



Gezond eten,  
zonder regeltjes.  
Geen restricties,  
gewoon lekker voedszaam genieten.  
Dat heb ik in petto voor jou.

Welkom in Karola's Kitchen.

Liefs  
Karolien

Karola's Kitchen

Smaakvol

Karolien Olaerts

—HORIZON—



# INHOUD

## Welkom in Karola's Kitchen

Vol van smaak .....	10
Gezondheid versus gewicht .....	10
Arm aan regels .....	13
De vijf pijlers van mijn eetpatroon .....	15

## Aan de slag

Iedereen kan koken .....	16
Groenten bereiden .....	16
Jouw keuken .....	21

## Hoe gebruik je dit boek

De indeling .....	24
De opbouw van mijn recepten .....	24
Vers versus voorraad .....	25
Maatlepeltjes .....	27
Ongewone gewone ingrediënten .....	27
Grote porties .....	31

Ontbijt .....	33
Lunch .....	50
Snack .....	73
Apero .....	86
Diner .....	109
Sharing .....	161
Dessert .....	188

## Zo weinig mogelijk verspilling

De index en zoekfunctie .....	204
Bewaartips .....	205

Rijkdom .....	208
---------------	-----

Dank je wel .....	210
-------------------	-----

Index .....	212
-------------	-----

# RECEPTEN

## ONTBIJT

Pompoen-quinoapap met gember en appel 34

Banaan-wortelpancakes met blauwe bessen 37

### Ontbijtsmoothies 38

Chocolade & rode biet 40

Bessen, banaan & b... 41

Groene gembermoothie 41

Vitamine C-mix 41

Ontbijtbroodjes 42

Havermout met perzik en bramen uit de oven 45

Latte overnight oats met dadelkaramel 46

Verlorenbroodschotel 49

## LUNCH

Pastasalade caprese 52

Bloemkool met kikkererwten,  
bleekselderij en tahin 55

Auberginecaponata 56

Frittata met spinazie en feta 59

Penne met geroosterde groenten  
en rucola-citroenpesto 60

Gevulde omelet met courgette,  
wortel en kaas 63

Knolselderij-currysoep met  
groenten en kip 64

Spring roll poké bowl 68

Spruitjes en pastinaak met  
blauwe kaas en appel 71

## SNACK

Zachte appel-mueslikoekjes 75

Banaanblondies 76

Crunchy pinda-chocoladerepen 78

Kruidige pompoencake 81

Carrot cake bliss balls 83

De simpelste ijslolly's 84

## APERERO

Börek met broccoli en spinazie 91

Spicy perzikmocktail 92

Aziatische burgertjes 95

Fizzy citroenlimonade met tijm 98

Bruschettabuffet 100

Auberginerolletjes met ricotta  
en verse kruiden 103

Aardbei-komkommertonic 104

Dip van geitenkaas met geroosterde  
rode biet en druiven 107

## STAP VOOR STAP

Knolselderij schillen en snijden 66

Gember raspen 96

Citrusfruit à vif snijden 138

Ei pocheren 156

## DINER

Minestrone met pestokrokantjes 111

Balletjes in tomatensaus 112

Mac 'n greens 117

Gevulde paprika's 118

Wortelen en asperges met feta en linzen 120

Romige fusilli met gegrilde courgette  
en kerstomaat 122

Messy Mexicaanse wraps 125

Gegrilde paprika en tomaat  
met halloumi en orzo 127

Pasta met feta en kerstomaatjes uit de oven 128

Witte vis met courgette, tomaat  
en mosterd-sojasaus 130

Rode curry met cashewnoten 133

Zalmpapillot met broccoli-erwtjespuree 135

Couscoussalade met wortel, venkel  
en sinaasappel 136

Snelle misonoedels 141

Tortiglioni met butternutsaus 142

Traybake met gelakte zalm, broccoli  
en pompoen 145

Dahl met paprika en zoete aardappel 146

Gegratineerde pasta met witte kool,  
knolselderij en mosterd 148

Zoetzure noedels met scampi's 152

Orzotto met champignons 155

Mijn spaghetti bolognese 158

## SHARING

### Mediterrane tafel 162

Bloemkool met rucola-citroenpesto 165

Geroosterde broccoli met tahin  
en citroen 166

Rozemarijnaardappelen 167

Salade met gebakken citroen en olijven 171

### Vlaamse tafel 172

Aardappel-preigratin 174

Spruitjes met ricotta-mosterdsaus 178

Geroosterde rode biet en pompoen  
met sinaasappel 179

### Aziatische tafel 180

Aziatische boontjessalade met pindasaus 182

Gebakken erwtjes en wortelen  
met gember 186

Sweet & salty aubergines 187

## DESSERT

Tiramisu met appel 191

Gestoofde peertjes met kaneelsiroop  
en honing-pecannoten 192

Chocolade-kokostaart met passievrucht 194

Chocolade-sinaascake uit een potje 196

Aardbeien en abrikozen uit de oven 199

Mijn Eton mess 200

# WELKOM IN KAROLA'S KITCHEN

## VOL VAN SMAAK

In mijn keuken gebeurt koken en eten niet ondoordacht. Ik vind het belangrijk om een gezond eetpatroon na te streven, zowel voor mezelf als voor mijn gezin. Daarnaast voel ik ook de behoefte om planeetvriendelijke keuzes te maken. Maar in de allereerste plaats moet eten vooral gewoon echt lekker zijn. Écht lekker en vol van smaak. Een belevenis.

Karola's Kitchen draait rond voedzame, evenwichtige en ecologische recepten die bijdragen aan je gezondheid. Maar Karola's Kitchen draait minstens evenzeer rond genieten. Dat is fijn voor iedereen die mee aan tafel schuift. Maar dat is ook fijn voor het grotere geheel der dingen. Ik ben er namelijk sterk van overtuigd dat mensen, hoe goed de bedoelingen en voornemens ook zijn, een gezonder en/of klimaatvriendelijker eetpatroon enkel zullen volhouden als ze er ook echt plezier aan beleven.

## GEZONDHEID VERSUS GEWICHT

Karola's Kitchen gaat niet over vermageren. Al mijn recepten zijn zorgvuldig samengesteld om bij te dragen aan jouw gezondheid. Maar dat heeft – in tegenstelling tot wat we ingeprent krijgen – niets te maken met afvallen.

We leven in een maatschappij waarin slank zijn het hoogste goed is. Een maatschappij die ons wijsmaakt dat we een bepaald gewicht moeten hebben om mooi, gezond en gelukkig te zijn. En een van de grootste, meest lucratieve industrieën ter wereld doet er alles aan om ons elke dag opnieuw van die gedachte te overtuigen: de dieetindustrie.

De dieetindustrie is al lang niet meer zo rechttoe rechtaan als ze ooit geweest is. Diëten worden niet langer diëten genoemd, maar 'levensstijlen'. En de term 'gezond' wordt misbruikt om te doen alsof het over iets diepers en belangrijkers gaat dan het eerder oppervlakkige streven naar minder kilo's. Maar dat dunne laagje vernis verdwijnt doorgaans meteen als je een beetje verder kijkt. Dan zijn ze daar weer: de beloftes dat we zullen vermageren.

Ik kan je nochtans met stelligheid zeggen: je gewicht definieert je gezondheid niet.



Misschien moet je nu de wenkbrauwen even fronsen – wat ik snap, want we horen zo ongeveer elke dag exact het tegenovergestelde. Maar zou je een slanke persoon die een eetpatroon heeft bestaande uit frieten, opwarmnoedels en sandwiches met choco gezond noemen? En zou je een dik\* iemand die elke dag vers kookt met veel groenten en fruit, geen alcohol drinkt en twee keer per week gaat zwemmen ongezond noemen? En wat met een slanke persoon die nooit sport en een pakje per dag rookt? En is het gezond als een zogezegd 'te dikke' persoon 10 kilo verliest door zichzelf afschuwelijk uit te hongeren?

We zijn zo doordrongen van het niet geheel ongevaarlijke idee dat ons gewicht iets zegt over onze gezondheid, maar dat klopt niet. Gooi dus die overtuiging alsjeblieft vandaag nog overboord. Genetische en socio-economische factoren hebben de grootste invloed op je gezondheid. Daarnaast hebben ook je leefgewoontes een impact. Je gewicht heeft dat niet.

## JE LEEFGEWOONTES HEBBEN EEN IMPACT OP JE GEZONDHEID, JE GEWICHT HEEFT DAT NIET.

\* 'Dik' is geen scheldwoord. Het wordt in onze vetfobische maatschappij vaak gebruikt als belediging en onterecht geassocieerd met iets negatiefs, zoals lui, ongedisciplineerd, dom, onaantrekkelijk, onhygiënisch en ga zo maar door. De *fat acceptance community* ijvert er hard voor om van 'dik' weer een gewoon bijvoeglijk naamwoord te maken, zoals 'blauw' of 'vierkant'. Een woord zonder morele lading. Ook al was het even wennen voor me, dat doe ik dus ook.

## ARM AAN REGELS

Mijn eetpatroon verandert nog steeds af en toe, afhankelijk van de uitdagingen die op mijn pad komen. (Zo werd ik tot mijn eigen grote verrassing een smoothiefan, p. 38 *Ontbijtsmoothies*.) De essentie blijft echter helemaal dezelfde: er zijn geen regels. Geen restricties. Geen verboden voedingsmiddelen of 'zondige' ingrediënten. In *Karola's Kitchen. Het kookboek* en in mijn eerste twee boeken, *Gewoon Gezond. Eet volgens je buikgevoel* en *Karola's Kitchen. Elke dag gewoon gezond*, vertel ik uitgebreid over mijn kijk op voeding en de weg die ik heb afgelegd. Je kunt in 'De vijf pijlers van mijn eetpatroon' op p. 15 de belangrijkste zaken terugvinden.

Ons lichaam heeft geen behoefte aan regels. Het weet heel goed wat het nodig heeft en het geeft ons ook duidelijke signalen hierover. (Denk aan honger, dorst, een appelflauwte door een te lage bloedsuikerspiegel...) Door te leven in een dieetcultuur die ons constant bombardeert met nieuwe diëten en 'levensstijlen' met nieuwe regels, zijn we het vertrouwen in ons eigen lichaam helaas helemaal kwijt. We gelóven het gewoon niet als we honger voelen. ('Dat kan toch niet?! Ik heb pas gegeten!') We vechten ertegen als we naar koolhydraten verlangen. Ons lichaam praat met ons, continu, maar wij negeren het en luisteren liever naar uit de lucht gegrepen regeltjes die voedingsgoeroes ons uit eigenbelang en winstbejag opleggen.

Je lichaam de mond snoeren en de signalen ervan negeren loopt nooit goed af. De natuur is sterk en een gebrek aan energie (koolhydraten en/of calorieën) of bepaalde voedingsstoffen brengt in je lichaam enorm krachtige fysiologische reacties op gang, die uiteindelijk zullen leiden tot ongecontroleerd overeten of ondervoeding. Van geen van beide opties word je gelukkiger of gezonder.

Ik nodig je dan ook uit alle voedingsregeltjes die je door de (dieet)jaren heen in je hoofd verzamelde te vergeten en weer contact te maken met de signalen van je lichaam.



## DE VIJF PIJLERS VAN MIJN EETPATROON

### PLANT-BASED

Plantaardige ingrediënten vormen de basis van mijn recepten. Groenten krijgen steeds de hoofdrol, aangevuld met noten, zaden, peulvruchten, graanproducten en plantaardige olie en in mindere mate met eieren, zuivel en vis. Helemaal in lijn met de aanbevelingen van onze voedingsdriehoek dus.

### VERS, VOEDZAAM EN HANDIG

Verse producten zijn de standaard: kleurrijke groenten en fruit, en smaakvolle verse kruiden, rijk aan vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Daarnaast komen ook matig bewerkte ingrediënten aan bod zoals groente- en peulvruchtenconserven, volkorengraanproducten en kaas. Producten die niet alleen heel voedzaam, maar ook erg handig in gebruik zijn.

### GEVARIIEERD

Ons lichaam heeft koolhydraten, eiwitten, vetten en een hele reeks vitaminen en mineralen nodig om goed te functioneren en op lange termijn gezond te blijven. Elk voedingsmiddel heeft zijn eigen unieke en waardevolle waaier aan nutriënten. Door verschillende soorten groenten en fruit af te wisselen en ook te variëren in eiwit- en koolhydraatbronnen voorzie ik mijn lichaam van alle nodige stoffen. Ik eet dus uit alle voedselgroepen en sluit geen enkele categorie uit.

### VOLGENS MIJN BUIKGEVOEL

Groenten zijn overvloedig aanwezig in al mijn bereidingen. Eiwitleveranciers, koolhydraatbronnen en vetrijke producten gebruik ik om een maaltijd compleet te maken, aangepast aan de behoeftes van mijn lichaam. Dit betekent niet dat ik calorieën tel of dat ik mezelf honger laat lijden, maar wel dat ik luister naar de signalen van mijn lichaam. (En een grollende maag is een duidelijk signaal!) De behoeftes van een lichaam kunnen van dag tot dag erg verschillen. Werken met lijstjes, punten of calorieën gaat eenvoudigweg tegen die natuur in.

### LEKKER

Ik eet en drink waar ik me goed bij voel. Iets lekker vinden is voor mij een essentieel onderdeel van dat goed voelen. Nooit ofte nimmer zal ik dus iets eten of drinken enkel en alleen omdat het zagezegd 'gezond' is. Ik ontdekte dat als ik een maaltijd niet smaakvol vind, ik onvoldaan van tafel ga, ongeacht hoe vol mijn maag zit. Genieten van eten is dus niet alleen fijn op het moment zelf, het zorgt er ook voor dat ik naderhand vaak geen behoefte meer voel om te snoepen. Twee vliegen in één klap.

'Een handvol verse kruiden', dat ziet er voor mij zo uit.

# AAN DE SLAG

## IEDEREEN KAN KOKEN

Je hoeft geen koksopleiding te hebben genoten om te kunnen koken. Ik ben geen chef, mijn snijtechnieken zijn onbestaande en ik heb in de verste verte niet het geduld om een velouté of traag gegaard wat het ook moge zijn te maken. Zulke zaken laat ik aan anderen over en ik geniet in een restaurant met volle teugen van technische hoogstandjes.

In het dagelijks leven zijn eenvoud en tempo voor mij belangrijker. Ik geloof heel hard dat iedereen kan koken, met de juiste handvaten en tips. De recepten in *Smaakvol* noteerde ik daarom zo duidelijk mogelijk en verspreid in dit boek leg ik je een paar basistechnieken uit met stap-voor-stap-foto's (zoals een *ei pocheren* op p. 156).

## GROENTEN BEREIDEN

Elke kok en receptontwikkelaar heeft zijn/haar typerende stijl. In Karola's Kitchen draait alles rond groenten. Groenten zijn de hoofdrolspelers en vragen – net zoals vlees of patisserie – om een bepaalde aanpak. Het lijkt me dus niet overbodig om even dieper in te gaan op een aantal algemene zaken, zodat jij zo goed als mogelijk voorbereid bent op koken met een rijkdom aan groenten.

### SPOELEN

Of je nu voor biologische producten kiest of niet, het is van belang om je groenten en kruiden altijd te spoelen. Op die manier verwijder je niet alleen vuil, maar ook eventuele bacteriën en virussen.

Als de groenten in kwestie bestemd zijn om te roosteren in de oven, dep ze dan goed droog op een schone keukenhanddoek. Zo vermijd je dat er veel extra stoom gevormd wordt in de oven. Wanneer de groenten gestoofd zullen worden, is droogdeppen niet nodig. Ze goed laten uitlekken is dan voldoende.

Waar mogelijk kies ik ervoor om groenten niet te schillen, bijvoorbeeld bij wortelen, pompoen, rode bieten en pastinaken. Dit zorgt voor extra textuur, voor een hoger vitaminegehalte en voor minder voedselverspilling. Als deze hardnekkig vuil zijn, is een schuursponsje uit roestvrij staal een handig hulpmiddel.

Groenten schrobben doe ik met een roestvrij staal schuursponsje.





IN DE EERSTE  
PLAATS MOET ETEN  
VOORAL GEWOON  
ECHT LEKKER ZIJN.

## ROOSTEREN

Groenten roosteren is mijn passie en je zult deze aanpak dus vaak zien terugkomen in mijn recepten. Deze techniek geeft je groenten extra smaak én textuur. Zo wordt butternut in de oven boterzacht met tegelijk gebruikte hoekjes met lekker veel beet eraan. Venkel verliest zijn anijssmaak en radijsjes zijn lang niet zo scherp meer. Als je je oven goed leert gebruiken, gaat er een heel nieuwe kookwereld open!

Omdat mijn oven de jouwe niet is, wil ik je graag wat tips meegeven om ook buiten mijn recepten om creatief te zijn met geroosterde groenten.

- Als jouw bakplaat nog in goede staat is, gebruik dan geen bakpapier. Dat bespaart niet alleen geld en afval, maar het zorgt ook voor een beter resultaat. Metaal is namelijk een zeer goede warmtegeleider, waardoor al je groenten ook langs onderen optimaal verhit worden. Je kunt je bakplaat weer schoon krijgen door die af te wassen met heet water en afwasmiddel. Let wel, als je vlees toevoegt, geeft dat hardnekkiger vuil door het vet dat vrijkomt. Ook bij oude bakplaten, die al heel wat aan-gekoekt vuil bevatten, kan het schoonmaken moeilijker zijn, waardoor bakpapier mogelijk toch aangewezen is.
- Verspreid je groenten steeds zo goed mogelijk over de bakplaat. Als ze te veel op elkaar gestapeld liggen, gaan ze eerder stomen in plaats van roosteren. Gebruik indien nodig twee bakplaten.
- Open de oven één of (als je een kleine oven hebt) twee keer tijdens het bakproces. Terwijl dit absoluut verboden is bij het bakken van patisserie, is het in dit geval een must. Groenten bestaan voor het grootste deel uit water, wat stoom creëert in de oven. Door die te laten ontsnappen voorkom je dat je groenten gestoomd in plaats van geroosterd worden.
- Schep je groenten tussendoor niet om (tenzij dat zo in het recept wordt aangegeven). Het is net een meerwaarde, zowel voor de smaak als voor de textuur, dat de groenten niet helemaal gelijkmatig geroosterd worden. Uiteraard is elke oven anders, dus kijk hoe het bij jou loopt: als je merkt dat je gerecht echt dreigt aan te branden (wat bijvoorbeeld bij heel kleine ovens sneller het geval is), kun je tussendoor wel omscheppen.
- Ik gebruik steeds de heteluchtstand in mijn recepten, tenzij anders vermeld.
- Tot 180 °C kun je werken met olijfolie als bereidingsvet. Bij temperaturen die hoger liggen dien je een olie te gebruiken die een hoger rookpunt heeft, zoals rijstolie.

- Ik ben fan van diepvriesgroenten, die ons leven danig makkelijker maken. Als het echter gaat om roosteren, zijn ze voor mij geen optie. Het resultaat is eenvoudigweg teleurstellend, doordat diepvriesgroenten te veel vocht bevatten.
- Evenmin ben ik een voorstander van geroosterde groenten invriezen, ook al weet ik dat het gedaan wordt. Het is perfect veilig, maar ik vind dat de textuur bij het ontdooien te veel verloren gaat. Heb je wat geroosterde groenten over, maak er dan een snelle lunch mee door wat peulvruchten, pasta, kaas en/of knapperige rauwkost toe te voegen.

## STOVEN

Niet alleen bij het bereiden van vlees, maar ook wanneer het om groenten gaat, is het handig om het kookproces en eindresultaat te beïnvloeden door te spelen met het gebruik van een deksel tijdens het stoven. Veel hangt af van wat je precies wilt maken en ook je pannenset en kookplaat spelen een rol. Hier dus enkele algemene tips:

- Laat me beginnen met je gerust te stellen: als het echt van belang is voor het slagen van een recept, vermeld ik in de bereiding steeds of je het deksel op of af de pan moet zetten.
- Je kunt het deksel het best op de pan zetten als het bakproces te snel gaat. Het deksel zorgt ervoor dat de gevormde stoom in de pan blijft, waardoor de groenten minder snel aanbranden. In een recept laat ik de ui vaak al bakken in de pan, terwijl ik de volgende groenten snijd: in dat geval zet ik het vuur lager en plaats ik het deksel op de pan als de ui te snel aanbakt.
- Als er veel vocht ontstaat in je pan, zet het vuur dan hoger en neem het deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen.
- Bij het maken van een saus (denk aan *Mijn spaghetti bolognese*, zie p. 158) of stoofpotje (zoals de *Dahl met paprika en zoete aardappel*, zie p. 146) wil je net niet dat er te veel vocht verdampt. Bij zulke recepten kun je het deksel het best op de pan zetten.
- Zet het deksel nooit op de pan als je paddenstoelen bakt, dan worden ze taai en rubberig. Door ze te bakken op een hoog vuur zonder deksel krijgen ze een mooi korstje. (Voeg ook pas zout toe ná het bakken, zodat de champignons geen vocht afgeven.)

### TIP

Breng water steeds aan de kook met het deksel op de pan. Dat bespaart energie en tijd!

## JOUW KEUKEN

Alle recepten ontwikkelde ik in mijn eigen keuken. Elk recept werd meerdere keren getest en sommige werden ook door vriendinnen uitgeprobeerd, met als doel jou zo vlot mogelijk naar een overheerlijk resultaat te leiden. Uit al deze experimenten rolden ook de bereidingstijden die bij elk recept vermeld worden. Ik raad aan om een recept steeds snel even door te lezen voor je aan de slag gaat, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Hoe het er in jouw keuken precies aan toe zal gaan, kan ik niet voorspellen. Ik hoop dat je door de deksel- en oventips al zo goed als mogelijk kunt inspelen op onvoorziene omstandigheden tijdens de bereiding. Daarnaast kun je bij de meerderheid van de recepten extra tips vinden om bijvoorbeeld tijd te besparen of keukentools te vervangen.

Voel je zeker ook vrij om ingrediënten wat aan te passen. Ik ben heel erg gehecht aan kruiden en specerijen en vind ze essentieel om variatie te brengen in de seizoensgebonden, groenterijke keuken die Karola's Kitchen is. Maar met noten, zaden, peulvruchten en kazen kun je eigenlijk heel makkelijk gaan variëren, zonder in te boeten aan smaak. Ook de groenten of het fruit in een recept kun je vaak inwisselen voor seizoensgebonden alternatieven. De seizoenskalender op de volgende pagina kan je hierbij helpen.

**MAART**

aardappel  
bloemkool  
boerenkool  
groene selderij  
knolselderij  
paddenstoelen  
pastinaak  
pompoe  
prei  
raap  
radijs  
rammenas  
rode biet  
rodekool  
roodlof  
savooikool  
schorseneer  
spinazie  
spruiten  
ui  
veldsla  
warmoes  
winterpostelein  
witlof  
witte kool  
wortel

*appel  
rabarber*

**LENTE**

Bron:

**APRIL**

aardappel  
andijvie  
bloemkool  
groene selderij  
paddenstoelen  
paksoi  
pompoe  
prei  
raap  
raapsteel  
radijs  
rode biet  
roodlof  
spinazie  
ui  
warmoes  
waterkers  
wortel  
witlof

*aardbei  
rabarber*

**MEI**

aardappel  
andijvie  
asperge  
bloemkool  
doperwt  
groene selderij  
koolrabi  
kropsla  
paddenstoelen  
paksoi  
peultjes  
prei  
raap  
raapsteel  
radijs  
rode biet  
roodlof  
spinazie  
spitskool  
ui  
warmoes  
waterkers  
wortel

*aardbei  
rabarber*

**JUNI**

aardappel  
andijvie  
artisjok  
asperge  
bloemkool  
broccoli  
doperwt  
groene selderij  
koolrabi  
kropsla  
paddenstoelen  
paksoi  
peultjes  
prei  
prinsessen-  
boon  
raap  
radijs  
rode biet  
savooikool  
spinazie  
spitskool  
tomaat  
tuinboon  
ui  
venkel  
warmoes  
waterkers  
wortel

*aardbei  
abrikoos  
blauwe bes  
framboos  
kers  
nectarine  
perzik  
rabarber  
rode bes  
zwarte bes*

**ZOMER****JULI**

aardappel  
andijvie  
artisjok  
aubergine  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
Chinese kool  
courgette  
doperwt  
groene selderij  
komkommer  
koolrabi  
kropsla  
paddenstoelen  
paksoi  
paprika  
peultjes  
prei  
prinsessen-  
boon  
radijs  
rode biet  
rodekool  
savooikool  
snijboon  
spinazie  
spitskool  
tomaat  
ui  
venkel  
warmoes  
waterkers  
witte kool  
wortel

*aardbei  
abrikoos  
blauwe bes  
braam  
framboos  
kers  
nectarine  
perzik  
rabarber  
rode bes  
zwarte bes*

**AUGUSTUS**

aardappel  
andijvie  
artisjok  
aubergine  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
Chinese kool  
courgette  
groene selderij  
knolselderij  
komkommer  
koolrabi  
kropsla  
mais  
paddenstoelen  
paksoi  
paprika  
pompoe  
prei  
prinsessen-  
boon  
raapsteel  
radijs  
rode biet  
rodekool  
savooikool  
snijboon  
spinazie  
spitskool  
tomaat  
ui  
venkel  
warmoes  
waterkers  
witte kool  
wortel

*aardbei  
abrikoos  
blauwe bes  
braam  
druif  
framboos  
kers  
meloen  
nectarine  
peer  
perzik  
pruim  
vijg  
zwarte bes*

**SEPTEMBER**

aardappel  
andijvie  
artisjok  
aubergine  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
Chinese kool  
courgette  
groene selderij  
knolselderij  
komkommer  
koolrabi  
kropsla  
mais  
paddenstoelen  
paksoi  
paprika  
pompoe  
prei  
prinsessen-  
boon  
raap(steel)  
radijs  
rammenas  
rode biet  
rodekool  
savooikool  
snijboon  
spinazie  
spitskool  
tomaat  
ui  
venkel  
warmoes  
waterkers  
witte kool  
wortel

*appel  
blauwe bes  
braam  
druif  
framboos  
kiwibes  
meloen  
nectarine  
peer  
perzik  
pruim  
vijg*

**OKTOBER**

aardappel  
andijvie  
artisjok  
aubergine  
bleekselderij  
boerenkool  
bloemkool  
broccoli  
Chinese kool  
courgette  
groene selderij  
knolselderij  
komkommer  
koolrabi  
kropsla  
paddenstoelen  
paksoi  
paprika  
pastinaak  
pompoe  
prei  
prinsessen-  
boon  
raap(steel)  
radijs  
rammenas  
rode biet  
rodekool  
roodlof  
savooikool  
schorseneer  
snijboon  
spinazie  
spitskool  
spruiten  
tomaat  
ui  
veldsla  
venkel  
warmoes  
waterkers  
winterpostelein  
witlof  
witte kool  
wortel

*appel  
braam  
druif  
framboos  
kiwibes  
meloen  
peer*

**NOVEMBER**

aardappel  
aardpeer  
andijvie  
bleekselderij  
bloemkool  
boerenkool  
broccoli  
Chinese kool  
courgette  
groene selderij  
knolselderij  
koolraap  
paddenstoelen  
pastinaak  
pompoe  
prei  
raap  
rammenas  
rode biet  
rodekool  
savooikool  
schorseneer  
spruiten  
ui  
veldsla  
venkel  
warmoes  
waterkers  
winterpostelein  
witlof  
witte kool  
wortel

**HERFST****DECEMBER**

aardappel  
aardpeer  
andijvie  
boerenkool  
groene selderij  
knolselderij  
koolraap  
paddenstoelen  
pastinaak  
pompoe  
prei  
raap  
rammenas  
rode biet  
rodekool  
rodekool  
savooikool  
schorseneer  
spruiten  
ui  
veldsla  
waterkers  
winterpostelein  
witlof  
witte kool  
wortel

*appel  
peer*

**JANUARI**

aardappel  
aardpeer  
boerenkool  
groene selderij  
knolselderij  
koolraap  
paddenstoelen  
pastinaak  
pompoe  
prei  
raap  
rammenas  
rode biet  
rodekool  
savooikool  
schorseneer  
spruiten  
ui  
veldsla  
waterkers  
winterpostelein  
witlof  
witte kool  
wortel

*appel  
peer*

**FEBRUARI**

aardappel  
boerenkool  
groene selderij  
knolselderij  
paddenstoelen  
pastinaak  
pompoe  
prei  
raap  
rammenas  
rode biet  
rodekool  
schorseneer  
spruiten  
ui  
veldsla  
winterpostelein  
witlof  
witte kool  
wortel

**WINTER**

*appel  
peer*

# HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

Dit kookboek wijst zich uit, zoals dat met kookboeken meestal gaat. Voor wie het toch fijn vindt enige handleiding te krijgen bij het gebruik en mijn recepten, het zit zo:

## DE INDELING

De recepten zijn opgedeeld volgens de eetmomenten waar we vertrouwd mee zijn: ontbijt, lunch, snacks, apero, diner en dessert. Laat je gerust helemaal gaan met het door elkaar gooien van die indeling, dat doe ik ook! Een *Banaanblondie* (zie p. 76) is bijvoorbeeld niet alleen een heerlijke snack, maar ook een superhandig snel ontbijt. En de *Pastasalade caprese* (zie p. 52) is lekker in je lunchbox maar hier thuis is het een favoriete afsluiter van een zomerse dag.

Alle lunchrecepten zijn bovendien *on-the-go-proof*. Met andere woorden: je kunt ze makkelijk meenemen naar het werk en de overgrote meerderheid is na een nachtje in de koelkast nog minstens even lekker!

Naast de klassieke maaltijden is er ook een hoofdstuk 'Sharing' (zie p. 161), met verschillende kleinere gerechten. Als ik zelf een etentje geef, kies ik nagenoeg altijd voor een dergelijk concept: grote kommen en schalen met heerlijk, kleurrijk eten, dat de gasten zelf kunnen opscheppen. Het creëert een ultiem ontspannen sfeer, terwijl de pracht en praal van al die verrukkelijke gerechten ook een enorme luxe uitstraalt. Je gasten kunnen kiezen wat en hoeveel ze eten en jij hoeft je niet bezig te houden met borden dressereren, zodat je als gastvrouw of -heer ook optimaal kunt meegenieten.

## DE OPBOUW VAN MIJN RECEPTEN

Mijn recepten zijn zo tijdsefficiënt mogelijk opgebouwd. Meer concreet: je hoeft niet alle groenten en kruiden vooraf te snijden en klaar te zetten, voordat je aan het koken gaat. Een groot deel van het snijwerk kun je vaak tussendoor doen, terwijl er bijvoorbeeld al iets op het vuur staat. Ik heb de bereidingswijze dan ook zo geschreven dat wachttijden opgevuld worden met een volgend taakje.

Om een goed overzicht te behouden tijdens het koken staat in het recept elk ingrediënt in het **vet** wanneer het de eerste keer voorkomt. Zo kun je makkelijk de draad weer oppikken.

## VERS VERSUS VOORRAAD

In elke ingrediëntenlijst staan de verse producten (zoals groenten, verse kruiden, zuivel...) steeds in het **vet** gedrukt, in tegenstelling tot bewaaringrediënten (zoals uien en knoflook) en producten uit de voorraadkast (zoals peulvruchten, gedroogde kruiden, olie, noten...). Op die manier kun je in één oogopslag zien wat je op je boodschappenlijstje moet zetten en wat je vermoedelijk al ergens in een kast hebt staan.

De gedroogde kruiden, smaakmakers, noten en andere bewaaringrediënten die aan bod komen in de recepten in dit boek, vind je hieronder.

### GEDROOGDE KRUIDEN EN SPECERIJEN

Basilicum, gedroogd  
Cayennepeper  
Chilivlokken (= grof gemalen gedroogde chilipeper)  
Currypoeder, mild  
Dille, gedroogd  
Garam masala (= een Indiase kruidenmix)  
Gemberpoeder  
Kaneel, gemalen  
Kardemom, gemalen  
Kipkruiden  
Knoflookpoeder  
Komijn, gemalen  
Komijnzaad  
Koriander, gemalen  
Kurkuma, gemalen  
Laurierblaadjes  
Nootmuskaat, vers geraspt  
Oregano, gedroogd  
Paprikapoeder, pikant  
Paprikapoeder, gerookt (zie p. 28)  
Rozemarijn, gedroogd  
Speculaaskruiden  
Tijm, gedroogd  
Zoutvlokken

### ANDERE SMAAKMAKERS

Agavesiroop  
Ahornsiroop  
Amandeextract  
Appelciderazijn  
Balsamicoazijn  
Gesuikerd vanillepoeder  
Honing  
Mosterd  
Rodewijnazijn  
Sojasaus (of tamari als je glutenintolerant bent)  
Sriracha (= pikante saus)  
Suikervervanger (zie p. 28)  
Tabasco, rood  
Tabasco, groen  
Thaise vissaus (of vegan vissaus)  
Vanille-extract

## BEWAARGROENTEN

Gember  
Knoflook  
Rode ui  
Witte ui  
Sjalot  
Tomatenblokjes, in blik  
Tomatenconcentraat, in blik

## PEULVRUCHTEN

Kikkererwten, in blik  
Linzen, in blik  
Linzen, gedroogd  
Witte bonen, in blik

## GRANEN

Couscous, volkoren  
Havermout  
Havervlokken (zie p. 29)  
Noedels, volkoren  
Orzo, volkoren  
Pasta, volkoren  
Quinoa  
Rijst, volkoren of zilvervriesrijst  
Tarwe, gepoft (zie p. 28)  
Volkorenhavermeel  
Volkorenspeeltmeel (of volkorentarwemeel)

## BEREIDINGSVET

Olijfolie, extra vierge  
Rijstolie (of een andere olie die tegen hoge temperaturen kan) (zie p. 29)  
Plant aardige bakboter of kokosolie

## NOTEN, ZADEN EN PITTEN

Amandelmeel (of amandelpoeder) \*  
Amandelschilfers  
Cashewnoten,  
    geroosterd en gezouten  
Cashewnoten, ongezoeten  
Chiazaad  
Hazelnoten  
Kokosrasp  
Kokosschilfers  
Lijnzaad  
Pecannoten  
Pijnboompitten  
Pinda's, geroosterd en gezouten  
Pindakaas (zie p. 29) \*\*  
Pistachenoten,  
    gezouten en ongepeld  
Pistachenoten,  
    ongezouten en gepeld  
Pompoenpitten  
Sesamzaad, ongepeld (zie p. 29)  
Tahin (= sesampasta) \*\*  
Walnoten  
Zonnebloempitten

\* Bij een allergie voor noten kun je zonnebloem- en/of pompoenpitten gebruiken, die je even tot meel maalt in een kleine foodprocessor. In sommige recepten kun je ook kokosrasp gebruiken als de smaakcombinatie dit toelaat.

\*\* Bij een allergie voor pinda of sesamzaad kun je zonnebloem- of pompoenpitpasta gebruiken ter vervanging van respectievelijk pindakaas of tahin. Je vindt deze in een natuurvoedingswinkel.

## MAATLEPELTJES

Omdat smaakmakers essentieel zijn voor het slagen van een gerecht, gebruik ik in mijn recepten steevast maatlepeltjes om hoeveelheden aan te geven. Wij Vlamingen krijgen het gebruik van kruiden namelijk niet echt met de paplepel ingegeven. Verder dan een toefje peterselie als garnituur komt het vaak niet in onze traditionele keuken. Het gebruik van maatlepeltjes biedt je de garantie dat de smaak van een gerecht steeds goed zit, zonder dat je veel hoeft te proeven, beoordelen en aanpassen tussendoor.

Ook voor het toevoegen van olie gebruik ik eet- en theelepels. Plantaardige vetten zijn een belangrijk onderdeel van een gezond eetpatroon, maar ze brengen ook veel calorieën aan. De hoeveelheden die ik aangeef in mijn recepten zorgen voor een vlotte bereiding en optimale smaak, zonder je maaltijd nodeloos calorierijker te maken.

## ONGEWONE GEWONE INGREDIËNTEN

Mijn recepten bevatten doorgaans een relatief lange ingrediëntenlijst. Dat is helemaal de bedoeling. Door te werken met verse en gedroogde kruiden en verschillende groenten te combineren, probeer ik elk gerecht verrukkelijk en verrassend te maken. Want een tomaat en een courgette zijn ook maar gewoon een tomaat en een courgette, tot je er specerijen aan toevoegt die je naar een Midden-Oosterse, Aziatische of mediterrane sfeer brengen.

Ook al gebruik ik doorgaans vrij veel elementen in een recept, alle ingrediënten zijn wél gewoon te vinden in de supermarkt. Ik ben zelf absoluut niet het type dat er blij van wordt om naar zeven verschillende winkels te moeten gaan om de ingrediënten voor een doorsnee weekmenu bij elkaar te sprokkelen. Het is simpel: ik ga één keer per week naar één supermarkt, Delhaize. Al jaren ben ik tevreden klant.

Hieronder vind je een woordje uitleg bij ingrediënten die je misschien nog niet kent of die om wat extra uitleg vragen. Ook deze kun je dus toch makkelijk vinden! In de recepten staan deze ingrediënten aangeduid met een \*, zodat je naar deze lijst terug kunt grijpen voor wat extra informatie.

## AQUAFABA

Aquafaba is het vocht uit een blik kikkererwten, dat we doorgaans gewoon weggieten. Het wordt in de plantaardige keuken vaak gebruikt als vervanger voor eiwit.

## BOERENKOOL

Deze vergeten groente met zijn krullerige blad en stevige steel vind je tijdens de herfst en winter in de winkelrekken. Je hebt er wat spoelwerk aan, maar dat kun je jezelf indien gewenst besparen door voor reeds gewassen en gesneden boerenkool in zakjes te kiezen.

## BRICKDEEG

Dit dunne deeg op basis van tarwe, water en zonnebloemolie vind je in de koeling, vaak naast het blader- en pizzadeeg. Het is vergelijkbaar met filodeeg, dat nog dunner is en doorgaans diepgevroren verkocht wordt.

## CHILIPEPER

Wat een chilipeper is, hoef ik je hoogstwaarschijnlijk niet te vertellen, maar dat het pikante vooral in de zadjes en zaadlijsten zit, is geen overbodige informatie. Chilipepers uit onze supermarkten zijn ‘verwesterd’ en dus relatief mild van smaak. Pieterjan en ik houden van wat pit, dus ik laat de zadjes en zaadlijsten altijd zitten. Kies er gerust voor om deze te verwijderen of laat de chili in een gerecht gewoon weg, als je gevoelig bent aan pikant.

## EEN-OP-EEN-SUIKERVERVANGER

Je hebt heel wat suikervervangers of zoetstoffen op de markt, maar de makkelijkste in gebruik zijn degene die je in eenzelfde verhouding als suiker mag inzetten. Ik varieer tussen merken, omdat ze elk hun eigen sterktes en zwaktes hebben. Kies vooral welke jij de handigste, lekkerste en meest betaalbare vindt. Of gebruik gewoon suiker.

## GEPOFTE TARWE

Je vindt gepofte tarwe bij Delhaize, bij de haver-mout en ontbijtgranen. Het principe is hetzelfde als bij de bekendere gepofte rijst. De gepofte tarwe vond haar weg naar heel wat huishoudens, dankzij het recept voor *Karolasmacks*, te vinden in *Karola's Kitchen. Het kookboek*.

## GEROOKT PAPRIKAPOEDER

Deze specerij valt in de verste verte niet te vergelijken met mild of pikant paprikapoeder. Gerookt paprikapoeder (ook wel *pimentón* genoemd) wordt gemaakt van een speciaal soort paprika's die dagenlang gerookt worden boven een vuur van eikenhout. De geur en smaak zijn waanzinnig lekker en doen me erg denken aan... gebakken vlees.

## GEROOSTERDE SESAMOLIE

Deze olie vind je in de wereldkeukenafdeling. Hij heeft een unieke, intense sesamsmaak en is heerlijk om bijvoorbeeld een Aziatisch gerecht mee af te werken. Geroosterde sesamolie dient enkel voor koud gebruik.

## HAVERVLOKKEN

Havermout heb je ongetwijfeld al in je voorraadkast staan. Havervlokken zijn de onverknipte, geplette haverkorrels. Ik gebruik ze graag om extra textuur aan een haverrecept te geven.

## NATRIUMBICARBONAAT

Ook wel ‘*baking soda*’ genoemd. Dit rijsmiddel vind je in de bakafdeling, bij het bakpoeder. Daar waar bakpoeder geactiveerd wordt door warmte, reageert natriumbicarbonaat met zuren, zoals citroen- of ander fruitsap of appelciderazijn. Je kunt dit ingrediënt niet zonder gevolgen weglaten. Het is essentieel voor het beste, luchtigste resultaat.

## ONGEPELD SESAMZAAD

Het sesamzaad dat je het vaakst tegenkomt, is gepeld en daardoor wit van kleur. Ongepeld sesamzaad heeft een mokkakleur, een veel intensere smaak en meer crunch. Ook al kun je het gerust vervangen door wit sesamzaad, ik vind het zelf toch de moeite om voor dit ingrediënt even langs een Turkse of Marokkaanse kruidenier te gaan.

## PINDAKAAS

Er zijn tegenwoordig heel wat 100%-notenpasta's op de markt, die niets anders bevatten dan de noot in kwestie. Ik kies dus steeds voor een pindakaas die enkel en alleen uit pinda's bestaat, zonder toevoeging van bijvoorbeeld suiker of palmolie. De 100%-pindakaas van Delhaize is een favoriet. Dergelijke notenpasta's moet je steeds zeer goed omroeren, voordat je ze kunt gebruiken, omdat de olie uit de noten bovenaan komt drijven.

## RIJSTOLIE

Bij ovenbereidingen boven 180 °C gebruik ik rijstolie, omdat deze olie een rookpunt van 240 °C heeft. Dat betekent dat je rijstolie zonder problemen of schadelijke gevolgen kunt verwarmen tot deze hoge temperatuur. Je vindt rijstolie in de supermarkt. Je kunt hem vervangen door andere olie met een hoog rookpunt, zoals arachideolie (met een rookpunt van 220 °C). Bekijk hiervoor het etiket!

## ROOMKAAS

De terminologie is soms verwarrend, maar in dit boek bedoel ik een romige smeerkaas van het type Philadelphia als ik over roomkaas spreek.

## TOMATENCONCENTRAAT

‘Tomatenpuree’ wordt door sommige mensen gebruikt als synoniem voor tomatenconcentraat terwijl anderen er tomatenpulp (passata) onder verstaan. In de recepten duidt ‘tomatenconcentraat’ op de kleine blikjes geconcentreerde dieprode tomatenpasta.

## VANILLE-EXTRACT

Vanille-extract is niet hetzelfde als vanille-essence. Dit laatste is kleurloos en doorgaans verkrijgbaar in kleine ampullen. Het is synthetisch en dat proef je ook wel. Vanille-extract is bruin van kleur en wordt gemaakt van natuurlijke vanille. Kun je toch alleen vanille-essence vinden, gebruik dan slechts enkele druppels voor een theelepel vanille-extract.

## VEGAN KIPSTUKJES

Ik gebruik áltijd de filedstukjes Just Like Chicken van het Belgische merk Greenway. Dit product heeft uitstekende voedingswaarden en is zonder meer het allerlekkerste op de markt. De smaak en textuur zijn zó geslaagd dat zelfs mijn schoonouders, beiden net de 70 voorbij, intussen verkocht zijn. De mensen achter dit bedrijf hebben écht een hart voor de planeet, dat bewijst onder meer het gebruik van duurzaam geteelde Europese soja.

## VEGGIEGEHAKT

Je hebt twee soorten veggiegehakt: 'korreltjesgehakt' dat al gebakken is en dat je dus meteen aan je gerecht kunt toevoegen en 'kneedgehakt', ongebakken en daardoor ook bruikbaar om balletjes of burgers mee te vormen. Ik gebruik het vaakst de eerste soort.

## VERSE KAAS

Ook wel plattekaas of kwark genoemd.

## VOLKOREN

Volkoren is de standaard hier in huis. Het hoge vezelgehalte bevordert de gezondheid (meer daarover kun je lezen in *Karola's Kitchen. Elke dag gewoon gezond*) en zorgt bovendien voor meer verzadiging. De volkorencouscous, -orzo, -pasta's en -melen die ik in de recepten gebruik, vind je bij Delhaize.

## ZIJDEN TOFU

Ook wel *silken tofu* genoemd is – zoals de naam al doet vermoeden – een zijdezachte tofu. De textuur heeft iets weg van pudding of panna cotta en de smaak is zo neutraal als maar zijn kan. Dat maakt zijden tofu de ideale basis voor zowel zoete als hartige gerechten. Je vindt zijden tofu naast de stevige (*firm*) tofu in de versafdeling.

## ZONGEDROOGDE EN HALFZONGEDROOGDE TOMATEN

Ze zijn zeker inwisselbaar, maar als je een recept tot op de letter wilt volgen, ken je ongetwijfeld graag het verschil. Zongedroogde tomaatjes zijn volledig gedroogde, taaie tomatenhelften. Ze zijn vaak niet opgelegd in olie. De smaak is intens en ze zijn ideaal voor in een sausrijk gerecht, zoals de *Mac 'n greens* (zie p. 117) en de *Romige fusilli met gegrilde courgette en kerstomaat* (zie p. 122). Halfzongedroogde tomaatjes bevatten behoorlijk veel vocht en zijn dus nog zacht van textuur. Heerlijk om door een salade te scheppen, zoals bij de *Pastasalade caprese* (zie p. 52).

## GROTE PORTIES

Bij elk recept staat aangegeven voor hoeveel personen het is. Als je al eens een Karola's Kitchen-recept klaarmaakte, heb je vermoedelijk ondervonden dat de porties steeds ruim zijn. Dat komt omdat Pieterjan en ik grote eters zijn. Op een sporadische afhaalmaaltijd na eten wij dagelijks Karola's Kitchen-gerechten. We zijn de belangrijkste proefkonijnen voor al mijn recepten en onze grote eetlust reflecteert zich in het eindresultaat. Je mag er dus gerust op zijn: niemand zal met honger van tafel gaan.

Als je merkt dat je steevast veel eten overhoudt en dat de restjes hun weg niet vinden naar je lunchbox, de diepvriezer (tips hierover vind je op p. 207) of naar een wekelijkse restjesavond, pas de recepten dan wat aan volgens jouw behoeftes, door bijvoorbeeld een groente weg te laten.

### DE SYMBOLEN BIJ DE RECEPTEN



Glutenvrij of makkelijk glutenvrij te maken



Lactosevrij of makkelijk lactosevrij te maken



Veganistisch of makkelijk vegan te maken



Kun je invriezen

### DE TOOLS



Spiraalsnijder



Foodprocessor



Minifoodprocessor of hakmolentje



Blender



Staaftmixer



Handmixer

Wanneer in een recept de oven gebruikt wordt, is dit steeds op heteluchtstand, tenzij anders vermeld.

# ONTBIJT





# POMPOEN-QUINOAPAP MET GEMBER EN APPEL

*Een gezellig, hartverwarmend ontbijt. Pompoen is tegelijk hartig en zoet, en zorgt daarmee voor lekkere en boeiende smaken. De verse gember geeft dit ontbijt een frisse en pittige toets.*

Doe de **melk**, **quinoa** en 1 theelepel **kaneel** in een kookpot, breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes pruttelen. Voeg een scheutje water toe als het mengsel te droog zou worden. Rasp intussen de helft van de **pompoen** fijn en rasp een halve **appel** grof. Schep beide onder de quinoa terwijl die aan het koken is en laat de pap verder sudderen.

Snijd de overgebleven pompoen en appel in kleine blokjes. Smelt de boter in een antikleefpan en stooft de appel en pompoen gedurende 1 minuut aan. Voeg het **water** en een halve theelepel **kaneel** toe, schep om en laat enkele minuten stoven op een laag vuur tot de blokjes een kleurtje krijgen en gaar zijn.

Rasp intussen de **gember** fijn (zie p. 96) en voeg hem bij de pruttelende quinoapap.

Schep de **blauwe bessen** bij de appel en pompoen. Laat ze 1 minuut meebakken en zet het vuur uit. Hak de **walnoten** grof.

Meng de **ahornsiroop** en de helft van het gebakken appel-pompoenmengsel door de pap. Verdeel de quinoapap over 2 kommetjes, schep er de rest van de gebakken appel en pompoen overheen en werk af met de walnoten, wat **pompoenpitten** en eventueel enkele druppels extra ahornsiroop.

## TIP

Je kunt dit ontbijt perfect vooraf maken en zelfs invriezen. Het blijft het mooist als je de quinoapap nog niet mengt met de gebakken pompoen en appel, en beide delen apart invriest. Roer indien nodig 1 à 2 eetlepels extra melk of water door de pap wanneer je die opnieuw opwarmt.

VOOR 2 PERSONEN



## BEREIDINGSTIJD

20 minuten

## INGREDIËNTEN

320 ml **plantaardige melk**

80 g quinoa

1 tl + ½ tl kaneel

200 g **butternut**

(of kastanjepompoen)

1 **appel**

1 tl plantaardige bakboter

(of roomboter)

3 el water

100 g **blauwe bessen**

5 cm **verse gember** (ca. 10 g)

een handje walnoten

2 tl ahornsiroop

+ extra voor de afwerking

een handje pompoenpitten



## HAVERMOUT MET PERZIK EN BRAMEN UIT DE OVEN



*Een zoete, knapperige bovenkant, een rijke havermoutlaag en een zachte, fruitige schat op de bodem. Ik ben helemaal verliefd op het textuurfest in dit ontbijtje. De combinatie van perzik en bramen werkt ontzettend goed, maar je kunt hier uiteraard mee variëren. Kies tijdens de koudere maanden bijvoorbeeld voor rijpe peer en bosbessen.*

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snij de **perziken** in partjes en halveer de grootste **bramen**. Wrijf 2 ovenschaaltjes in met wat boter en verdeel er het fruit over.

Klop het **ei**, de **melk**, het **vanille-extract** en de **suikervervanger** los. Voeg de **havermout** en **havervlokken** toe en schep om.

Schep het haver-eimengsel over het fruit.

Vermeng de **amandelschilfers** met de **ahornsiroop**. Verdeel de kleverige amandelschilfers over beide schaaltes. Plaats 25 à 30 minuten in de oven en serveer!

### TIP

Vers uit de oven is dit ontbijt het allerlekkerst, maar je kunt het ook de avond ervoor al bereiden. Bak de schaaltes dan 20 à 25 minuten en zet ze 's ochtends nog 10 à 15 minuten in een oven van 180 °C.

### BEREIDINGSTIJD

5 minuten  
+ 25 minuten in de oven

### INGREDIËNTEN

2 rijpe **perziken** (of nectarines)  
12 **bramen**  
plantaardige bakboter  
(of roomboter of neutrale olie, zoals rijst- of maïsolie), om in te vetten  
1 biologisch **ei**  
125 ml **plantaardige melk**  
1 tl vanille-extract\*  
1 el een-op-eensuikervervanger\*  
(of suiker of ahornsiroop)  
40 g havermout  
(glutenvrij als je intolerant bent)  
30 g havervlokken\*  
(glutenvrij als je intolerant bent)  
10 g amandelschilfers  
1 tl ahornsiroop

# LATTE OVERNIGHT OATS MET DADELKARAMEL

*Dit ontbijt is waanzinnig lekker. Het bevat inderdaad – in tegenstelling tot wat je van me gewend bent – geen fruit, maar wel... bloemkool! Je proeft er niets van, maar de groente geeft deze overnight oats een superfijne textuur. Je kunt de oats tot vier dagen vooraf maken, zodat je ook tijdens een drukke werkweek een lekker en verkwikkend ontbijtje hebt klaarstaan.*

Doe de **melk** en diepgevroren **bloemkoolrosjes** in de blender. Mix tot de bloemkool grof gemalen is. Voeg het **espressopoeder** toe en blend nogmaals kort, tot het is opgelost.

Giet het melk-bloemkoolmengsel in een bokaal. Voeg de **havermout**, **havervlokken** en het **chiazaad** toe. Sluit de bokaal en schud hem krachtig. Zet een nacht in de koelkast.

Maak de dadelkaramel: doe de ontpitte **medjooldadels** samen met het **water** in een minifoodprocessor. Mix tot je een smeuijge pasta verkrijgt. Voeg indien nodig nog 1 eetlepel water toe om de dadelkaramel wat vloeibaarder te maken. Voeg een snuifje **zoutvlokken** toe en mix nog een laatste keer kort.

Werk je oats 's ochtends af. Schep er, als ze wat te vast geworden zijn, 1 eetlepel water door om ze weer lekker smeuijg te maken. Neem 1 eetlepel dadelkaramel en roer die in enkele halen door de oats. (Het is het lekkerst als je de karamel niet helemaal met de oats vermengt.) Werk de oats af met de **Griekse yoghurt**, wat **chocolade** en **amandelschilfers**.

## TIPS

- Chocoladekrullen maak je door met een dunschiller over een blokje chocolade te gaan.
- Je kunt de dadelkaramel ruim een week in de koelkast bewaren of je kunt hem invriezen.

VOOR 1 PERSOON



## BEREIDINGSTIJD

10 minuten  
+ een nacht in de koelkast

## DE OVERNIGHT OATS

125 ml **plantaardige melk**  
60 g **diepgevroren bloemkoolrosjes**  
(of gestoomde verse)  
½ à 1 tl instantespressopoeder  
(afhankelijk van hoe sterk je de koffiesmaak wilt)  
30 g havermout  
(glutenvrij als je intolerant bent)  
10 g havervlokken\*  
(glutenvrij als je intolerant bent)  
10 g chiazaad

## DE DADELKARAMEL VOOR CA. 4 À 6 PORTIES

6 medjooldadels  
5 el water  
een snuifje zoutvlokken  
(of fleur de sel)

## DE TOPPINGS NAAR SMAAK

2 el **volle Griekse yoghurt**  
1 tl pure chocoladekrullen  
1 el drooggeroosterde amandelschilfers

## TOOLS



# LUNCH



# PASTASALADE CAPRESE

*Dit is hét lievelingsgerecht van Pieterjan. Zelfs in die mate dat ik er elke ruzie mee kan goedmaken. En dat kost me dan niet eens veel moeite of tijd, want dit recept zit bij de makkelijkste en snelste van mijn hele collectie. Een winnaar op zoveel vlakken dus.*

Snijd de **rode ui** in flinterdunne halve ringen. Schep de ui om met de **balsamicoazijn** en zet opzij.

Kook de **pasta** gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.

Snijd intussen de **trostomaten** in onregelmatige stukken. Halveer de **kerstomaatjes**. Snijd de **puntpaprika** in de lengte in tweeën en vervolgens in dunne reepjes. Hak de **halfzongedroogde tomaten** in stukjes. Stort alle groenten in een grote kom.

Voeg de ui met de balsamicoazijn bij de groenten. Besprenkel met de **olijfolie** en strooi er de **gedroogde kruiden** overheen. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en grof zeezout en schep goed om.

Hak het **verse basilicum** grof en schep het door de salade. Rooster de **pijnboompitten** tot ze goudbruin en geurig zijn.

Giet de pasta af en spoel hem onder koud stromend water. Schud overtollig water goed af en stort de pasta bij de groenten. Schep om.

Giet het vocht rond de **mozzarellabolletjes** weg en doe ze bij de salade. Schep om en bestrooi met de pijnboompitjes.

## TIPS

- Kun je geen kleine buffelmozzarellabolletjes vinden, neem dan een grote bol en scheur die in onregelmatige stukken. Kies niet voor gewone mozzarella, noch mini, noch groot, die heeft nauwelijks smaak. (En de light varianten vind ik persoonlijk al helemaal een no-go.)
- Pieterjan is het hier niet mee eens, maar ik vind het extra lekker om een grote handvol rucola door deze salade te mengen.

VOOR 2 PERSONEN



## BEREIDINGSTIJD

15 minuten

## INGREDIËNTEN

1 heel kleine rode ui (of 1 sjalotje)

2 el balsamicoazijn

160 g volkorenfarfalle\*

(of andere pasta)

5 trostomaten

250 g kerstomaatjes

1 rode puntpaprika

10 halfzongedroogde tomaatjes\*

1 el olijfolie (of olie van de gedroogde tomaten)

½ tl gedroogd basilicum

1 tl gedroogde oregano

⅓ tl gedroogde rozemarijn

een grote handvol basilicumblaadjes

een handvol pijnboompitten

125 g minibuffelmozzarella

(of een plantaardig of lactosevrij alternatief indien gewenst)



# FRITTATA MET SPINAZIE EN FETA

*Er bestaan ongetwijfeld duizenden versies van een frittata met spinazie en feta, maar wat deze zo bijzonder maakt zijn de gebakken, pittige uitjes met gerookt paprikapoeder. Ze passen zo goed bij de zachte smaak van de spinazie en de zoute feta. Je kunt deze frittata perfect vooraf maken en koud meenemen in je lunchbox of als picknick. Maar ook warm is hij superlekker!*

Verwarm de oven voor op grillstand, op 230 °C.

Snijd de **uien** in dunne halve ringen. Verwarm de rijstolie in een grote ovenbestendige pan en bak de uien zo'n 5 minuten op een laag vuur tot ze bruin beginnen te kleuren en gaar zijn.

Spoel intussen de **spinazie** en zwier die droog. Klop ook de **eieren** goed los met de **melk**. Zet opzij.

Doe de **balsamicoazijn** en **sojasaus** bij de uien en roer om. Voeg vervolgens het **gerookte paprikapoeder** en de **tijm** toe, roer om en laat nog 1 minuut bakken op een laag vuurtje.

Doe de spinazie bij de ui en laat deze geleidelijk aan slinken. (Doe dit indien nodig in twee keer.) Kruid met versgemalen zwarte peper en wat grof zeezout (niet te veel, de sojasaus is al zout).

Snijd intussen de **kerstomaatjes** in tweeën.

Verspreid de spinazie en ui gelijkmatig over de pan. Schenk er het eimengsel overheen en beweeg de pan voorzichtig zodat de eieren zich verspreiden. Verkruimel de **feta** over de eieren en verdeel tot slot de tomaatjes eroverheen. Laat de pan nog 1 minuut op het vuur staan en zet vervolgens 5 à 10 minuten in de oven, tot de frittata goudgeel gekleurd is.

## TIP

Heb je geen ovenbestendige pan? Schep het spinazie-uimengsel dan in een goed ingevette ovenschaal, werk af met de eieren, feta en kerstomaatjes en plaats 20 à 25 minuten in de oven.



## BEREIDINGSTIJD

15 minuten  
+ 5 minuten in de oven

## INGREDIËNTEN

2 rode uien  
1 el rijstolie\* (of andere olie die geschikt is voor hoge temperaturen)  
250 g **verse spinazie**  
5 biologische **eieren**  
50 ml **plantaardige melk**  
1 el balsamicoazijn  
1 el sojasaus (of tamari als je glutenintolerant bent)  
1 tl gerookt paprikapoeder\*  
1 tl gedroogde tijm  
125 g **kerstomaatjes**  
50 g **feta** (of een plantaardig alternatief)

## VOOR ERBIJ OPTIONEEL

rucola of gemengde sla  
volkorenbrood

# PENNE MET GEROOSTERDE GROENTEN EN RUCOLA-CITROENPESTO

*Met geroosterde groenten doe je me altijd een plezier, ook bij de lunch. Deze combinatie met pasta en pesto voelt voor velen vertrouwd, waardoor deze salade ook ideaal is om er een gezelschap blij mee te maken tijdens een picknick of barbecue.*

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de **paprika** in blokjes en de **courgette** in halve maantjes. Verwijder de stelen en het taaie onderste deel van de **venkel**. Snijd de knol in kwarten en hak hem vervolgens in reepjes. Snijd de **rode uien** in partjes. Stort alle groenten op een bakplaat en pers er de **knoflook** bij.

Besprenkel de groenten met de olijfolie en kruid met de **gedroogde oregano**, versgemalen zwarte peper en grof zeezout. Schep om en verspreid de groenten over de bakplaat. Plaats 25 à 30 minuten in de oven.

Kook intussen de **penne** gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.

Rooster intussen de **pijnboompitten** in een droge pan tot ze goudbruin zijn. Halveer de **kerstomaatjes** en **olijven**. Zet opzij.

Schep de geroosterde groenten om met de penne, tomaatjes, olijven, 3 volle eetlepels van de **pesto** en de **rucola**. Werk af met de pijnboompitten.

## TIPS

- Schep de rucola nog niet door de salade als je dit gerecht als lunch meeneemt. Leg de sla erbovenop en schep pas om vlak voor je je lunch opeet. Zo blijven de blaadjes fris en knapperig.
- Vervang de penne eens door linzen uit blik. Zo krijg je een lekkere (nog makkelijkere) variatie op deze salade.

VOOR 2 PERSONEN



## BEREIDINGSTIJD

35 minuten

## DE GEROOSTERDE GROENTEN

- 1 grote **rode paprika**
- 1 **courgette**
- 1 **venkel**
- 2 rode uien
- 1 dikke teen **knoflook**
- 1 ½ el olijfolie
- 2 tl gedroogde oregano

## DE RUCOLA-CITROENPESTO

zie p. 165 (of een kant-en-klare pesto)

## VOOR ERBIJ

- 170 g volkorenpenne\* (of andere pasta)
- een handvol pijnboompitten (of pestokrokantjes, zie p. 111)
- 250 g **kerstomaatjes**
- 20 **zwarte olijven**
- een handvol **rucola**

## TOOLS

