



8

9

NOG LEKKERDER KOKEN

(ZONDER EXTRA TIJD IN DE KEUKEN!)

Voor we samen in alweer 80 nieuwe, snelle én gezonde recepten duiken, wil ik je eerst heel graag bedanken. Omdat je er (opnieuw) bij bent. Omdat jij een Sanista/Sanisto in hart en nieren bent (of graag wilt worden) en omdat je bewust kiest voor gezond én lekker! Is het de eerste keer dat je een boek van mij doorbladert? Op de volgende pagina's leg ik de zeven stappen van de Sana-filosofie nog even uit.

Jullie zijn het levende en *levensgenietende* bewijs dat oprecht houden van die gezonde levensstijl haalbaar is, voor iedereen die dat graag wil. Dat het loont om lief te zijn voor je lijf en dat het zelfs verslavend is om je zo goed in je vel te voelen! Dat koken leuk is. En ook dat jullie een evenwichtig en gezond voedingspatroon blijven verkiezen boven luid roepende dieethypes. Wauw. Ik ben zó trots op jullie!

SANA = BLIJVEN GENIETEN VAN LEKKER ETEN

Ook ditmaal stopte ik mijn hart en ziel (en vaak 37 testpogingen) in élk nieuw recept dat je in dit boek zal vinden. Een gerecht haalt namelijk pas de selectie als ik er meer dan honderd procent tevreden over ben. Ik blijf proeven en bijsturen, tot de smaakbalans helemaal perfect zit.

Waarom? Omdat ik niet wil dat jij je maaltijd zomaar 'lekker' vindt. Ik wil hoger mikken. De gezonde lunchgerechten die je thuis klaarmaakt, de avondmaaltijden waar je tijd, moeite én verse ingrediënten in stopt, de ontbijtjes waar je zo naar uitkijkt: ze moeten simpelweg overheerlijk en onweerstaanbaar zijn. Want blijven genieten van lekker eten, dat is de basis van de Sana-methode. Wat voelt als een opgave, houd je nooit een leven lang vol. Een beloning daarentegen...

ZO WORD JE EEN ECHTE SMAAKMAKER

Met dit boek wil ik je tonen hoe je niet alleen snél, maar ook nóg lekkerder kan koken. Verwacht je dus aan 80 smaakvolle recepten, maar ook aan een heleboel simpele, slimme smaaktips. Aan een boost voor je productkennis, je kooktalent én je zelfvertrouwen in de keuken. Aan een antwoord op de Sana-vragen waar je misschien nog mee zat. Maar verwacht je bovenal aan... nóg lekkerder eten!

Liefs,
Sandra



12

13

10 TIPS OM NOG LEKKERDER TE KOKEN

Knapperig verse groenten, een mooi stukje vis of kip, een heerlijk smakende olijfolie: in de Sana-keuken gaan we het allerliefst aan de slag met verse, kwalitatieve en pure ingrediënten. En ja, die zijn van nature uiteraard al supersmaakvol. Maar hoe komt al dat lekkers nu nóg beter tot z'n recht? Hoe haal je alles uit een gezond gerecht wat erin zit? En meer? Hoe leer je vol zelfvertrouwen te improviseren, zodat je zelf vlotjes aan de slag kan met de restjes in de koelkast? 10 simpele tips!

1. PROEF

Want koken en kruiden is een kwestie van smaak

2. ZOUT SLIMMER

Op zoek naar de balans tussen smaak en gezondheid

3. SPICE IT UP

Koken met peper en pit

4. PROBEER EXOTISCHE SMAAKMAKERS

Improviseren met deze toppers uit de kruidenla

5. FRIS OP MET VERSE TUINKRUIDEN

Plukken maar!

6. GEBRUIK DE JUISTE OLIJFOLIE

Want de ene is de andere niet

7. VOEG EEN 'ZUURTJE' TOE

Wat een verschil

8. VERGEET DE VIJFDE SMAAK NIET

Umami, baby!

9. BAK VOLGENS DE KUNST

De juiste temperatuur is alles

10. IMPROVISEER SLIMMER MET BAKRECEPTEN

Dit moet je weten

GEVULDE APPEL MET PECANNOTEN,

HAVERMOUT EN VANILLE-SOJAYOGHURT

28

29

TIJD
10 minuten voorbereiding +
20 minuten in de oven

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
1 parisiënelepel,
1 ovenschaaltje

INGREDIËNTEN

2 rode, zoete appels
1 el rozijnen
2 el havermout
2 el pecannoten, grof gehakt
1 el ahornsiroop
¾ el pindakaas

VOOR DE AFWERKING

4 el sojayoghurt, ½ tl vanille-
extract

BEREIDING

- › Verwarm de oven voor op 180 °C.
- › Snijd de hoedjes van de appels en hol de appels uit met een parisiënelepel.
- › Snijd de vulling van de appels in kleine stukjes.
- › Meng ze met alle andere ingrediënten en voeg een snufje zout toe.
- › Zet de appels in een ovenschaaltje en vul ze met het mengsel.
- › Bak ze 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- › Meng de sojayoghurt met de vanille en besprenkel de gebakken appels ermee.



CASHEW-SESAMKOEKJES

MET GEMBER EN CHOCOLADE

TIJD

15 minuten voorbereiding +
12-15 minuten in de oven

AANTAL

voor 7 à 8 koekjes

MATERIAAL

1 cutter,
1 bakplaat met bakpapier

46

47

INGREDIËNTEN

60 g cashewnoten
40 g sesamzaadjes
40 g kokosmeel
¾ tl gemberpoeder
1 ei
2 el kokosolie
1½ el acaciahoning
snufje zout
35 g pure chocolade (minstens
70% cacao), fijngehakt

BEREIDING

- › Verwarm de oven voor op 170 °C.
- › Mix de cashewnoten en de sesamzaadjes in een cutter tot meel. Meng met het kokosmeel en het gemberpoeder.
- › Meng het ei met de kokosolie en de honing.
- › Meng de droge met de natte ingrediënten. Voeg het zout en de chocolade toe. Meng tot een beslag.
- › Rol 7 à 8 bolletjes van het beslag en druk wat platter op een bakplaat met bakpapier, vorm tot koekjes en maak ze met de bolle kant van de lepel egaal.
- › Bak de koekjes 12 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.





74

75

NACHO'S

MET TOMATENSALSA EN CHEDDARKAAS

TIJD
15 minuten voorbereiding +
15 minuten in de oven

AANTAL
voor 3 à 4 personen

MATERIAAL
1 bakplaat met bakpapier

INGREDIËNTEN

1½ tl paprikapoeder

2 volkoren wraps, in driehoekjes geknipt

1 grote tomaat, pitjes verwijderd en fijngehakt

½ rode ui, grof gehakt

⅓ chilipeper, pitjes verwijderd en fijngehakt

1 kleine teen knoflook, fijngesneden

60 g cheddarkaas, geraspt

1 lente-ui, in fijne ringen

VOOR DE AFWERKING

100 ml zure room, 1 handvol verse koriander

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Meng 2½ el olijfolie met het paprikapoeder, zwarte peper en een snufje zout.
- Strijk de nacho's in met de olie, leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak ze in ± 8 minuten krokant in de voorverwarmde oven.
- Meng de tomaat met de ui, de chilipeper en de knoflook. Kruid met zwarte peper en een snufje zout.
- Haal de nacho's uit de oven, laat ze even afkoelen (dan worden ze krokanter). Bestrooi ze met de cheddarkaas. Zet 5 minuten onder de warme grill tot de kaas gesmolten is.
- Verdeel er de tomatensalsa over en bestrooi met de lente-ui.
- Werk af met de zure room en de koriander.

TIP • Ook lekker met guacamole.



94

95

ZALM

IN EEN ROMIG SAUSJE VAN GEROOSTERDE PAPRIKA
EN SPINAZIE

TIJD
in 30 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
2 antiaanbakpannen

INGREDIËNTEN

2 (biologische) zalmfilets (± 300 g)
1 sjalot, fijngesneden
1 grote teen knoflook, fijngesneden
½ chilipeper, fijngesneden
100 g geroosterde rode paprika, uit bokaal (uitgelekt gewicht), in stukjes
75 g jonge spinazie
200 ml sojaroom
30 g pecorino, geraspt
1 broccoli, in roosjes

BEREIDING

- Bak de zalmfilets kort aan in een antiaanbakpan met olijfolie.
- Haal de zalm uit de pan.
- Stoof de sjalot, de knoflook en de chilipeper aan in dezelfde pan. Voeg de geroosterde paprika toe en stoof een 2-tal minuten mee.
- Voeg de sojaroom en de pecorino toe en meng goed. Voeg de spinazie en de zalm toe en laat nog 3 à 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Bak de broccoliroosjes ondertussen beetgaar in een pan met een goeie scheut olijfolie. Kruid met zwarte peper en een snufje fleur de sel. Voeg eventueel een klein scheutje water toe.
- Serveer de vis met het sausje en de broccoliroosjes.

OPEN LASAGNE

MET GEGRILDE COURGETTE EN MOZZARELLA

| TIJD | AANTAL | MATERIAAL |
|---|-----------------|---|
| 25 minuten voorbereiding + 15 minuten in de oven | voor 2 personen | 1 grote kookpot, 1 potje, 1 grillpan, 2 ovenschaaltjes |

120

121

INGREDIËNTEN

6 volkoren (spelt)lasagnevellen
(zie tip)
1 sjalotje, fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
1 el tomatenpuree
1 tl harissapasta
400 g tomatenblokjes, met basilicum
scheutje balsamicoazijn
1 el Italiaanse kruiden
1 courgette, in lange dunne plakken
200 g mozzarella, in plakken
30 g Parmezaanse kaas, geraspt
enkele blaadjes verse basilicum

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C met de grillstand aan.
- Kook de lasagnevellen in een grote kookpot met water en een snufje zout beetgaar volgens de instructies op de verpakking.
- Stoof het sjalotje en de knoflook aan in een potje met olijfolie. Voeg de tomatenpuree en de harissapasta toe en roerbak even mee. Voeg de tomatenblokjes, de balsamicoazijn en de helft van de Italiaanse kruiden toe. Laat 15 minuten zachtjes sudderen.
- Strijk de courgetteplakken in met olijfolie. Bak ze in een grillpan aan beide kanten. Kruid goed met zwarte peper en de rest van de Italiaanse kruiden.
- Doe een bodempje tomatensaus in een ovenschaaltje. Leg er een lasagnevel in en maak laagjes met de andere ingrediënten. Doe hetzelfde voor de tweede portie. Eindig telkens met tomatensaus. Rasp er wat Parmezaanse kaas overheen en zet 5 à 10 minuten onder de voorverwarmde grill.
- Werk af met het basilicum.

TIP • Je kan de lasagnevellen vervangen door pompoenvellen.
Kook ze een 3-tal minuutjes vooraf.



SPAGHETTI

MET CHAMPIGNONS,
GEROOSTERDE WALNOTEN EN TIJM

TIJD
in 35 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
2 potten, 2 pannen,
1 mixer/blender

174

INGREDIËNTEN

½ bloemkool, in roosjes
120 g volkoren (spelt)spaghetti
250 g mix van champignons, in stukjes
enkele takjes verse tijm
scheut plantaardige drink/melk
snufje nootmuskaat
60 g Parmezaanse kaas, geraspt
1 handvol walnoten

BEREIDING

- Stoom de bloemkoolroosjes gaar.
- Kook de (spelt)spaghetti beetgaar volgens de instructies op de verpakking.
- Bak de champignons in een hete pan met olijfolie. Kruid met zwarte peper, een snufje zout en de tijm.
- Mix de bloemkool met de plantaardige drink/melk, wat olijfolie, zwarte peper, een snufje zout, de nootmuskaat en de helft van de Parmezaanse kaas tot een smeuije saus.
- Rooster de walnoten samen met de tijm en de rest van de parmezaan in een antiaanbakpan met een scheutje olijfolie.
- Meng de spaghetti met de bloemkoolsaus en voeg de champignons en de crumble van walnoten toe.

