de honing.



brunch & lunch

FRISSE SALADE MET KIP, COURGETTE, AVOCADO, PARMEZAANSE KAAS EN GEROOSTERDE AMANDELEN

Deze salade vind ik zalig om te maken na een work-out. Ze bevat alles wat je nodig hebt om je productieve dag vol energie voort te zetten. Daarbij zal je zeker niet met honger zitten na het eten van deze 'nutricious & satisfying lunch'.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN:

600 g kipfilet	50 g Parmezaanse kaas (+ extra)
8 minikroppen Romeinse sla	40 g geroosterde amandelen
1 courgette	20 g vers basilicum
2 avocado's	½ tl gedroogde oregano
sap van 1 citroen	1 teentje look
1 tl honing	

STAPPENPLAN:

Snijd de kroontjes van de slakropjes en doe de blaadjes in een mengkom. Voeg het basilicum toe. Breng de salade op smaak met een scheutje olijfolie, het citroensap, de honing en de geraspte Parmezaanse kaas. Meng de salade goed. Kruid met peper en zout en meng opnieuw.

Snijd de kipfilet en de courgette in blokjes. Stoof aan in een hete pan met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met de fijngehakte look, peper, zout en de oregano.

Schep de blokjes kip en courgette erover.

Snijd de avocado's in plakjes en verdeel die ook over de borden. Verdeel de salade over diepe borden. Werk af met wat geraspte Parmezaanse kaas en de fijngehakte amandelen.

