

# INHOUD



## BOWLS MET VLEES

- 01 Bibimbap met kip en groenten
- 02 Gemarineerde kip, asperges en spelt
- 03 Kip, quinoa, avocado, citroen en spinazie
- 04 Gemarineerde kip, peultjes, spinazie en radijs
- 05 Kalkoen, pickles en champignons
- 06 Cobb salad
- 07 Kipspiesjes met pinda's, rijst en komkommer
- 08 Kip en kikkererwten met harissa
- 09 Tandoori-bowl met kip
- 10 Tataki van rund, quinoa en grapefruit
- 11 Oosterse bowl met lende
- 12 Rundvleesballetjes, eekhoorntjesbrood en quinoa
- 13 Bibimbap met rundvlees en groenten
- 14 Pad thai met rundvlees en avocadocrème
- 15 Kalfskroketten, parelgort en groenten
- 16 Varkenshaas, bloemkool, broccoli en yoghurtsaus
- 17 Lamsgehaktballetjes, aubergine en griesmeel

## BOWLS MET VIS

- 18 Gemarineerde zalm, rodekool, ananas en edamame
- 19 Zalmtartaar, rauwkost, witte rijst en avocado
- 20 Mi-cuit van zalm, avocado en quinoa
- 21 Linzen, gerookte zalm, zachtgekookt ei en radicchio
- 22 Zalm, aubergine en rauwkost
- 23 Gerookte zalm, rode rijst en venkel
- 24 Mi-cuit van tonijn, peultjes en noedels
- 25 Sobanoedels, gemarineerde tonijn en rauwkost
- 26 Poké-bowl met tonijn, mango en rijst
- 27 Kabeljauw, asperges en rauwkost
- 28 Kabeljauw met geroosterde groenten en bulgur
- 29 Poké-bowl met dorade en ananas
- 30 Rode mul, spelt en tomatentartaar
- 31 Bo bun met garnalen, bieten en loempiaatjes
- 32 Kokosgarnalen met gember en doperwten
- 33 Gebakken rijst met garnalen, soja en doperwten
- 34 Gierst, garnalen, mango, komkommer en avocado

## VEGETARISCHE BOWLS

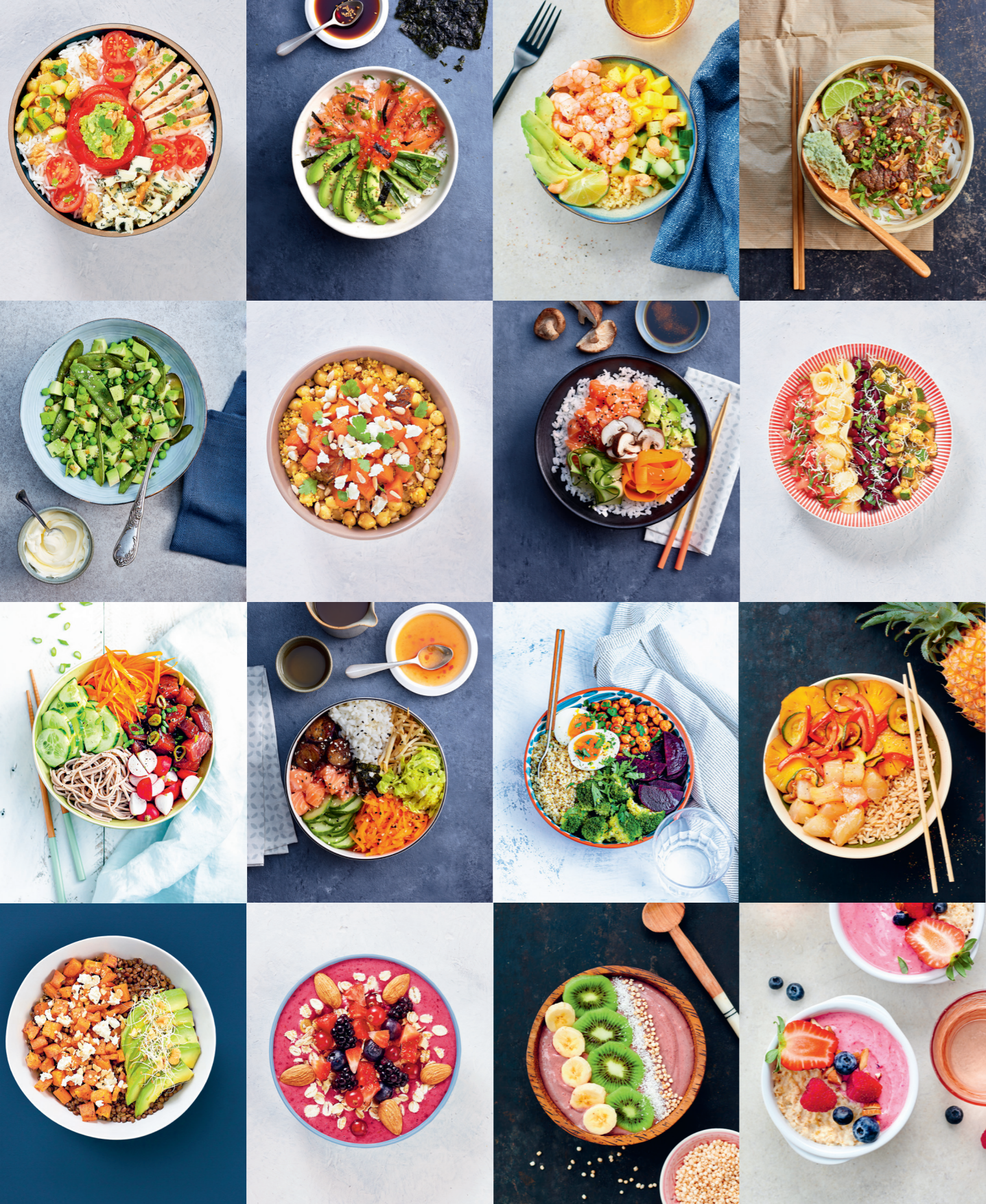
- 35 Gerookte tofoe, linzen, zoete aardappel en avocado
- 36 Veggie bo bun met gemarineerde tofoe
- 37 Tofoe, wilde rijst, groenten en spiegelei
- 38 Tofoe, ratatouille en quinoa
- 39 Gebakken tofoe, sobanoedels en shiitakes
- 40 Wilde rijst, avocado, kerstomaten en gember
- 41 Zilvervliesrijst, wortel, avocado, hummus en courgette
- 42 Kikkererwten met kerrie, rijst en spinazie
- 43 Kikkererwten met quinoa, ei en rode biet
- 44 Kikkererwten, avocado, granaatappel en sesamsaus
- 45 Kikkererwten, gierst, pompoen en geitenkaas
- 46 Falafels, tabouleh en bloemkool
- 47 Linzen, wortel, appel en spelt
- 48 Linzen, zomergroenten en feta
- 49 Zoete aardappel, linzen, feta en avocado
- 50 Bulgur, rode biet en zachtgekookte eieren
- 51 Quinoa op Mexicaanse wijze

- 52 Spelt, radijs, komkommer en feta
- 53 Pasta, tomaten, courgette, kidneybonen en basilicum
- 54 Pasta met pesto, mozzarella en gebakken courgette
- 55 Antipasti met artisjok, paprika en rauwkost
- 56 Doperwten, snijbonen en avocado

## ZOETE BOWLS

- 57 Smoothiebowl bosvruchten
- 58 Smoothiebowl mango-banaan
- 59 Smoothiebowl perzik-framboos
- 60 Chiapudding met cacao en bosvruchten
- 61 Açai-bowl banaan-kiwi
- 62 Haverbowl met kaneel
- 63 Amandelhavermout met bosvruchten-smoothie
- 64 Zwarte rijst met kokosmelk en granaatappel
- 65 Smoothiebowl spinazie-kiwi

## REGISTER PER INGREDIËNT



# MAAR TOCH EERST EEN PAAR WOORDEN...

OMDAT WE IN ONZE BRUISENDE LEVENS MAAR WEINIG TIJD HEBBEN OM TE KOKEN, KRIJG JE IN DIT BOEK 65 RECEPTEN AANGEREIKT DIE IN EEN HANDOMDRAAI KLAAR ZIJN!

Heb je zin om gezond te koken maar geen tijd om een superlang recept te ontcijferen?

Wil je best boekweit of chiazaad kopen, maar heb je geen flauw idee hoe deze producten eruitzien en wat je ermee kunt? Hou je wel van een gezonde en lekkere maaltijd, maar schrikt het idee om langer dan een halfuur in de keuken te staan je elke keer weer af? Waarom probeer je dan niet een keer buddha bowls, kleine volledige maaltijden met vlees, vis, pasta, rijst en allerlei groenten die boordevol vitaminen zitten?

Ontdek in dit boek de 65 makkelijke en 100 procent gezonde recepten voor buddha bowls, waarmee je elke dag weer eenvoudige maar volledige en verrukkelijke maaltijden op tafel tovert! Hier vind je alleen het allerbelangrijkste: bereid de basisingrediënten volgens de aanwijzingen op de verpakking, voeg ze toe en volg de pijltjes om de andere ingrediënten (voor) te bereiden. En zowaar als twee keer twee vier is, weet je met deze 65 recepten wonderen te verrichten!

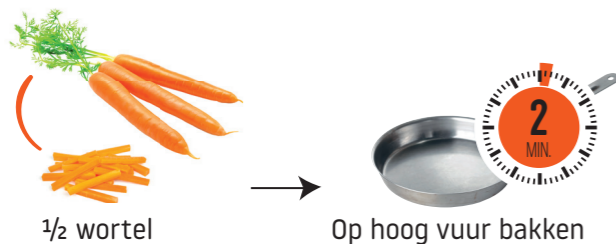
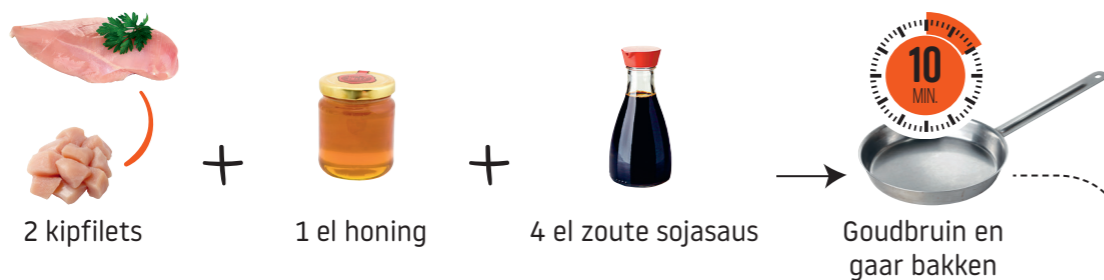
**DE METHODE IS SIMPEL:** begin bij het eerste plaatje, volg de pijltjes en maak de bowl. Hoe simpel kan koken zijn!



# 01

## BIBIMBAP

*met kip en groenten*

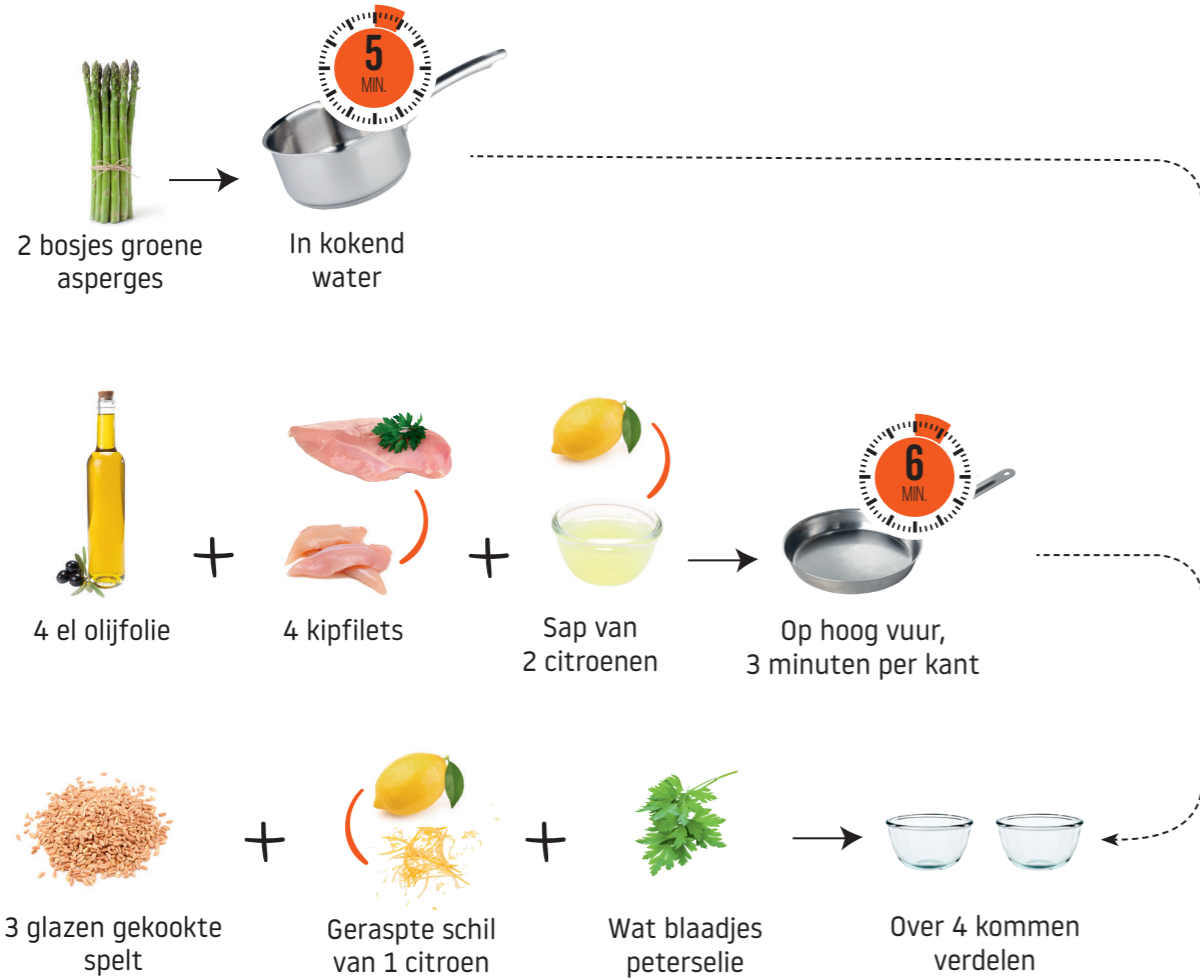


VOOR 2 PERSONEN  
VOORBEREIDING: 10 MIN.  
BEREIDING: 15 MIN.

- 2 kipfilets
- 1 el honing
- 4 el zoute sojasaus
- 1/2 wortel
- 200 g jonge bladspinazie
- 1 kom gekookte sushirijst
- 2 eidooiers
- zwart sesamzaad

# 02

## GEMARINEERDE KIP, *asperges en spelt*

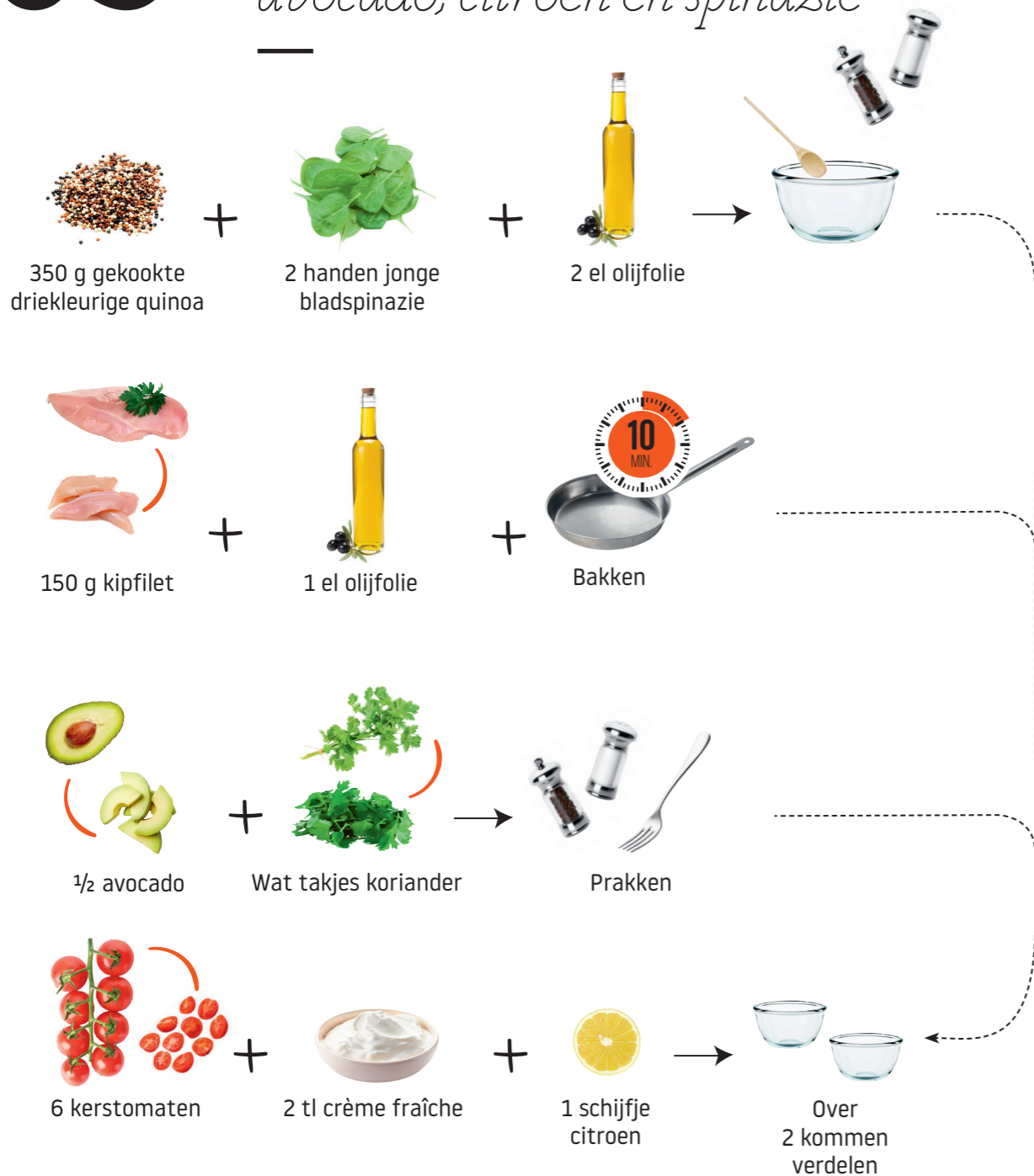


VOOR 4 PERSONEN  
VOORBEREIDING: 15 MIN.  
BEREIDING: 11 MIN.

- 2 bosjes groene asperges
- 4 el olijfolie
- 4 kipfilets
- 2 citroenen
- 3 glazen gekookte spelt
- wat blaadjes peterselie

# 03

## KIP, QUINOA, *avocado, citroen en spinazie*



VOOR 2 PERSONEN  
VOORBEREIDING: 10 MIN.  
BEREIDING: 10 MIN.

- 350 g gekookte driekleurige quinoa
- 2 handen jonge bladspinazie
- 3 el olijfolie
- 150 g kipfilet
- ½ avocado
- wat takjes koriander
- 6 kerstomaten
- 2 tl crème fraîche
- 1 schijfje citroen

