

80 NIEUWE, GEZONDE RECEPTEN VOOR WIE WEINIG TIJD HEEFT

30

MINUTEN





Inhoud

- 9 **Supersnel, simpel en smaakvol**
- 10 **Van weten naar doen**
- 12 **Weekmenu ter inspiratie**

Op tafel in 30 minuten

- 17 Lemon-poppypeed-yoghurt
- 19 Appelbeignets met vanille en kaneel
- 21 Eiwitrijke chocoladesmoothie met pindakaas
- 23 Chocoladewafels met blauwebessenspread
- 25 Snelle verse tomatensaus met gepocheerde eitjes en oregano
- 27 Soep van gegrilde tomaat en aubergine
- 29 High proteïn bagels met zalm en avocado
- 31 Salade met knapperige zalm, mango, chili, pistache en munt
- 33 Tabouleh van quinoa met scampi en srirachadressing
- 35 Minestra maritata
- 37 Green energy-omelet met concassé van tomaat en avocado
- 39 Hot honey beef bowl
- 41 Asperges met avocadobearnaise en gerookte zalm
- 43 Crème van courgette met basilicum, limoen en pijnboompitjes
- 45 Superfoodsalade
- 47 Lunchsalade met rolmops, appel en rode biet
- 51 Thaise groene groentesoep
- 53 Midden-Oosterse salade met geroosterde kikkererwten, zoete aardappel en geitenkaas
- 55 Kruidige oranje linzensoep met zoete aardappel en pompoen
- 57 Thaise salade met gepocheerde kip, knapperige groentjes en kokos-gemberdressing
- 59 Salade met witloof, kaki en Flandrien-kaas
- 61 Salade burrata met geroosterde wortel en rode biet

63	Cheddarsoep met broccoli en wortel
66	Spread van Italiaanse witte boontjes met zongedroogde tomaat
67	Labneh met granaatappelpitten, pistache en sumac
67	Labneh met medjouldadels, feta en sesamzaadjes
69	Adobo van bloemkool
71	Geglaceerde kabeljauw met harissa en sinaas, sperzieboontjes en tomaat
73	One pot lasagna
75	Hamburger-hutsepot
77	Mexican street corn scampi
81	Gepocheerde kabeljauw in rode curry met knapperige groenten en cashew
83	Griekse tomaat en fetafritters met ijsbergsla en yoghurt-basilicumdressing
85	Koolvishaasje met harissa en frisse erwtjes
87	Herfstige kip stroganoff met knolselder en dragon
89	Taco met avocadochimichurri, krokante vis en koolsla
91	Snel stoofpotje van lamsfilet
93	Smashed scampi wrap
95	Ramen met boekweit en spitskoolreepjes
97	Gekaramelliseerde kip in gember-chili-sojasaus
99	Italian blini met cottagecheese, courgette en parmaham
101	Kalkoenhaasje in romige saus met groene groenten en shiitakes
103	Kippenburgers van witte boontjes en courgette met tomatenslaatje
107	Spiced stoofpotje van aubergine en linzen
109	Bloemkoolcrème met geroosterde worteltjes, dadels en parmaham
111	Green veggie mac & cheese
113	One-pot wonder van broccoli en prei met scampi
115	Crustless pizza bake bolognese
117	Gelakte-zalmteriyaki met groentespaghetti
119	Quesadilla met parmaham, boerenkool en een sausje van zongedroogde tomaten
121	Zoetzure rodekool met gedroogde cranberry's en scampi
123	Stoofpotje van tomaat, gegrilde paprika en berloumi
125	Zoeteaardappelstoemp met een gepocheerd eitje en pistachedukkah
127	Gele curry met rundsvlees, sperzieboontjes en groene asperges
131	Hot kardemom tahin chocolate milk
133	Rosewater trifle met rood fruit
135	Dadel-kokoskoekjes

Maximaal 30 minuten in de keuken de oven of het stoofpotje doet de rest

139	Ontbijtperentaartje met pecannoten, kaneel en kardemom
141	Eiwitrijke cruesli met vanille en medjouldadels
143	Chocolate chip applebread
145	Ontbijtfrangipane met skyr en vers fruit
147	Hartige ontbijtcups
149	Caesar salad met geroosterde spruitjes, appel en rode ui
151	Gevulde champignons met harissa en abrikoos
153	Gebakken feta met blauwe druiven, pistachenoten en tijm
155	Hartige taart met geitenkaas, courgette, mais en basilicum
157	Meatball met oosterse broccolini
159	Traybake met geplette zoete aardappel, parmaham en jalapeño
161	Pompoen met sticky hazelnoten en geitenkaas
165	Romige gratin van bloemkool, prei, scampi en Parmezaanse kaas
167	Gevuld witloof met gedroogde abrikoos, feta en walnoten
169	Traybake met srirachakip, spitskool, wortel en pastinaak
171	Ovenschotel van winterse groenten met kippenchipolata en braambes
173	Quiche van zoete aardappel
175	Traybake van zuiderse groenten, gemarineerde kip en kruidige yoghurt
177	Crispy wintergroenten met kalfsmedaillon, parmaham en champignonroomsaus
179	Chocolade-walnootsnacks
181	Dadel-pecan cupcakes
183	Florentinekoekjes met banaan en chocolade
185	Upside-down cake met perzik
187	Pistachekoekjes
189	Dankwoord
190	Index



Supersnel, simpel en smaakvol

Zo fijn dat je *30 minuten* in handen hebt. Dit boek heb ik gemaakt voor iedereen die gezonder wil leven, maar ook voelt dat tijd en energie soms schaars zijn. Kortom: voor bijna iedereen dus. ☺

Wat mag je verwachten van *30 minuten*? Heel simpel: gezond koken extra toegankelijk maken, snel, lekker en haalbaar voor elk gezin en elk type agenda.

Dit boek bevat 80 heerlijke en nieuwe recepten, boordevol smaak en voedzame ingrediënten. Van ontbijtjes, hapjes, lunchgerechten en diners tot desserts. Verdeeld over twee handige hoofdstukken:

- In 30 minuten op tafel, voor drukke dagen waarop je gezond eten extra snel op tafel wil toveren.
- Max. 30 minuten voorbereiding, vaak zelfs maar 10 à 15 minuten, waarna de oven, het stoofpotje of de koelkast de rest doet.

Zo wordt gezond koken geen opgave, maar een plezier. Terwijl jij smult van een voedzame maaltijd, voel je je lichaam gezonder worden. En wie weet heb je zelfs nog tijd over voor een avondwandeling of een sportmomentje. Beter dan dat wordt het niet. ☺

Mijn doel? Jou helpen om gezonde keuzes een vanzelfsprekend onderdeel van je leven te maken. Niet met ingewikkelde ingrediënten of uren in de keuken, maar met slimme, snelle recepten die je met plezier op tafel zet. Verderop in het boek vind je enkele handige tips om het jezelf nog makkelijker te maken!

Alles begint met een beetje plannen... en eindigt met veel voldoening! Laten we samen de kloof dichten tussen weten en doen. Voor jezelf, voor je gezin en bovenal voor een gezonde en vitale toekomst!

Veel liefs,
Sandra X



Appelbeignets

met vanille en kaneel

Ingrediënten

2 appels in plakken van
0,5 à 1 cm
sap van ½ citroen

Voor het beslag

100 g havermeel,
150 g plattekaas + extra voor
de afwerking, 3 el plantaar-
dige drink/melk, 2 tl acacia-
honing, 2 eieren, 1 tl vanille-
extract, ½ tl bakpoeder

Gedroogde kruiden

1 tl kaneel + extra voor
afwerking

Bereiding

- 1** Verwijder het klokhuis van elke plak appel met een appelboor (of klein mesje). Besprenkel met wat citroensap tegen het verkleuren.
- 2** Meng alle ingrediënten voor het beslag met een snufje zout in een kom tot een gladde massa.
- 3** Verhit een pan met een scheutje olijfolie op middelhoog vuur.
- 4** Dip, met behulp van twee vorken, elke appelschijf volledig in het beslag zodat ze rondom bedekt is. Schep er nog wat extra beslag over en strijk glad.
- 5** Leg in de pan en bak zo'n 3 minuten per kant tot goudbruin en gaar. Doe dit in een paar keer en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe.
- 6** Serveer en bestrooi met extra kaneel en voeg nog een toefje plattekaas toe.



High proteïn bagels

met zalm en avocado

Ingrediënten

130 g havermeel
200 g cottagecheese
2 el chiazaad
1 tl acaciahoning
1 tl bakpoeder
1 eigeel, losgeklopt
2 tl sesamzaadjes

Voor het beleg

4 el cottagecheese,
1 avocado (in plakjes),
60 g gerookte (bio)zalm,
tuinkers

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Meng het havermeel, de cottagecheese, het chiazaad, de honing, het bakpoeder en ⅓ tl zout. Kneed tot een homogeen deeg. Verdeel in vier balletjes, duw wat platter en leg op een bakplaat met bakpapier.
- 3 Maak met een uitsteekvormpje (of je vinger) een gaatje in het midden van de balletjes en duw een beetje open, zodat er in het midden een opening komt.
- 4 Wrijf de bagels in met het eigeel en bestrooi met de sesamzaadjes.
- 5 Zet in de oven gedurende 18 à 20 minuten.
- 6 Laat afkoelen.
- 7 Beleg met de cottagecheese, plakjes avocado, een beetje gerookte zalm en tuinkers.



Salade burrata

met geroosterde wortel en rode biet

Ingrediënten

2 dikke wortelen, in schuine plakken

2 à 3 voorgekookte rode bieten, in partjes

rucola

2 burrata

Voor de dressing

1½ el balsamicoazijn,

1 tl acaciahoning, 1 tl mosterd

Gedroogde kruiden

2 tl Italiaanse kruidenmix

Voor de afwerking

30 g walnoten, 4 el granaatappelpitjes

Bereiding

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2** Leg de wortelen op een bakplaat en besprenkel met olijfolie, de helft van de Italiaanse kruiden, peper en zout.
- 3** Rooster 20 à 25 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 à 10 minuten de rode bietjes toe (houd ze wat apart) en kruid met de rest van de Italiaanse kruiden, peper en zout.
- 4** Maak ondertussen de dressing door 2 eetlepels olijfolie te mengen met de rest van de ingrediënten. Kruid met peper en fleur de sel.
- 5** Stel de salade burrata samen, besprenkel met de dressing en werk af met de walnoten en granaatappelpitjes.



Cheddarsoep

met broccoli en wortel

Ingrediënten

1 sjalot, fijngesnipperd
1 teen knoflook, geperst
2 dikke wortelen, in plakjes
1 broccoli, grof gehakt
750 ml groentebouillon
100 g cheddarkaas

Gedroogde kruiden

1 tl Mexicaanse kruidenmix

Bereiding

- 1** Stoof in een pot met een scheutje olijfolie de sjalot, knoflook en wortel zacht. Kruid met de Mexicaanse kruiden, peper en zout.
- 2** Voeg de broccoli en groentebouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg $\frac{2}{3}$ van de cheddarkaas toe en mix fijn. Kruid bij met peper en zout.
- 3** Werk af met de rest van de cheddarkaas en kruid met zwarte peper.



One pot lasagna

Ingrediënten

- 1 rode ui, in blokjes
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 courgette, in blokjes
- 2 wortelen, in blokjes
- 1 paprika, in blokjes
- 200 g rundsgehakt
- 800 g tomatenblokjes met basilicum
- 80 g volkoren lasagnevellen
- 70 g ricotta
- 35 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 bol mozzarella, in stukjes
- enkele verse basilicumblaadjes

Gedroogde kruiden

- 2 tl Italiaanse kruiden

Bereiding

- 1 Verhit een grote kookpot (type Le Creuset) op het vuur met een scheutje olijfolie en stoof de ui, knoflook, courgette, wortel en paprika beetgaar.
- 2 Voeg het gehakt toe en roerbak alles gaar en licht gekaramelliseerd.
- 3 Voeg de tomatenblokjes, 100 ml water, de Italiaanse kruiden en peper en zout toe. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
- 4 Breek de lasagnevellen in grove stukken. Voeg toe aan de kookpot, roer alles om en dek af. Laat 15 minuten garen of tot de pasta gaar is. Kruid af met peper en zout. Roer geregeld om zodat de pasta niet kleeft. Voeg indien nodig een extra scheutje water toe.
- 5 Voeg hoopjes ricotta, Parmezaanse kaas en stukjes mozzarella aan de kookpot toe. Zet van het vuur en laat nog enkele minuten rusten.
- 6 Garneer met de basilicumblaadjes.

Hamburger-hutsepot

Ingrediënten

2 rundshamburgers,
in grove stukken
2 plakjes parmaham
1 rode ui, in reepjes
1 teen knoflook, geperst
300 g blokjes knolselder
(diepvries)
2 grote wortelen, in halve
fijne plakjes
1 el tomatenpuree
350 ml rundsbouillon
150 g erwten (diepvries)
150 g boerenkool (nerf
verwijderd), grof gehakt

Bereiding

- 1** Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan of kookpot. Bak de stukken hamburger heel kort aan aan beide kanten. Haal uit de pan.
- 2** Leg de parmaham in dezelfde pan en bak ook kort aan. Haal uit de pan.
- 3** Voeg nu de ui, knoflook, knolselder en wortel toe en roerbak 2 à 3 minuten. Voeg de tomatenpuree en rundsbouillon toe. Kruid met peper en zout, dek af en laat 5 minuten garen.
- 4** Voeg de hamburgerstukken, parmaham, erwten en boerenkool toe en laat nog 5 minuten garen. Kruid af met peper en zout.