

BE FIT
Be awesome 3

Laura Van den Broeck



BE FIT

Be awesome 3

Laura Van den Broeck

MET FOTO'S VAN LAURA NOPPE



Inhoudsopgave

9 WOORD VOORAF

10 INLEIDING

13 STAPPENPLAN NAAR EEN GEZONDER LEVEN

22 FOODSWAPS

27 WORK-OUTS

29 BREAKFAST

Sweet breakfast

- 31 Overnight crumble van peer en pecan
- 33 Appel-haverpap met veenbessen
- 35 Nicecream van aardbei en munt met cacaoflakes
- 37 Wenteltee-frolletjes met pindakaas en frambozen
- 39 Kwarkwafels met confituur
- 41 Granolarepen met rood fruit

Salty breakfast

- 43 Eierdurum met ham, spinazie en kruidenkaas
- 45 Croquewrap caprese
- 47 Salty breakfast bowl
- 49 Oven baked broodje tonijn

Sunday brunch

- 53 Wortelwafeltjes met frosting
- 55 Citroenmascarpone met aardbeien en lemoncurd
- 57 Shakshuka van zoete aardappel en kerstomaten
- 59 Ontbijtmocktail van limoen en munt
- 61 Super fast cinnamon bread to share

Crunchers

- 64 Crunchy quinoa
- 65 Cacaoflakes
- 66 Pecangranola

69 LUNCH

Lunch to go

- 71 Parelcouscous met garnalen en rucolapesto
- 73 Zoete aardappeltaart met spinazie
- 75 Burrito met kalkoen, gebakken ananas en tzatziki
- 77 Buddha bowl met krokante kip en mosterdressing

Lunch at home

- 79 Curry met kikkererwten en geitenkaas
- 81 Toast burrata met paprika en rode ui
- 83 Plaattaart van brie en appel
- 85 Pita met zalm en pijnboompitsaus

Soups and salads

- 87 Sla-spinaziesoep met hartige muesli
- 89 Romige champignonsoep met toast
- 91 Tonijn-komkommersalade met sinaasappelmayonaise
- 93 Salade van groene asperges en halloumi met citroenyogonaise

95 SNACKS

Fast and easy snacks

- 98 Appelpartjes met tahinidip
- 99 Abrikoosbonbons
- 100 Dadels met pindakaas en chocolade
- 101 Crunchy studentenhaver

Pie and muffins

- 103 Perentartelette met pecanrumble
- 105 Vanillemuffins met een hart van chocolade
- 107 Healthy fruittaartje
- 109 Pannenkoekentaart met aardbei-kokosmousse

High tea

- 114 Amaretti cookies
- 115 Thumbprint cookies
- 116 Appel-aardbeiflap
- 117 Awesome Lions
- 120 Brownie-koffiebiscuits
- 121 Mangomellowballs

Apero and party food

- 124 Komkommer-muntgazpacho met feta
- 125 Lijnzaadcrackers met mangospread
- 126 Garnaal-zalmtartaar met auberginechips
- 127 Bladerdeeghapje van hummus

129 DINNER

The classics with a twist

- 131 Kip-spinazieballetjes in een romige paprikasaus met parelcouscous
- 133 Mac & cheese
- 135 Witloof met parmaham en knolselderijsaus
- 137 Vol-au-vent met gegrilde groenten en rozemarijnkrieltjes
- 139 Geroosterde asperges met burrata en mosterdquinoa
- 141 Lasagna verde met zure appel
- 143 Oven baked loempia's

Cosy cold nights

- 145 Zalm in sesam-kokossaus met broccolipuree
- 147 Pittige groene linzencurry
- 149 Ovenschotel van schelvis en prei
- 151 Milky panpasta
- 153 Dahl van bloemkool
- 155 Bami van sojascheuten met butternut, mango en ei

Sunny dinner outside

- 157 Gevulde portobello's met gebakken zoete aardappel
- 159 Broccolirisotto met krokante halloumi
- 161 Quiche van wortel en ansjovis
- 163 Papillot van roodbaars met appel-courgettesalsa en kappertjessaus
- 165 Gepofte aardappel met gerookt spek, prinsessenboontjes en Parmezaan
- 167 Steak tartaar met een mango-koolsalade
- 169 Pan baked groentepizza margherita

Side dishes fish/veggie

172 Oven baked feta en puntpaprika met quinoa

173 Oven baked groenteschotel met krokante kikkererwten en hazelnootcrumble

174 Parelcoucoussalade met gepofte tomaat en olijventapenade

Side dishes meat/veggie

175 Broccoli caprese

178 Salade van rode biet, blauwe bessen en balsamico

179 Oven baked zoete wortels met rode ui

181 JUICES

184 Fit boost met koffie

184 Fit greenie

185 Fit fruity

185 Fit after work-out

187 NAWOORD

188 REGISTER



Woord vooraf

‘Ik stop na deze twee boeken, er komt geen derde boek meer.’ Deze woorden sprak ik uit tijdens de boekvoorstelling van *Be fit, be awesome 2*. Ik wilde niet stoppen omdat ik het schrijven niet leuk vond of geen inspiratie meer had, wel omdat ik het gevoel had dat ik op een hoogtepunt was gekomen en dat het niet beter kon worden. Maar kort na de verschijning werd ik overladen met berichten van lezers die zich opnieuw geïnspireerd voelden en expliciet om een vervolg vroegen.

Ik stelde mezelf de voorwaarde dat ik enkel en alleen een derde boek zou uitbrengen als het weer totaal vernieuwend kon zijn met unieke gerechten en nieuwe bruikbare tips, en als het ook echt een meerwaarde zou kunnen bieden aan mensen die mijn eerste en tweede boek al hebben. Ik kroop dus weer in de keuken en begon voor een derde keer te experimenteren met ingrediënten om zo toegankelijke en lekkere gerechtjes te ontwikkelen. Het resultaat was een jaar vol koken, falen – want niet elk gerechtje is meteen een voltreffer –, vallen en weer opstaan, heerlijke smaakontdekkingen en recepten optimaliseren, met als gevolg een dikke schrijfbult op mijn rechtermiddelvinger. Maar het was het allemaal waard, want ik geloof dat ik jou ook met dit derde boek een stapje dichterbij een fit en *awesome* leven.

Voor we er samen in vliegen, wil ik nog even Uitgeverij Vrijdag bedanken om voor een derde keer in mij te geloven en hun schouders weer onder dit boek te zetten. Dank je wel aan mijn verloofde om me te steunen door dik en dun. Bedankt ook aan Benjamin De Cock en Kobe Weyts om de work-outs te filmen en er prachtige video’s van te maken. En jij die dit boek kocht: bedankt om te geloven in mijn concept. Ik wens je veel kook- en work-outplezier!



VOORBEREIDINGSTIJD: 5 MIN / BEREIDINGSTIJD: 20 MIN



Overnight crumble

VAN PEER EN PECAN

INGREDIËNTEN**VOOR 2 PERSONEN**

- 2 peren
- 100 g havervlokken (havermout)
- 100 g (plantaardige) yoghurt
- 50 g pecannoten
- 2 el rozijnen
- 3 tl kaneel
- 2 el bijenhoning
- arachide- of zonnebloemolie
- olijfolie
- water

OPTIONEEL: 1 tl vanille-extract voor extra vanillesmaak

TIP: Bewaar de peer-pecanrumble in de koelkast en eet hem de volgende dag koud op.

BEREIDING

- Schil de peren en snijd in tweeën. Verwijder het klokhuis en snijd de peer in stukken. Hak de pecannoten grof.
- Doe de peer, pecannoten, rozijnen, 1 theelepel kaneel, 1 eetlepel honing en eventueel het vanille-extract in een kom. Meng alles goed onder elkaar.
- Giet de havervlokken in een andere kom en voeg 1 theelepel kaneel toe.
- Doe 4 eetlepels arachide-/zonnebloemolie, 1 eetlepel honing, 1 eetlepel kaneel en 2 eetlepels water in een kommetje en roer goed. Giet dit mengsel bij de havervlokken en kneed totdat er een crumble ontstaat.
- Verhit een scheutje olijfolie in een antiaanbakpan op een middelhoog vuur. Verdeel de crumble over de pan en roer-bak krokant gedurende 8 minuten.
- Verdeel de yoghurt over de kommetjes en bestrooi met de peer-pecanrumble. Wil je de crumble krokant houden? Serveer deze dan in een apart kommetje.



Allergisch voor noten?
Vervang ze door een mix van zaden
(chia-, lijn- en/of sesamzaad)
en pitten (pompoen- en/of
zonnebloempitten).



Heb je nog rozijnen over?
Verwerk ze in de crunchy quinoa
(zie 'Crunchers').

NOTES TO SELF

'S AVONDS MAKEN = 'S MORGENS OPETEN



VOORBEREIDINGSTIJD: 15 MIN / BEREIDINGSTIJD: 10 MIN

Buddha bowl

MET KROKANTE KIP
EN MOSTERDDRESSING

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 400 g kipfilet
- 2 avocado's
- 180 g volkoren rijst
- 1 ei
- 80 g panko
- 50 g (plantaardige) yoghurt
- 2 el bloem
- 100 g edamame (in blik)
- 1 el straffe mosterd
- olijfolie

OPTIONEEL: 4 el gebakken uitjes

BEREIDING

- Kook de rijst zoals omschreven op de verpakking.
- Snijd de kipfilets in grove blokken.
- Meng de yoghurt en de mosterd in een kommetje. Laat de edamame uitlekken. Klop een ei los in een kom of diep bord.
- Doe zowel de bloem als de panko in een afzonderlijk potje. Rol de kipfilets door de bloem, vervolgens door het geklutste ei en tot slot door de panko.
- Verwarm een scheut olijfolie in een koekenpan op een middel-hoog vuur en bak de kip gaar en goudbruin.
- Snijd de avocado's middendoor en verwijder de pit. Schil de vrucht en snijd in stukjes.
- Schep de rijst in twee kommetjes. Verdeel de avocadostukjes, edamame, kipblokjes en eventueel de gebakken uitjes eroverheen. Besprenkel met de mosterdsaus.

TIP: Je kan deze lunch perfect (koud) meenemen naar het werk of naar school!



Zie pagina 11 voor vegan tips!

NOTES TO SELF



VOORBEREIDINGSTIJD: 12 MIN / BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

Kip-spinazieballetjes

IN EEN ROMIGE PAPRIKASOUS MET PARELCOUSCous

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 150 g kippengehakt
- 100 g bladspinazie (vers of diepgevroren)
- 3 zoete puntpaprika's
- 75 g (volkoren) parelcouscous (een builtje)
- 250 g (plantaardige) room
- 1 ei
- 1 teentje look
- 1 sjalot
- 70 g tomatenpuree (in blik)
- peper en paprikapoeder
- olijfolie



Je kan de couscous vervangen door quinoa of bulgur.



Verwerk het restje spinazie in de zoete aardappeltaart met spinazie (zie 'Lunch to go').



Gebruik vegan gehakt en laat het ei weg. De balletjes gaan wel ietsje minder vast zijn, maar nog steeds even lekker.

BEREIDING

- Gebruik je diepgevroren spinazie? Laat die dan ontdooien.
- Pel de sjalot en de look en snipper ze fijn.
- Bereid de parelcouscous zoals omschreven op de verpakking.
- Hak de verse spinazie fijn (maar houd nog enkele blaadjes over) of giet het water af van de ontdooide spinazie.
- Voeg de fijngehakte spinazie, de fijngesnipperde look en sjalot, het kippengehakt en ei toe aan de kom. Kneed en meng het geheel goed met je handen. Rol gelijke balletjes van het gehakt tussen je handpalmen.
- Halveer de puntpaprika's, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in stukjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote antiaanbakpan (met deksel!) op een middelhoog vuur. Verhit tegelijk een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op een middelhoog vuur.
- Bak de kip-spinazieballetjes in de koekenpan aan alle zijden goudbruin gedurende 10 minuten.
- Roerbak de paprika's ca. 5 minuten in de andere pan. Voeg de room en tomatenpuree toe en verhoog het vuur. Zet het deksel erop en laat 5 minuten goed inkoken. Kruid met peper en paprikapoeder.
- Verdeel de paprikasaus over twee borden. Voeg de gehaktballen toe. Serveer met de parelcouscous.

NOTES TO SELF