

COMFORT & CRAVING

**ROMY'S**  
**FOOD FOR EVERY MOOD**

ROMY MONTEIRO

FONTAINE UITGEVERS

# Inhoud



## My favorite comfort food

- 18 Pesto-eieren
- 21 Pigs in a blanket 2.0
- 24 Cheesy hotdog
- 27 Krokant & pittige aardappeltjes
- 28 Loaded hoisin fries
- 31 De perfecte tosti
- 34 Pasta carbonara krokanta!
- 37 Pastaschotel met pepperoni
- 38 Cajun tempura garnalen

## Let's go Netflix & snack

- 42 Babybel-nachosnack
- 45 Doritobowl
- 46 Knoflook-kaasbroodjes
- 49 Truffe monsieur
- 50 Hamka's chips 2.0
- 55 Stokje kruidenboter
- 56 Oscarwaardige friet





## Ready for my sweet spot

- 60 Speculoosrolletjes
- 65 De allerlekkerste icing ooit
- 66 Nutellafudge
- 71 Chocoladekoekjes
- 72 Pindakaaskoekjes
- 75 Appelflappen à la Romy
- 76 Romy & Crumble samenwerking
- 78 Romy & Crumble recept



# Babybel-nachosnack

Als Doritos & Babybel een kindje zouden maken, weet ik hoe goddelijk dat smaakt. Lekkere snack voor de Netflix-avond of een verrassend hapje voor bij de borrel. En weer zó makkelijk!

## Ingrediënten

- 1 zak nachochips (het liefst die met kaassmaak)
- 2 eieren, losgeklopt
- 10 Babybel-kaasjes
- 50 g bloem
- chilisaus

## Ook nodig

- airfryer (in de oven kan ook)

## Bereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C. Als je de oven gebruikt: verwarm deze dan voor op 200 °C.
2. Verkruiemel de nachochips in een schaal-tje. Zet apart. Maak ook een schaal-tje met de eieren en een apart schaal-tje met de bloem.
3. Pak de Babybel-kaasjes uit en wentel ze eerst door de bloem. Haal ze vervolgens een voor een door het ei en vervolgens door de nachokruimels. Leg de gepaneerde kaasjes in de airfryer of op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Bak ze in ongeveer 7 minuten af – als de korst goed knapperig is. Serveer met (chili-)saus.

**Tip** \*Heb je nog wat van de nachokruimels over? Zet die apart en serveer als topping bij de hotdog in C & C op bladzijde 24.



# Hamka's chips 2.0

Hamka's chips 2.0, of eigenlijk bacon-kaaschips! Dit zijn me een partij vetbommetjes... Maar ja, soms heb je van die dagen dat dit precies de snack is waar je naar snakt.

## Ingrediënten

- 6 plakken ontbijtspek
- 75 g jonge kaas, geraspt
- 75 g oude kaas, geraspt
- 75 g cheddar, geraspt
- 1 theel. paprikapoeder

## Ook nodig

- airfryer (in de oven kan ook)
- bakmatje

## Bereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C. Als je de oven gebruikt: verwarm deze dan voor op 200 °C.
2. Snijd het ontbijtspek in kleine stukjes. Bekleed de bakplaat met het bakmatje. Verdeel de helft van de drie soorten kaas en vervolgens de stukjes spek over het matje. Strooi dan de rest van de kaas erover. Maak af met het paprikapoeder en wat peper.
3. Bak het geheel af tot de kaas knapperig en goudbruin is. Laat het afkoelen en breek in stukken, tot 'chips'.

**Tip** \*Mégavet maar wel lekker: serveer met knoflooksaus!





# De allerlekkerste icing *ooit*

Vergeet de dipping saus van Domino's of de frosting van een red velvet cake.

Dit is de beste icing die je ooit hebt geproefd! Lekker voor bij de speculoosrolletjes van C & C bladzijde 60, de chocoladekoekjes van C & C bladzijde 71, of dip er gewoon wat aardbeien in!

## Ingrediënten

- 100 g witte chocolade
- 125 g roomboter
- 150 ml volle melk
- 3 eetl. poedersuiker, plus eventueel wat extra
- 1 theel. vanillesuiker

## Ook nodig

- magnetron (eventueel)
- handmixer of keukenmachine

## Bereiding

1. Hak de chocolade in stukjes. Smelt de chocolade tot vloeibaar in de magnetron (500 watt, 30 seconden), of doe het in een hittebestendige kom en zet deze op een pan met zacht kokend water. Laat de chocolade zachtjes smelten en roer geregeld om.
2. Mix alle ingrediënten met een handmixer of in de keukenmachine tot een glad geheel.
3. Is de icing te dun? Voeg dan beetje bij beetje wat extra poedersuiker toe tot de gewenste dikte.





FRESH & FIT

**ROMY'S**  
**FOOD FOR EVERY MOOD**

ROMY MONTEIRO

FONTAINE UITGEVERS

# Inhoud

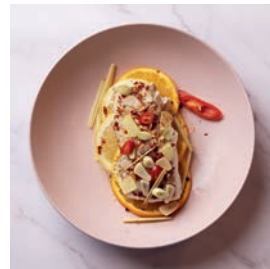
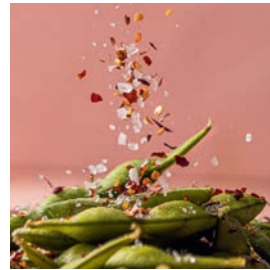
## How to kickstart your day

- 17 Ei-cups
- 18 Boerenomelet
- 23 Pesto-eieren
- 24 Glutenvrije bananenpannenkoekjes
- 29 Proteïne-bananecake
- 30 Carrot(cup)cake-voor-ontbijt



## Eat your healthy goodies

- 34 Heartbeet salad
- 37 Lauwwarme Thaise kipsalade
- 38 Mango-pulled-chicken-salade
- 41 Popeye-power-salade
- 42 Italiaanse auberginebootjes
- 45 Curry-craving
- 48 Mijn favoriete zalm met groenten
- 51 Goddelijke nasi met suikervrij zuurgoed
- 52 Kofta met bloemkoolrijst en tzatziki
- 55 Thaise gehaktbootjes met hoisin
- 58 Badass powersoep
- 61 Frisse (side) salad
- 62 Pittige edamameboontjes
- 65 Aziatische kabeljauw



## I love guilt-free sweets

- 68 Frozen blueberry bites
- 73 4 x gezond sorbetijs
- 74 Appeltaart in een schaalteje
- 76 Samenwerking Frecious juice
- 79 De Rocious juice

# Mango-pulled-chicken-salade

Een zomers gerecht: fris, pittig, kleurrijk, met veel texturen. Barstensvol groenten en smaken. Een heerlijk gerecht als lunch of diner. Hier maak je jezelf en je gasten heel erg blij mee!

## Ingrediënten

- 200 g kipfilet
- 1 bouillonblokje, smaak naar keuze
- 1 eetl. (kokos)olie
- ½ rode peper, in dunne ringen
- 2 tenen knoflook, geperst
- 3 theel. paprikapoeder
- ½ mango, in kleine blokjes
- 1 komkommer, in kleine blokjes
- 1 gele paprika, in kleine blokjes
- 1 rode ui, in kleine blokjes
- 1 klein blikje mais (150 g), uitgelekt
- 1 klein blikje zwarte bonen (200 g), uitgelekt
- 200 g gesneden ijsbergsla, of ijsbergsla-melange
- verse koriander, naar smaak
- (suikervrije) chilisaus, naar smaak

## Bereiding

1. Breng in een ruime pan water aan de kook. Verkruiemel het bouillonblokje erboven, voeg de kipfilet toe en kook de kip in 15-20 minuten gaar. 'Pluk' de kip vervolgens met twee vorken los.
2. Verhit in een pan wat (kokos)olie. Bak hierin de geplukte kip met de rode peper, knoflook en het paprikapoeder. Zet apart.
3. Meng in een grote kom de mango, komkommer, gele paprika, rode ui, mais en zwarte bonen door elkaar. Leg de ijsbergsla op een bord en schep het mango-groentengemengsel erop.
4. Maak de salade af met de pulled chicken, verse koriander en wat chilisaus.

**Vega optie** \*Als je dit gerecht graag vegetarisch zou willen maken, kun je vega kipstukjes gebruiken. Of experimenteer eens met jackfruit.





# Kofta met bloemkoolrijst en tzatziki

Kruidige gehaktballetjes in een tomatensaus! *Need I say more?* Dit gerecht heeft iets meer handelingen maar, *boy oh boy*, dat wordt smullen als het eenmaal klaar is! Ik vind zelfgemaakte tzatziki het lekkerst, omdat je zelf de smaak en substantie kunt bepalen. Hou je bijvoorbeeld van veel knoflook of juist niet, stukjes in je saus of juist liever geraspte komkommer? Je kunt het allemaal zelf bepalen. Voel die vrijheid ook vooral!

## Ingrediënten

### Gehaktballetjes

- 20 g verse koriander, blad fijngehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- ½ rode peper, fijngehakt
- 300 g mager rundergehakt
- 1 eetl. olijfolie
- 1 theel. kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 courgette, in (halve) plakjes
- ½ rode (punt)paprika, in repen
- 300 g tomatenblokjes (uit blik)
- 1 eetl. tomatenpuree
- 1 eetl. kaneel
- 1 eetl. paprikapoeder pikant

### Ook nodig

- grillpan of -plaat
- grove keukenrasp
- fijne zeef

## Bereiding gehaktballetjes

1. Meng de koriander, knoflook en rode peper door het gehakt. Draai er balletjes van ter grootte van een pingpongbal en druk ze een beetje plat zodat je ze straks makkelijker kunt bakken.
2. Verhit de grillpan op hoog vuur. Plaats de kofta in de hete pan en bak ze tot er aan beide kanten een mooie grillstreep ontstaat. Leg ze vervolgens op een bord.
3. Verhit een wok of hapjespan met daarin de kokosolie. Fruit hierin de ui met de courgette en de paprika. Voeg als de ui glazig ziet de tomatenblokjes en tomatenpuree toe, en circa 50 ml water. Roer de kaneel en het paprikapoeder erdoor, en leg de kofta in de saus. Laat het geheel 10 minuten pruttelen. Proef de saus en breng op smaak met peper en zout.
4. Bereid de bloemkoolrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Serveer de kofta met de bloemkoolrijst en een schep tzatziki.

**Tip** \*De tzatziki kun je lang in de koelkast bewaren en dus ook van te voren al bereiden. Beetje olijfolie erdoorheen roeren en you are good to go!



## Ingrediënten

### Tzatziki

- 1 komkommer
- 5 tenen knoflook, geperst
- 20 g verse munt, blad fijngehakt
- 500 g Griekse yoghurt (0% vet)
- 3 eetl. olijfolie

## Bereiding tzatziki

1. Maak de tzatziki. Snijd de komkommer in de lengte doormidden en schep met een lepel de zaadlijst eruit. Gooi de zaadlijst weg en rasp de komkommer op een grove keukenrasp. Laat de komkommerrasp uitlekken in een fijne zeef tot het meeste vocht eruit is.
2. Meng de komkommer, knoflook en munt door de yoghurt, samen met de olijfolie en peper en zout naar smaak.

# Appeltaart in een schaalpje

De titel zegt eigenlijk al genoeg! Warm, zoet, en lekker licht! Als ontbijtje of toetje. Zeer veelzijdig, en heel vertrouwd qua smaak.

## Ingrediënten

- 1 theel. kokosolie
- 50 g pecannoten, grof gehakt
- 2 appels (bijv. elstar, goudrenet of jonagold), in stukjes
- 1 theel. kaneel
- 1 theel. koekkruiden
- 300 g (Griekse) yoghurt

## Bereiding

1. Smelt de kokosolie in een koekenpan. Rooster hierin de pecannoten ongeveer 2 minuten. Voeg de appelstukjes toe, samen met de kaneel en koekkruiden, en bak het geheel nog 1 minuut.
2. Schep de yoghurt in twee schaalpjes. Schep er het warme appelmengsel over. Serveer eventueel nog met een sprinkle kaneel of koekkruiden.



