
EET PALEO
EN · GENIET
Recepten uit de oergezonde keuken
ALLE RECEPTEN ZIJN VRIJ VAN GLUTEN, ZUIVEL EN TOEGEVOEGDE SUIKERS.
Marinka Bil

Colofon

TEKST EN FOTOGRAFIE: MARINKA BIL
VORMGEVING: BRUUT ONTWERP
ISBN 978-90-822477-0-1
COPYRIGHT © 2014 EETPALEO
WWW.EETPALEO.NL
WWW.PALEOFOODIES.NL

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar. Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, is uiterst zorgvuldig te werk gegaan bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk nog aanwezig zijn.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

4 Inleiding

6 Introductie

8 Wat is Paleo?

14 Paleo voedingsmiddelen

16 Auto-immuun protocol (AIP)

18 Keukengerei en Basistechnieken


23 Groente


89 Vis en schaaldieren


127 Wild en gevogelte


167 Vlees


205 Eieren


221 Sauzen en dressings


241 Desserts


275 Snacks

292 Register

296 Dankwoord

Inleiding

Met dit boek laat ik je precies zien hoe je het Paleo voedingspatroon in jouw leven kunt toepassen; een voedingspatroon wat door de natuur zelf is ontworpen, duizenden jaren geleden. Het doel daarvan? Gezonder en fitter worden, op een heel natuurlijke en ontspannen manier. Ik hoop je dan ook te inspireren met lekkere recepten en je te laten zien dat gezond eten ook heel leuk kan zijn.

Het Paleo voedingspatroon is gebaseerd op het voedingspatroon van onze verre voorouders: de mens uit de steentijd. Hoewel we op dit moment in een moderne maatschappij leven en we niet meer terug naar de steentijd kunnen, is het nog altijd goed mogelijk om dit oeroude voedingspatroon toe te passen. Maar dan wel in een modern jasje.

Genieten van voeding mag absoluut. Gezonder worden kan ook heel leuk én lekker zijn.

Over de jaren heen heeft voeding voor ons een heel andere betekenis gekregen. Voeding is overal verkrijgbaar en we eten tegenwoordig niet alleen om te overleven. Voeding betekent ook ontspannen, socialiseren, genieten en plezier. Voeding is echter ook een heel krachtige manier om gezonder en fitter te worden, om optimaal van het leven te kunnen genieten! Gezond eten hoeft absoluut geen stress-factor te worden; met lekkere recepten kom je al een heel eind. Je hoeft geen topchef te zijn om maaltijden volgens het Paleo voedingspatroon te kunnen bereiden, je kunt het jezelf zo moeilijk of gemakkelijk maken als je wilt. Bovendien kun je met oervoeding optimaal gebruik maken van de sociale kracht van voeding. Gezond eten doe je in de eerste plaats voor jezelf, maar het wordt nog makkelijker wanneer je het samen doet: samen genieten van heerlijk eten, zónder schuldgevoel.
Laat je dus inspireren door de recepten in dit boek, voel je vrij je eigen draai aan de gerechten te geven en geniet vooral van iedere maaltijd die je eet.





Over Marinka

Het Paleo voedingspatroon volg ik al ruim 5 jaar, in die tijd heb ik precies geleerd op welke voeding mijn lichaam het beste functioneert. Dat vind ik het mooie van deze manier van eten: je krijgt er niet alleen veel energie van en voelt je beter, maar je leert ook je eigen lichaam weer kennen. Je leert weer te vertrouwen op de signalen die het afgeeft.

Paleo voeding bevalt me dan ook ontzettend goed. Met het grootste plezier kook ik mijn maaltijden en zet ik ze op de foto. Onder andere om de gerechten op mijn blog te delen, en nu zelfs in een kookboek. Mijn gezondheid is echter niet altijd zo goed geweest. Ondanks dat ik er voor mijn gevoel een heel gezonde levensstijl op nahield, werd ik op mijn 16e ineens extreem moe. Tot die tijd deed ik aan wedstrijdzwemmen, op hoog niveau, een jaar eerder was ik nog Nederlands kampioen geworden. Ik lag zo'n 7 keer per week in het zwembad, ging een aantal keren per week hardlopen en nam altijd de fiets. Daarnaast zat ik op het VWO, wat natuurlijk ook wel wat tijd kostte. Ik voelde me er prima bij en sporten was mijn lust en mijn leven.
Tot die ene dag in 2004 waarop ik me wat grieperig voelde. Dit 'griepje' ging echter niet over. In de daaropvolgende maanden werden de klachten steeds erger, maar geen arts die wist wat er met me aan de hand was. Uiteindelijk kon ik alleen nog op de bank liggen. Geluiden of felle lichten kon ik niet verdragen, nadenken of gesprekken voeren lukte me niet meer, ik was altijd misselijk en opstaan kostte me zeker vijf minuten. Ik kon niet naar school en al helemaal niet meer sporten. De conclusie die uiteindelijk werd getrokken: ik had ME/CVS. Het chronisch vermoeidheidssyndroom, iets wat niet meer over gaat.
Die tijd was ontzettend zwaar, het duurde zo'n 10 maanden voor ik langzamerhand weer iets meer kon. Dat was echter wel de tijd waarin mijn moeder me leerde koken. Ik kwam er dan in de keuken bij zitten op een stoel, naast het fornuis of roerde eventjes in een pan. Wat gezonde voeding nu eigenlijk echt inhield wisten we niet, maar mijn interesse voor koken was gewekt. Naarmate ik meer energie kreeg begon ik koken steeds leuker te vinden. Tweeënhalf jaar later kwam ik in contact met een kPNI therapeute, ik was nog niet volledig hersteld en had gehoord dat ze me zou kunnen helpen. Één ding wist ik zeker: voeding was niet mijn probleem want ik at gezond. Dat mijn klachten daar mee te maken zouden kunnen hebben had ik echt niet gedacht. De therapeut raadde me aan geen gluten, geen melkproducten en geen suiker meer te eten. Aan de ene kant stortte mijn wereld in, maar tegelijkertijd ging er ook een heel nieuwe wereld voor me open. Langzaamaan kreeg ik namelijk meer energie, ik begon me steeds iets beter te voelen. Er kwamen echter nog wel steeds voedselintoleranties bij: op een gegeven moment kon ik niet meer tegen soja, rijst of maïs. Mijn voedingspatroon paste ik daar telkens op aan, maar leuk vond ik het niet. Wel werd ik steeds creatiever in het bedenken van maaltijden die ik wél kon eten, en die maaltijden waren eigenlijk erg lekker! Dat ik uiteindelijk volgens het Paleo voedingspatroon ben gaan eten heb ik aan mijn moeder te danken, mijn therapeut raadde haar het Paleo voedingspatroon aan vanwege haar huidklachten.

Ik vroeg of het mij ook zou helpen om zo te eten, ze dacht van wel, dus probeerde ik het uit.
Door om te schakelen naar een volledig Paleo voedingspatroon kon ik een flinke stap vooruit zetten, mijn energieniveau lag al snel een stuk hoger en ik voelde me er erg goed bij. Sporten lukte me weer. Het ging zelfs zo goed met me dat ik een aantal maanden later een baan aan kon nemen en ik op mezelf ging wonen aan de andere kant van het land. Bij mijn eigen huis hoorde ook een nieuwe keuken, daar kookte ik mijn Paleo maaltijden met veel plezier. Experimenteren met voeding begon ik steeds leuker te vinden en de resultaten waren meestal erg lekker. Ik besloot een website te beginnen waarop ik deze maaltijden zou delen, zodat iedereen kon zien dat het helemaal niet moeilijk is om zo te eten. Dat was het begin van EetPaleo.nl!
Enkele jaren later kwam ik er pas achter wat de Paleo levensstijl eigenlijk inhoudt. Na een stressvolle periode kreeg ik een terugval met exact dezelfde klachten zoals ik die in 2004 had, zelfs terwijl ik nog zo gezond at! Werken ging niet meer, meer dan 5 minuten wandelen lukte zelfs niet meer. Aan voeding kon het niet liggen; ik werd gedwongen mijn levensstijl eens heel goed onder de loep te nemen. Inmiddels ben ik bijna volledig hersteld en doe ik dagelijks datgene wat ik écht leuk vind: ik heb er zelfs mijn werk van gemaakt. Ik ben er nog niet, maar ik weet wel zeker dat ik nu eindelijk voor mezelf heb gekozen. Daar zit de tweede sleutel naar herstel, naar gezondheid.
Daarom is Paleo voor mij niet alleen een manier van eten, het is zo veel meer. Het is luisteren naar je lichaam, afgaan op je instincten, de natuur in gaan, aarden, ontspannen, voldoende slapen en vooral plezier hebben in datgene wat je doet. De basis hiervan? Dat is voeding.

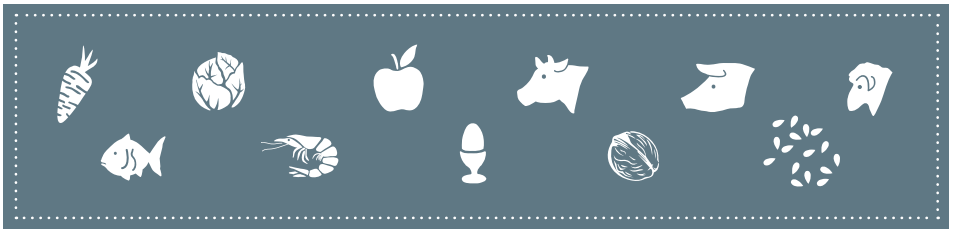


"Paleo is luisteren naar je lichaam, afgaan op je instincten."

De brandstof die je in je lichaam stopt bepaalt direct hoe je zult functioneren. Het aanpassen van je voedingspatroon is dan ook een heel goede stap om mee te beginnen.

Wat is Paleo?

Het begrip Paleo, ook wel 'oervoeding' genoemd, hoor je tegenwoordig steeds vaker. De naam Paleo stamt af van een tijdperk: het Paleolithicum, ofwel de oude steentijd. Dit is de tijd waarin de oermens leefde, ruim 2 miljoen jaar geleden. Het Paleo voedingspatroon is gebaseerd op het voedingspatroon van deze oermens, onze eigen voorouders. Zij waren echte jagers en verzamelaars: ze aten alleen datgene wat ze in de natuur konden vinden en hadden een erg actieve levensstijl. Welvaartsziekten waren er bij de oermens niet. Er was een perfecte balans tussen de mens en zijn omgeving, we waren onderdeel van de natuur.



PALEO VOEDING IN HET KORT

Hoewel er duizenden jaren overheen zijn gegaan, verschillen wij genetisch nog altijd zeer weinig van onze voorouders uit de oude steentijd. Ons voedingspatroon is echter behoorlijk veranderd, we zijn granen gaan kweken, gingen runderen houden voor de melk en het vlees en begonnen onze voeding meer en meer te bewerken. Ook fastfood en suikerhoudende snacks en drankjes deden hun intrede. Onze leefomgeving veranderde hierdoor: de mens bouwde vaste nederzettingen, ging massaal in steden wonen en steeds meer natuur moest plaats maken voor bebouwing en industrie.
Deze veranderingen hebben zich zodanig snel voltrokken dat onze genen dit niet bij konden benen, de mens heeft eigenlijk nog nooit verder van de natuur af gestaan dan nu het geval is. Ook onze drukke levensstijl waarin weinig tijd en ruimte is voor echte ontspanning draagt hier aan bij. Er is geen balans meer en dat heeft behoorlijke gevolgen: welvaartsziekten, auto-immuunziekten en obesitas komen op grote schaal voor.
Een van de grootste factoren die bij heeft gedragen aan het ontstaan van deze disbalans is voeding. Voeding is onze brandstof, hetgeen waar wij als mens op functioneren en dus heel belangrijk bij het in stand houden van onze gezondheid.

Gezonder leven

Om een grote stap vooruit te maken, je gezondheid te verbeteren, meer energie te krijgen en er beter uit te zien, zal je eerst een heel grote stap achteruit moeten



"Met het Paleo voedingspatroon ga je terug naar je eigen natuur met het doel gezonder te worden en jezelf ook zo te voelen."

zetten. Een stap die helemaal terug gaat naar de oude steentijd, naar het voedingspatroon van de oermens.
Het voedingspatroon van de oermens is echter niet bedacht door een wetenschapper of dieetgoeroe, het is bedacht door de natuur zelf. Er rust geen patent op en er worden geen radicale claims aan verbonden. Dat betekent ook dat het hierbij niet gaat om het zo snel mogelijk verliezen van zo veel mogelijk gewicht, je hoeft hierbij geen chemische shakes te drinken of honger te lijden. Het kan zeker zijn dat je door het volgen van een Paleo voedingspatroon behoorlijk wat gewicht kwijt raakt, zonder al teveel moeite, maar dat is niet het doel op zich.

Gemakkelijk

In principe is dit voedingspatroon ontzettend gemakkelijk: zolang je enkel die voedingsmiddelen eet welke onze voorouders ook zouden hebben gegeten, zit je goed. Calorieën tellen is niet nodig: het menselijk lichaam zit namelijk heel slim in elkaar. Het geeft zelf aan wanneer het behoefte heeft aan voeding en in welke hoeveelheid, dit zal iedere dag anders zijn. Daarmee kom ik ook op het punt dat je niet altijd hoeft te eten omdat de klok een bepaalde tijd aan geeft. Het is alleen nodig om te eten wanneer je daadwerkelijk honger hebt.

Bronnen:
Kuipers, Remko (2014)
Het Oerdieet. Amsterdam: Prometheus.
Cordain, Loren (2002)
The Paleo Diet. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

LEVENSSTIJL

Paleo begint met voeding, dat is de basis. Ook de bijbehorende levensstijl is gebaseerd op die van de oermens. Je bent natuurlijk helemaal vrij om hier je eigen invulling aan te geven.
Het menselijk lichaam zit slim in elkaar, dat vertelde ik eerder, maar het is ook echt zo. Het geeft ons allerlei signalen: wanneer we honger of dorst hebben of wanneer we verzadigd zijn. Helaas wordt het afgeven van de juiste signalen op het juiste moment vaak verstoord door ons voedingspatroon en onze levensstijl. Hierdoor hebben we bijvoorbeeld de hele dag honger en vaak zin in zoete of juist zoute snacks.
Het aanpassen van je voedingspatroon heeft grote gevolgen. Zodra je gewend bent aan een gezond voedingspatroon, kun je weer op de signalen van je lichaam gaan vertrouwen. Je lichaam zal dan alleen een hongergevoel afgeven wanneer het echt behoefte heeft aan voeding: wanneer je directe energievoorraden op zijn of wanneer er een tekort aan voedingsstoffen is.
Het is bijvoorbeeld niet nodig om te ontbijten wanneer je geen honger hebt, of om te eten voor je gaat sporten. Ook eten om je stofwisseling op te starten hoeft echt niet, want zodra je gaat bewegen komt je stofwisseling vanzelf op gang. Wie geen honger heeft, heeft zijn cellen namelijk nog vol met glucose zitten: dat betekent dat er nog meer dan voldoende brandstof is.

Bewegen

De oermens bewoog veel meer dan wij nu doen. Er werd veel gewandeld en af en toe leverden ze een grote maar kortdurende krachtsinspanning. Zo sprintten ze tijdens het jagen en tilden ze af en toe zware boomstammen of stenen.
Er komen steeds meer sportscholen waar ze deze manier van bewegen nabootsen: de trainingen zijn kort maar heel intensief. Je hoeft echter niet naar een sportschool te gaan om meer te bewegen. Maak bijvoorbeeld wat vaker een wandeling, liefst in de natuur. Ga eens met de fiets in plaats van de auto, en neem wat vaker de trap. Zware boodschappentassen? Die draag je natuurlijk zelf.

Elektronica

Hoewel elektronica tegenwoordig niet meer weg te denken is, kan het heerlijk zijn er even niets mee te maken te hebben. Elektronica geeft straling, en hoewel iedereen hier in meer of mindere mate last van kan hebben, vormt deze straling altijd een extra prikkel, een bron van stress voor je lichaam. Bovendien zijn we vaak zo veel met elektronica bezig dat we niet meer door hebben wat er in onze directe omgeving gebeurt.
Zet je telefoon, radio, tv en computer dus af en toe eens uit, pas dan heb je de mogelijkheid je op jezelf of een ander te richten en een goed gesprek te hebben. Probeer dit in ieder geval 's avonds te doen, een uur voordat je gaat slapen. Daarmee verbeter je de kwaliteit van je nachtrust.

Slaap

Het is heel gezond om je lichaam af en toe uit balans te brengen, door te sporten of af en toe honger te hebben bijvoorbeeld. Dit geldt echter niet wanneer het om slaap gaat. 's Nachts herstel je van de dag die je mee hebt gemaakt, zowel geestelijk als lichamelijk. Je lichaam stelt zich daar op in, geleid door de natuur.
Zodra het donker begint te worden ga je het hormoon melatonine aanmaken, tegelijkertijd daalt de hoeveelheid cortisol (ook wel het stresshormoon genoemd). Je lichaam maakt zich klaar om te ontspannen en te herstellen.
Ga dus eens naar bed wanneer het donker begint te worden, vecht niet tegen de slaap, maar geef er aan toe. Je lichaam geeft dit niet voor niets aan. Je zult zien dat je op een gegeven moment vanzelf weer wakker wordt zodra het licht wordt.

Wat eet je niet

De volgende voedingsmiddelen werden niet gegeten in de oude steentijd, maar zijn pas duizenden jaren later aan onze voeding toegevoegd.

Granen

Granen bevatten gluten, lectinen, saponinen en fytinezuur. Dit zijn zogenaamde antinutriënten, stoffen welke onze darmwand kunnen beschadigen waardoor er mogelijk onverteerde voedseldeeltjes in ons lichaam komen. Dit brengt ons immuunsysteem flink in de war, het wordt dan snel overactief en zorgt voor laaggradige ontstekingen. Bovendien hebben deze antinutriënten de eigenschap om zich aan mineralen zoals calcium, zink, magnesium en ijzer te binden waardoor deze mineralen juist niet meer in ons lichaam op kunnen worden genomen.

Dierlijke melkproducten

Onder dierlijke melkproducten worden koemelk, geitenmelk, schapenmelk en alle producten die daarvan zijn gemaakt verstaan. Deze producten bevatten onder andere lactose en caseïnen. Hoewel de mens wordt geboren met het juiste enzym om lactose te kunnen verteren, moedermelk bevat bijvoorbeeld ook lactose, stopt het lichaam na enkele jaren met de aanmaak hiervan. We hoeven dan niet meer van borstvoeding te leven en kunnen dit dus ook niet meer verteren. Caseïne zorgt ervoor dat er een soort slijmlaag in de maag en darmen achter blijft, hierdoor kunnen belangrijke voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen niet goed op worden genomen in het lichaam.

Soja en andere peulvruchten

Peulvruchten bevatten antinutriënten zoals lectinen, saponinen en fytinezuur, welke schade aan de darmwand kunnen veroorzaken op eenzelfde manier als de antinutriënten in granen dat doen. Pinda's zijn overigens ook peulvruchten en passen dus niet in het Paleo voedingspatroon.
Soja heeft bovendien invloed op de oestrogeen huishouding; het bevat een stof welke het lichaam als oestrogeen herkent. Dit kan bijdragen aan het ontstaan van een hormonale disbalans en de daarbij behorende klachten.

"Het zijn zogenaamde lege calorieën: je lichaam kan er niets mee."

Nachtschades

Hoewel wij nachtschades gewoon als groenten kennen, passen deze niet in het Paleo voedingspatroon. De voornaamste reden daarvoor is dat de planten uit de nachtschadefamilie verschillende antinutriënten en toxinen bevatten.
Tot de nachtschades behoren onder andere: de gewone aardappel, aubergine, paprika, tomaat, pepers en goji-bessen.

Bewerkte voeding

Het spreekt waarschijnlijk voor zich dat de oermens nog geen toegang had tot allerlei bewerkte etenswaren: sauzen uit potjes en zakjes, fastfood, magnetronmaaltijden, snoep, koekjes, taart…
Bij het ontwikkelen van deze producten draait het helaas niet om gezondheid, maar om economie. Deze producten bevatten vaak chemische smaakversterkers, allerlei e-nummers, veel suikers en vooral weinig echte voedingsstoffen. Het zijn zogenaamde lege calorieën: je lichaam kan er niets mee. Ze leveren immers geen vitaminen, mineralen of andere belangrijke bouwstoffen op, met als gevolg dat je honger blijft houden.



Wat eet je wel

Groenten

Je mag gerust een kilo groenten per dag eten, hiermee krijg je een heel groot deel van je vitaminen en mineralen binnen. Een kilo lijkt misschien veel, maar wanneer je een tijdje Paleo eet zal je zien dat dit helemaal niet zo moeilijk is. Bovendien zijn er enorm veel verschillende, stuk voor stuk heerlijke gerechten die je met groenten kunt maken.
Probeer zo veel mogelijk biologisch geteelde groenten te eten, deze zijn niet genetisch gemodificeerd en niet met schadelijke chemicaliën bespoten. Bovendien bevatten ze veel natuurlijke afweerstoffen welke ons immuunsysteem versterken.

Fruit

Hoewel de nadruk in dit voedingspatroon op groenten ligt, past fruit er ook goed bij. Probeer wel te kiezen voor de soorten die op dit moment in het seizoen zijn, deze zijn in de zon gerijpt en bevatten daardoor hogere concentraties antioxidanten, vitaminen en andere gezonde stoffen. Ook voor fruit geldt dat je dit het beste van biologische afkomst kunt eten.

Vlees

Het Paleo voedingspatroon is absoluut niet vegetarisch. Het eten van dierlijke producten speelt er een erg belangrijke rol bij. Alleen uit dierlijke producten kun je namelijk alle essentiële aminozuren halen: de bouwstenen van ons lichaam welke verantwoordelijk zijn voor werkelijk alle processen die zich in het lichaam afspelen. Daarnaast vind je in dierlijke producten ook veel vitaminen in de voor ons best opneembare vorm, zoals vitamine B12.
Het gaat er echter niet om zo veel mogelijk vlees, in welke vorm dan ook, te eten. Het beste vlees is afkomstig van gezonde dieren, dieren die de tijd hebben gehad om op te groeien, geen antibiotica hebben gehad, veel hebben bewogen en de voor hen natuurlijke voeding hebben gegeten. Kies daarom vooral voor wild vlees. Daarbij kun je bijvoorbeeld denken aan vlees van oer-runderen zoals Schotse Hooglanders, maar ook aan konijn, hert, wild zwijn, kip, kalkoen, gans, eend of lamsvlees.
Probeer ook eens wat orgaanvlees van deze dieren te eten: een eenvoudige paté van lever is zo gemaakt en enorm voedzaam.

Vis, schelp- en schaaldieren

Wild gevangen vis, schelp- en schaaldieren bevatten enorm veel voedingsstoffen zoals zink en omega vetzuren. De consumptie van deze dieren is heel belangrijk geweest voor de ontwikkeling van de hersenen van de mens. Omega vetzuren zijn in vis, schelp- en schaaldieren in de exact goede verhouding aanwezig: de verhouding die wij als mensen nodig hebben om gezond te blijven. Hiermee functioneren onder andere onze hersenen optimaal en zorgen we ervoor dat ontstekingen sneller over gaan. In gekweekte vis, schelp- en schaaldieren zijn deze verhoudingen niet altijd even goed. In veel gevallen krijgen deze dieren niet de voor hen natuurlijke voeding en hebben ze niet zo veel kunnen bewegen. Ook is de watertemperatuur in kweekbassins vaak te hoog waardoor het gehalte aan omega-3 vetzuren lager wordt.

Eieren

Eieren, en dan vooral de eierdooiers, zijn zeer rijk aan voedingsstoffen. Eierdooiers bevatten bijvoorbeeld hoge concentraties van de vitaminen A, D, E en K en mineralen als ijzer en zink. Op het aantal eieren wat je per dag kunt eten zit eigenlijk geen limiet, ontbijt dus gerust iedere dag met eieren wanneer je dat lekker vindt. Kies wel voor eieren van kippen, ganzen of eenden die vrij rond hebben kunnen scharrelen in een natuurlijk leefgebied. Eieren van boerderijkippen zijn meestal een heel goede keuze.

Noten en zaden

Noten en zaden bevatten behoorlijk wat mineralen in hoge concentraties en zijn



rijk aan eiwitten en vetten. Je hoeft er niet veel van te eten om een verzadigd gevoel te krijgen.
Toch bevatten noten en zaden ook verschillende antinutriënten, mycotoxinen en relatief veel omega-6 vetzuren. Eet er dus niet te veel van en kies waar mogelijk voor de biologische, ongebrande varianten.

Insecten?
Insecten zijn ontzettend gezond, ze zijn zeer rijk aan eiwitten en smaken nog lekker ook; een beetje nootachtig. In Afrika worden ze volop gegeten en ook echte survival experts weten hoe belangrijk deze diertjes kunnen zijn. Bovendien zijn insecten heel duurzaam te kweken: er ontstaat geen mestoverschot, ze nemen niet veel ruimte in en hebben ook niet veel voeding nodig. Hoewel de meeste mensen er aan zullen moeten wennen, zijn insecten absoluut gezond om te eten.

Gelukkig is de lijst met voedingsmiddelen die binnen een Paleo voedingspatroon passen een stuk langer dan de lijst met voedingsmiddelen die er niet in passen. Alleen de echte voeding blijft over, en dat is zeker niet saai, vies of eenzijdig.
Zoals je ziet bevat het Paleo voedingspatroon een grote hoeveelheid verschillende voedingsmiddelen, kijk bijvoorbeeld maar eens hoeveel soorten groenten en fruit je kunt vinden. Zo is er altijd voldoende afwisseling en kun je heel gevarieerd eten. De recepten in dit boek helpen je daarbij.
De oermens kende waarschijnlijk geen toetjes, tussendoortjes of gebak. Toch is dat wel een onderdeel van onze huidige maatschappij. Daarom heb ik ook aan zoete en hartige traktaties gedacht, en hoewel ik je niet aanraad deze dagelijks te eten, zijn ze zeker geschikt voor speciale gelegenheden. Deze recepten vind je achter in het boek, onder desserts en snacks.

Paleo Voedingsmiddelen

Onderstaande voedingsmiddelen passen uitstekend in een Paleo voedingspatroon. Kies zo veel mogelijk voor pure, onbewerkte voeding, het liefst van biologische afkomst. Wanneer het om dierlijke producten gaat, zorg er dan voor dat deze dieren een goed en gezond leven hebben gehad. Niet alleen vanwege het welzijn van de dieren, maar ook voor jezelf. Alleen voedingsmiddelen afkomstig van gezonde dieren dragen bij aan de gezondheid van jouw lichaam.

Groenten
Onder andere: Andijvie, Artisjokken, Asperges, Bieten, Bloemkool, Boerenkool, Bosui, Broccoli, Cassave, Chinese kool, Courgette, Flespompoen, Knolselderij, Komkommer, Koolraap, Koolrabi, Okra, Olijven, Paardenbloemblad, Paddenstoelen, Paksoi, Pastinaak, Pompoen, Postelein, Prei, Raapstelen, Raapjes, Rabarber, Radijs, Rettich, Rode kool, Rucola, Schorseneren, Selderij, Sjalot, Slasoorten, Snijbiet, Spinazie, Spitskool, Spruiten, Taro, Uien, Venkel, Waterkers, Witlof, Witte kool, Wortelen, Zeekraal, Zeewier, Zoete aardappel

Fruit
Onder andere: Aalbessen, Aardbeien, Abrikozen, Ananas, Appels, Avocado, Bakbananen, Bananen, Blauwe bessen, Bramen, Carambola, Citroen, Cranberries, Drakenvrucht, Druiven, Frambozen, Granaatappel, Grapefruit, Guave, Kakifruit, Kersen, Kiwi, Kokosnoot, Kumquat, Limoen, Lychee, Mandarijn, Mango, Mangosteen, Meloen, Nectarines, Papaya, Passievrucht, Peren, Perziken, Pruimen, Rambutan, Sinaasappel, Vijgen

Vlees, vis, schelp- en schaaldieren en eieren
Onder andere: Ansjovis, Antilope, Baars, Bizon, Buffel, Coquille, Duif, Eend, Eieren, Fazant, Forel, Gamba, Gans, Garnaal, Geit, Haas, Haring, Heilbot, Hert, Inktvis, Insecten, Kabeljauw, Kalf, Kalkoen, Karper, Kip, Konijn, Krab, Kreeft, Kwartel, Lam, Makreel, Mosselen, Oesters, Rode poon, Rund, Sardine, Schaap, Schar, Schol, Snapper, Struisvogel, Tarbot, Tonijn, Varken, Wild zwijn, Zalm, Zebra, Zeewolf

Vetten
Avocado olie, Eendenvet, Ganzenvet, Ghee, Kokosolie, Macadamia olie (alleen koud gebruiken), Olijfolie (alleen koud gebruiken), Palmolie, Reuzel, Rundervet, Sesamolie (alleen koud gebruiken), Walnoot olie (alleen koud gebruiken)

Dranken
Biologische koffie, Groene thee, Kokosmelk, Kokoswater, Kombucha, Kruidenthee, Mineraalwater, Water, Witte thee

Noten en zaden
Amandel, Cashewnoot, Chia-zaad, Hazelnoot, Kastanje, Maanzaad, Macadamia, Paranoot, Pecannoot, Pijnboompitten, Pistachenoot, Pompoenpitten, Sesamzaad, Walnoten, Zonnebloempitten

Kruiden en specerijen
Onder andere: Anijs, Basilicum, Bieslook, Citroengras, Citroenverbena, Dille, Djeroek Poeroet, Fenegriek, Foelie, Gember, Jeneverbes, Kaneel, Kardemom, Karwij, Kerrie, Kervel, Knoflook, Komijnzaad, Korianderblad, Korianderzaad, Kruidnagel, Kurkuma, Laos, Laurier, Lavendel, Marjoraan, Mierikswortel, Mosterd, Munt, Nootmuskaat, Oregano, Pepermunt, Peterselie, Piment, Rozemarijn, Saffraan, Salam, Salie, Selderijzaad, Steranijs, Sumac, Tarragon, Tijm, Vanille, Venkelzaad, Wasabi, Zoethout, Zout, Zwarte peper

In de voorraadkast

Onderstaande voedingsmiddelen zijn altijd handig om in huis te hebben. Je brengt er bijvoorbeeld je maaltijden mee op smaak, gebruikt ze als ingrediënt om mee te bakken of als makkelijke snack.

Kruiden en specerijen

Deze vind je zowel in de gedroogde als verse vorm. Veel verse kruiden kun je eenvoudig in de vriezer of koelkast bewaren, zo blijven ze een hele tijd houdbaar. Anijs, Basilicum, Bieslook, Citroengras, Citroenverbena, Dille, Djeroek Poeroet, Fenegriek, Foelie, Garam masala, Gember, Jeneverbes, Kaneel, Kardemom, Karwij, Kerrie, Kervel, Knoflook, Komijnzaad, Korianderblad, Korianderzaad, Kruidnagel, Kurkuma, Laos, Laurier, Lavendel, Marjoraan, Mierikswortel, Mosterd, Munt, Nootmuskaat, Oregano, Pepermunt, Peterselie, Piment, Ras el Hanout, Rozemarijn, Saffraan, Salam, Salie, Selderijzaad, Steranijs, Sumac, Tarragon, Tijm, Vanille, Venkelzaad, Wasabi, Za'Atar, Zoethout, Zout, Zwarte peper

Smaakmakers in glazen pot of blik

Ansjovis, Augurken, Haring, Kappertjes, Kokosmelk, Kokoswater, Oesters, Olijven, Sardines, Tonijn, Zalm, Zuurkool

Noten, zaden en gedroogd fruit

Amandelen, Amandelpasta, Amandelmeel, Cashewnoten, Chia-zaad, Dadels, Gedroogde abrikozen, Gedroogde ananas, Gedroogde appels, Gedroogde cranberries, Gedroogde mango, Gedroogde vijgen, Hazelnoten, Hazelnootpasta, Kastanjemeel, Kastanjes (gekookt en gepeld), Kokosrasp, Kokosvlokken, Maanzaad, Macadamia noten, Paranoten, Pecannoten, Pijnboompitten, Pistachenoten, Pompoenpitten, Rozijnen, Santen, Sesamzaad, Tahin, Walnoten, Zonnebloempasta, Zonnebloempitten

Extra

Agar Agar, Arrowroot, Baksoda, Cacao, Carobe, Gelatinepoeder, Honing, Kokosbloesemsuiker, Kokosmeel, Pure chocolade met een cacaogehalte van ten minste 70%, Tapiocameel / Cassavemeel

Sauzen

Azijn: appelazijn, rode wijn azijn, witte wijn azijn, balsamico azijn, Biologisch citroensap, Vissaus

Dranken

Biologische koffie, Groene thee, Kombucha, Kruidenthee, Mineraalwater, Witte thee

Vetten

Avocado olie, Eendenvet, Ganzenvet, Ghee, Kokosolie, Macadamia olie (alleen koud gebruiken), Olijfolie (alleen koud gebruiken), Palmolie, Reuzel, Rundervet, Sesamolie (alleen koud gebruiken), Walnoot olie (alleen koud gebruiken)

Auto-immuun Protocol

Degenen met een auto-immuunziekte wordt aangeraden het Paleo voedingspatroon enigszins aan te passen. Deze variant van het Paleo voedingspatroon wordt het Auto-immuun Protocol genoemd. Het is speciaal ontwikkeld om het immuunsysteem te kalmeren, ontstekingen te verminderen en de darmwand te herstellen.

Het Auto-immuun Protocol kan een grote verbetering van de klachten geven. Het is daarom in veel gevallen zeer geschikt om als ondersteunende behandeling in te zetten. Er wordt aangeraden dit protocol ten minste 30 dagen te volgen, daarna kun je heel voorzichtig wat voedingsmiddelen gaan herintroduceren, om te kijken hoe jouw lichaam hier op reageert.

De volgende Paleo voedingsmiddelen passen **niet** in het Auto-immuun Protocol:

- Eieren
- Noten, of producten op basis van noten
- Zaden, of producten op basis van zaden
- Specerijen afkomstig van zaden, waaronder: korianderzaad, komijnzaad, venkelzaad, karwijzaad, anijszaad, fenegriek, mosterd en nootmuskaat
- Chocolade of cacao
- Koffie

Daarnaast wordt de consumptie van zowel vers als gedroogd fruit beperkt en zoetstoffen zoals honing, ahornsiroop of kokosbloesemsuiker worden zo min mogelijk gebruikt. Dit betekent echter niet dat het Auto-immuun Protocol een voedingspatroon is waarin koolhydraten worden gemeden: zetmeelrijke groenten zoals pastinaak, zoete aardappel, wortel en pompoen kunnen volop gegeten worden, net als alle andere groenten.
En hoewel er een aantal specerijen wegvallen, kun je je maaltijden nog altijd heerlijk op smaak brengen met allerlei verse of gedroogde kruiden.
Tijdens dit protocol worden veel soepen gegeten met zelfgemaakte bottenbouillon als basis. Dit bevat grote hoeveelheden van het aminozuur glutamine: een van de belangrijkste bouwstoffen van de darmwand. Daarnaast ligt de nadruk op het eten van veel groenten om bestaande tekorten aan vitaminen en mineralen aan te vullen.
Het grootste deel van de recepten in dit boek zijn volledig geschikt voor degenen die het Auto-immuun Protocol volgen. Soms zijn er enkele simpele aanpassingen aan het recept noodzakelijk; je kunt dan bijvoorbeeld bepaalde ingrediënten weglaten of vervangen. Mocht dit het geval zijn, dan staat dit bij de betreffende recepten aangegeven.

Deze recepten herken je aan dit icoontje:



Bron:
Ballantyne, Sarah (2013)
The Paleo Approach. Victory Belt Publishing, Inc.



Keukengerei

Bepaalde items komen heel goed van pas tijdens het koken van Paleo maaltijden. Ik let er daarbij op dat mijn keukengerei gemaakt is van veilige, gezonde materialen. Ook op die manier kun je iets bijdragen aan je gezondheid. Onderstaande items gebruik ik zelf regelmatig, ze maken het koken een stuk makkelijker én leuker.

Pannen
Een goede pan gaat jaren, soms zelfs een leven lang, mee. Het liefst gebruik ik pannen van (geëmailleerd) gietijzer of plaatstaal. Zonder anti-aanbaklaag, omdat deze vaak van giftig materiaal gemaakt wordt. Door deze pannen vaak te gebruiken krijgen ze vanzelf prima anti-kleef eigenschappen.
Absoluut essentieel in mijn keuken zijn een koekenpan, een hapjespan, een wok, een steelpan en een braadpan.

Messen
In principe heb je slechts 2 messen nodig, een goed koksmes en een schilmes. Eventueel kun je daar nog een vleesmes en fileermes aan toevoegen. Ik zorg ervoor dat mijn messen goed scherp zijn, dan is het snijden van groenten echt zo gebeurd. Niets is zo frustrerend als snijden met een bot mes.

Snijplank
Een grote houten of bamboe snijplank werkt uitstekend, daar kun je je groenten, vlees of vis met gemak op kwijt. Bovendien zorgen deze planken ervoor dat je messen niet snel bot worden.

Foodprocessor
Een foodprocessor is enorm veelzijdig. Je kunt deze gebruiken om groenten te raspen, vlees tot gehakt te malen, kruiden te vermalen en zelfs om een glad beslag te vormen. Dat alles gaat ook nog eens heel snel.

Staafmixer
De staafmixer is ideaal wanneer je even snel iets wilt pureren. Een soepje bijvoorbeeld; deze hoef je dan niet eerst over te schenken in de blender. Een staafmixer zet je gewoon in de pan, dat gaat niet alleen een stuk sneller maar scheelt ook afwas.

Raspen
Zonder een aantal vlijmscherpe raspen in verschillende maten zou ik in de keuken niet uit de voeten kunnen. Ik gebruik ze bijvoorbeeld om gemberwortel of citrusvruchten te raspen, maar ook een appel of wortel is er zo op geraspt.

Dunschiller
In mijn Paleo keuken gebruik ik 2 verschillende dunschillers: een gewone dunschiller en een julienne dunschiller. Deze laatste gebruik ik om leuke slierten van groenten als wortel of courgette te maken.

Spiraalsnijder
Een van mijn meest geliefde apparaten is de spiraalsnijder. In Nederland nog relatief onbekend, maar ontzettend handig. Zeker wanneer je Paleo eet. Hiermee maak je van allerlei groenten in een handomdraai mooie slierten of plakjes.

Maatlepels
Om zeker te weten dat ik de juiste hoeveelheden toevoeg gebruik ik altijd een setje maatlepels. Een setje bestaat meestal

uit 5 verschillende maten: een eetlepel en een hele, een halve, een kwart en een achtste theelepel. Daarnaast gebruik ik ook graag een setje cups, deze worden meestal in Engelstalige recepten gebruikt.

Slowcooker

Mijn slowcooker gebruik ik vaak om bouillon of stoofgerechten in te maken. Het handige hiervan is dat dit apparaat je maaltijd op een lage temperatuur laat garen, zo brandt het niet aan. Bovendien werkt een slowcooker op elektriciteit en dat maakt het heel gemakkelijk in gebruik. Het is meestal een kwestie van alle ingrediënten in de slowcooker doen, deze aanzetten en dan kun je met een gerust hart weglopen. Enkele uren later is je maaltijd klaar.

Vleesthermometer

Een vleesthermometer is ontzettend handig bij het bereiden van grotere stukken vlees waarbij het lastig is de juiste oventijd in te stellen. Dankzij een vleesthermometer weet je precies wanneer het vlees vanbinnen gaar is.

IJsmachine

Hoewel het absoluut geen must is om een ijsmachine te hebben, vind ik het toch erg leuk en handig om deze zo af en toe te gebruiken. Wie volgens een Paleo voedingspatroon eet zal namelijk uitvinden dat het haast onmogelijk is om een gezond ijsje te kopen. Een ijsmachine biedt uitkomst: het is namelijk heel eenvoudig om zelf gezonder ijs te maken, hoewel je dit natuurlijk niet té vaak moet doen.

Spatels en andere keukenhulpjes

Verschillende soorten spatels en andere keukenhulpjes komen natuurlijk ook van pas: om te wokken, bakken, mengen of juist om een beslag of ander mengsel uit een kom te schrapen. Ik gebruik onder andere verschillende houten spatels om mee te bakken, een siliconen spatel voor koude mengsels, een kleine en een grote garde en een vleestang. Daarnaast maak ik regelmatig gebruik van een aantal glazen of metalen mengkommen.



Basistechnieken

Onderstaande ingrediënten kunnen binnen het Paleo voedingspatroon vaak worden gebruikt; ze maken het koken er een stuk leuker én creatiever op.

Bloemkoolrijst

De structuur van rijst of couscous kan heerlijk zijn in veel verschillende gerechten. Met bloemkool kun je deze structuur eenvoudig nabootsen, bovendien is bloemkool neutraal van smaak waardoor het de smaken van de overige ingrediënten aan zal nemen.
Voor 4 personen heb je meestal genoeg aan 1 grote bloemkool. Deze bloemkool snijd je in roosjes, de roosjes hoeven niet heel klein te zijn, zolang ze maar in de opening van je foodprocessor of blender passen. Gebruik vervolgens een foodprocessor (eventueel met raspschijf) of een blender om de roosjes fijn te malen tot je de structuur van rijst krijgt. Wie de raspschijf op de foodprocessor gebruikt kan alle roosjes er achter elkaar in doen, maar wanneer je een foodprocessor met sikkelvormig mes of een blender gebruikt doe je er verstandig aan eerst de ene helft van de bloemkoolroosjes erin te doen en deze fijn te malen. Het apparaat is namelijk vaak niet sterk genoeg om alle roosjes in één keer tot mooie korrels te malen. Zet het eerste deel van deze 'rijst' apart in een grote kom en herhaal vervolgens het proces met de overige bloemkoolroosjes.
Bloemkoolrijst hoef je niet te koken, je kunt het zelfs rauw eten, maar meestal roerbak ik het 2 à 3 minuten in een lepel kokosolie.

Kokosslagroom

Om kokosslagroom te maken is het belangrijk een kokosmelk van goede kwaliteit te vinden. Zelf gebruik ik graag de kokosmelk of kokosroom van het merk Aroy-D. Alleen de varianten in blik zijn geschikt om slagroom mee te maken, deze blikken koop je onder andere online en in de Aziatische supermarkt.
Laat het blik kokosmelk of –room een hele nacht rechtop staan in de koelkast. Neem het blik er vlak voor gebruik pas uit, zonder te schudden. Open het blik met behulp van een blikopener.
Als het goed is zie je nu een dikke, witte, harde laag kokosroom. Deze roomlaag schep je eruit, in een grote kom. Pas echter op dat je de zachte of vloeibare delen, onderin het blik, niet mee schept.
In veel gevallen heb je 2 blikken kokosmelk nodig om voldoende kokosroom te maken. De kokosmelk die je over houdt kun je later in een ander gerecht gebruiken.
Neem de kom met kokosroom en gebruik een garde of handmixer om dit luchtig te kloppen. Vervolgens kun je het verwerken in een gerecht naar keuze.

Courgettenoodles

De courgette is de ideale groente om noodles of spaghettislierten na te maken, op een heel eenvoudige manier. Je kunt een aantal hulpmiddelen gebruiken om verschillende soorten slierten van courgette te maken.

Hulpmiddel	Resultaat
Dunschiller	Dunne, platte linten welke net zo lang zijn als de courgette die je hebt gebruikt.
Julienne dunschiller	Dunne slierten welke net zo lang zijn als de courgette die je hebt gebruikt.
Spiraalsnijder	Zeer lange, gekrulde platte linten. Zeer lange, gekrulde dunne slierten. Zeer lange, gekrulde dikkere slierten.

Meestal reken ik 1 middelgrote courgette per persoon, tijdens het verhitten verliest deze namelijk heel wat vocht. Wie de courgette rauw gaat eten zal voldoende hebben aan 1 courgette per 2 personen.
Houd de courgette aan de bovenkant stevig vast. Neem een dunschiller of julienne dunschiller en schaaf hiermee over de courgette, van boven naar beneden. Haal de gemaakte slierten er eerst af voor je opnieuw begint, en verzamel deze in een grote kom.

Draai de courgette telkens een kwartslag rond, zo houd je uiteindelijk alleen de kern over, deze is namelijk te zacht om slierten van te maken. Gebruik een spiraalsnijder volgens de meegeleverde gebruiksaanwijzing. Behalve courgette, kun je nog veel meer groenten en vruchten gebruiken om mooie slierten van te maken. Wortel, pastinaak, bietjes, pompoen, zoete aardappel, komkommer, appel of peer bijvoorbeeld.







Salades

Veldsla met peer en kastanjes - 24
Spinaziesalade - 26
Wortel-gembersalade - 28
Frisse komkommersalade - 30
Winterse boerenkoolsalade - 30
Knapperige koolsalade - 32
Marokkaanse salade - 34
Wortelpasta met sesam-kruidendressing - 36
Zeekraalsalade - 38
Komkommersalsa - 40
Granaatappelsalsa - 40
Zomerfruitsalade - 42
Couscoussalade met granaatappel - 44
Rucolasalade - 46

Warme groenten

Bloemkoolcouscous - 48
Geroosterde pompoen - 50
Bloemkoolrijst met kappertjes - 52
Venkel met sinaasappel en dille - 54
Zoete aardappel en asperges met gember en sesam - 56
Bloemkoolrisotto - 58
Groentecurry - 60
Gebakken zoete aardappelblokjes - 62
Noodles met pesto - 64
Paleo rösti - 64
Geroosterde groenten - 66
Asperges met parmaham - 66
Romige spinazie - 68
Stamppot met postelein - 70
Bloemkoolpuree met champignons en spek - 72
Zoete aardappelfrietjes - 74

Soepen

Broccolisoep - 76
Pastinaaksoep - 78
Uiensoep - 80
Pompoensoep - 82
Aardperensoep - 84
Wortelsoep - 86

Veldsla met peer en kastanjes

Deze salade is geheel samengesteld met ingrediënten die in het najaar volop verkrijgbaar zijn: tamme kastanjes, sappige peren en veldsla. De smaken van zoete aardappel en parmaham passen hier heel goed bij en zorgen ervoor dat deze salade net wat meer inhoud krijgt.

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 300g zoete aardappel
- 1 el kokosolie
- 80g parmaham
- 125g veldsla
- 2 rijpe peren, in parten gesneden
- 250g kastanjes, gekookt en gepeld
- 3 el extra vierge olijfolie

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de zoete aardappel en snijd deze in blokjes, wrijf de blokjes in met kokosolie en verdeel ze over de bakplaat.
3. Rooster de zoete aardappel in 20 minuten gaar.
4. Leg, terwijl de zoete aardappel afkoelt, de parmaham op een bakplaat en bak deze op 200°C in 5-6 minuten krokant.
5. Combineer veldsla, peer, kastanjes en zoete aardappel in een grote kom en verkruimel de parmaham erover. Besprenkel met olijfolie.

AIP *gebruik geen kastanjes.*



Spinaziesalade

Dit is zo'n salade die eigenlijk altijd kan. Ik mag deze dan ook graag op tafel zetten wanneer ik visite krijg. Het frisse van de meloen en knapperige van de walnoten maken deze salade extra bijzonder.


15 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

- 200g spekblokjes
- 150g spinazie
- 1 kleine meloen
- 150g wortel
- 1 rode ui, gesnipperd
- 100g walnoten, grof gehakt
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 3 el balsamico azijn

Bereiding:

1. Verhit een pan op middelhoog vuur en bak hierin de spekblokjes krokant.
2. Schil in de tussentijd de meloen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de wortel met behulp van een dunschiller in lange linten.
3. Combineer spinazie, meloen, wortel en ui in een grote schaal en voeg de krokante spekjes en walnoten toe.
4. Besprenkel met olijfolie en balsamico azijn.



gebruik geen walnoten.

Variatietip:

In plaats van meloen kun je ook appel, peer of druiven gebruiken.



Wortel-gembersalade

Gember is een heel veelzijdige specerij; het wordt over een groot deel van de wereld gebruikt in zowel hartige als zoete gerechten. Niet alleen vanwege de smaak, maar ook omdat gember bekend staat om de vele medicinale eigenschappen. Zo wordt er van gember gezegd dat het onder andere erg goed is tegen misselijkheid en pijn, het de spijsvertering bevordert en een positief effect op het humeur heeft.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

500g wortels

6 el verse koriander, fijn gesneden

1 cm gemberwortel, geraspt

Sap en rasp van 1 sinaasappel

60 ml extra vierge olijfolie

2 el sesamzaad

Bereiding:

1. Rasp de wortels boven een kom en meng hier de koriander doorheen.
2. Roer in een kommetje de gember, sinaasappelsap en –rasp en olijfolie door elkaar.
3. Meng de dressing door de wortelsalade en garneer met sesamzaad.

AIP *Gebruik geen sesamzaad.*





Frisse komkommersalade



Ingrediënten:

- 2 komkommers
- 4 el verse dille, fijn gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el appelazijn
- Peper

Bereiding:

1. Was de komkommers en snijd ze met een dunschiller in lange linten.
2. Voeg dille, olijfolie, appelazijn en peper toe en schep het geheel door elkaar.

AIP

Winterse boerenkoolsalade



Ingrediënten:

- 500g pompoen
- 1 el kokosolie
- 200g boerenkool, gesneden
- 120g walnoten
- 100g gedroogde cranberries
- 6 el extra vierge olijfolie
- 3 el balsamico azijn

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de pompoen, je hoeft deze niet te schillen. Verwijder de zaadlijsten en snijd de pompoen in blokjes.
3. Meng de kokosolie door de pompoen en verdeel over de bakplaat. Rooster in ca. 15 minuten gaar.
4. Meng in een kom de boerenkool met walnoten, cranberries en geroosterde pompoen en besprenkel met olijfolie en balsamico azijn.

AIP *Gebruik geen walnoten.*





Knapperige koolsalade

In de Verenigde Staten wordt deze salade 'coleslaw' genoemd, de basis is dan ook een koolsoort met een dressing op basis van mayonaise. Het wordt vaak geserveerd als bijgerecht bij een hamburger, biefstuk of ander soort vlees. Het recept voor zelfgemaakte mayonaise vind je op pagina 222.


10 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

- 2 wortels
- 1 koolrabi, geschild
- 1 appel
- ¼ rode kool
- 4 el zelfgemaakte mayonaise
- 2 tl mosterd
- 4 el verse peterselie
- 2 el zonnebloempitten
- 2 el pompoenpitten

Bereiding:

1. Gebruik een foodprocessor met raspschijf om wortels, koolrabi, appel en rode kool te raspen.
2. Meng mayonaise, mosterd en peterselie in een kommetje door elkaar en meng deze dressing vervolgens door de salade heen.
3. Garneer met zonnebloempitten en pompoenpitten.



Gebruik geen mayonaise, mosterd, zonnebloempitten of pompoenpitten. Maak in plaats daarvan een dressing van wat olijfolie en appelazijn en gebruik veel verse groene kruiden. Voeg bijvoorbeeld wat dille toe.



Marokkaanse salade

Medjool dadels worden voornamelijk geteeld in het Midden-Oosten en het noorden van Afrika, het zijn erg zoete vruchten met een bijna karamel-achtige smaak. In Nederland worden ze zowel vers als gedroogd verkocht. Ikzelf gebruik eigenlijk alleen verse dadels, deze zijn zachter en veel beter van smaak. Daardoor komen ze uitstekend tot hun recht in verschillende gerechten.


15 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 bloemkool

2 grapefruits

100g spinazie

100g Medjool dadels

50g pistachenoten, gepeld

4 el verse koriander, fijn gesneden (of platte peterselie)

90 ml extra vierge olijfolie

Peper en zout

AIP *Gebruik geen pistachenoten.*

Bereiding:

1. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes. Gebruik een foodprocessor met rasp om de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst te raspen. Eventueel kunnen de bloemkoolroosjes ook in een blender tot 'rijst' gemalen worden.
2. Schil 1 grapefruit en haal het vruchtvlees tussen de velletjes uit.
3. Verwijder de pit van de dadels en snijd ze vervolgens in stukjes.
4. Meng de bloemkoolrijst met het vruchtvlees van de grapefruit, spinazie, dadels, pistachenoten en koriander.
5. Pers de andere grapefruit uit boven een kom en meng met olijfolie, peper en zout tot een dressing.
6. Schenk de dressing over de salade en serveer meteen.



Wortelpasta met sesam-kruidendressing

Met behulp van een eenvoudige dunschiller maak je in een handomdraai brede slierten van wortels, een heel leuke maar ook smakelijke manier om wortels te eten. Zeker wanneer je deze wortelslierten combineert met een lekkere dressing.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

600g wortels

2 el tahin (sesampasta)

2 el extra vierge olijfolie

Sap van 1 citroen

2 cm verse gemberwortel, geraspt

1 teen knoflook, geperst

4 el verse peterselie, fijn gesneden

4 el walnoten, grof gehakt

Bereiding:

1. Snijd de wortels met behulp van een dunschiller in lange linten.
2. Roer tahin, olijfolie, citroensap, gember en knoflook in een kommetje door elkaar tot een gladde dressing.
3. Schenk de dressing over de wortellinten en garneer met peterselie en walnoten.





Zeekraalsalade

Deze salade is ideaal om restjes gestoofd vlees in te verwerken, bijvoorbeeld van een geroosterde kip of lamsschouder. Dit combineert erg goed met de zoute smaak en knapperige structuur van zeekraal. Natuurlijk hoef je niet per se restjes te gebruiken, je kunt ook een kipfilet in reepjes snijden en deze even gaar bakken in de koekenpan.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 150g zeekraal
- 150g jonge bladsla
- 400g gegaard vlees (zoals kip of lamsvlees)
- 1 avocado, in plakjes
- 6 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

AIP

Bereiding:

1. Combineer zeekraal, jonge bladsla, vlees en avocado in een kom.
2. Besprenkel met olijfolie en citroensap en serveer.





Komkommersalsa

10 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

1 komkommer

1 rijpe avocado

½ ananas

4 el verse munt

4 el extra vierge olijfolie

2 el appelazijn

AIP

Bereiding:

1. Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en de schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Verwijder de schil van de ananas en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de verse munt fijn.
3. Combineer komkommer, avocado, ananas en munt in een grote kom en schep hier de olijfolie en appelazijn doorheen.

Granaatappelsalsa

10 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

1 granaatappel

1 rode ui, gesnipperd

3 el verse munt, fijn gesneden

½ tl komijnzaad

AIP *Gebruik geen komijnzaad.*

Bereiding:

1. Snijd de granaatappel rondom ca. ½ cm in met een mes en trek beide helften van elkaar af.
2. Houd een granaatappelhelft met de pitjes naar beneden op je handpalm, boven een grote kom. Sla hard met een houten lepel op de granaatappel, zo vallen de pitjes er vanzelf uit. Herhaal met de andere helft van de granaatappel.
3. Meng de overige ingrediënten met de granaatappelpitjes.





Zomerfruitsalade

In de zomer ga ik het liefst naar een plaktuin; een grote moestuin waar iedereen zelf zijn eigen groenten en fruit kan oogsten. Na afloop betaal je voor het gewicht wat je hebt geplukt. Zo heb je gegarandeerd de meest verse producten in huis en daarmee maak je bijvoorbeeld deze heerlijke salade.

10 MIN | 4 PERS

INGREDIËNTEN:

- 100G VELDSLA EN/OF RUCOLA
- 2 RODE BIETJES
- 2 AVOCADO'S
- 250G AARDBEIEN
- 125G BLAUWE BESSEN
- 4 EL EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
- 2 EL BALSAMICO AZIJN

Bereiding:

1. Was de bietjes, verwijder de schil en snijd ze in flinterdunne plakjes met een scherp mes of mandoline.
2. Halveer de avocado's, verwijder de pit en de schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Combineer veldsla en/of rucola in een grote kom samen met de bietjes, avocado, aardbeien en blauwe bessen.
4. Besprenkel met olijfolie en balsamico azijn en schep goed door elkaar.

AIP

Tip:

Serveer deze salade eens met wat bruine amandelen.



Couscoussalade met granaatappel

Sinds ik heb geleerd dat het openen van een granaatappel helemaal niet moeilijk is, eet ik ze regelmatig. Zoetzuur van smaak en lekker knapperig, dat past ontzettend goed bij veel verschillende gerechten. In deze fruitige couscoussalade komt de granaatappel dan ook mooi tot zijn recht.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- 150g spinazie
- 2 sinaasappels
- 1 rode ui, in dunne halve ringen
- 4 el verse munt
- 4 el verse koriander
- Sap en rasp van 1 citroen
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 tl kaneel
- 1 tl gemalen koriander zaad
- 1 granaatappel

AIP *Laat het gemalen koriander zaad weg.*

Bereiding:

1. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes. Gebruik een foodprocessor met rasp om de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst te raspen. Eventueel kunnen de bloemkoolroosjes ook in een blender tot 'rijst' gemalen worden.
2. Bak de bloemkoolrijst al omscheppend in een droge hapjespan op middelhoog vuur tot deze wat zachter is, ca. 2 minuten.
3. Snijd 1 van de sinaasappels in partjes en pers de andere sinaasappel uit in een kom.
4. Halveer de granaatappel en tik de pitjes eruit boven een kom.
5. Combineer bloemkoolrijst, spinazie, sinaasappelpartjes, rode ui, munt, koriander en granaatappelpitjes in een grote schaal.
6. Voeg citroenrasp en –sap, olijfolie, kaneel en koriander zaad toe aan het sinaasappelsap en roer tot een dressing.
7. Serveer de salade met de dressing.



Rucolasalade

Geroosterde groenten zijn ook lauwwarm of koud heerlijk in salades, zeker in combinatie met pittige rucola en knapperige, zoute parmaham. Daarmee heb je slechts een heel simpele dressing nodig, een dressing van wat olijfolie en balsamico azijn is dan ook voldoende.


30 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

- 1 courgette
- ½ flespompoen
- 1 el kokosolie
- 50g parmaham
- 100g rucola
- 6 el extra vierge olijfolie
- 4 el balsamico azijn



Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de courgette in lange plakken. Verwijder de schil van de flespompoen met een dunschiller, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in parten.
3. Bestrijk de courgette en pompoen met kokosolie en verdeel de groenten over de bakplaat, rooster ze in 20 minuten gaar.
4. Bekleed, terwijl de geroosterde groenten wat afkoelen, de bakplaat opnieuw met bakpapier en verdeel hier de parmaham over. Rooster de ham in 5-6 minuten knapperig, op 200°C.
5. Meng in een kom rucola met geroosterde groenten en parmaham en besprenkel met olijfolie en balsamico azijn.

Variatietip:

Voeg eens wat radijsjes of in blokjes gesneden koolrabi aan deze salade toe.



Bloemkoolcouscous

Couscous, het van oorsprong Marokkaanse gerecht wordt traditioneel op vrijdag gegeten vanwege de religieuze betekenis die het heeft. Ikzelf eet bloemkoolcouscous eigenlijk het liefst iedere dag, het smaakt heerlijk en je kunt er enorm mee variëren. Zodra je andere groenten of kruiden toevoegt creëer je een compleet ander gerecht en dat is precies wat het zo leuk en lekker maakt.


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 bloemkool

1 el kokosolie

1 rode ui, gesnipperd

3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden

1 el ras el hanout

150g gedroogde abrikozen

75g rozijnen

Sap en rasp van 1 sinaasappel

4 el verse peterselie

50g pistachenoten, gepeld

Bereiding:

1. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes. Gebruik een foodprocessor met rasp om de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst te raspen. Eventueel kunnen de bloemkoolroosjes ook in een blender tot 'rijst' gemalen worden.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
3. Voeg bloemkoolrijst, ras el hanout, abrikozen, rozijnen en sinaasappelsap en –rasp toe.
4. Laat het gerecht in 3-4 minuten al omscheppend garen.
5. Serveer met verse peterselie en pistachenoten.

AIP *Laat de pistachenoten weg en vervang ras el hanout door 2 tl kaneel. Voeg eventueel wat extra verse groene kruiden toe zoals koriander en munt.*



Geroosterde pompoen

Als er een groente is die ik graag eet, is het wel pompoen. Het liefst geroosterde pompoen. In het najaar en de winter staat dit gerecht dan ook meerdere keren per week op tafel. Met de kruiden en dressing kun je eindeloos variëren, bestrooi de pompoen bijvoorbeeld na het roosteren eens met wat kaneel.


30 MIN


2-4 PERS

Ingrediënten:

- 1 oranje of groene pompoen (ca. 1 kg)
- 1 el kokosolie
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el balsamico azijn
- 4 el gepelde pompoenpitten
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- 2 el verse tijm
- ½ tl komijnzaad

AIP *Gebruik geen pompoenpitten en laat ook het komijnzaad weg.*

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de pompoen, halveer deze en verwijder de pitten met een lepel. Snijd het vruchtvlees in parten en bestrijk rondom met kokosolie. Verdeel over de bakplaat.
3. Rooster de pompoen in 25 minuten gaar.
4. Besprenkel de pompoen met olijfolie en balsamico azijn en garneer met pompoenpitten, peterselie, tijm en komijnzaad.

Variatietip:

In plaats van olijfolie en balsamico azijn, kun je de stukken pompoen ook met zelfgemaakte mayonaise serveren. Bijvoorbeeld met knoflook en tijm. Het recept hiervoor vind je op pagina 222.



Bloemkoolrijst met kappertjes

Bloemkoolrijst kun je op veel verschillende manieren verwerken, in deze variant breng je de bloemkoolrijst mediterraan op smaak. Heerlijk met komijnzaad, kappertjes en verse citroen en natuurlijk de nootachtige smaak van amandelschaafsel.


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 bloemkool (ca. 1 – 1,5 kg)

1 rode ui, gesnipperd

1 tl komijnzaad

Sap van 1 citroen

100g kappertjes, uitgelekt

6 el amandelschaafsel

6 el platte peterselie, fijn gesneden

1 el kokosolie

AIP *Laat komijnzaad en amandelschaafsel weg.*

Bereiding:

1. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes. Gebruik een foodprocessor met rasp om de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst te raspen. Eventueel kunnen de bloemkoolroosjes ook in een blender tot 'rijst' gemalen worden.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de rode ui zachtjes aan.
3. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak dit 2 minuten mee.
4. Breng op smaak met citroensap, kappertjes, amandelschaafsel en platte peterselie.

Variatietip:

In plaats van kappertjes kun je ook wat groene of zwarte olijven toevoegen.



Venkel met sinaasappel en dille

Het heeft enige jaren geduurd voor ik wist hoe ik venkel het beste klaar kon maken, of misschien moest ik het gewoon leren eten. Tegenwoordig eet ik venkel het liefst rauw, flinterdun gesneden, of zachtjes gestoofd zoals in dit recept.

20 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

2 venkelknollen

Sap en rasp van 1 sinaasappel

3 el verse dille, fijn gesneden

1 el kokosolie

AIP

Bereiding:

1. Was de venkel en snijd de droge onderkant eraf (ca. 3-5 mm, niet teveel!). Snijd beide venkelknollen vervolgens in 8 parten zoals op de foto; zo vallen ze tijdens het bakken niet uit elkaar.
2. Verhit de kokosolie in een diepe koekenpan en bak hierin de venkelparten 2 minuten aan op middelhoog vuur. Draai ze om en schenk er het sinaasappelsap bij, samen met 75 ml water.
3. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat de venkel in 10-12 minuten zacht stoven.
4. Garneer met sinaasappelrasp en verse dille.



Zoete aardappel en asperges met gember en sesam

Geroosterde groenten met Aziatische kruiden; verrassend van smaak en heel lekker. Omdat ik meerdere keren per week geroosterde groenten eet, leek het me leuk eens te experimenteren met verschillende smaken. Deze combinatie met vissaus en sesamzaad was een groot succes.

20 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

- 400g zoete aardappel
- 350g groene asperges
- 3 tenen knoflook, gepeld en in plakjes gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
- 2 tl kokosolie, vloeibaar
- 1 tl vissaus
- 2 tl sesamzaad
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes.
3. Snijd de onderste 2 cm van de asperges en halveer ze vervolgens. Leg de groenten op de bakplaat.
4. Roer in een kommetje knoflook, gember, kokosolie en vissaus door elkaar en verdeel het mengsel over de groenten. Schep de groenten goed om.
5. Rooster het geheel in 20 minuten gaar.
6. Garneer met sesamzaad en verse koriander.

AIP *Gebruik geen sesamzaad.*



Bloemkoolrisotto

Ook deze Italiaanse klassieker maak je eenvoudig Paleo door bloemkoolrijst te gebruiken. Dat is niet alleen sneller maar ook een stuk makkelijker en eigenlijk net zo lekker. Voel je vrij om te experimenteren met verschillende kruiden, dit is namelijk het ideale gerecht om allerlei verse groene kruiden aan toe te voegen. Wie een eigen kruidentaintje heeft kan zijn hart dus ophalen tijdens het maken van deze risotto.


25 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 bloemkool

1 el kokosolie

1 ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden

250g kastanjechampignons, in plakjes

400 ml kokosmelk

2 el appelazijn

4 el verse bieslook, fijn gesneden

4 el verse basilicum, fijn gesneden

2 el verse tijm

Peper en zout

AIP

Bereiding:

1. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes. Gebruik een foodprocessor met rasp om de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst te raspen. Eventueel kunnen de bloemkoolroosjes ook in een blender tot 'rijst' gemalen worden.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en knoflook aan. Voeg kastanjechampignons toe en bak deze mee tot het vocht wat uit de champignons komt is verdampt.
3. Voeg de bloemkoolrijst samen met kokosmelk en appelazijn toe, schep goed om en voeg vervolgens de verse kruiden toe. Laat het gerecht 8-10 minuten zachtjes garen.
4. Breng op smaak met peper en zout.

Variatietip:

Serveer deze risotto eens met wat pijnboompitten.



Groentecurry

Dankzij een kruidige curry als deze wordt het eten van veel groenten nooit saai. Verse gemberwortel, knoflook, komijn en santen geven namelijk nog meer smaak aan je dagelijkse vitaminebommen. Hier schep ik graag een extra portie van op!


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 el kokosolie

1 ui, in dunne halve ringen

3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden

2 cm gemberwortel, geraspt

1 stengel citroengras, fijn gesneden

1 prei, in ringen

3 grote wortels, in plakjes

1 broccoli, in roosjes

1 tl komijnzaad

1 tl gemalen koriander zaad

½ tl kurkuma

150g santen, fijn gesneden

400 ml water

4 el verse koriander, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin ui, knoflook, gember en citroengras aan.
2. Voeg de prei, wortel, broccoli, komijnzaad, korianderzaad en kurkuma toe, bak al omscheppend 2-3 minuten mee.
3. Voeg santen en water toe en blijf omscheppen tot de santen volledig op is gelost.
4. Laat het gerecht 10 minuten zachtjes sudderen en indikken.
5. Serveer met de verse koriander.

Variatietip:

Deze curry kun je ook met andere groenten maken, gebruik bijvoorbeeld eens een combinatie van uien, zoete aardappel en asperges.

AIP *Gebruik geen komijnzaad of gemalen korianderzaad. In plaats hiervan kun je 1 tl laos toevoegen en wat extra gemberwortel gebruiken.*



Gebakken zoete aardappelblokjes

Comfort food op zijn best, dat zijn deze gebakken zoete aardappelblokjes zeker. De aardappeltjes krijgen al snel een iets krokant randje en de verse kruiden geven er nog meer smaak aan. Ook heel lekker wanneer je de aardappelblokjes na het bakken bestrooit met wat grof zeezout! Zelf serveer ik dit gerecht het liefst met een zelfgemaakte hamburger, een salade en een flinke lepel mayonaise.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 800g zoete aardappel, in blokjes
- 3 el verse tijm
- 2 el verse rozemarijn, fijn gesneden
- Peper en zout

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de zoete aardappelblokjes op middelhoog vuur in ongeveer 8 minuten rondom bruin.
2. Schep tijm en rozemarijn er in de laatste minuut doorheen en breng vervolgens op smaak met peper en zout.



Noodles met pesto

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 4 courgettes
- 1 el kokosolie
- 50g witte amandelen
- 20g verse basilicum
- 2 tenen knoflook, gepeld
- Sap en rasp van 1 citroen
- 6 el extra vierge olijfolie
- Zout

Bereiding:

1. Snijd de onder- en bovenkanten van de courgettes en gebruik een spiraalsnijder of julienne dunschiller om lange noodles te maken.
2. Combineer amandelen, basilicum, knoflook, citroensap- en rasp, olijfolie en een snuf zout in een foodprocessor en maal tot een fijne pesto.
3. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de courgettenoodles in 3 minuten beetgaar.
4. Meng de pesto vlak voor het serveren door de noodles.

AIP *Laat de amandelen weg uit de pesto.*

Paleo rösti

15 MIN | 1 PERS

Ingrediënten:

- 100g spekblokjes
- 1 ui, in dunne halve ringen
- 300g flespompoen, geschild en geraspt
- 1 ei
- 1 el kokosolie
- Peper naar smaak

Bereiding:

1. Verhit een hapjespan op middelhoog vuur en bak hierin de spekblokjes uit.
2. Verhit in de tussentijd de kokosolie in een kleine koekenpan en bak hierin op laag vuur het ei. Leg het ei na het bakken apart.
3. Voeg, wanneer de spekblokjes krokant zijn gebakken de ui toe en bak deze zacht.
4. Schep vervolgens de geraspte flespompoen door het gerecht en bak dit 3 minuten al omscheppend mee.
5. Serveer de rösti met het gebakken ei en wat peper naar smaak.

AIP *Serveer de rösti niet met een gebakken ei. In plaats daarvan kun je het met wat gebakken kip, garnalen of gerookte zalm serveren.*





Geroosterde groenten



Ingrediënten:

1 grote broccoli

2 gele raapjes

250g groene asperges

1 el kokosolie, vloeibaar

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de broccoli in roosjes, schil de raapjes en snijd deze in blokjes. Verwijder de onderste 2 cm van de asperges en halveer ze vervolgens.
3. Verdeel de groenten over de bakplaat en besprenkel met kokosolie.
4. Rooster de groenten in 15-20 minuten gaar.
5. Bestrooi desgewenst met wat zout en/of knoflookpoeder.

Asperges met parmaham



Ingrediënten:

350g groene asperges

140g parmaham

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd ongeveer 2 cm van de onderkant van de asperges af en halveer de plakken parmaham.
3. Omwikkel iedere asperge met een halve plak parmaham en verdeel over de bakplaat.
4. Rooster de asperges in 15 minuten gaar.

Variatietip:

Eet je liever geen varkensvlees? Omwikkel de asperges dan eens met plakjes rosbief en bestrooi ze na het bakken met wat grof zeezout.





Romige spinazie

Kardemom is een kruid wat veel in de Indiase keuken wordt gebruikt, het geeft een karakteristieke smaak aan allerlei gerechten: scherp maar toch citroenachtig. In dit gerecht voeg je wat kardemom toe aan spinazie, een heel andere manier om deze groente te serveren. Heerlijk bij bloemkoolrijst en een goede curry, kip korma bijvoorbeeld. Het recept voor kip korma vind je op pagina 146.


10 MIN


4 PERS

INGREDIËNTEN:

600G SPINAZIE

50G SANTEN, FIJN GESNEDEN

1 TL GEMALEN KARDEMOM

ZOUT

1 CITROEN, IN PARTEN GESNEDEN

½ EL KOKOSOLIE

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en laat hierin de spinazie al omscheppende slinken.
2. Schep de santen door de spinazie tot deze volledig op is gelost.
3. Breng op smaak met kardemom en zout en serveer met partjes citroen.



GEBRUIK GEEN KARDEMOM.



Stamppot met postelein

Zomer of winter, soms kun je echt zin hebben in stamppot. Deze variant met bloemkool, pastinaak en postelein is wat frisser en lichter dan je van een stamppot gewend bent en dus echt geschikt voor iedere dag.


15 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

- 1 kg bloemkool, in roosjes
- 500g pastinaak, in blokjes
- ½ tl nootmuskaat
- Peper en zout
- 250g postelein
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in dunne halve ringen
- 100g shiitakes
- Optioneel: 100g uitgebakken spekblokjes

AIP *Gebruik geen nootmuskaat.*

Bereiding:

1. Combineer bloemkool en pastinaak in een grote pan en voeg water toe tot de groenten bijna onder staan. Breng aan de kook.
2. Laat de groenten in ca. 7 minuten gaar koken. Giet het kookvocht af, voeg nootmuskaat, peper en zout toe en stamp de groenten fijn met een pureestamper.
3. Schep er vervolgens de postelein doorheen.
4. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en shiitakes in ongeveer 5 minuten zacht.
5. Serveer de stamppot met gebakken ui en shiitakes en voeg eventueel wat uitgebakken spekblokjes toe.



Bloemkoolpuree met champignons en spek

Het geheime ingrediënt van deze puree? Dat zijn absoluut de kastanjes. In de herfst vind je volop tamme kastanjes in het bos, welke je zelf kunt koken en pellen. Kastanjes geven een rijke, nootachtige smaak aan gerechten, ze voegen echt iets toe. In combinatie met spekblokjes en champignons maak je van een eenvoudige bloemkoolpuree ineens een heel verrassend gerecht.
Gekookte en gepelde kastanjes vind je overigens het gehele jaar door in de meeste supermarkten.


20 MIN


3-4 PERS

Ingrediënten:

1 grote bloemkool

Peper en zout

200g gerookte spekblokjes

250g kastanjechampignons, in plakjes

250g kastanjes, gekookt en gepeld

2 el verse tijm

Bereiding:

1. Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze in wat water in 6-7 minuten gaar.
2. Giet het kookvocht af en pureer de bloemkool met behulp van een staafmixer. Breng op smaak met wat peper en zout.
3. Verhit een hapjespan op middelhoog vuur en bak hierin de spekblokjes krokant.
4. Voeg champignons toe en bak deze 3-4 minuten mee tot ze zacht en gaar zijn.
5. Schep kastanjes en tijm door het mengsel en bak 1-2 minuten mee.
6. Serveer de bloemkoolpuree met champignons, spek en kastanjes.



Laat de kastanjes weg, in plaats daarvan kun je een gesnipperde ui meebakken met de champignons.



Zoete aardappelfrietjes

Ook van zoete aardappel kun je heerlijke friet maken met behulp van de oven, mits je weet hoe je ze knapperig kunt maken. Het geheim zit hem in het weken van de zoete aardappelfrietjes voor je deze bakt, zo verwijder je een deel van het zetmeel en dat zorgt er weer voor dat de frietjes lekker knapperig worden. Sla deze stap dus zeker niet over.


15 MIN + 1 UUR


2 PERS

INGREDIËNTEN:

500G ZOETE AARDAPPEL

2 TL ZOUT + EXTRA OM DE FRIET NA AFLOOP MEE TE BESTROOIEN

1 EL KOKOSOLIE, VLOEIBAAR



Bereiding:

1. Was de zoete aardappel en snijd deze in frietjes, de schil kun je er aan laten zitten.
2. Vul een grote kom met warm water en los hier 2 tl zout in op. Laat de frietjes hier 30 minuten in weken, zorg dat ze helemaal onder staan.
3. Verwarm in de tussentijd de oven voor tot 220°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
4. Spoel de frietjes af en dep ze droog.
5. Wrijf de frietjes in met kokosolie en verdeel ze over de bakplaat. Zorg dat ze elkaar niet raken.
6. Bak de frietjes 15 minuten, draai ze om en bak ze vervolgens nog 15 minuten tot ze licht knapperig zijn.
7. Bestrooi de frietjes voor het serveren met wat zout of andere kruiden naar keuze.

Tip:

Heb je een frietpan? Wanneer je kokosolie als frituurvet gebruikt kun je deze zoete aardappelfrietjes daarin mooi goudbruin en knapperig bakken.



Broccolisoep

Wist je dat je de steel van broccoli ook kunt eten? Deze heeft een heel neutrale smaak en bevat bovendien veel vitaminen, dat is toch zonde om weg te gooien! In deze soep kook je de steel gewoon mee samen met nog veel meer gezonde groenten en bottenbouillon, zo krijg je gegarandeerd veel voedingsstoffen binnen.
Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, grof gesneden
- 2 tenen knoflook, gepeld en grof gesneden
- 2 broccoli
- 100g spinazie
- 15g verse peterselie
- 1l bottenbouillon
- 2 el citroensap
- Peper en zout

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
2. Snijd in de tussentijd de broccoli. Snijd de roosjes in gelijke stukken en verwijder ca. 2 cm van de onderkant van de stam. Verwijder de schil van de broccolistam en snijd deze vervolgens in grove stukken.
3. Voeg broccoliroosjes en –stam, spinazie en peterselie toe aan de ui en knoflook en schenk de bottenbouillon er overheen.
4. Breng aan de kook en laat in 6-8 minuten zachtjes gaar koken.
5. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met citroensap, peper en zout.





Pastinaaksoep

De pastinaak wordt tegenwoordig onder de 'vergeten groenten' geschaard, een groente welke vooral tijdens feestdagen op tafel komt. Toch was de pastinaak een van de belangrijkste voedingsmiddelen in Europa vóór de introductie van de gewone aardappel. De pastinaak is een enigszins zoet smakende wortelgroente, deze verdient absoluut zijn plaats in een dagelijks voedingspatroon.
Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

600g pastinaak

1 grote, rijpe peer

1 el kokosolie

1 ui, in halve ringen gesneden

2 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden

750 ml bottenbouillon

2 el verse salie

1 el kaneel

Zout

AIP

Bereiding:

1. Spoel de pastinaak goed af en snijd in blokjes. De schil hoeft niet verwijderd te worden.
2. Snijd ook de peer in blokjes, verwijder het klokhuis.
3. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
4. Voeg pastinaak en peer toe en schenk de bouillon erop. Breng aan de kook.
5. Roer salie en kaneel door de soep en laat het geheel 6-7 minuten zachtjes koken.
6. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng eventueel op smaak met wat zout.



Uiensoep

Echte Franse uiensoep wordt geserveerd met brood en kaas erin, met dit recept wil ik je laten zien dat dit helemaal niet nodig is. Gekarameliseerde uien geven deze soep zijn heerlijk volle, enigszins zoete smaak. Meer dan genoeg om echt van te genieten. Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.

60 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 kg uien, in dunne halve ringen gesneden
- ½ tl zout
- 800 ml bottenbouillon
- 2 el verse tijm
- 1 el appelazijn
- Peper naar smaak
- 1 el kokosolie

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een diepe pan en bak hierin de uien samen met het zout op een laag vuur in 45 minuten zacht. Schep de uien iedere 15 minuten even om.
2. Schenk de bottenbouillon bij de uien en voeg tijm en appelazijn toe. Laat de soep nog 5 minuten doorwarmen.
3. Breng op smaak met wat peper.



Pompoensoep

De basis van deze soep is eenvoudig: niets meer dan verse pompoen met knoflook en zelfgemaakte bottenbouillon. Door gerookte spekblokjes, uien en shiitakes uit te bakken en deze door de soep te roeren geef je er nog meer smaak aan. Je kunt deze soep ook met blokjes gerookte kip of gebakken runderreepjes serveren. Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 pompoen

3 tenen knoflook, gepeld

750 ml bottenbouillon

200g gerookte spekblokjes

2 uien, in dunne halve ringen

150g shiitakes, in plakjes gesneden

4 el verse peterselie, fijn gesneden

AIP

Bereiding:

1. Was de pompoen goed, de schil kun je eraan laten. Verwijder de zaadlijsten van de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Doe de pompoenblokjes met de knoflook en bottenbouillon in een soeppan en breng het geheel aan de kook. Laat 6-8 minuten garen op een laag vuur.
3. Verhit in de tussentijd een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de spekjes tot deze bijna krokant zijn. Voeg de uien en shiitakes toe en bak deze nog 5 minuten al omscheppend mee.
4. Pureer de soep met een staafmixer en verdeel over 4 borden. Verdeel het mengsel van spek, ui en shiitakes over de soep en garneer met peterselie.



Aardperensoep

Aardperen worden niet zo vaak gebruikt in de Nederlandse keuken, toch is deze knolgroente erg rijk van smaak. Je kunt aardperen op veel verschillende manieren bereiden. Deze verwarmende soep is bijvoorbeeld perfect voor een koude, regenachtige herfstdag. Zelfgemaakte bottenbouillon geeft de soep nog meer smaak, het recept hiervoor vind je op pagina 188. Wist je trouwens dat je aardperen ook heel gemakkelijk zelf kunt kweken, in je eigen tuin?

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

1 el kokosolie

2 uien, in dunne halve ringen

100 shiitakes, in plakjes

2 tenen knoflook, gepeld

600g aardperen, in blokjes gesneden

750 ml bottenbouillon

Peper en zout

4 el verse peterselie, fijn gesneden

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een diepe pan en bak hierin de uien, shiitakes en knoflook aan tot deze zacht beginnen te worden.
2. Voeg blokjes aardpeer en bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
3. Laat de soep 18-20 minuten koken en pureer vervolgens met een staafmixer tot een gladde soep.
4. Breng op smaak met wat peper en zout en garneer met peterselie.



Wortelsoep

Dit is onze meest favoriete soep, wanneer ik deze op tafel zet is het echt altijd goed. Het gebeurt regelmatig dat we een flinke hoeveelheid wortels in de koelkast hebben liggen, die niet altijd snel genoeg op gaan. Ook dan is deze soep een uitkomst, met de verse kruiden, bouillon en balsamico azijn als geheim ingrediënt maak je er met gemak iets lekkers van. Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 el kokosolie

1 ui, grof gesneden

2 tenen knoflook, gepeld en grof gesneden

2 cm verse gemberwortel, geraspt

1 grote prei, in ringen

500g wortels, in plakjes

750 ml bottenbouillon

3 el balsamico azijn

½ tl kurkuma

Peper en zout naar smaak

4 el verse bieslook, fijn gesneden

4 el verse peterselie, fijn gesneden

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui, knoflook en gember zachtjes aan.
2. Voeg prei en wortels toe en schep goed om.
3. Schenk de bouillon over de groenten en breng aan de kook. Laat het geheel 6 minuten koken, verwijder de pan vervolgens van het vuur.
4. Pureer de soep met een staafmixer en breng daarna op smaak met balsamico azijn, kurkuma en peper en zout.
5. Garneer met bieslook en peterselie.







Vis & schaaldieren

Vis

Bietencouscous met gerookte makreel - 90
Kruidige kabeljauw uit de oven - 92
Caribische tonijnsteak met ananassalsa - 92
Gebakken makreel met pittige kruiden - 94
Zalmcurry - 96
Gegrilde vis - 98
Kabeljauw in citroensaus - 100
Pestozalm in witlofbootjes - 102
Kabeljauw met postelein en zeekraal - 104
Gerookte zalmsalade met sinaasappel - 106
Stamppotje van bloemkool, rucola en makreel - 108
Ovenschotel met zalm - 110
Italiaanse tonijnsalade - 112
Zalmkoekjes - 114

Schaaldieren

Garnalencocktail - 116
Couscoussalade met garnalen - 118
Garnalenkoekjes - 120
Gemarineerde garnalenspiezen - 122
Garnalencurry - 124

Bietencouscous met gerookte makreel

Bloemkool is de ideale vervanger voor granen in verschillende gerechten, zo ook voor couscous. In combinatie met de rode biet zet je zo een verrassend lekker gerecht op tafel. Houd je niet zo van walnoten? Gebruik dan eens wat hazelnoten of zonnebloempitten, hiermee krijgt deze salade nog meer bite.


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

Salade:

1 bloemkool, in roosjes

350g rode biet, geschild

1 ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, fijn gesneden

1 el kokosolie

500g gerookte makreel

50g walnoten, grof gehakt

Dressing:

2 el extra vierge olijfolie

1-2 el honing

1 el mosterd

1 el citroensap

Peper en zout

2 el verse peterselie, fijn gesneden

2 el verse munt, fijn gesneden

Bereiding:

1. Combineer bloemkoolroosjes en bietjes in een foodprocessor en maal tot een korrelige massa.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zacht. Voeg gemalen bloemkool en biet toe en bak 2 minuten al omscheppend mee.
3. Combineer alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en roer goed door elkaar.
4. Doe de groenten in een grote schaal en schep de dressing hier doorheen.
5. Trek de makreel uit elkaar en verdeel samen met de walnoten over de groenten.



Laat de walnoten weg en vervang de mosterd in de dressing door een scheutje appelazijn of extra citroensap.



Kruidige kabeljauw uit de oven

15 MIN 2 PERS

Ingrediënten:

2 kabeljauwfilets

2 el garam masala

4 el extra vierge olijfolie

1 limoen, in partjes

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 180°C.
2. Bestrooi de kabeljauwfilets aan beide kanten met garam masala en wrijf de kruiden er voorzichtig wat in.
3. Leg de kabeljauw in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Rooster de vis in 12 minuten gaar.
4. Serveer met partjes limoen.

Caribische tonijnsteak met ananassalsa

15 MIN 2 PERS

Ingrediënten:

1 el kokosolie

2 tonijnsteaks

½ ananas, in kleine blokjes gesneden

1 rode ui, gesnipperd

2 el verse koriander, fijn gesneden

2 el verse munt, fijn gesneden

Peper en zout

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de tonijnsteaks in 2-3 minuten per kant rosé.
2. Maak in de tussentijd de ananassalsa door ananas, ui, koriander en munt te combineren in een kom.
3. Bestrooi de tonijn met wat peper en zout en serveer met de ananassalsa.

AIP





Gebakken makreel met pittige kruiden

Als kind hield ik niet zo van vis, en al helemaal niet van al die graatjes die erin konden zitten. Sinds ik Paleo eet ben ik het steeds meer gaan waarderen en ik zet dan ook graag een hele vis op tafel, waar je zelf het vlees nog af moet halen. Door de vis in zijn geheel te bakken, droogt deze veel minder snel uit en blijven de smaken beter bewaard.

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

4 hele makrelen, schoongemaakt

4 el Thaise rode of gele currypasta

Sap van 3 limoenen

4 el verse koriander, fijn gesneden

2 limoenen, in partjes

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 180°C.
2. Roer in een kommetje currypasta, limoensap en koriander door elkaar.
3. Maak met een scherp mes een aantal inkepingen in iedere makreel, aan beide zijden.
4. Wrijf het currymengsel aan beide kanten in de makreel en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
5. Bak de makreel in 20 minuten gaar. Serveer warm met de partjes limoen.

AIP *Gebruik geen currypasta, maar maak een mengsel van 2 uitgeperste knoflooktenen en 2 cm geraspte gemberwortel en meng deze met limoensap en koriander.*



Zalmcurry

Citroengras is een van mijn favoriete specerijen, zeker in Aziatische gerechten. Citroengras lijkt nog het meest op een soort bosui, maar dan veel steviger en zuur van smaak, zoals de naam al doet vermoeden. Het is vooral verkrijgbaar bij Aziatische supermarkten, maar je vindt het soms ook in een reguliere supermarkt.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 600g wilde zalmfilet, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, in plakjes gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 1 stengel citroengras, fijn gesneden
- 2 tl gemalen koriander zaad
- 2 tl kaneel
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl kurkuma
- 2 tl vissaus
- Sap van 1 limoen
- 400 ml kokosmelk
- 1 el kokosolie
- 4 el verse basilicum, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een wok en bak hierin ui, knoflook, gember en citroengras aan tot de ui zacht is.
2. Voeg koriander zaad, kaneel, komijnzaad, kurkuma, vissaus, limoensap en kokosmelk toe en breng aan de kook.
3. Laat de zalm in de kokende saus glijden. Zet het vuur laag en laat de vis 6-8 minuten garen.
4. Garneer met verse basilicum.

AIP *Laat zowel koriander zaad als komijnzaad weg.*



Gegrilde vis

Op vakantie in Kroatië bestelde ik bij een visrestaurant een willekeurig gerecht, ik had geen idee wat ik zou krijgen want de ober vroeg eigenlijk alleen of ik grote vis of kleine vis wilde. Ik koos voor de kleine vis en de rest was een verrassing, eigenlijk vind ik dat de leukste manier van uit eten gaan. Zeker toen ik een groot bord vol gegrilde sardines kreeg met niets meer dan wat zout en verse citroen, heerlijk!

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

1 tl kokosolie

800g, kleine, hele visjes, schoongemaakt (bijvoorbeeld Sardines of Bora)

Grof zeezout

2 citroenen, in partjes

AIP

Bereiding:

1. Wrijf een grillpan in met de kokosolie en zet de pan vervolgens op hoog vuur. Laat de pan goed heet worden.
2. Leg een aantal visjes naast elkaar in de grillpan en bak in ze 2-4 minuten per kant gaar, afhankelijk van de grootte van de vis.
3. Herhaal met de overige visjes.
4. Bestrooi de gegrilde vis met wat grof zeezout en serveer met partjes citroen.



Kabeljauw in citroensaus

Dit is mijn variant op een gerecht wat mijn moeder regelmatig maakte. Witvis in een romige citroensaus. Ontzettend simpel om te maken, maar echt heel lekker. Ik serveer deze witvis graag met wat gestoofde spitskool, maar het zou ook heerlijk zijn met wat bloemkoolrijst.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in dunne halve ringen
- 2 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 400 ml kokosmelk
- 600g kabeljauwfilet
- 100g kappertjes
- Sap en rasp van 1 citroen
- Peper en zout
- 4 el platte peterselie, fijn gesneden

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
2. Schenk de kokosmelk bij het gerecht en breng dit aan de kook.
3. Leg de kabeljauwfilets in de kokosmelk en draai het vuur laag. Voeg kappertjes en citroensap toe.
4. Laat de vis in 5-6 minuten garen.
5. Breng op smaak met peper en zout en garneer met citroenrasp en peterselie.



Pestozalm in witlofbootjes

Deze witlofbladeren met gerookte zalm en pesto zijn niet alleen heel lekker als lunch, maar ook als borrelhapje. Het recept voor pesto vind je op pagina 226.

10 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

300g gerookte wilde zalm
5 el zelfgemaakte pesto
2 stronkjes witlof

Bereiding:

1. Snijd de gerookte zalm heel fijn en meng de pesto hier doorheen.
2. Snijd de onderkant van de witlof en haal de grootste blaadjes los; ca. 16 stuks.
3. Vul de witlofblaadjes met het zalmmengsel.





Kabeljauw met postelein en zeekraal

Zeekraal is een heerlijk knapperige groente, met een beetje fantasie lijkt het qua uiterlijk zelfs op koraal. Zoals de naam al doet vermoeden groeit zeekraal vlakbij de zee: op stranden, vochtige en zoute gronden. Dat proef je dan ook: aan een maaltijd met zeekraal hoeft geen zout meer toe te worden gevoegd.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 4 kabeljauwfilets
- 400g zeekraal
- 200g postelein
- 4 el extra vierge olijfolie
- Peper naar smaak
- 1 citroen, in partjes gesneden
- 2 el kokosolie

Bereiding:

1. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kabeljauwfilets in 6-8 minuten gaar. Draai de filets halverwege de baktijd om.
2. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de zeekraal tot deze iets zachter wordt, ca. 2 minuten. Schep regelmatig om.
3. Verdeel de postelein over 4 borden, leg er de zeekraal bovenop en vervolgens op ieder bord een kabeljauwfilet.
4. Bestrooi de vis met wat peper naar smaak en serveer met partjes citroen.

AIP

Variatietip:

Serveer dit gerecht eens met een handje gehakte hazelnoten.



Gerookte zalmsalade met sinaasappel

Een kleurrijke salade met allerlei verschillende ingrediënten: een salade met alles. Vaak zijn juist die salades het allerlekkerst. Waarom zou je dus niet wat uitgebakken spekblokjes en blokjes avocado aan deze salade toevoegen, of een handje walnoten? Het zou er ontzettend goed bij passen.

25 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 kleine bloemkool
- 1 el kokosolie
- 150g veldsla
- 2 sinaasappels, geschild en in partjes
- 400g gerookte wilde zalm
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 2 el versgeperst citroensap
- Peper naar smaak
- 4 el verse dille, fijn gesneden

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes. Bestrijk de roosjes rondom met de kokosolie en verdeel de bloemkool over de bakplaat.
3. Rooster de bloemkoolroosjes in 15 minuten beetgaar.
4. Combineer de veldsla, sinaasappelpartjes, wilde zalm en geroosterde bloemkool in een grote kom en besprenkel met olijfolie en citroensap.
5. Breng op smaak met peper en garneer met verse dille.



Stamppotje van bloemkool, rucola en makreel

Bloemkool vormt een heel goede basis voor een stamppot: het is voedzaam, vullend en gemakkelijk te bereiden. Met kruidige rucola en gerookte makreel maak je het helemaal af. Vergeet deze stamppot vooral niet te serveren met verse citroen, zo maak je hier een lekker frisse maaltijd van.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 grote bloemkool, in roosjes gesneden
- 75g rucola
- 1 rode ui, gesnipperd
- 6 el verse peterselie, fijn gesneden
- 3 el verse tijm
- Peper en zout
- 500g gerookte makreelfilet, in stukjes gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 1 citroen, in partjes gesneden

AIP

Bereiding:

1. Breng de bloemkoolroosjes in een pan met water aan de kook. Kook ze in 5 minuten gaar.
2. Pureer de gekookte bloemkool met de staafmixer. Schep de rucola, rode ui, peterselie en tijm door de puree en breng op smaak met peper en zout.
3. Garneer met de makreel, besprenkel met olijfolie en serveer met de partjes citroen.





Ovenschotel met zalm

De bladeren van de dille plant zijn niet alleen erg lekker in verschillende gerechten. Zo staat het zaad onder andere bekend om zijn kalmerende werking en wordt het volop gebruikt in de fytotherapie.
In deze ovenschotel combineer je dille met zalm, zuurkool en een lekkere puree van bloemkool en zoete aardappel. Perfect voor iedere dag van het jaar.


45 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

- 1 bloemkool, in roosjes
- 300g zoete aardappel, in blokjes
- 2 el verse tijm
- ¼ tl zout
- 300g zuurkool
- 600g zalmfilet
- 10g verse dille
- 1 rode ui, in ringen
- 130g groene olijven

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Combineer bloemkoolroosjes en zoete aardappel in een pan en voeg water toe tot de groenten bijna onder staan. Breng aan de kook.
3. Laat de groenten in 7-8 minuten gaar koken, giet het kookvocht af en pureer de groenten met een staafmixer. Roer tijm en zout door de puree.
4. Verdeel de zuurkool over de bodem van een ovenschaal en leg hierop achtereenvolgens zalm, dille, rode ui en olijven. Dek af met een dikke laag groentepuree.
5. Bak het geheel in 30 minuten gaar.

AIP

Variatietip:
In dit gerecht kun je ook een andere soort vis gebruiken, tonijn of kabeljauw bijvoorbeeld.



Italiaanse tonijnsalade

In veel salades wordt tonijn uit blik gebruikt, maar heb je wel eens een verse tonijnsteak geprobeerd? Deze bak je op precies dezelfde manier als een biefstuk, lekker rosé vanbinnen. Dat past natuurlijk perfect bij een knapperige salade met verse Italiaanse kruiden.

15 MIN 2 PERS

Ingrediënten:

- 2 tonijnsteaks
- 1 el kokosolie
- Peper en zout
- 1 courgette
- 40g rucola
- 100g groene olijven
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- 4 el verse basilicum, fijn gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

AIP

Bereiding:

1. Verhit kokosolie in een koekenpan en bak hierin de tonijnsteaks in 3-4 minuten per kant rosé.
2. Bestrooi de steaks met peper en zout.
3. Snijd de courgette in lange slierten met behulp van een spiraalsnijder, julienne dunschiller of gewone dunschiller.
4. Verdeel courgette, rucola, olijven, peterselie en basilicum over 2 borden en leg op beide salades een tonijnsteak.
5. Besprenkel met olijfolie en citroensap.

Variatietip:

Liever geen vis? Deze salade is ook heerlijk met biefstuk of kipfilet.



Zalmkoekjes

Een van de goedkopere manieren om wilde zalm te eten, is om het ingevroren te kopen. Grote zakken met diepvries wilde zalm zijn bij de meeste supermarkten verkrijgbaar. Helaas wordt deze ingevroren zalm al snel droog wanneer je deze bakt, en dat is wat minder lekker. Daarom gebruik ik diepvries wilde zalm vooral in curry's of in deze zalmkoekjes. Op die manier is het heerlijk.


20 MIN


2 PERS

Ingrediënten:

- 300g wilde zalmfilet
- 1 bosui, in ringetjes
- 1 teen knoflook, gepeld en grof gesneden
- 2 el verse dille
- 2 el verse peterselie
- 1 tl mosterd
- ¼ tl zout
- 1 el kokosmeel + 4 el kokosmeel
- 1 ei
- 1 el kokosolie

Bereiding:

1. Combineer zalm, bosui, knoflook, dille, peterselie, mosterd, zout, 1 el kokosmeel en het ei in de kom van een foodprocessor en maal fijn.
2. Strooi 4 el kokosmeel op een bord.
3. Vorm met de hand 4 koekjes van het zalmmengsel en wentel deze door het kokosmeel.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalmkoekjes in 3-4 minuten per kant goudbruin en gaar.

Variatietip:

Deze koekjes kun je ook met garnalen of een andere vissoort maken.



Garnalencocktail

De garnalencocktail staat in veel restaurants op de kaart, het is dan ook een erg populair gerecht. Het geheim van een goede garnalencocktail zit hem in de hollandaisesaus, het recept hiervoor vind je op pagina 234. Heb je die eenmaal gemaakt, dan kun je volop variëren met de overige ingrediënten, want wie niet van vis of schaaldieren houdt zal deze cocktail wel heel lekker vinden met wat rosbief of stukjes kip.


10 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

1 kropje baby romaine sla

1 rijpe avocado

100g Hollandse garnalen

4 el hollandaisesaus

4 tl verse bieslook, fijn gesneden

Peper naar smaak (optioneel)

Bereiding:

1. Was de romaine sla en haal de blaadjes los van elkaar.
2. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd in plakken.
3. Verdeel de sla en avocado over 4 kleine glaasjes of kommetjes.
4. Meng in een andere kom de garnalen met de hollandaisesaus en verdeel over de glaasjes met sla en avocado.
5. Garneer met verse bieslook en eventueel wat peper.

Variatietip:

Voeg eens wat fijn gesneden gerookte zalm toe aan de garnalencocktail.



Couscoussalade met garnalen

Schaal- en schelpdieren maken al sinds de oertijd deel uit van het dieet van de mens, ze zijn ontzettend gezond en bevatten onder andere veel mineralen zoals zink. Deze kleine beestjes zijn dus niet alleen erg smakelijk, maar ook nog eens erg goed voor ons. In combinatie met artisjokharten, avocado, bloemkoolcouscous en verse kruiden maak je er een heerlijk gerecht van.


20 MIN


2 PERS

Ingrediënten:

1 bloemkool, in roosjes

8 artisjokharten, in vieren gesneden

1 rijpe avocado, in blokjes

4 el platte peterselie, fijn gesneden

4 el koriander, fijn gesneden

500g garnalen, gepeld

1 el kokosolie

60 ml extra vierge olijfolie

Sap van ½ citroen

Peper en zout

AIP

Bereiding:

1. Rasp de bloemkoolroosjes in een foodprocessor tot het eenzelfde structuur heeft als rijst. Je kunt hiervoor eventueel ook een blender gebruiken.
2. Bak de bloemkoolrijst 2 minuten in een droge hapjespan. Schep regelmatig om.
3. Combineer bloemkoolrijst, artisjokharten, avocado, peterselie en koriander in een grote schaal en zet apart.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen in 3-4 minuten al omscheppend gaar.
5. Voeg de garnalen toe aan de salade en besprenkel met olijfolie en citroensap. Breng op smaak met wat peper en zout.

Variatietip:

In plaats van artisjokharten kun je ook blokjes mango gebruiken, zo maak je er een heel ander gerecht van.



Garnalenkoekjes

Enige tijd geleden vertelde ik op mijn blog dat ik garnalenkoekjes had gemaakt, zonder recept, omdat ik daar nog niet helemaal tevreden over was. Sindsdien heb ik echter zo veel verzoekjes gehad om dat recept te delen dat ik heb besloten het recept te verbeteren en het hier te plaatsen.
Deze garnalenkoekjes zijn Aziatisch van smaak en erg lekker met een zelfgemaakte satésaus, dat recept vind je op pagina 224.

20 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

300g roze garnalen
1 bosui, grof gesneden
2 tenen knoflook, gepeld
1 cm gemberwortel, geraspt
Sap en rasp van 1 limoen
1 tl vissaus
1 ei
45g kokosrasp
4 el verse koriander
Peper naar smaak
2 el kokosolie

Bereiding:

1. Combineer garnalen, bosui, knoflook, gember, limoensap en –rasp, vissaus en ei in een foodprocessor en maal fijn.
2. Pulseer kokosrasp, verse koriander en wat peper door het mengsel.
3. Vorm met de hand 4-6 koekjes van het mengsel en leg deze even apart.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de garnalenkoekjes in 4-5 minuten per kant op een middel-laag vuur goudbruin en gaar.



Gemarineerde garnalenspiezen

Vis en schaaldieren zijn heerlijk bij een barbecue, want het hoeft daarbij natuurlijk niet altijd alleen om vlees te gaan. Deze garnalenspiezen zijn bij mij favoriet, lekker gemarineerd, vol van smaak en een sausje heb je er eigenlijk niet bij nodig.

15 MIN + 1 UUR | 4 PERS

Ingrediënten:

400g rauwe garnalen, gepeld

3 el extra vierge olijfolie

1 el vissaus

Sap van 1 citroen

2 cm verse gemberwortel, geraspt

2 tenen knoflook, geperst

1 tl laos

4 el verse koriander, fijn gesneden

AIP

Bereiding:

1. Combineer olijfolie, vissaus, citroensap, gember, knoflook, laos en koriander in een kom en roer tot een gladde marinade.
2. Schep de garnalen door de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast ten minste 1 uur marineren.
3. Verdeel de garnalen over satéstokjes (ca. 12 stuks) en verhit een grillpan op hoog vuur.
4. Laat de grillpan goed heet worden en leg er vervolgens wat van de garnalenspiezen op, draai het vuur iets lager.
5. Bak de spiezen in ca. 2 minuten per kant gaar.

Variatietip:

Wissel iedere garnaal eens af met een blokje verse ananas wanneer je deze spiezen gaat maken.



Garnalencurry

De lekkerste curry maak je natuurlijk zelf, met veel verse kruiden zoals citroengras en gember. Ik ben er dol op en ik zet hier dan ook minstens eenmaal per week een curry op tafel. Het is voor mij echt comfort food, iets wat ik vanuit huis mee heb gekregen. Daar bereidde mijn moeder regelmatig een echte curry waar we met zijn allen van smulden. Deze garnalencurry is vrij mild, maar je kunt er altijd een rood pepertje of een schepje echte sambal aan toe voegen wanneer je van pittig houdt.


15 MIN


2 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
- 1 stengel citroengras, fijn gesneden
- 100g santen, fijn gesneden
- 1 el kerriepoeder
- 500g garnalen, gepeld
- 2 el citroensap
- 2 el verse bieslook, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een wok en bak hierin ui, knoflook, gember en citroengras aan tot het mengsel sterk begint te geuren.
2. Voeg santen samen met 250 ml water toe en roer tot een dikke saus. Voeg kerrie toe en breng het mengsel aan de kook.
3. Schep de garnalen door de saus en laat ze in 4 minuten zachtjes gaar koken.
4. Breng de curry op smaak met citroensap en serveer met de verse bieslook.

Variatietip:

Serveer deze curry eens met wat cashewnoten.

AIP *Vervang kerriepoeder door ½ tl kurkuma en 1 tl laos.*







Wild & gevogelte

Wild

Gekruide eendenborstfilets - 128
Kruidig hertenstoofvlees met cranberries - 130
Hertenbiefstuk met balsamico vijgen - 132

Gevogelte

Antilliaanse kip met pruimen - 134
Milde kipcurry met mango - 136
Geroosterde kruidenkip - 138
Thaise noodlecurry - 140
Kippendijfilets uit de oven - 142
Kalkoenrolletjes met mosterd - 144
Honing-mosterdkip - 144
Kip Korma - 146
Gepaneerde kip - 148
Kipburger met mangosalsa - 150
Geroosterde kip met kastanjes - 152
Kippenleverpaté - 154
Salade met kip en mangodressing - 156
Gerookte kip met sjalotten en postelein - 158
Thaise kipcurry - 160
Kalkoenstoofvlees met balsamico azijn - 162
Kippenbouillon - 164

Gekruide eendenborstfilets

Het is nog maar een jaar geleden dat ik voor het eerst eendenborst at, sindsdien maak ik het vaker klaar want wat is het lekker. Gelukkig is het ook nog eens heel gemakkelijk te bereiden! Tijdens het aanbakken van de huidkant zal je zien dat er veel vet uit de eendenborst begint te lopen, ik bewaar dit meestal zodat ik er later mijn groenten mee in kan wrijven voorafgaand aan het roosteren of er wat groene bladgroenten in kan roerbakken. Zo krijgen ook je groenten een heerlijk volle smaak.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 4 eendenborstfilets
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 el verse munt, fijn gesneden
- 2 tl kaneel
- ½ tl gemalen kruidnagel
- Peper en zout

AIP

Bereiding:

1. Combineer gember, knoflook, munt, kaneel, kruidnagel, peper en zout in een kom en roer door elkaar.
2. Maak met een scherp mes inkepingen in de huid van de eendenborstfilets in de vorm van een ruit. Snijd alleen de huid in, niet het vlees.
3. Wrijf de eendenborstfilets in met het kruidenmengsel.
4. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de eendenborstfilets op de huidkant aan, ca. 4-5 minuten tot een groot deel van het vet eruit is gelopen.
5. Draai de filets om en bak ze nog 3 minuten aan de andere kant. Laat de filets vervolgens 5 minuten rusten voor je ze serveert.



Kruidig hertenstoofvlees met cranberries

Hertenvlees wordt in Nederland steeds bekender. Hoewel het meestal rond de feestdagen wordt gegeten, is het natuurlijk ook geschikt voor iedere andere dag van het jaar. Dankzij de verse cranberries, kersen en kaneel is dit een heerlijk verwarmend maar toch fruitig gerecht. Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.

15 MIN + 4 UUR | 2 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in dunne halve ringen
- 3 tenen knoflook, in plakjes
- 2 wortels, in plakjes
- 600g hertenstoofvlees, in blokjes
- 1 tl komijnzaad
- 2 kaneelstokjes
- 2 laurierblaadjes, verkruimeld
- 250g cranberries
- 250g kersen, zonder pit
- 250 ml bottenbouillon of water
- Peper en zout
- 2 el verse tijm

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een stoofpan en bak hierin uien en knoflook zachtjes aan.
2. Bak de wortels even mee en voeg daarna het hertenvlees, komijnzaad, kaneelstokjes, laurierblaadjes, cranberries, kersen en bouillon (of water) toe.
3. Breng zachtjes aan de kook en dek de pan af met een deksel. Zet de pan op een heel laag vuur en laat het gerecht zo in 4 uur zachtjes gaar stoven.
4. Breng na afloop op smaak met wat peper en zout en garneer met verse tijm.

AIP *Gebruik geen komijnzaad.*



Hertenbiefstuk met balsamico vijgen

Wild vlees combineert heerlijk met fruit, zoals verse vijgen. In dit recept heb ik de vijgen even in balsamico azijn gestoofd, zo krijgen ze nog meer smaak. In plaats van hertenbiefstukken zou je ook struisvogel, kangoeroe, wilde gans of eend kunnen gebruiken. Ga bijvoorbeeld eens naar de lokale poelier en bekijk het assortiment, dan gaat er een wereld voor je open.



Ingrediënten:

8 verse vijgen
150 ml balsamico azijn
4 hertenbiefstukken
1 el kokosolie
Peper en zout

AIP

Bereiding:

1. Snijd de vijgen in kwarten en doe ze samen met de balsamico azijn in een steelpan. Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes stoven.
2. Dep in de tussentijd de hertenbiefstukken droog en verhit de kokosolie in een koekenpan.
3. Bak de biefstukken in 3-4 minuten per kant rosé. Laat ze even rusten op een bord en bestrooi ze daarna met peper en zout.
4. Serveer met de in balsamico azijn gekookte vijgen.



Antilliaanse kip met pruimen

Bij het maken van dit gerecht heb ik me laten inspireren door de Antilliaanse keuken. De combinatie van citroen, olijven en pruimen past ontzettend goed bij kip. Dit gerecht is op zijn lekkerst wanneer je de kip in zelfgemaakte kippenbouillon stooft (het recept hiervoor vind je op pagina 164) maar je kunt ook gewoon wat water gebruiken.

15 MIN + 1 UUR | 2 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 2 kippenbouten
- 1 ui, in dunne halve ringen
- 2 tenen knoflook, gepeld en in plakjes gesneden
- 130g groene olijven
- 100g gedroogde pruimen
- 1 citroen, in partjes
- 1 tl komijnzaad
- 3 laurierblaadjes
- 400ml zelfgemaakte kippenbouillon of water
- Zout

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een braadpan en bak hierin de kippenbouten in 5 minuten aan beide kanten bruin. Haal ze uit de pan en leg even apart op een bord.
2. Bak de ui en knoflook in het vet in de pan tot deze zacht zijn.
3. Voeg de kippenbouten, olijven, pruimen, citroen, komijn, laurier en bouillon of water toe en sluit de pan af met een deksel.
4. Laat het geheel in 1 uur zachtjes gaar stoven.
5. Breng voor het serveren op smaak met wat zout.

AIP *Gebruik geen komijnzaad maar voeg in plaats daarvan 2 tl kaneel toe.*

Milde kipcurry met mango

Een curry is eigenlijk altijd een succes, zeker deze milde variant met verse blokjes mango erin. Vervang de verse gember in dit recept vooral niet door gemberpoeder; verse gemberwortel is veel rijker van smaak en dat proef je zeker terug. Serveer deze kipcurry bijvoorbeeld met bloemkoolrijst of courgettenoodles.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in dunne halve ringen
- 3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 600g kipfilet, in blokjes
- 1 mango, geschild en in blokjes
- 75g santen, fijn gesneden
- 150 ml water
- 2 bosuitjes, in ringen
- 4 el verse munt, fijn gesneden
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui, knoflook en gember een paar minuten zachtjes aan.
2. Voer de kipblokjes toe en bak deze in 3-4 minuten rondom bruin en gaar.
3. Schep de blokjes mango door het gerecht en voeg santen en water toe. Blijf roeren tot de santen volledig op is gelost.
4. Laat het gerecht 5-10 minuten zachtjes sudderen en indikken.
5. Serveer met bosui, munt en koriander.

AIP



Geroosterde kruidenkip

Dit is een van de meest eenvoudige manieren om kip te roosteren. Het vlees wordt niet droog en neemt de smaken van de vulling aan, dit recept kan haast niet misluk ken. In 10 minuten ben je al klaar met de voorbereidingen waarna de oven de rest van de het werk doet, ideaal wanneer je bijvoorbeeld gasten hebt en niet te lang in de keuken wilt staan.

10 + 90 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

1 hele kip (schoongemaakt van binnen), ca. 1,5 kg

Zout

1 citroen, gehalveerd

1 bol knoflook, overlangs gehalveerd

1 bosje verse rozemarijn (10g)

1 bosje verse tijm (10g)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Verwijder, indien dit nog niet gebeurd is, de ingewanden van de kip.
3. Bestrooi de binnenkant van de kip royaal met zout en stop er vervolgens de citroen, knoflook, rozemarijn en tijm in.
4. Bestrooi de kip royaal met zout aan de buitenkant.
5. Leg de kip in een braadslede op een rooster, met de filets naar boven en bak deze in het midden van de oven in 90 minuten goudbruin en gaar.
6. Laat de kip nog 10 minuten rusten voor je deze aansnijdt.

AIP

Variatietip:

De vulling van de kip kun je ook weglaten, je hoeft de kip dan alleen aan de binnen- en buitenkant met zout te bestrooien. Zo maak je het jezelf nog makkelijker.



Thaise noodlecurry

Pastinaak is niet alleen een heerlijke wortelgroente om te roosteren of koken, het is ook heel geschikt om noodles van te maken. Noodles van pastinaak zijn lekker stevig, daardoor kun je deze curry prima met stokjes eten.

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 800g pastinaak
- 1 el kokosolie
- 2 rode uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 stengel citroengras, fijn gesneden
- 600g kipfilet, in blokjes
- 3 el Thaise gele currypasta
- 400 ml kokosmelk
- 1 rijpe mango, geschild en in reepjes
- 6 el cashewnoten
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

Bereiding:

1. Was de pastinaak en snijd deze met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller in lange noodles. Zet apart.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin ui, knoflook en citroengras tot de ui zacht is en het mengsel lekker begint te geuren.
3. Voeg kip en currypasta toe en bak dit 3-4 minuten mee.
4. Schenk kokosmelk bij de curry en voeg de pastinaaknoodles toe. Bak deze nog 2-3 minuten mee tot de noodles wat zachter zijn geworden.
5. Serveer de curry met mango, cashewnoten en verse koriander.

AIP

Gebruik geen currypasta maar voeg in plaats daarvan 2 cm geraspte gemberwortel, 1 tl laos en ½ tl kurkuma toe. Laat ook de cashewnoten weg.



Kippendijfilets uit de oven

Door de kippendijfilets te omwikkelen met ontbijtspek trekt de smaak van het spek niet alleen in het kippenvlees, maar ook in de groenten die eronder liggen. Zo maak je met gemak een lekkere maaltijd, en terwijl dit gerecht in de oven staat, kun je zelf mooi aan je ontspanning werken.

45 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 500g kippendijfilets (4 stuks)
- 100g ontbijtspek
- 500g bospeen, schoon gemaakt
- 350g groene asperges
- 1 rode ui, in dunne halve ringen
- 6 tenen knoflook, gepeld
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 1 citroen, in parten
- 2 takjes verse rozemarijn

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Snijd de onderste 2 cm van de asperges en leg ze, samen met bospeen, ui en knoflook in een ovenschaal.
3. Wrijf de groenten in met de kokosolie.
4. Omwikkel de kippendijfilets met ontbijtspek en leg ze op de groenten.
5. Leg citroenparten en rozemarijn rondom de kippendijfilets.
6. Rooster het geheel in 40-45 minuten gaar.





Kalkoenrolletjes met mosterd

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 4 platte kalkoenfilets (150g per stuk)
- 6 el mosterd
- 8 el zuurkool
- 1 appel, in partjes
- 1 el kokosolie

AIP *Gebruik geen mosterd.*

Bereiding:

1. Leg de kalkoenfilets op een grote snijplank en bestrijk alle filets met wat mosterd.
2. Verdeel de zuurkool over de filets en leg op ieder stuk 2 partjes appel.
3. Rol de filets strak op en zet ze vast met een kleine prikker.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de filets in 20-25 minuten rondom goudbruin en gaar op een middel-laag vuur. Keer de kalkoenrolletjes regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Honing-mosterdkip

5 + 45 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

- 2 kippenbouten
- 1 el mosterd
- 1 el honing
- 2 el verse koriander, fijn gesneden
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- ¼ tl zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 180°C.
2. Leg de kippenbouten in een ovenschaal.
3. Meng in een kommetje mosterd met honing, koriander, knoflook en zout en besmeer de kippenbouten met het mengsel.
4. Rooster de kip in 45 minuten gaar.





Kip Korma

Kip korma is een traditioneel gerecht uit het noorden van India. Het is lekker kruidig, maar toch mild van smaak. Dit gerecht past uitstekend bij eenvoudige bloemkoolrijst: rasp of maal daarvoor de bloemkoolroosjes tot ze de structuur van rijst hebben. Deze bloemkoolrijst hoef je slechts enkele minuten te roerbakken voor je het kunt serveren, een perfect bijgerecht dus.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, in plakjes
- 3 cm verse gemberwortel, geraspt
- 600g kipfilet, in blokjes
- 1 el gemalen koriander zaad
- 2 tl gemalen kardemom
- 2 tl komijnzaad
- ½ tl kurkuma
- ½ tl gemalen kruidnagel
- Zout
- 300 ml kokosroom
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 4 el amandelschaafsel

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin uien, knoflook en gember zacht.
2. Voeg kipstukjes toe en bak deze even aan, schep daarna korianderzaad, kardemom, komijnzaad, kurkuma, kruidnagel en wat zout door het mengsel.
3. Schenk de kokosroom erbij en breng aan de kook.
4. Laat de kip korma 5 minuten zachtjes koken tot de kip gaar is en de saus wat in is gedikt.
5. Garneer met verse koriander en amandelschaafsel.

Variatietip:

Maak dit gerecht ook eens met rundvlees of vis in plaats van kip.



Gepaneerde kip

Er is iets wat kip met een krokant korstje zo enorm lekker maakt, maar ik weet niet precies wat. Ik eet het in ieder geval erg graag. Mijn moeder heeft deze kip met kruidenkorst uitgevonden, een gerecht wat ze overigens nog regelmatig maakt wanneer ik langs kom. Ik kan me nog goed herinneren dat ik af en toe allerlei lawaai uit de keuken hoorde komen: dan stond ze de kipfilets plat te slaan met een zware koekenpan. Een heel effectieve methode.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 600g kipfilet
- 80g kokosmeel
- 50g kokosrasp
- 1 el kerrie
- 1 el gedroogde tijm
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl zout
- 2 eieren, losgeklopt
- 4 el kokosolie

Bereiding:

1. Leg de kipfilets plat en open op een snijplank. Gebruik een scherp mes om iedere kipfilet in dikte te halveren.
2. Meng op een groot bord kokosmeel, kokosrasp, kerrie, tijm, komijnzaad en zout door elkaar.
3. Schenk de losgeklopte eieren op een ander groot bord.
4. Wentel de kipfilets eerst door het kokosmengsel, vervolgens door de eieren en daarna opnieuw door het kokosmengsel. Zorg telkens dat de filets aan alle kanten goed bedekt zijn.
5. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de filets op een laag vuur in 4-5 minuten per kant goudbruin.



Kipburger met mangosalsa

Kipgehakt kun je heel gemakkelijk zelf maken, bijvoorbeeld van kipfilet, maar ook van andere delen van de kip zoals de dijfilets. De foodprocessor doet het meeste werk voor je. Probeer ook eens andere kruiden toe te voegen aan je zelfgemaakte kipgehakt, wat dacht je bijvoorbeeld van kerrie of garam masala? Wat je ook probeert, de mangosalsa smaakt er altijd goed bij.

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 600g kipfilet
- 4 el verse peterselie
- 2 el verse oregano
- Peper en zout
- 1 el kokosolie
- 1 rijpe mango
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 3 el verse koriander, fijn gesneden

AIP

Bereiding:

1. Snijd de kipfilet in blokjes en combineer met peterselie, oregano, peper en zout in een foodprocessor. Maal tot een fijn gehakt.
2. Vorm 4 burgers van het kipmengsel en leg deze apart.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de burgers in 6-8 minuten per kant goudbruin en gaar.
4. Maak in de tussentijd de mangosalsa: verwijder de schil van de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schep de mangoblokjes met de gesnipperde rode ui en verse koriander door elkaar in een kom.
5. Serveer de kipburgers met de mangosalsa.

Tip:

Deze kipburgers serveer je bijvoorbeeld met jonge bladsla en zelfgemaakte guacamole. Het recept voor guacamole vind je op pagina 224.



Geroosterde kip met kastanjes

Dit recept begon als een groot experiment, ik wilde graag een kip roosteren maar dan met wat groenten erbij zodat je er in principe alleen maar een simpele salade bij hoeft te maken. Het resultaat was deze combinatie van kip met pompoen, uien, knoflook en kastanjes, dat het zo lekker zou zijn had ik echter niet verwacht. De sappen van de kip zijn in de groenten getrokken waardoor ze een heel rijke smaak krijgen, zeker omdat ze ook nog eens zijn geroosterd. Na het maken van deze foto heb ik dan ook bijna alle groenten uit dit gerecht opgegeten!

15 MIN + 1½ UUR 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 hele kip, ca. 1 ½ kg
- Zout
- 1 citroen
- 1 kleine pompoen
- 2 rode uien, in ringen
- 8 tenen knoflook, gepeld
- 250g kastanjes, gekookt en gepeld
- 2 takken rozemarijn
- 4 el verse peterselie

AIP *Gebruik geen kastanjes.*

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 240°C.
2. Bestrooi de kip vanbinnen en rondom met een flinke hoeveelheid zout. Snijd de citroen doormidden en stop deze in de kip.
3. Leg de kip in het midden van een grote ovenschaal of braadslede.
4. Snijd de pompoen in parten, verwijder de zaden.
5. Leg pompoenparten, uien, knoflook, kastanjes en rozemarijn rondom de kip in de ovenschaal.
6. Zet de schaal in de oven en verlaag de temperatuur tot 200°C. Laat het geheel in 1 uur en 30 minuten garen.
7. Laat de kip ten minste 15 minuten rusten voor je deze aansnijdt. Garneer met peterselie.



Kippenleverpaté

Een van de weinige echte superfoods is wat mij betreft lever. Lever bevat ontzettend veel vitaminen en mineralen en je hoeft er slechts weinig van te eten om er baat bij te hebben. Kies hierbij voor lever van grasgevoerde of biologische dieren, want alleen de lever van echt gezonde dieren is ook goed voor ons.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 ui, in dunne halve ringen gesneden
- 2 tenen knoflook, gepeld en gesneden
- 500g biologische kippenlevers
- 1 kleine appel, in stukjes gesneden
- 2 el verse salie
- 1 el verse tijm
- 1 el appelazijn
- Peper en zout
- 2 el kokosolie

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zacht aan.
2. Voeg de kippenlevers en appel toe, bak 5-6 minuten mee tot de levers bijna gaar zijn.
3. Voeg salie en tijm toe en bak nog 1-2 minuten mee.
4. Schep het mengsel in een foodprocessor of blender en pureer met de appelazijn en wat peper en zout tot een gladde massa.
5. Laat de paté opstijven in de koelkast en serveer met rauwe groenten zoals witlof, wortel, komkommer of selderij of juist partjes appel.

Variatietip:

Deze paté kun je bijvoorbeeld ook met runderlever maken.



Salade met kip en mangodressing

Hoe simpel het ook lijkt, het pureren van een mango met wat olijfolie en citroen maakt een geweldige dressing. Deze salade is dan ook heerlijk op een zomerse dag, of wanneer je juist behoefte hebt aan een zomers gevoel.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 600g kipfilet, in reepjes
- 1 el kokosolie
- 2 grote wortels
- 1 komkommer
- 200g spinazie
- 20g verse koriander
- 1 mango
- 60 ml olijfolie
- Sap van 1 citroen
- Peper en zout
- 8 el rauwe cashewnoten

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kip in 5-6 minuten op middel-laag vuur rondom goudbruin en gaar.
2. Was de wortels en komkommer en snijd deze met behulp van een (julienne) dunschiller of spiraalsnijder in lange, dunne linten.
3. Combineer de wortel- en komkommerlinten met de spinazie, verse koriander en gebakken kip in een grote kom.
4. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes, pureer het vruchtvlees met olijfolie, citroensap, peper en zout in een blender of foodprocessor.
5. Schenk de dressing over de salade in de kom en garneer met cashewnoten.

AIP *Garneer de salade niet met cashewnoten.*

Variatietip:

Deze salade is ook lekker met garnalen in plaats van kip.



Gerookte kip met sjalotten en postelein

Sjalotten zijn eigenlijk kleine, ovaalvormige uien, ze zijn iets zoeter van smaak dan de gewone ui en worden veel gebruikt als smaakmaker. Wanneer je sjalotten in wat olie en appelazijn laat stoven worden ze nog zoeter van smaak, dat past perfect bij een salade van postelein en gerookte kip.

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 500g sjalotten
- 1 el kokosolie
- 2 el appelazijn
- 200g postelein
- 600g gerookte kip
- 4 el extra vierge olijfolie
- Peper naar smaak

AIP

Bereiding:

1. Pel de sjalotten en verwijder een stukje van de onder- en bovenkant.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de sjalotten met de appelazijn in 20 minuten zachtjes gaar met een deksel op de pan. Schep af en toe even om.
3. Verdeel de postelein en sjalotten over 4 borden en leg er de in reepjes gesneden gerookte kip op.
4. Besprenkel met olijfolie en breng de kip op smaak met wat peper.





Thaise kipcurry

De ingrediënten voor deze enigszins pittige curry vind je bij de Aziatische supermarkt, daar zijn djeroek poeroet, salam, citroengras en currypasta totaal niet vreemd en volop verkrijgbaar. Bovendien vind je er ook vaak goedkope groenten en heerlijke verse kruiden. Haal hier bijvoorbeeld ook eens verse koriander, daar breng je veel gerechten mee op smaak.

30 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 1 stengel citroengras, fijn gesneden
- 3 el Thaise gele currypasta
- 600g kipfilet, in blokjes
- 1 el vissaus
- 3 blaadjes djeroek poeroet
- 2 blaadjes salam (je kunt evt. ook laurier gebruiken)
- 400 ml kokosmelk
- 1 el kokosolie
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een wok en bak hierin ui en citroengras aan.
2. Voeg currypasta toe en bak deze al omscheppend 1 minuut mee voor je de kip toevoegt.
3. Bak de kip 2-3 minuten mee en voeg vervolgens vissaus, djeroek poeroet, salam en kokosmelk toe. Breng het geheel aan de kook.
4. Laat de curry op laag vuur 15 minuten indikken.
5. Garneer met verse koriander.

Variatietip:

Wie van een echt pittige curry houdt kan ook rode of groene Thaise currypasta gebruiken in plaats van de gele variant.

AIP *Gebruik geen currypasta, gebruik in plaats daarvan een extra stengel citroengras en voeg 2 uitgeperste knoflooktenen, 2 cm geraspte gemberwortel, 1 tl laos en ½ tl kurkuma toe.*



Kalkoenstoofvlees met balsamico azijn

Kalkoenstoofvlees is tegenwoordig steeds beter verkrijgbaar, zeker bij een slager of poelier. Het is een van de goedkopere stukken van de kalkoen, maar zeker niet minder lekker, vooral wanneer je het een tijdje laat stoven. Op deze manier wordt het vlees lekker mals en neemt het alle smaken in zich op, in dit geval de smaak van de uien, knoflook en balsamico azijn.

15 MIN + 3 UUR | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 2 rode uien, in dunne halve ringen
- 3 tenen knoflook, gepeld en in plakjes
- 600g kalkoenstoofvlees, in blokjes
- 150 ml balsamico azijn
- Zout naar smaak
- 4 el verse peterselie

AIP

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een braadpan en bak hierin de uien en knoflook zacht op middelhoog vuur.
2. Voeg kalkoenstoofvlees en balsamico azijn toe en sluit de pan af met een deksel. Laat het geheel 3 uur zachtjes stoven.
3. Breng zo nodig voor het serveren op smaak met wat zout en garneer met peterselie.



Kippenbouillon

Zelfgemaakte kippenbouillon is een geweldige smaakmaker in allerlei gerechten, stoof er bijvoorbeeld je groenten eens in, voeg het toe aan een ovenschotel of gebruik het als basis voor soep. Slechts weinig voedingsmiddelen zijn namelijk zo goed voor je darmen en daarmee je immuunsysteem als een echte zelfgemaakte bouillon.

10 MIN + 12 UUR 6-8 PERS

Ingrediënten:

1 kipkarkas: alle botten en de huid, restjes van een geroosterde kip

2 wortels, grof gesneden

1 prei, grof gesneden

1 ui, grof gesneden

3 tenen knoflook, gekneusd

3 laurierblaadjes

1 el appelazijn

Water

Zout

AIP

Bereiding:

1. Combineer het karkas, wortels, prei, ui, knoflook, laurier en appelazijn in een grote pan.
2. Voeg net zo veel water toe tot alle ingrediënten onder water staan.
3. Zet de pan op het vuur een breng aan de kook.
4. Laat de bouillon met een deksel op de pan op een heel laag vuur in 12 uur zachtjes trekken.
5. Schenk de bouillon na afloop van de kooktijd door een fijne zeef boven een grote kom.
6. Breng de bouillon zo nodig op smaak met wat zout.
7. Laat de bouillon volledig afkoelen in de koelkast en schep de vetlaag die nu bovenop de bouillon ligt eraf met een lepel. Verdeel de bouillon over enkele potten om deze tot gebruik te bewaren in koelkast of vriezer.







Rundvlees

Indische Rendang - 168
Amerikaanse hamburgers - 170
Baconburgers met appel - 172
Slawraps met rosbief - 172
Biefstuksaté - 174
Boeuf Bourguignon - 176
Gemarineerde biefstuk - 178
Aziatische gehaktballen - 178
Pestoburgers - 180
Hollandse ovenschotel met gehakt en puree - 182
Kaneelstoofvlees - 184
Zweedse gehaktballetjes met cranberry-saus - 186
Bottenbouillon - 188

Lamsvlees

Lamskebabs - 190
Marokkaanse lamsburgers - 192
Geroosterde lamsschouder met honing - 194
Indiaas lamsstoofvlees - 196

Varkensvlees

Risotto met chorizo en spek - 198
Pompoennoodles met chorizo - 200
Veldsla met koolrabi en ham - 202
Chorizoburgers - 202

Indische Rendang

Een echte rendang zit bomvol met verse kruiden zoals gember, citroengras, djeroek poeroet en salam. Ingrediënten waar je misschien nog nooit van hebt gehoord. In dat geval raad ik je aan eens naar een Aziatische supermarkt te gaan, daar vind je gegarandeerd alle ingrediënten voor dit ontzettend lekkere stoofvlees.

15 MIN + 4 UUR | 6-8 PERS

Ingrediënten:

- 2 uien, gesnipperd
- 4 tenen knoflook, gepeld
- 3 cm gemberwortel, geschild
- 1 citroengras, grof gesneden
- 3 el kokosolie
- 2 tl laos
- 2 tl nootmuskaat
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemalen kruidnagel
- 3 djeroek poeroet blaadjes
- 200g santen, fijn gesneden
- 2 steranijs
- 2 salam bladeren
- 1000g runderriblappen, in blokjes
- Zout

Bereiding:

1. Combineer uien, knoflook, gember, citroengras, kokosolie, laos, nootmuskaat, kurkuma, kruidnagel en djeroek poeroet in de kom van een blender of foodprocessor en maal tot een gladde kruidenpasta.
2. Verhit een braadpan op middelhoog vuur en bak hierin de kruidenpasta even aan.
3. Voeg santen toe, samen met 300 ml water. Breng aan de kook.
4. Voeg steranijs, salam en blokjes rundvlees toe en sluit de pan af met een deksel.
5. Laat het gerecht op een laag vuur in 4 uur gaar stoven. Breng op smaak met wat zout.

AIP *Gebruik geen nootmuskaat en geen steranijs.*

Variatietip:

Serveer deze rendang eens met bloemkoolrijst en chips van bakbanaan. Het recept voor bakbananenchips vind je op pagina 284.


LE CREUSET

Amerikaanse hamburgers

Tijdens mijn reizen in de Verenigde Staten at ik regelmatig een grote hamburger, met alles erop en eraan. Veel van de hamburgerketens daar serveren hamburgers van 100% grasgevoerd rundvlees. Daarnaast is het geen enkel probleem wanneer je vraagt of ze je hamburger in sla willen verpakken in plaats van een broodje. Je kunt daar dus heel gemakkelijk een Paleo maaltijd eten. Deze hamburgers zijn gebaseerd op de exemplaren die ik in de VS at, lekker met ontbijtspek erop! Een gebakken ei erbij zou overigens ook niet misstaan. Het recept voor zelfgemaakte mayonaise vind je op pagina 222.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 600g rundergehakt
- 2 tl mosterd
- Peper en zout
- 1 el kokosolie
- 8 plakken ontbijtspek
- 1 rode ui, in ringen
- 4 el zelfgemaakte mayonaise
- 8 stevige, grote slabladeren

AIP *Laat de mosterd weg en vervang de mayonaise door guacamole.*

Bereiding:

1. Combineer gehakt, mosterd, peper en zout in een kom en kneed goed door elkaar. Vorm 4 grote hamburgers van het mengsel.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de hamburgers in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.
3. Leg de plakken ontbijtspek op een bakplaat met bakpapier, zet de oven pas aan (250°C) op het moment dat je de bakplaat erin schuift. Bak het ontbijtspek in 5-7 minuten knapperig.
4. Serveer de hamburgers met ontbijtspek, rode ui en mayonaise en leg ze tussen 2 slabladeren zodat je ze met de hand kunt eten.

Variatietip:

Heb je geen zelfgemaakte mayonaise? Serveer deze hamburgers dan eens met een flinke lepel guacamole. Het recept hiervoor vind je op pagina 224.



Baconburgers met appel

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

400g rundergehakt

100g gerookte spekblokjes, fijn gesneden

1 appel, geschild en geraspt

2 el verse oregano, fijn gesneden

Versgemalen peper naar smaak

1 el kokosolie

Bereiding:

1. Combineer gehakt, spekblokjes, appelrasp, oregano en wat peper in een kom. Kneed goed door elkaar.
2. Draai 4 gelijke ballen van het mengsel en druk deze plat om burgers te vormen.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de burgers hierin in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.

AIP

Slawraps met rosbief

10 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

4 romaine slabladeren

4 el zelfgemaakte mayonaise

100g rosbief, in plakjes

2 wortels, geraspt

1 rijpe avocado, in blokjes

Bereiding:

1. Besmeer de slabladeren met de mayonaise en beleg ze achtereenvolgens met rosbief, wortelrasp en avocado.

Variatietip:

Romaine slabladeren zijn ook lekker wanneer je deze vult met een zelfgemaakte eiersalade. Het recept hiervoor vind je op pagina 208.

AIP *Gebruik wat guacamole in plaats van mayonaise.*





Biefstuksaté

Biefstuk is niet alleen geschikt om gewoon zo in de pan te bakken, hoewel dat natuurlijk erg lekker is. Je kunt er ook saté van maken, met een heerlijke marinade van verse en gedroogde kruiden. Dankzij het limoensap in deze marinade worden de blokjes biefstuk extra mals.
Nog lekkerder wordt deze saté met een zelfgemaakte satésaus, het recept hiervoor vind je op pagina 224.




15 MIN + 1 UUR 2 PERS

Ingrediënten:

300g biefstuk, in blokjes

30 ml extra vierge olijfolie

Sap van 1 limoen

2 tl vissaus

2 cm gemberwortel, geraspt

2 tenen knoflook, fijn gesneden

2 tl gemalen koriander zaad

AIP *Laat het koriander zaad weg uit de marinade.*

Bereiding:

1. Combineer olijfolie, limoensap, vissaus, gember, knoflook en koriander zaad in een diep bord. Roer tot een gladde marinade.
2. Leg de blokjes biefstuk in het bord, zorg dat ze aan alle kanten bedekt zijn met de marinade.
3. Dek het bord af en zet ten minste 1 uur in de koelkast om te marineren.
4. Neem 6-8 satéprikkers en steek telkens 3 blokjes biefstuk aan een prikker.
5. Zet een grillpan op het vuur, laat deze eerst goed heet worden. Bak de saté in de grillpan in 1-2 minuten per kant goudbruin.

Tip:
Deze biefstuksaté kun je ook heel goed op de barbecue bereiden.



Boeuf Bourguignon

Dit typisch Franse gerecht leerde ik kennen dankzij het kookboek van Julia Child, een van de meest bekende TV-koks uit de geschiedenis. Hoewel ze niet specifiek Paleo kookt, kan ik haar gerechten zeker waarderen. Dit is mijn versie van haar stoofvlees; boeuf bourguignon. Ofwel, in rode wijn gestoofd rundvlees.

20 MIN + 4 UUR | 6-8 PERS

Ingrediënten:

200g gerookte spekblokjes

3 uien, in dunne halve ringen

2 tenen knoflook, in plakjes

250g kastanjechampignons, in plakjes

1 wortel, in plakken

1,5 kg runderriblappen, in blokjes

1 fles rode wijn

2 laurierblaadjes, verkruimeld

3 el verse tijm

Peper en zout

4 el verse peterselie

AIP

Bereiding:

1. Bak de spekblokjes uit in een braadpan. Voeg ui, knoflook en champignons toe en bak deze in 4-5 minuten zacht op een laag vuur.
2. Voeg wortel, rundvlees, wijn, laurier en tijm toe en schep goed door elkaar.
3. Doe een deksel op de pan en laat het geheel in 4 uur zachtjes gaar stoven.
4. Breng zo nodig op smaak met peper en zout en garneer met verse peterselie.

Variatietip:

Kook je liever niet met wijn? Dan kun je in plaats daarvan 750 ml bottenbouillon toevoegen, dit geeft het vlees een heerlijk rijke smaak. Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.



Gemarineerde biefstuk

15 MIN + 1 UUR | 4 PERS

Ingrediënten:

- 4 biefstukken
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 3 tenen knoflook, geperst
- 4 el extra vierge olijfolie
- Sap van 1 limoen
- 2 el verse tijm
- 2 el verse oregano, fijn gesneden
- 1 el kokosolie

Bereiding:

1. Combineer gember, knoflook, olijfolie, limoensap, tijm en oregano in een schaal en roer goed door elkaar.
2. Wentel de biefstukken door de marinade en laat ze op zijn minst 1 uur afgedekt en gekoeld in de schaal liggen zodat de smaken er goed in kunnen trekken.
3. Haal de biefstukken een half uur voor het bakken uit de koelkast zodat ze op kamertemperatuur kunnen komen.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukken in 3-4 minuten per kant rosé.

AIP

Aziatische gehaktballen

10 + 30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 600g rundergehakt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 6 el verse koriander, fijn gesneden
- 1 el garam masala
- ½ tl zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 190°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng alle ingrediënten in een kom, kneed ze goed door elkaar en vorm er vervolgens bolletjes van ter grootte van een golfbal.
3. Verdeel de gehaktballen over de bakplaat en bak ze in 30 minuten gaar.

AIP *Gebruik 2 cm geraspte gemberwortel en 1 uitgeperste knoflookteen in plaats van garam masala.*





Pestoburgers

Deze hamburgers eet je zo uit de hand dankzij het knapperige 'broodje' van ijsbergsla. Dit vind ik de ideale manier om hamburgers te verpakken; je kunt het natuurlijk ook met mes en vork eten, maar alles wat je uit de hand kunt eten is toch vaak net wat lekkerder. Bovendien neem je deze burgers verpakt in sla veel handiger mee, als lunch of gewoon voor onderweg.

20 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 600g rundergehakt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 30g pijnboompitten
- 4 el verse basilicum, fijn gesneden
- Peper en zout
- 4 portobellos
- 4 el extra vierge olijfolie
- 4 eieren
- 4 grote bladeren ijsbergsla
- 2 el kokosolie

AIP *Gebruik geen pijnboompitten en serveer de hamburgers niet met gebakken eieren. In plaats hiervan kun je wat uitgebakken ontbijtspek toevoegen.*

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Bestrijk de portobellos aan de bovenkant met olijfolie, leg ze op de bakplaat en bak in 10 minuten gaar.
3. Combineer in de tussentijd het rundergehakt met de rode ui, pijnboompitten, basilicum, peper en zout. Kneed goed door elkaar en vorm 4 burgers van het mengsel, leg deze apart.
4. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de burgers in 4 minuten per kant goudbruin en gaar.
5. Verhit 1 el kokosolie in een andere koekenpan en bak hierin 4 spiegeleieren.
6. Neem telkens een blad ijsbergsla en leg hierin eerst een portobello, dan een burger en vervolgens een ei. Vouw het blad dicht en houd het eventueel op zijn plaats met een prikker. Serveer meteen.





Hollandse ovenschotel met gehakt en puree

In Nederland eten we over het algemeen graag ovenschotels, lekker met een laag puree erop en een vulling van gekruid gehakt. Gemakkelijk om te maken en perfect voor de koudere dagen van het jaar. Hoewel de internationale keuken me meer aanspreekt, mag ook ik zo af en toe graag een verwarmende ovenschotel klaarmaken en opeten.

15 + 30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 450g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 300g pastinaak, geschild en in blokjes
- 1 el kokosolie
- 3 uien, in dunne halve ringen
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 600g rundergehakt
- 4 el verse tijm
- 2 tl nootmuskaat
- Peper en zout

AIP *Gebruik geen nootmuskaat.*

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Breng zoete aardappel en pastinaak aan de kook in een pan met water, kook in 6-7 minuten zacht. Giet het kookvocht af en pureer de groenten met een staafmixer.
3. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de uien en knoflook zachtjes aan.
4. Voeg gehakt toe en bak dit rul, roer er vervolgens tijm, nootmuskaat en wat peper en zout doorheen.
5. Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal en dek af met de puree.
6. Bak de schotel nog 30 minuten in de oven.



Kaneelstoofvlees

Een van de eerste gerechten die ik op mijn blog zette, was dit kaneelstoofvlees. Ik was zelfs alweer vergeten hoe lekker dit eigenlijk is tot ik het recept toevallig tegen kwam. Naar aanleiding daarvan heb ik het recept wat aangepast zodat de smaken nog beter op elkaar af zijn gestemd. Dit is het smakelijke resultaat daarvan. Het recept voor bottenbouillon vind je op pagina 188.

15 MIN + 3½ UUR | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in dunne halve ringen
- 6 tenen knoflook, in plakjes
- 1 pastinaak, in plakken (300g)
- 2 wortels, in plakken (250g)
- 600g runderriblappen, in blokjes
- 2 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
- 3 kaneelstokjes
- 3 laurierblaadjes
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 500 ml bottenbouillon
- Peper en zout
- 4 el verse koriander of peterselie, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit kokosolie in een braadpan en bak hierin uien en knoflook zacht op een laag vuur.
2. Voeg pastinaak en wortels toe en bak deze even mee.
3. Schep het vlees, gember, kaneel, laurier en koriander door het gerecht en schenk de bouillon er overheen.
4. Laat het gerecht in 3 ½ uur met een deksel op de pan, op een laag vuur garen.
5. Breng voor het serveren op smaak met peper en zout en garneer met verse koriander of peterselie.

AIP *Gebruik geen gemalen korianderzaad.*



Zweedse gehaktballetjes met cranberrysaus

Wie ooit in Zweden, of in een van de grootste woonwarenhuizen in Nederland, is geweest zal deze gehaktballen met bijbehorende bessensaus zeker kennen. Dit is mijn variant daarop. Zowel de gehaktballetjes als de cranberrysaus zijn heel gemakkelijk te maken. Dankzij de kersen heb je voor de cranberrysaus niet eens een zoetstof nodig, deze bestaat dus alleen uit vers fruit.


10 + 25 MIN


4 PERS

INGREDIËNTEN:

GEHAKTBALLETJES:

1 UI, GESNIPPERD
1 EL KOKOSOLIE
500G RUNDERGEHAKT
1 EI
1 EL KOKOSMEEL
1 TL MOSTERD
½ TL NOOTMUSKAAT
½ TL PIMENT
PEPER EN ZOUT

CRANBERRYSAUS:

250G CRANBERRIES
250G KERSEN, ZONDER PIT

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Verhit kokosolie in een hapjespan en bak hierin de gesnipperde ui glazig.
3. Combineer ui, gehakt, kokosmeel, mosterd, nootmuskaat, piment, peper en zout in een kom en kneed goed door elkaar.
4. Verdeel het mengsel in 12-15 gelijke stukken en draai er met de hand balletjes van.
5. Leg de gehaktballetjes in een ovenschaal en bak ze in 20-25 minuten goudbruin en gaar.
6. Maak in de tussentijd de saus: combineer cranberries en kersen in een steelpan en laat onder af en toe roeren 20 minuten inkoken tot een dikke saus.



GEBRUIK GEEN EI, MOSTERD OF NOOTMUSKAAT IN HET GEHAKT. GEBRUIK IN PLAATS DAARVAN 2 UITGEPERSTE KNOFLOOKTENEN.



Bottenbouillon

Bottenbouillon is ontzettend gezond: tijdens het koken van de botten onttrek je namelijk enorm veel mineralen en aminozuren aan de botten. Deze blijven achter in de bouillon, welke je vervolgens op drinkt of in een ander gerecht gebruikt. Hiermee geef je je lichaam een enorme boost!


10 MIN + 12 UUR


6-8 PERS

INGREDIËNTEN:

1,5 – 2 KG RUNDERBOTTEN
2 WORTELS, GROF GESNEDEN
2 UIEN, GROF GESNEDEN
3 LAURIERBLAADJES
2 EL APPELAZIJN
WATER



Tip:

Een echt goede bouillon verandert in een soort pudding wanneer je deze af laat koelen, maar dat gebeurt alleen wanneer je runderbotten van goede kwaliteit gebruikt. Daarom raad ik je aan runderbotten bij de biologische slager te halen, of zoek eens op internet naar een adres bij jou in de buurt.

Bereiding:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een grote pan of in een slowcooker.
2. Schenk er net zo veel water bij tot alle ingrediënten onder staan, maar houd nog wel een paar cm over tot de rand van de pan.
3. Wanneer je een slowcooker gebruikt kun je deze simpelweg aanzetten op de laagste stand en de bouillon 12 uur lang laten trekken.
4. Wanneer je de bouillon in een pan op het fornuis maakt breng je het geheel zachtjes aan de kook. Laat de bouillon op een heel laag vuur 12 uur lang trekken.
5. Schep na afloop de grote stukken uit de pan en schenk de bouillon door een zeef in een andere pan of grote kom.
6. Laat de bouillon eerst op kamertemperatuur komen en zet deze vervolgens in de koelkast. Schep het vetlaagje van de bouillon af (dit vet kun je later heel goed gebruiken om vlees, vis of groenten in te bakken). Als het goed is, is de bouillon nu dik geworden en lijkt het op gelatinepudding.
7. Vries eventueel een deel van de bouillon in voor later gebruik.



Lamskebabs

De eerste keer dat ik lamsvlees at, was in de vorm van kebab. Dat wilde ik absoluut na kunnen maken. Door alle kruiden eerst tot een pasta te vermalen en vervolgens door het vlees te kneden, blijft het vlees een stuk beter aan het stokje zitten. Wel zo handig tijdens het bakken.


20 MIN


4 PERS

INGREDIËNTEN:

- 600G LAMSGEHAKT
- 1 RODE UI, GROF GESNEDEN
- 3 TENEN KNOFLOOK, GEPELD
- 4 EL VERSE KORIANDER
- 4 EL VERSE PETERSELIE
- 1 EL KANEEL
- 1 TL KURKUMA
- 1 TL KOMIJNZAAD
- PEPER EN ZOUT
- 1 EL KOKOSOLIE

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten behalve het gehakt en de kokosolie in de kom van een kleine foodprocessor en maal tot een kruidenpasta.
2. Kneed de kruidenpasta door het gehakt en vorm vervolgens met de hand 8 à 10 langwerpige rolletjes van het mengsel.
3. Steek in ieder gehaktrolletje een satéprikker en leg ze even apart op een bord.
4. Vet een grillpan in met kokosolie en zet op het vuur tot de pan erg heet is.
5. Bak de lamskebabs in 10 minuten rondom bruin en gaar op de grillplaat. Keer regelmatig om.



GEBRUIK GEEN KOMIJNZAAD.

Variatietip:

Vorm eens hamburgers van het gehaktmengsel in plaats van kebabs. Je kunt dit gerecht daarnaast ook met rundergehakt of kipgehakt maken.



Marokkaanse lamsburgers

Lamsvlees wordt volop gebruikt in de Marokkaanse keuken, het wordt dan bijvoorbeeld traditioneel bereid in een tajine met lekker veel kruiden. In deze hamburgers combineer je mals lamsgehakt met het Marokkaanse kruidenmengsel ras el hanout; ofwel 'het beste van de markt'.


20 MIN


4 PERS

INGREDIËNTEN:

600G LAMSGEHAKT

1 RODE UI, GROF GESNEDEN

2 TENEN KNOFLOOK, GEPELD

2 CM VERSE GEMBERWORTEL, GERASPT

4 EL VERSE KORIANDER

1 EL RAS EL HANOUT

2 TL KANEEL

½ TL ZOUT

1 EL KOKOSOLIE

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten behalve het gehakt en de kokosolie in de kom van een kleine foodprocessor en maal tot een kruidenpasta.
2. Kneed de kruidenpasta door het gehakt en vorm vervolgens met de hand 4 burgers van het mengsel.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de burgers in 5-6 minuten per kant op een middel-laag vuur goudbruin en gaar.



GEBRUIK GEEN RAS EL HANOUT MAAR VOEG IN PLAATS DAARVAN ½ TL KURKUMA TOE EN GEBRUIK WAT EXTRA KANEEL.



Geroosterde lamsschouder met honing

Een lamsschouder van goede kwaliteit vind je bij de betere slagers of groothandel, het is een iets minder bekend stuk vlees welke daardoor ook iets goedkoper is. Toch is een lamsschouder heerlijk vol van smaak, het vlees droogt niet zomaar uit en de bereiding is relatief eenvoudig. Dit gerecht staat binnen 10 minuten al in de oven, welke daarna het werk voor je doet. Een goede reden om eens wat vaker lamsschouder op tafel te zetten.

10 MIN + 2½ UUR | 4-6 PERS

Ingrediënten:

1 lamsschouder, ca. 1 kg
Peper en zout
Sap van 1 citroen
2 el honing
4 takjes verse tijm
3 takjes verse rozemarijn
2 takjes verse oregano
8 tenen knoflook, gepeld

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 190°C.
2. Leg tijm, rozemarijn en oregano in een ovenschaal en leg de lamsschouder er bovenop. Bestrooi met peper en zout.
3. Besprenkel het vlees met citroensap en honing en leg de tenen knoflook er omheen.
4. Stoof de lamsschouder in 2 ½ uur gaar in de oven.



Indiaas lamsstoofvlees

In de Indiase keuken worden over het algemeen veel verse, gedroogde en vooral geurige kruiden gebruikt. In dit recept combineer je een aantal van die kruiden met lamsvlees, gestoofd tot het boterzacht is en wegsmelt in je mond. Lekker met geroosterde pompoen.

15 MIN + 4 UUR | 4 PERS

Ingrediënten:

- 2 el kokosolie
- 2 uien, in dunne halve ringen
- 3 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 600g lamsstoofvlees, in blokjes
- 3 laurierblaadjes
- 3 cm verse geelwortel (kurkuma), geschild en gehalveerd
- 1 tl komijnzaad
- 2 kaneelstokjes
- 140g gedroogde abrikozen
- Peper en zout
- 1 pompoen
- 50g pistachenoten, gepeld
- 5 el verse munt, fijn gesneden
- 5 el verse koriander, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit 1 el kokosolie in een braadpan en bak hierin de uien en knoflook zachtjes aan.
2. Voeg lamsstoofvlees, laurier, geelwortel, komijnzaad, kaneelstokjes en gedroogde abrikozen toe, samen met 250 ml water.
3. Dek de pan af met een deksel en laat op laag vuur 3,5 tot 4 uur gaar stoven.
4. Verhit 45 minuten voor het einde van de kooktijd de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
5. Was de pompoen, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in parten. Bestrijk de parten rondom met kokosolie en leg ze op de bakplaat.
6. Rooster de pompoen in 25 minuten gaar.
7. Breng het lamsstoofvlees op smaak met peper en zout en garneer met pistachenoten, munt en koriander. Serveer met de geroosterde pompoen.

AIP *Gebruik geen komijnzaad en laat ook de pistachenoten weg.*



Risotto met chorizo en spek

Spekblokjes en chorizo zijn de echte smaakmakers van dit gerecht. Bloemkool is vrij neutraal van smaak en neemt dan ook alle smaken uit de overige ingrediënten in zich op.

15 MIN | 2-3 PERS

Ingrediënten:

- 100g spekblokjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 100g chorizo, in plakjes
- 1 bloemkool
- 200 ml kokosmelk
- 4 el verse Italiaanse kruiden (zoals peterselie, tijm, oregano, basilicum), fijn gesneden

AIP *Gebruik geen chorizo.*

Bereiding:

1. Zet een hapjespan op middelhoog vuur en bak hierin de spekblokjes tot deze bijna knapperig zijn.
2. Was in de tussentijd de bloemkool en snijd deze in roosjes. Gebruik een foodprocessor met rasp om de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst te raspen. Eventueel kunnen de bloemkoolroosjes ook in een blender tot 'rijst' gemalen worden.
3. Voeg ui en knoflook aan de spekjes toe in de pan en bak deze in enkele minuten zacht.
4. Bak de chorizo even mee en voeg vervolgens de bloemkoolrijst en kokosmelk toe.
5. Laat het geheel ca. 2 minuten zachtjes garen, schep af en toe om.
6. Voeg vlak voor het serveren de verse kruiden toe.



Pompoennoodles met chorizo

Een van de lekkerste producten met varkensvlees vind ik chorizo, een gedroogde Spaanse worstsoort welke gelukkig ook in Nederland goed verkrijgbaar is. Lastiger is het om een goede chorizo te vinden zonder allerlei chemische toevoegingen, daarom raad ik je aan eens naar een biologische slager of biologische supermarkt te gaan, de kans is groot dat je het daar wel vindt.


20 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

- 1,5 kg flespompoen
- 1 el kokosolie
- 1 rode ui, in dunne halve ringen
- 2 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 100g shiitakes, in plakjes
- 100g chorizo, in plakjes
- 4 el verse koriander
- 4 el verse peterselie
- 2 el verse oregano

AIP *Gebruik gerookte spekblokjes in plaats van chorizo.*

Bereiding:

1. Verwijder de schil van de flespompoen met een dunschiller. Maak van het lang, rechte gedeelte van de pompoen noodles met behulp van een spiraalsnijder, julienne dunschiller of gewone dunschiller.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en knoflook aan. Voeg shiitakes toe en bak deze ca. 4-5 minuten mee.
3. Voeg chorizo toe en bak deze al omscheppend mee tot een groot deel van het vet uit de worst is gekomen.
4. Schep de pompoennoodles door het gerecht en bak ze in ca. 3 minuten beetgaar.
5. Snijd de verse kruiden fijn en schep ze vlak voor het serveren door het gerecht.



Veldsla met koolrabi en ham


15 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

200g veldsla

4 koolrabi's, geschild en in blokjes gesneden

150g rauwe ham, in plakjes

100g walnoten

8 el extra vierge olijfolie

Bereiding:

1. Meng de veldsla met de blokjes koolrabi.
2. Snijd de rauwe ham in reepjes en verdeel, samen met de walnoten, over de salade.
3. Verdeel over 4 borden en besprenkel met olijfolie.

AIP *Gebruik geen walnoten maar voeg bijvoorbeeld wat radijsjes of wortelrasp toe.*

Chorizoburgers


35 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

500g rundergehakt

80g chorizo, heel fijn gesneden

40g gedroogde appels, heel fijn gesneden

2 el verse tijm

1 el kokosolie

Bereiding:

1. Combineer het gehakt met chorizo, appel en tijm in een kom.
2. Kneed goed door elkaar en vorm 4 hamburgers van het mengsel. Leg de burgers apart op een bord.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de chorizoburgers in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.

AIP *Vervang de chorizo door fijn gesneden gerookt spek.*


"HET IS
HARTSTIKKE
SEXY OM
BIOLOGISCHE
GROENTEN TE
ETEN."





Eieren

Courgettekoekjes - 206
Eiersalade - 208
Fritatta met pompoen - 208
Roerei met gerookte zalm - 210
Thaise omelet - 212
Salade met vijgen en kwarteleitjes - 212
Eieren in een nest - 214
Gevulde omelet met broccoli en garnalen - 216
Zoete aardappel tortilla - 218

Courgettekoekjes

Hoewel deze koekjes er als typisch ontbijtgerecht uitzien, kun je ze op ieder moment van de dag eten. Wanneer je iets te eten mee wilt nemen voor onderweg of als lunch voor jezelf of voor je kinderen, zijn deze courgettekoekjes ideaal. Koud zijn ze namelijk erg lekker en je eet ze gemakkelijk uit de hand.

20 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

- 1 courgette (ca. 250g)
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 2 eieren
- 2 el kokosmeel
- 2 tl sesamzaad
- 1 el verse tijm
- Zout naar smaak
- 2 el kokosolie

Bereiding:

1. Was de courgette en verwijder de uiteinden. Neem een grove rasp en rasp de courgette boven een grote kom.
2. Meng de rode ui, eieren, kokosmeel, sesamzaad, tijm en wat zout door de courgette.
3. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en schep hier telkens een flinke lepel van het courgette-mengsel in. Bak zo 4 koekjes tegelijk.
4. Bak de koekjes in 3-4 minuten per kant op een middel-laag vuur goudbruin en gaar.

Variatietip:

Deze koekjes kun je ook met geraspte wortels maken in plaats van courgette, of een combinatie van beide groenten.





Eiersalade

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

6 eieren

100 ml zelfgemaakte mayonaise (pag. 222)

1 rode ui, gesnipperd

2 el verse bieslook

Peper en zout

Bereiding:

1. Kook de eieren in 8-9 minuten hard en laat ze daarna schrikken onder de koude kraan.
2. Pel de eieren en snijd ze in kleine stukjes.
3. Roer mayonaise, rode ui, bieslook, peper en zout door de stukjes ei.

Variatietip:

Voeg eens wat in stukjes gesneden augurken toe aan deze salade en eventueel een lepeltje pittige mosterd.

Fritatta met pompoen

25 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

1 el kokosolie

1 rode ui, in dunne halve ringen

500g flespompoen, in blokjes

3 el verse salie, fijn gesneden

2 el verse peterselie, fijn gesneden

8 eieren

Peper en zout

Bereiding:

1. Zet de oven aan op de grillstand. (ca. 250°C)
2. Verhit kokosolie in een diepe koekenpan en bak hierin de ui glazig.
3. Voeg pompoenblokjes toe en bak deze 5 minuten mee tot ze wat zachter zijn geworden.
4. Klop in de tussentijd de eieren los met wat peper en zout.
5. Voeg salie en peterselie toe aan de pompoen en schenk de eieren erover.
6. Laat het geheel 8 minuten op een laag vuur garen en zet de pan daarna nog 2-4 minuten onder de grill in de oven tot het ei volledig is gestold.





Roerei met gerookte zalm

Hoewel er veel discussie is over het verschil tussen wilde en gekweekte zalm, raad ik altijd iedereen aan wilde zalm te eten. Niet alleen omdat deze vissen een heel gezond, vrij en natuurlijk leven hebben gehad, maar ook vanwege de smaak. Wilde zalm is veel uitgesprokener en voller van smaak dan gekweekte zalm, je herkent het aan de diep oranje kleur van het vlees. Wilde zwalm is tegenwoordig steeds beter verkrijgbaar.

15 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

1 el kokosolie
1 rode ui, gesnipperd
100g spinazie
50g groene olijven, zonder pit
4 eieren, losgeklopt
Peper en zout
100g gerookte wilde zalm
1 bosui, in ringen

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui in enkele minuten zacht.
2. Voeg spinazie en olijven toe en schep het mengsel om tot de spinazie begint te slinken.
3. Schenk de eieren erbij en blijf het mengsel rustig omscheppen tot het begint te stollen.
4. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de gerookte zalm en wat bosui.





Thaise omelet


15 MIN


2 PERS

Ingrediënten:

1 el kokosolie

2 sjalotjes, gesnipperd

2 bosuitjes, in ringen

2 tenen knoflook, in plakjes

6 eieren

2 tl vissaus

Sap van 1 limoen

4 el verse koriander, fijn gesneden

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin sjalotjes, bosui en knoflook aan.
2. Kluts in de tussentijd de eieren schuimig met vissaus en limoensap.
3. Schenk de eieren bij de groente en laat de omelet 4-5 minuten stollen. Draai de omelet om en bak deze nog 2 minuten aan de andere kant.
4. Garneer met verse koriander.

Salade met vijgen en kwarteleitjes


15 MIN


4 PERS

Ingrediënten:

16 kwarteleitjes

200g jonge bladsla

4 verse vijgen, in kwarten

8 el balsamico vinaigrette

Bereiding:

1. Leg de kwarteleitjes in een steelpan met water en breng aan de kook. Laat de eitjes in 5 minuten gaar koken en laat ze vervolgens schrikken onder de koude kraan.
2. Pel de eieren en halveer ze.
3. Combineer jonge bladsla, vijgen en kwarteleitjes in een grote kom en besprenkel met balsamico vinaigrette.

Tip:

Kun je geen kwarteleitjes vinden? Gebruik dan hard gekookte kippeneieren in dit recept.





Eieren in een nest

Dit is het favoriete ontbijt van mijn vriend. Simpel en snel te maken, kan haast niet mislukken en ook nog eens erg lekker. Bovendien heb je maar één pan nodig en dat scheelt natuurlijk weer wat afwas. Het lekkerste vinden wij dit gerecht wanneer de eierdooiers nog zacht zijn.

20 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

125g gerookte spekblokjes

1 rode ui, in dunne halve ringen

1 zoete aardappel (ca. 300g), in blokjes gesneden

1 appel, in blokjes gesneden, klokhuis verwijderd

1 el kaneel

150g boerenkool

4 – 6 eieren

Bereiding:

1. Verhit een hapjespan op middel-laag vuur en bak hierin de spekblokjes bijna krokant.
2. Voeg de ui en zoete aardappel toe, schep alles goed om en dek de pan af met een deksel. Laat ca. 5 minuten garen.
3. Schep appel, kaneel en boerenkool door het mengsel en bak dit ongeveer 1 minuut mee.
4. Breek de eieren voorzichtig boven de pan, zorg dat de dooier heel blijft. Voeg een klein scheutje water toe en dek de pan weer af met een deksel.
5. Laat het gerecht 4 minuten garen voor eieren met een zachte dooier, of 6 minuten voor volledig gestolde eieren.

Variatietip:

Probeer dit gerecht ook eens te maken met andere groenten, ook spinazie, broccoli en wortel passen hier heel goed bij.



Gevulde omelet met broccoli en garnalen

Deze gevulde omelet kun je op werkelijk ieder moment van de dag eten: als stevig ontbijt, als lunch of als gemakkelijk diner. Wanneer je dit gerecht als lunch eet, zou je het zelfs een dag van tevoren klaar kunnen maken. Ook koud smaakt een omelet met groenten verrassend lekker.

20 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

- 4 eieren
- Peper en zout
- 1 rode ui, in dunne halve ringen
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 broccoli, in roosjes
- 150g kleine garnalen
- 1 el citroensap
- 2 tl vissaus
- 2 el kokosolie

Bereiding:

1. Klop de eieren los met peper en zout en bak hier in een koekenpan met wat kokosolie 2 omeletten van.
2. Verhit 1 el kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zacht. Voeg broccoli toe en bak 5 minuten mee tot de roosjes wat zachter beginnen te worden.
3. Voeg garnalen, citroensap en vissaus toe, verhit deze nog zo'n 2-3 minuten mee.
4. Vul de omeletten met de broccoli en garnalen uit de wok.

Variatietip:

Gebruik eens runderreepjes of blokjes kip in plaats van garnalen.



Zoete aardappel tortilla

Hoewel ze beide dezelfde naam dragen, is de zoete aardappel absoluut geen familie van de gewone witte aardappel. Er zijn zelfs verschillende soorten zoete aardappel: wit met een paarse schil, oranje met een bruine schil of helemaal paars. Alle soorten worden in de volksmond een zoete aardappel genoemd en smaken min of meer hetzelfde, je kunt dus prima afwisselen tussen deze soorten.

15 + 45 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 500g zoete aardappel
- 1 rode ui, gesnipperd
- 150g kastanjechampignons, in plakjes
- 2 el verse tijm
- 6 eieren
- Peper en zout
- 1 bosui, in ringen gesneden

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en vet een ondiepe taartvorm in met de kokosolie.
2. Was de zoete aardappel en snijd deze in plakjes van ca. 2 mm dik.
3. Klop de eieren luchtig met wat peper en zout.
4. Verdeel de helft van de zoete aardappelplakjes over de bodem van de taartvorm, in de vorm van een waaier. Zorg dus dat de plakjes elkaar overlappen.
5. Verdeel de gesnipperde ui, kastanjechampignons en tijm over de zoete aardappel en dek af met de andere helft van de zoete aardappelplakjes.
6. Schenk het eiermengsel over de taart en bak deze in 40-45 minuten gaar.
7. Garneer voor het serveren met ringetjes bosui.

Variatietip:

Gebruik eens plakjes pastinaak in plaats van zoete aardappel.







Sauzen & dressings

Mayonaise - 222
Guacamole - 224
Satésaus - 224
Pesto - 226
Appel-mosterdsaus - 226
Balsamico vinaigrette - 228
Honing-mosterddressing - 228
Aïoli - 230
Chimichurri - 232
Romige avocadodressing - 234
Hollandaisesaus - 234
Mango-kerriesaus - 236
Muntsaus - 238
Rabarbercompote - 238

Mayonaise

Het zelf maken van mayonaise is iets wat ik tijden uit heb gesteld, eigenlijk alleen omdat ik bang was dat het zou misluKken. Uiteindelijk won mijn fanatisme het en ben ik ermee aan de slag gegaan, het bleek lang niet zo moeilijk te zijn zolang je er maar wat geduld bij hebt. De smaak is de moeite meer dan waard en sindsdien koop ik nooit meer mayonaise uit een potje. Let wel op dat je milde olijfolie gebruikt, mayonaise gemaakt met extra vierge olijfolie is veel minder goed van smaak.


20 MIN


4 PERS

INGREDIËNTEN:

2 EIERDOOIERS
2 TL APPELAZIJN
1 TL CITROENSAP
¼ TL ZOUT
250 ML MILDE OLIJFOLIE

Variatietip:

Om je mayonaise telkens anders te serveren, kun je de volgende ingrediënten na het mixen toevoegen:

KERRIEMAYONAISE:

1 TL KERRIE

KNOFLOOK-TIJM MAYONAISE:

1 TL GEDROOGDE TIJM
½ TL KNOFLOOKPOEDER

TUINKRUIDENMAYONAISE:

1 EL VERSE BASILICUM
1 EL VERSE BIESLOOK

Bereiding:

1. Combineer eierdooiers, appelazijn, citroensap en zout in een grote kom. Gebruik een handmixer om tot een gladde vloeistof te mengen.
2. Voeg nu, al mixend, een heel klein scheutje olijfolie toe. Voeg pas een volgende scheutje olijfolie toe wanneer de vorige hoeveelheid volledig op is genomen in het mengsel. Doe dit niet te snel, anders zal de mayonaise gaan schiften en wordt het niet dik.
3. Naar mate de mayonaise dikker begint te worden, kun je de hoeveelheid olijfolie die je toe voegt steeds iets groter maken.
4. Houd dit vol tot je alle olijfolie toe hebt gevoegd, of tot je de mayonaise dik genoeg vindt.

Een snellere manier om mayonaise te maken? Dat kan! Je hebt dan wel een goede staafmixer nodig met daarbij een hoge kom of maatbeker waar de staafmixer precies in past. Gebruik geen grotere kom dan dat.
Doe eerst de eierdooiers, appelazijn, citroensap en zout in de kom en schenk er vervolgens alle olijfolie bovenop. Zet de staafmixer voorzichtig rechtop in de kom en zet deze aan. Laat de staafmixer tijdens het mixen rustig omhoog komen tot de mayonaise volledig geëmulgeerd is. Zo heb je binnen 1 minuut al een heerlijke mayonaise!



Guacamole

10 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

2 rijpe avocado's

1 kleine rode ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden

Sap van 1 limoen

4 el verse koriander, fijn gesneden

Peper en zout naar smaak

Bereiding:

1. Halveer de avocado's en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kom.
2. Prak de avocado's fijn met een vork en meng er de ui, knoflook, limoensap en koriander doorheen.
3. Breng op smaak met peper en zout.

AIP

Satésaus

10 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

120 ml zonnebloempasta

120 ml kokosmelk

2 cm verse gemberwortel, geschild

2 tenen knoflook, gepeld

Sap van 1 limoen

2 tl appelazijn

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten in een food-processor en maal tot een gladde saus.
2. Verwarm de saus zachtjes in een steelpan op een laag vuur voor je deze serveert.

Variatietip:

Houd je van pittig? Voeg dan een rood pepertje aan de saus toe.





Pesto

10 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 50g pijnboompitten
- 15g verse basilicum
- 15g verse koriander (of peterselie)
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 4 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- Zout

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten behalve het zout in de kom van een foodprocessor, maal tot een fijne pesto maar let op dat het geen puree wordt.
2. Breng op smaak met wat zout.

Variatietip:

Gebruik eens walnoten in plaats van pijnboompitten voor een heel andere smaak.

Appel-mosterdsaus

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 appel, in blokjes
- 1 el verse salie
- 2 tl Dijon mosterd
- Snuf zout
- 250 ml kokosmelk

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een pan en bak hierin de ui en knoflook zacht.
2. Voeg appel, salie, mosterd, zout en kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook.
3. Laat 8-10 minuten zachtjes koken.
4. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus.

Variatietip:

Deze saus is ook heel lekker wanneer je een grote, rijpe peer gebruikt in plaats van een appel.

AIP *Laat de mosterd weg en vervang dit door een scheutje appelazijn.*





Balsamico vinaigrette

10 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

- 125 ml extra vierge olijfolie
- 125 ml balsamico azijn
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el verse oregano, fijn gesneden
- 2 el verse tijm

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten in een fles of pot en sluit deze goed af.
2. Schud alles vlak voor het serveren goed door elkaar.

AIP

Honing-mosterddressing

10 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el mosterd
- 2 el honing
- 2 el citroensap
- 1 tl balsamico azijn

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten in een kom en roer goed door elkaar tot een gladde dressing.





Aïoli

Deze van oorsprong Catalaanse knoflooksaus past heel goed in de Paleo keuken; heerlijk bij geroosterde groenten, een goed stuk vlees of zelfs als dressing over een salade. Zo krijg je direct een mediterraan gevoel.
Het recept voor zelfgemaakte mayonaise vind je op pagina 222.

10 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

5 el zelfgemaakte mayonaise

3 tenen knoflook, uitgeperst

2 tl mosterd

Rasp van 1 citroen

Sap van ½ citroen

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten in een kom en roer goed door elkaar tot een gladde saus.





Chimichurri

Deze kruidige Argentijnse saus past ontzettend goed bij biefstuk of entrecote. Argentinië staat niet voor niets bekend om de kwaliteit van het rundvlees dus het is niet zo vreemd dat ze er ook een lekkere saus voor hebben ontwikkeld. Dankzij de verse kruiden en het limoensap komt het vlees namelijk nog beter tot zijn recht.

5 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 5g verse peterselie
- 5g verse koriander
- 2 el verse oregano
- 3-4 tenen knoflook, gepeld
- 80 ml extra vierge olijfolie
- Sap van 1 limoen
- Peper en zout

AIP

Bereiding:

1. Combineer peterselie, koriander, oregano en knoflook in een vijzel of foodprocessor en maal deze grof; het is niet de bedoeling dat je de kruiden pureert.
2. Roer olijfolie, limoensap, peper en zout door het kruidenmengsel.



Romige avocadodressing



Ingrediënten:

2 rijpe avocado's

Sap van 2 limoenen

60 ml extra vierge olijfolie

15g verse koriander

1 teen knoflook, gepeld

Peper en zout

Bereiding:

1. Halveer de avocado's en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in de kom van een foodprocessor.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en maal tot een gladde dressing.



Hollandaisesaus



Ingrediënten:

2 eierdooiers, op kamertemperatuur

2 tl water

2 tl versgeperst citroensap

Snuf zout

120 ml kokosolie

Bereiding:

1. Combineer eierdooiers, water, citroensap en zout in een blender of foodprocessor en maal tot een gladde massa.
2. Verhit de kokosolie in een steelpan tot ongeveer 100°C, gebruik een keukenthermometer om dit te controleren.
3. Zet de blender of foodprocessor weer aan en schenk de hete kokosolie langzaam bij het eiermengsel. Op deze manier krijg je een dikke, gladde saus.
4. Het is belangrijk dat de kokosolie op de juiste temperatuur is: is de kokosolie te heet, dan zullen klontjes ontstaan, maar is de kokosolie niet heet genoeg dan zal de saus niet dik worden.





Mango-kerriesaus

Deze fruitige saus past perfect bij verschillende soorten vlees, niet alleen bij een biefstuk of kipfilet, maar ook bij zelfgemaakte saté, speklappen of gebakken vis. Zet de saus dus eens op tafel bij een barbecue of bij het gourmetten. Succes gegarandeerd!

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 1 rijpe mango
- 150 ml kokosroom
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 1 el kerriepoeder
- ¼ tl zout
- 4 el platte peterselie, fijn gesneden
- 1 el kokosolie

Bereiding:

1. Verhit de kokosolie in een steelpan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
2. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Voeg mango, kokosroom, kerrie en zout toe aan de steelpan en bak het geheel 2 minuten mee.
4. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde saus en laat deze vervolgens op een laag vuur nog 5 minuten indikken.
5. Roer de peterselie er vlak voor het serveren doorheen.

AIP

Gebruik geen kerriepoeder maar voeg wat extra knoflook toe en 2 cm geraspte gemberwortel.



Muntsaus

10 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

15g verse muntblaadjes

60 ml witte wijnazijn

2 el honing

Snufje zout

AIP

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten in de kleinste kom van een foodprocessor of blender, of gebruik een staafmixer, en pureer.
2. Het hoeft geen egaal groene saus te worden; er mogen best wat stukjes muntblaadjes zichtbaar zijn. Pureer de saus dus niet te lang.

Rabarbercompote

25 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

350g rabarber (3 stengels), gesneden

200g aardbeien, gehalveerd

Sap en rasp van 1 limoen

2 el arrowroot

AIP

Bereiding:

1. Combineer rabarber, aardbeien en limoensap en –rasp in een steelpan en laat dit op een laag vuur onder af en toe roeren tot een zachte puree koken, ongeveer 20 minuten.
2. Roer in een schaaltje de arrowroot met 2 el water tot een papje, schenk dit al roerende met een garde bij de rabarbercompote zodat de compote wat dikker wordt.

Variatietip:

In plaats van aardbeien kun je ook verse kersen, zonder pit, gebruiken.









Chocolademousse - 242
Blueberry muffins - 244
Mango-citroenpudding - 246
Tiramisu parfait - 246
Frambozentaart - 248
Citroenmousse - 250
Bananenijsjes met chocolade - 252
Verjaardagstaart - 254
Chai ijs - 256
Bananenpannenkoekjes - 258
Pompoenijs met pecannoten - 258
Blauwe bessen cheesecake - 260
Clafoutis met blauwe bessen - 262
Chocolade-ijs - 262
Chocolade aardbeienmousse - 264
Perzik ijs - 266
Gebakken appels - 266
Lemon poppyseed muffins - 268
Chocoladetulband - 270
Lemon cheesecake - 272

Chocolademousse

Als er één vrucht gezond is, dan is het wel de avocado. Vol met gezonde vetten en veel verschillende voedingsstoffen. Gelukkig is de avocado ook nog eens heel lekker en kun je er alle kanten mee op, van zoet tot hartig. In deze chocolademousse zorgt de avocado voor een zachte, romige structuur, en precies dat is wat deze mousse zo lekker maakt.

15 MIN | 2-4 PERS

Ingrediënten:

- 2 rijpe avocado's
- 120 ml kokosmelk
- 6 Medjool dadels, zonder pit
- 8 el cacao
- 1 tl kaneel

AIP *Gebruik carobe in plaats van cacao.*

Bereiding:

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in de kom van een foodprocessor of blender.
2. Voeg kokosmelk, dadels, cacao en kaneel toe en maal het geheel tot een gladde mousse.
3. Verdeel de mousse over 2-4 schaaltjes.

Tip:

Een rijpe avocado vinden kan lastig zijn wanneer je niet weet waar je op moet letten. Wanneer de vrucht zacht aanvoelt en het vruchtvlees onder het kleine steeltje knalgroen van kleur is, is de avocado precies goed.


Cacao

Blueberry muffins

Deze muffins maakte ik eigenlijk alleen voor mijn blog, maar op het moment dat ik de eerste hap nam wist ik dat ik deze nog veel vaker zou willen maken. Ook mijn vriend was er erg enthousiast over. Daarom vind je dit recept nu ook terug in mijn kookboek, het recept voor zulke lekkere muffins wil je nu eenmaal echt op papier hebben!

10 + 35 MIN | 8 STUKS

Ingrediënten:

- 150g kastanjemeel
- 50g kokosmeel
- ½ tl baksoda
- ¼ tl vanillepoeder
- 6 eieren
- 60 ml kokosolie, vloeibaar
- 60 ml honing
- 150g blauwe bessen (vers of diepvries)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vul een muffinvorm met 8 papieren muffin cupjes.
2. Combineer kastanjemeel, kokosmeel, baksoda en vanille in een beslagkom en roer goed door elkaar.
3. Voeg eieren, kokosolie en honing toe en gebruik een garde om tot een glad beslag te roeren.
4. Spatel er op het laatste moment de blauwe bessen doorheen en verdeel het beslag over de muffinvormpjes.
5. Bak de muffins in 30-35 minuten goudbruin en gaar.

Variatietip:

Deze muffins zijn ook erg lekker met frambozen in plaats van blauwe bessen.





Mango-citroenpudding

15 MIN + 4 UUR | 6 PERS

Ingrediënten:

400 ml kokosmelk

4 el gelatinepoeder

½ tl vanillepoeder

Sap en rasp van 1 citroen

2 grote, rijpe mango's, in blokjes

AIP

Bereiding:

1. Combineer kokosmelk, gelatinepoeder, vanille, citroensap en –rasp in een pan en roer met een garde. Breng het geheel aan de kook maar verwijder de pan daarna meteen van het vuur.
2. Voeg blokjes mango toe en pureer met een staafmixer tot een gladde massa.
3. Spoel een puddingvorm om met koud water en schenk de mangopuree erin.
4. Laat de pudding in 4 uur opstijven in de koelkast.

Tiramisu parfait

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

125 ml vers gezette koffie, gekoeld

60 ml honing

80g cacao

400 ml kokosroom, opgeklopt

100g pistachenoten, gepeld en grof gehakt

4 aardbeien

Bereiding:

1. Combineer koffie, honing en cacao in een kommetje en roer tot een dikke massa.
2. Verdeel het koffiemengsel over 4 glaasjes of kommetjes.
3. Verdeel de helft van de pistachenoten over het koffiemengsel en schep er vervolgens een paar flinke lepels opgeklopte kokosroom op.
4. Garneer met de overige pistachenoten, de aardbeien en eventueel wat extra cacao.



Frambozentaart

Deze taart heb ik speciaal gemaakt voor degenen die geen noten, zaden en/of eieren kunnen eten omdat ik weet hoe lastig dat soms kan zijn. Gelukkig gaan deze aanpassingen helemaal niet ten koste van de smaak; de bodem is lekker stevig en de vulling enigszins zuur. Natuurlijk kun je de taartbodem ook als basis gebruiken voor een andere vulling: vrijwel alle soorten fruit passen er goed bij.


60 MIN


8 PERS

Ingrediënten:

Bodem:

120g kokosmeel

100g arrowroot

¼ tl zout

180 ml kokosolie, vloeibaar

120 ml koud water

Vulling:

500g frambozen (vers of diepvries)

2 tot 4 el honing

Sap en rasp van 1 citroen

¼ tl vanillepoeder

2 el arrowroot

Garnering:

100g verse frambozen (of ander fruit naar keuze)

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 165°C.
2. Meng in een kom kokosmeel met arrowroot en zout en schenk hier de kokosolie bij. Roer goed door elkaar, het mengsel is nu erg vloeibaar.
3. Schenk het koude water bij het beslag en roer snel door elkaar; er ontstaat een dik, kneedbaar deeg.
4. Verdeel het deeg over de bodem en langs de randen van een taartvorm. Prik met een vork wat gaatjes in het deeg en bak de bodem 20 minuten in het midden van de oven.
5. Combineer voor de vulling frambozen, honing, citroenrasp en –sap en vanille in een steelpan en laat het geheel op een laag vuur onder af en toe roeren in 30 minuten tot een saus koken.
6. Roer in een kommetje de arrowroot los met 2 el water. Schenk het arrowroot-mengsel bij de frambozensaus terwijl je snel roert met een garde, zo voorkom je het vormen van klontjes tijdens het indikken van de saus.
7. Schenk de frambozensaus in de taartbodem en bak het geheel nog 10 minuten.
8. Laat de taart volledig afkoelen en garneer deze vervolgens met de verse frambozen.



Citroenmousse

Een van de eerste toetjes die ik at bij het omschakelen naar een gezonder voedingspatroon was een mousse van avocado en citroen. Dat was een echte eyeopener, gezond eten kon dus ook heel erg lekker zijn! Intussen heb ik dit dessert veel vaker gemaakt, het recept paste ik telkens iets aan, maar nooit deelde ik het. Tot nu toe!

15 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

- 2 rijpe avocado's
- 2 citroenen
- 4 Medjool dadels, zonder pit
- ¼ tl vanillepoeder
- 50g santen, fijn gesneden

Bereiding:

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in de kom van een foodprocessor of blender.
2. Rasp 1 citroen en zet het rasp apart.
3. Schil beide citroenen en snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit.
4. Doe het vruchtvlees van de citroenen samen met de dadels, vanille en santen in de kom en maal tot een gladde mousse.
5. Verdeel de mousse over 2 schaaltjes en garneer met citroenrasp.

AIP



Bananenijsjes met chocolade

Deze ijsjes zijn ontzettend gemakkelijk te maken en vooral heel lekker, en dat terwijl ze uit niets meer dan banaan, notenpasta en pure chocolade bestaan! Daarnaast is dit ook een erg leuk project om samen met kinderen te maken. Nadat je de ijsjes in chocolade hebt gedoopt kun je ze namelijk ook meteen opeten.




10 MIN + 2½ UUR 4 PERS

Ingrediënten:

2 bananen

4 el notenpasta naar keuze

100g pure chocolade met een cacao-gehalte van meer dan 70%

Optioneel: kokosrasp, fijngehakte nootjes

Bereiding:

1. Pel de bananen en snijd ze doormidden. Snijd de stukken banaan nu in de lengte doormidden zodat je telkens 2 dunne plakken over houdt die precies op elkaar passen.
2. Besmeer de helft van de bananenplakjes met notenpasta en druk de andere helft er bovenop.
3. Leg de bananen met notenpasta op een stuk bakpapier op een bord en vries ze ten minste 2 ½ uur in.
4. Smelt de chocolade au bain-marie en doop hier de bananenijsjes in. Laat de chocolade meteen stollen of wentel de ijsjes snel door wat kokosrasp of fijngehakte nootjes, zodat dit aan de chocolade blijft plakken.

Tip:

Om je ijsje iets makkelijker op te kunnen eten, kun je er vlak voor het invriezen een ijslollystokje in steken.



Verjaardagstaart

Dit is, zoals de titel al zegt, een échte verjaardagstaart. Lekker luxe met een luchtige cake, chocolade ganache als vulling en een dikke laag kokosroom. Wat vers fruit maakt de taart helemaal af.

30 MIN + 2 UUR | 12 PERS

Ingrediënten:

- 300g kastanjemeel
- 100g kokosmeel
- 1 tl baksoda
- ½ tl vanillepoeder
- 12 eieren
- 120 ml honing
- 120 ml kokosolie, vloeibaar
- 200g pure chocolade (cacaogehalte minstens 70%)
- 1000 ml kokosroom, gekoeld
- Vers fruit naar keuze als garnering

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet 2 ronde springvormen in met wat kokosolie.
2. Combineer kastanjemeel, kokosmeel, baksoda en vanillepoeder in een grote beslagkom en roer goed door elkaar.
3. Voeg eieren, honing en kokosolie toe en gebruik een handmixer om tot een glad beslag te mixen.
4. Verdeel het beslag over de springvormen en bak deze in 30 minuten goudbruin en gaar.
5. Laat beide cakes volledig afkoelen.
6. Maak nu de chocolade ganache: breng wat water aan de kook in een steelpan, haal de pan van het vuur en zet er een kom met 200 ml kokosroom op.
7. Leg de stukjes chocolade in de kokosroom en laat deze al roerende smelten tot je een dikke chocolademassa over houdt.
8. Haal beide cakes uit hun vorm en leg ze op een groot taartbord. Bestrijk de cakes met de chocolade ganache en plaats ze vervolgens precies op elkaar. Zet de taart een uur in de koelkast om de ganache harder te laten worden.
9. Klop de resterende 800 ml kokosroom op met een handmixer en spatel dit op en rondom de taart. Garneer met vers fruit.



Chai ijs

Op reis in Australië maakte ik kennis met de Chai latté. Deze warme thee, gemaakt van Indiase kruiden en specerijen, geserveerd met zoete melk erin, is heerlijk kruidig en verwarmend. Ik wist het zeker: dit wilde ik nog veel vaker drinken! Deze specerijen zijn natuurlijk ook lekker in de zomer en daarom besloot ik er een ijsje van te maken.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 7g losse Chai thee (of 3 zakjes thee)
- 250 ml kokosroom
- 4 bananen, gepeld en ingevroren
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 2 tl kaneel
- ½ tl vanillepoeder

AIP *Laat de Chai thee weg maar voeg wat extra kaneel toe.*

Er zijn 2 manier om het ijs te maken; je kunt de losse thee tot poeder vermalen in een koffie- of kruidenmolentje, of je kunt de kokosmelk koken en hier de thee in laten trekken. Beide manieren geven een heerlijk resultaat.

Bereiding Methode 1:

1. Maal de Chai thee fijn in een koffie- of kruidenmolentje.
2. Combineer alle ingrediënten in de blender of foodprocessor en maal tot een gladde, romige ijsmassa.

Bereiding Methode 2:

1. Breng de kokosroom aan de kook en laat hierin de Chai thee 5 minuten trekken. Verwijder de thee en laat het mengsel volledig afkoelen in de koelkast.
2. Combineer alle ingrediënten in de blender of foodprocessor en maal tot een gladde, romige ijsmassa.



Bananenpannenkoekjes

20 MIN | 1 PERS

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 rijpe banaan
- 3 el kokosmeel
- ¼ tl vanillepoeder
- 3 el kokosolie
- 100g bramen

Bereiding:

1. Combineer eieren, banaan, kokosmeel en vanille in een kom en pureer met staafmixer of blender tot een glad beslag.
2. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en laat hierin telkens 1 sauslepel van het beslag glijden, bak zo 3 pannenkoekjes tegelijk.
3. Bak de pannenkoekjes 2-3 minuten per kant, op middel-laag vuur.
4. Verhit de bramen in een steelpan en laat deze in 5 minuten tot een grove compote koken.
5. Serveer de pannenkoekjes met de bramencompote.

Pompoenijs met pecannoten

15 MIN + 2½ UUR | 4 PERS

Ingrediënten:

- 500g pompoen, geschild en in blokjes
- 500 ml kokosmelk
- 60g kokosbloesemsuiker
- 1 el kaneel
- 1 tl koekkruiden
- ½ tl vanillepoeder
- 75g pecannoten

Bereiding:

1. Breng de blokjes pompoen in een pan met water aan de kook en laat ze in 6-8 minuten zachtjes gaar koken.
2. Giet de pompoen af en combineer met kokosmelk, kokosbloesemsuiker, kaneel, koekkruiden en vanillepoeder in een blender. Pureer tot een gladde vloeistof.
3. Laat het ijsmengsel volledig afkoelen in de koelkast; ca. 2 uur.
4. Volg daarna de instructies van je ijsmachine om zacht roomijs te maken.
5. Garneer het ijs met de verkruimelde pecannoten.

AIP *Gebruik geen koekkruiden maar voeg 1 cm geraspte gemberwortel toe. Laat de pecannoten weg.*





Blauwe bessen cheesecake

In de Verenigde Staten is de cheesecake alom bekend. Deze cheesecake met blauwe bessen is helemaal vrij van granen, melkproducten en suikers, zowel de bodem als de roomlaag zijn gemaakt van fruit en noten.

15 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

Bodem:

200g witte amandelen

150g Medjool dadels, zonder pit

150g gedroogde vijgen

Vulling:

450g blauwe bessen (vers of diepvries)

400g rauwe cashewnoten (eventueel een nacht geweekt in water)

Sap van 1 citroen

½ tl vanillepoeder

120 ml kokosolie, vloeibaar

Topping:

150g blauwe bessen

Bereiding:

1. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een kleverige massa.
2. Verdeel de kruimels over de bodem van de springvorm en druk het geheel stevig aan.
3. Combineer alle ingrediënten voor de vulling, behalve de kokosolie, in een foodprocessor en maal tot een gladde massa.
4. Schenk de kokosolie er als laatste bij en maal tot dit volledig in het mengsel op is genomen.
5. Verdeel de vulling over de taartbodem en zet de taart ten minste 4 uur in de koelkast om stevig te worden.
6. Garneer met de extra blauwe bessen.

Tip:

Het is niet per se nodig, maar wanneer je de cashewnoten een nacht in water laat weken voordat je ze in deze taart verwerkt maak je de noten niet alleen makkelijker verteerbaar, maar wordt de roomlaag ook wat zachter van structuur.



Clafoutis met blauwe bessen

10 + 30 MIN | 8 PERS

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 3 rijpe bananen
- 35g kokosmeel
- 1 tl kaneel
- ¼ tl vanillepoeder
- 150g blauwe bessen

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een taartvorm met bakpapier.
2. Combineer eieren, bananen, kokosmeel, kaneel en vanille in een foodprocessor of blender en maal tot een glad beslag.
3. Schenk het beslag in de taartvorm en verdeel de blauwe bessen erover.
4. Bak de clafoutis in 30 minuten gaar.
5. Serveer eventueel met wat kokosslagroom.

Chocolade-ijs

10 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 4 bananen, gepeld en ingevroren
- 6-8 el cacao
- 1 el kaneel
- Optioneel: 4 el cacao nibs, als garnering

Bereiding:

1. Combineer ingevroren bananen, cacao en kaneel in een foodprocessor.
2. Maal tot een gladde, romige massa en serveer meteen.
3. Garneer desgewenst met wat cacao nibs of een andere topping naar keuze.

Variatietip:

Serveer dit ijs met verse aardbeien of ander seizoensfruit.

AIP *Gebruik carobe in plaats van cacao.*







Chocolade aardbeienmousse

Een snel maar toch heel decadent dessert maak je eenvoudig met aardbeien en cacao. Dit recept is bij mij thuis een enorm succes, het is een echte verwennerij. Let wel op dat je de porties niet te groot maakt, deze mousse is namelijk best zwaar.

10 MIN + 1 UUR | 4 PERS

Ingrediënten:

- 300g aardbeien
- 175g rauwe cashewnoten (evt. een nacht geweekt in water)
- 75g cacao
- 60 ml honing
- ¼ tl vanillepoeder
- 100 ml kokosolie, vloeibaar

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten, behalve de kokosolie, in de kom van een blender of foodprocessor en maal in enkele minuten tot een gladde massa.
2. Schenk de kokosolie er door de vulopening in een straal bij, terwijl het apparaat aan staat. Zo wordt het goed opgenomen in het mengsel.
3. Verdeel de mousse over 4 kommetjes en laat deze ten minste 1 uur in de koelkast opstijven.

Tip:

Maak de taartbodem van pagina 260 en verdeel hier de chocolade aardbeienmousse over, zo maak je er lekker gebak van. Heerlijk met verse aardbeien erop.





Perzik ijs

15 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

3 perziken, geschild en in stukjes gesneden

3 bananen, gepeld en in stukjes gesneden

¼ tl vanillepoeder

AIP

Bereiding:

1. Leg perzik- en bananenstukjes enkele uren in de vriezer.
2. Combineer alle ingrediënten in een foodprocessor of blender en maal tot een gladde, romige massa.
3. Serveer meteen, of laat het ijs nog een uur iets steviger worden in de vriezer.

Gebakken appels

10 + 45 MIN 4 PERS

Ingrediënten:

4 grote appels

4 el kokosolie

2 tl kaneel

2 tl koekkruiden

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C.
2. Gebruik een appelboor om de klokhuizen van de appels te verwijderen en zet ze vervolgens naast elkaar in een ovenschaal.
3. Vul iedere appel met een eetlepel kokosolie en bestrooi vervolgens met kaneel en koekkruiden.
4. Bak de appels in 40-45 minuten zacht.

AIP *Gebruik geen koekkruiden, maar verhoog de hoeveelheid kaneel naar 1 el.*





Lemon poppyseed muffins

Marjolijn van Oerspronkelijk.nl bracht me op het idee om muffins te maken met citroen en maanzaad, ik ben blij dat ik dat heb gedaan want. . . wat een goede combinatie! Deze muffins zijn lekker luchtig van structuur, maar juist vol en puur van smaak.

10 + 35 MIN | 8 STUKS

INGREDIËNTEN:

- 150G KASTANJEMEEL
- 50G KOKOSMEEL
- ½ TL BAKSODA
- ¼ TL VANILLEPOEDER
- 6 EIEREN
- 60 ML KOKOSOLIE, VLOEIBAAR
- 60 ML HONING
- SAP EN RASP VAN 1 CITROEN
- 1 EL BLAUW MAANZAAD

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vul een muffinvorm met 8 papieren muffin cupjes.
2. Combineer kastanjemeel, kokosmeel, baksoda en vanille in een beslagkom en roer goed door elkaar.
3. Voeg eieren, kokosolie, honing, citroenrasp en –sap en maanzaad toe en gebruik een garde om tot een glad beslag te roeren.
4. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes.
5. Bak de muffins in 30-35 minuten goudbruin en gaar.

Variatietip:

Heb je zin in een lekkere chocoladelaag op je muffins? Neem dan 50g pure chocolade en 50 ml kokosmelk. Breng wat water aan de kook in een steelpan en haal deze daarna meteen van het vuur. Zet een kom met de chocolade en kokosmelk op de pan met heet water en roer dit tot een dikke, gladde massa. Verdeel het chocolademengsel over de muffins en laat in de koelkast een half uurtje uitharden.


EPICERIE FINE

Chocoladetulband

Het allerlaatste gerecht wat ik voor dit boek maakte, was deze chocoladetulband. Na wat overleg met mijn vriend besloot ik dat een goed recept voor chocoladecake er natuurlijk wel bij hoorde. Ik ben blij dat ik dat gedaan heb, want deze cake is heerlijk puur van smaak. Voor de echte chocoladeliefhebber!


10 + 45 MIN


8 PERS

Ingrediënten:

- 125g cacao
- 75g kokosbloesemsuiker
- 70g kokosmeel
- 70g arrowroot
- 1 tl baksoda
- ½ tl vanillepoeder
- ¼ tl zout
- 7 eieren
- 150 ml kokosmelk
- 80 ml kokosolie, vloeibaar
- 150g rood fruit

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een tulbandvorm in met wat kokosolie.
2. Combineer cacao, kokosbloesemsuiker, kokosmeel, arrowroot, baksoda, vanille en zout in een beslagkom en roer dit goed door elkaar.
3. Voeg eieren, kokosmelk en kokosolie toe en klop dit met een handmixer tot een dik beslag.
4. Schep het beslag in de tulbandvorm en bak de cake in 40-45 minuten gaar. Dit kun je testen door er een prikker in te steken; als deze er droog uit komt is de cake gaar.
5. Laat de cake volledig afkoelen en stort deze vervolgens op een bord.
6. Pureer het rood fruit in de blender en schenk dit vlak voor het serveren over de cake.

Tip:

Deze chocoladecake is vrij puur van smaak. Wie (nog) niet zo van de smaak van pure chocolade houdt raad ik aan 100g kokosbloesemsuiker te gebruiken in plaats van 75g.



Lemon cheesecake

Een van mijn favoriete taarten is de klassieke cheesecake met citroen, niet de originele Amerikaanse variant, maar juist deze. Met noten als basis en lekker veel verse citroenen, zo krijg je een heerlijk pure smaak. Bovendien hoef je deze taart niet te bakken en doet de foodprocessor het meeste werk, extra gemakkelijk dus. De gehakte chocolade bovenop de taart kun je eventueel weglaten, maar ik vind het wel iets toevoegen.




20 MIN + 4 UUR 10 PERS

Ingrediënten:

Bodem:

200g Medjool dadels, zonder pit

140g witte amandelen

30g cacao

Vulling:

300g cashewnoten (evt. een nacht geweekt in water)

Vruchtvlees van 3 citroenen

Rasp van 2 citroenen

60 ml honing

80 ml kokosolie, vloeibaar

50g pure chocolade, grof gehakt

Bereiding:

1. Bekleed een springvorm met bakpapier.
2. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal deze tot een korrelige massa. Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm en druk het geheel stevig aan.
3. Combineer cashewnoten, vruchtvlees van de citroenen, citroenrasp en honing in een foodprocessor en maal tot een gladde massa.
4. Voeg de kokosolie als laatste toe en maal tot dit volledig op is genomen.
5. Verdeel het mengsel over de bodem van de cheesecake en zet het geheel ten minste 4 uur in de koelkast om stevig te worden.
6. Garneer de taart voor het serveren met de gehakte pure chocolade.

Tip:

Deze taart kun je gemakkelijk invriezen, in de vriezer blijft deze namelijk nog enkele maanden houdbaar. Handig wanneer je wat restjes hebt, of niet de hele taart in een keer op wilt eten.







Vijgen met parmaham - 276
Mango met ham - 276
Bakbananenkoekjes - 278
Komkommerhapjes met aardbei - 280
Speculaaskoekjes - 282
Chocoladetruffels - 284
Chips van groene bakbanaan - 284
Komkommerhapjes met zalmsalade - 286
Energierepen - 286
Pompoenhummus - 288
Dadels met spek - 290

Vijgen met parmaham

10 + 10 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

8 verse vijgen

80g parmaham

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Omwikkel de vijgen met een plakje parmaham en zet ze op de bakplaat.
3. Bak de vijgen 10 minuten in de oven, tot de ham krokant begint te worden.

Mango met ham

25 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

1 rijpe mango

100g rauwe ham

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit, snijd het vervolgens in lange reepjes van 1 cm dik.
3. Wikkel telkens een plakje ham om een reepje mango en verdeel ze over de bakplaat.
4. Bak de mango met ham 15-20 minuten, of tot de ham knapperig begint te worden.





Bakbananenkoekjes

De bakbanaan is een vrucht welke ik heel graag aan mijn maaltijden toe voeg, ik ben absoluut fan van de smaak. Deze bakbananenkoekjes maak ik dan ook met veel plezier als snack of bijgerecht. Goede bakbananen vind je over het algemeen bij Aziatische of Surinaamse winkels, net als tapiocameel. Verwar de bakbanaan overigens niet met een gewone banaan, deze is echt anders van smaak.

20 MIN | 2-4 PERS

Ingrediënten:

- 2 rijpe bakbananen
- 2 el verse koriander, fijn gesneden
- 2 el tapiocameel
- ½ tl knoflookpoeder
- 80g kokosrasp
- 4 el kokosolie

AIP

Bereiding:

1. Schil de bakbananen en snijd ze grof, pureer met behulp van een blender of staafmixer.
2. Roer koriander, tapiocameel en knoflookpoeder door de puree.
3. Strooi het kokosrasp op een bord en laat hier een flinke eetlepel van het bakbananenmengsel in vallen.
4. Wentel het bakbananenkoekje door het kokosrasp tot deze volledig bedekt is. Leg apart op een schoon bord en herhaal met de rest van het bakbananenmengsel.
5. Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de koekjes in 2 minuten per kant goudbruin. Bak 4 à 5 koekjes tegelijk, verhit daarna wat nieuwe kokosolie in de pan en bak hierin de overige koekjes.

Variatietip:

Voor een zoete variant kun je in plaats van koriander en knoflook wat kaneel aan de bakbananenpuree toevoegen.



Komkommerhapjes met aardbei

Deze borrelhapjes zijn snel gemaakt en doen het erg goed wanneer je visite krijgt. Ik mag ze graag op tafel zetten voor mijn gasten. De plakjes komkommer vormen de basis met daarop een verse aardbei en een blaadje basilicum, dankzij de dip van ingedikte balsamico azijn maak je een heerlijke combinatie die de meeste mensen niet zullen verwachten.

15 MIN | 6-8 PERS

Ingrediënten:

1 komkommer
400g aardbeien
Ca. 30 basilicumblaadjes
150 ml balsamico azijn

AIP

Bereiding:

1. Schenk de balsamico azijn in een steelpan en laat dit op een laag vuur 12 minuten inkoken tot een iets dikkere saus.
2. Maak in de tussentijd de hapjes: snijd de komkommer in plakjes en leg op ieder plakje een blaadje basilicum. Leg er een aardbei bovenop en zet ieder hapje vast met een prikker.
3. Serveer de borrelhapjes met de balsamico saus als dip.

Variatietip:

In plaats van aardbeien kun je ook verse druiven gebruiken.



Speculaaskoekjes

Deze speculaaskoekjes zijn lekker kruidig van smaak en hebben een fijne structuur, maar ze zijn niet wat je misschien gewend bent van een koekje. Deze koekjes zijn namelijk niet knapperig, maar juist zacht. Een soort brosse koek. Door kleine bolletjes van het deeg te draaien kun je er zelfs een soort pepernoten van maken, ze hoeven dan maar 10 minuten in de oven.

15 + 15 MIN | 10 STUKS

Ingrediënten:

- 100g kokosmeel
- 50g arrowroot
- 35g kokosbloesemsuiker
- 1 el koekkruiden
- 1 el kaneel
- 2 eieren
- 90 ml kokosolie, vloeibaar

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer alle droge ingrediënten in een kom en roer hier de eieren en kokosolie doorheen.
3. Kneed met de hand tot een kruimelig deeg en vorm hier 10 koekjes van.
4. Leg de koekjes op de bakplaat en bak deze in 15 minuten gaar.





Chocoladetruffels

15 + 30 MIN | 12 STUKS

Ingrediënten:

- 75 ml kokosolie, vloeibaar
- 60 ml honing
- 1 tl kaneel
- ¼ tl vanillepoeder
- 80g rauwe cacao + 3 el extra
- 4 el kokosrasp

Bereiding:

1. Combineer kokosolie, honing, kaneel en vanille in een kom. Roer goed door elkaar.
2. Voeg 80g cacao toe en roer tot een dikke pasta. Laat deze pasta in 30 minuten wat steviger worden in de koelkast.
3. Neem telkens wat van de chocoladepasta en rol dit tussen je handen tot een klein balletje.
4. Rol de helft van de balletjes door de rauwe cacao en de andere helft door het kokosrasp.

AIP

Gebruik carobe in plaats van cacao.

Chips van groene bakbanaan

15 MIN | 2 PERS

Ingrediënten:

- 1 groene bakbanaan
- 6 el kokosolie
- Zout
- Knoflookpoeder

AIP

Bereiding:

1. Verwijder de schil van de bakbanaan en snijd deze vervolgens met een dunschiller in lange plakken.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin telkens 3 of 4 van de plakken bakbanaan aan beide zijden lichtbruin en krokant.
3. Laat de bakbananenchips uitlekken op wat keukenpapier en bestrooi ze voor het serveren met wat zout en/of knoflookpoeder.





Komkommerhapjes met zalmsalade

20 MIN | 12 STUKS

Ingrediënten:

- 150g wilde zalmfilet
- 1 komkommer
- 4 el zelfgemaakte mayonaise
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 el verse dille, fijn gesneden
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de zalm op de bakplaat en bak deze in 10-12 minuten gaar. Laat even afkoelen.
3. Snijd de komkommer in plakken van 1,5 cm dik. Gebruik een meloenbolletjes-schep om een klein kuiltje in ieder plakje komkommer te maken.
4. Snijd de zalm in kleine stukjes en roer er de mayonaise, rode ui, dille, citroensap, peper en zout doorheen.
5. Vul ieder plakje komkommer met een flinke theelepel van de zalmsalade.

Energierepen

15 MIN | 8 STUKS

Ingrediënten:

- 150g Medjool dadels, zonder pit
- 150g gedroogde vijgen
- 100g rauwe cashewnoten
- 50g kokosrasp
- ¼ tl vanillepoeder

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten in de kom van een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Kneed het mengsel tot een bol en rol deze uit op een stuk bakpapier tot een dikte van ongeveer 1 cm.
3. Snijd in 8 gelijke stukken en bewaar deze tot gebruik in de koelkast, zo worden ze iets steviger.

Tip:

Rol eens bolletjes van het mengsel en wentel deze nog even door wat kokos-rasp. Zo maak je lekkere snackballetjes.





Pompoenhummus

Pompoen is de basis van deze lekker kruidige dip, maar verse knoflook, sesampasta en komijnzaad maken het helemaal af. Heerlijk met knapperige wortel, komkommer of bleekselderij om mee te dippen, al kun je deze hummus natuurlijk ook gewoon als bijgerecht serveren.

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

- 500g pompoen
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 1 el kokosolie
- 60 ml tahin (sesampasta)
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- ½ tl komijnzaad
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de pompoen in blokjes, verwijder de schil en de zaadlijsten. Verdeel de blokjes pompoen en knoflooktenen over de bakplaat.
3. Warm de kokosolie iets op zodat het vloeibaar is en meng dit door de pompoen en knoflook op de bakplaat. Rooster in 15 minuten gaar.
4. Pureer de pompoen en knoflook samen met de tahin, olijfolie en citroensap in een foodprocessor of blender.
5. Schep de hummus in een schaaltje en roer er komijnzaad en verse koriander doorheen. Breng op smaak met peper en zout.





Dadels met spek

Wanneer ik deze dadels met spek maak, heb ik er vaak moeite mee om ze niet allemaal zelf op te eten. Dat kan wel eens lastig zijn wanneer je deze hapjes eigenlijk voor je visite hebt gemaakt. Mijn advies is dan ook: maak wat extra dadels met spek voor jezelf, want er van snoepen is haast onvermijdelijk.

30 MIN | 4 PERS

Ingrediënten:

12 Medjool dadels

6 gedroogde abrikozen

12 plakken ontbijtspek

AIP

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Maak in de lengte een inkeping in de dadels en verwijder de pit.
3. Halveer de gedroogde abrikozen in de lengte.
4. Vul iedere dadel met een halve gedroogde abrikoos en wikkel er vervolgens een plak ontbijtspek omheen. Leg de dadels met abrikoos en spek op de bakplaat.
5. Bak de dadels ongeveer 20-25 minuten, tot het spek knapperig begint te worden.

Variatietip:

Je kunt de dadels ook vullen met een gedroogde pruim of een amandel in plaats van gedroogde abrikozen.



Register

A

AALBESSEN – *14*
AARDBEI – *14, 42, 238, 246, 262, 264, 280*
ABRIKOZEN – *14, 15, 48, 196, 290*
AGAR AGAR – *15*
AHORNSIROOP – *16*
AMANDEL – *14, 15, 42, 52, 64, 146, 260, 272, 290*
AMANDELPASTA – *15*
AMANDELMEEL – *15*
ANANAS – *14, 15, 40, 92, 122*
ANDIJVIE – *14*
ANIJS – *15, 16, 168*
ANIJSZAAD – *16*
ANSJOVIS – *14, 15*
ANTILOPE – *14*
ANTINUTRIËNTEN – *11, 13*
APPEL – *14, 15, 18, 21, 26, 32, 144, 154, 172, 202, 214, 226, 266*
APPELAZIJN – *15, 30, 32, 40, 58, 80, 90, 154, 158, 164, 188, 222, 224, 226*
ARROWROOT – *15, 238, 248, 270, 282*
ARTISJOKKEN – *14, 118*
ASPERGES – *14, 56, 60, 66, 142*
AUGURKEN – *15, 208*
AUTO-IMMUUN PROTOCOL – *16*
AUTO-IMMUUN ZIEKTE – *8, 16*
AVOCADO – *14, 15, 38, 40, 42, 106, 116, 118, 172, 224, 234, 242, 250*
AVOCADO OLIE – *14, 15*
AZIJN – *15*

B

BAARS – *14*
BAKBANAAN – *14, 168, 278, 284*
BAKSODA – *15, 244, 254, 268, 270*
BALSAMICO AZIJN – *15, 26, 30, 42, 46, 50, 86, 132, 162, 212, 228, 280*
BANAAN – *14, 252, 256, 258, 262, 266*,
BASILICUM – *15, 58, 64, 96, 112, 180, 198, 222, 226, 280*
BIESLOOK – *15, 58, 86, 116, 124, 208, 222*
BIETEN – *14, 21, 42, 90*
BISON – *14*
BLAUWE BESSEN – *14, 42, 244, 260, 262*
BLENDER – *18, 20*
BLOEMKOOL – *14, 20, 34, 44, 48, 52, 58, 70, 72, 90, 100, 106, 108, 110, 118, 136, 146, 168, 198*
BOERENKOOL – *14, 30, 214*
BOSUI – *14, 114, 120, 136, 210, 212, 218*
BOTTENBOUILLON – *16, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 130, 176, 184, 188*
BRAMEN – *14, 258*
BROCCOLI – *14, 60, 66, 76, 214, 216*
BUFFEL – *14*

C

CACAO – *15, 16, 242, 246, 252, 254, 262, 264, 270, 272, 284*
CAKE – *254, 260, 270, 272*
CARAMBOLA – *14*
CAROBE – *15, 242, 262, 284*
CASHEWNOOT – *14, 15, 124, 140, 156, 260, 264, 272, 286*
CASSAVA – *14*
CASSAVEMEEL – *15*
CHAI THEE – *256*
CHEESECAKE – *260, 272*
CHIA-ZAAD – *14, 15*
CHINESE KOOL – *14*
CHOCOLADE – *15, 16, 242, 252, 254, 262, 264, 268, 270, 272, 284*
CITROEN – *14, 15, 36, 38, 44, 52, 64, 68, 76, 90, 98, 100, 104, 106, 108, 112, 118, 122, 124, 134, 138, 142, 152, 156, 194, 216, 222, 226, 228, 230, 234, 246, 248, 250, 260, 268, 272, 286, 288*
CITROENGRAS – *15, 60, 96, 124, 140, 160, 168*
CITROENVERBENA – *15*
CLAFOUTIS – *262*
COQUILLE – *14*
COURGETTE – *14, 18, 21, 46, 64, 112, 136, 206*
COUSCOUS – *20, 44, 48, 90, 118*
CRANBERRIES – *14, 15, 30, 130, 186*

D

DADEL – *15, 34, 242, 250, 260, 272, 286, 290*
DARMWAND – *11, 16*
DILLE – *15, 30, 32, 54, 106, 110, 114, 286*
DJEROEK POEROET – *15, 160, 168*
DRAKENVRUCHT – *14*
DRUIVEN – *14, 26, 280*
DUIF – *14*
DUNSCHILLER – *18, 21*

E

EEND – *12, 14, 128, 132*
EENDENVET – *14, 15, 128*
EIEREN – *12, 14, 16, 148, 180, 206, 208, 210, 212, 214, 216, 218, 244, 254, 258, 262, 268, 270, 282*

F

FAZANT – *14*
FENEGRIEK – *15, 16*
FLESPOMPOEN – *14, 46, 64, 200, 208*
FOELIE – *15*
FOODPROCESSOR – *18, 20*
FOREL – *14*
FRAMBOZEN – *14, 244, 248*
FRITATTA – *208*
FRUIT – *12, 13, 14, 15, 16*
FYTINEZUUR – *11*

G

GAMBA – *14*
GANS – *12, 14, 132*

GANZENVET – 14, 15
GARAM MASALA – 15, 92, 150, 178
GARDE – 19, 20
GARNALEN – 14, 64, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 156, 216
GEBAK – 13, 264
GEDROOGD FRUIT – 15, 16
GEDROOGDE ABRIKOZEN – 15, 48, 196, 290
GEDROOGDE ANANAS – 15
GEDROOGDE APPELS – 15, 202
GEDROOGDE CRANBERRIES – 15, 30
GEDROOGDE MANGO – 15
GEDROOGDE VIJGEN – 15, 260, 286
GEIT – 11, 14
GELATINEPOEDER – 15, 246
GEMBER – 15, 18, 28, 36, 56, 60, 86, 94, 96, 120, 122, 124, 128, 136, 140, 146, 160, 168, 174, 178, 184, 192, 224, 236, 256, 258
GEROOKTE ZALM – 64, 102, 106, 116, 210
GHEE – 14, 15
GLUTAMINE – 16
GLUTEN – 11
GRANAATAPPEL – 14, 40, 44
GRANEN – 8, 11
GRAPEFRUIT – 14, 34
GUAVE – 14

H

HAAS – 14
HANDMIXER – 20
HARING – 14, 15
HAZELNOOT – 14, 15, 90, 104
HEILBOT – 14
HERT – 12, 14, 130, 132
HONING – 15, 16, 90, 144, 194, 228, 238, 244, 246, 248, 254, 264, 268, 272, 284

I

IJS – 19, 252, 256, 258, 262, 266
IJSMACHINE – 19
INKTVIS – 14
INSECTEN – 13, 14

J

JENEVERBES – 15
JULIENNE DUNSCHILLER – 18, 21

K

KABELJAUW – 14, 92, 100, 104, 110
KAKIFRUIT – 14
KALF – 14
KALKOEN – 12, 14, 144, 162
KANEEL – 15, 44, 48, 50, 78, 96, 128, 130, 134, 184, 190, 192, 196, 214, 242, 256, 258, 262, 266, 278, 282, 284
KAPPERTJES – 15, 52, 100
KARDEMOM – 15, 68, 146
KARPER – 14
KARWIJ – 15, 16
KASTANJE – 14, 15, 24, 72, 152
KASTANJEMEEL – 15, 244, 254, 268
KERRIE – 15, 124, 148, 150, 222, 236
KERSEN – 14, 130, 186, 238
KEUKENGEREI – 18
KERVEL – 15
KIP – 12, 14, 38, 64, 68, 82, 116, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 156, 158, 160, 164, 190, 212, 216, 236
KIWI – 14
KNOFLOOK – 15, 36, 48, 50, 56, 58, 60, 64, 66, 76, 78, 82, 84, 86, 90, 94, 96, 100, 114, 120, 122, 124, 128, 130, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 152, 154, 160, 162, 164, 168, 174, 176, 178, 182, 184, 186, 190, 192, 194, 196, 198, 200, 212, 216, 222, 224, 226, 228, 230, 232, 234, 236, 278, 284, 288
KNOLSELDERIJ – 14
KOEKJES – 11, 278, 282
KOFFIE – 14, 15, 16, 246
KOKOSBLOESEMSUIKER – 15, 16, 258, 270, 282
KOKOSMEEL – 15, 114, 148, 186, 206, 244, 248, 254, 258, 262, 268, 270, 282
KOKOSMELK – 14, 15, 20, 58, 96, 100, 140, 160, 198, 224, 226, 242, 246, 256, 258, 268, 270
KOKOSNOOT – 14
KOKOSOLIE – 14, 15
KOKOSRASP – 15, 120, 148, 252, 278, 284, 286
KOKOSROOM – 20, 146, 236, 246, 254, 256
KOKOSSLAGROOM – 20, 262
KOKOSVLOKKEN – 15
KOKOSWATER – 14, 15
KOMBUCHA – 14, 15
KOMIJNZAAD – 15, 16, 40, 50, 52, 60, 96, 130, 134, 146, 148, 190, 196, 288
KOMKOMMER – 14, 21, 30, 40, 154, 156, 280, 286, 288
KONIJN – 12, 14
KOOLHYDRATEN – 16
KOOLRAAP – 14
KOOLRABI – 14, 32, 46, 202
KORIANDERBLAD – 15, 28, 34, 44, 48, 56, 60, 92, 94, 118, 120, 122, 136, 140, 144, 146, 150, 156, 160, 178, 184, 190, 192, 196, 200, 212, 224, 226, 232, 234, 278, 288
KORIANDERZAAD – 15, 16, 44, 60, 96, 146, 174, 184
KRAB – 14
KREEFT – 14
KRUIDEN – 15, 16, 18
KRUIDENTHEE – 14, 15
KRUIDNAGEL – 15, 128, 146, 168
KUMQUAT – 14
KURKUMA – 15, 60, 86, 96, 124, 140, 146, 160, 168, 190, 192, 196

KWARTEL – 14
KWARTELEITJES – 212

L
LAMSVLEES – 12, 14, 38, 190, 192, 194, 196
LAOS – 15, 60, 122, 124, 140, 160, 168
LAURIER – 15, 130, 134, 160, 164, 176, 184, 188, 196
LAVENDEL – 15
LECTINEN – 11
LIMOEN – 14, 92, 94, 96, 120, 174, 178, 212, 224, 232, 234, 238
LYCHEE – 14

M
MAANZAAD – 14, 15, 268
MAATLEPELS – 18
MACADAMIA – 14, 15
MAKREEL – 14, 90, 94, 108
MANDARIJN – 14
MANGO – 14, 15, 118, 136, 140, 150, 156, 236, 246, 276
MANGOSTEEN – 14
MARJORAAN – 15
MELKPRODUCTEN – 11
MELOEN – 14, 26
MESSEN – 18
MIERIKSWORTEL – 15
MINERAALWATER – 14, 15
MOSSELEN – 14
MOSTERD – 15, 16, 32, 90, 114, 144, 170, 186, 208, 226, 228, 230
MUFFINS – 244, 268
MUNT – 15, 40, 44, 48, 90, 92, 128, 136, 196, 238
MYCOTOXINEN – 13

N
NACHTSCHADES – 11
NECTARINES – 14
NOODLES – 21, 64, 136, 140, 200
NOOTMUSKAAT – 15, 16, 70, 168, 182, 186
NOTEN – 12, 14, 15, 16

O
OESTERS – 14, 15
OKRA – 14
OLIJFOLIE – 14, 15
OLIJVEN – 14, 15, 52, 110, 112, 134, 210
OMELET – 212, 216
OREGANO – 15, 150, 172, 178, 194, 198, 200, 228, 232

P
PAARDENBLOEMBLAD – 14
PADDENSTOELEN – 14
PAKSOI – 14
PALMOLIE – 14, 15
PANNEN – 18
PAPAYA – 14
PARANOOT – 14, 15
PARFAIT – 246
PASSIEVRUCHT – 14
PASTINAAK – 14, 16, 21, 70, 78, 140, 182, 184, 218
PECANNOTEN – 14, 15, 258
PEER – 14, 21, 24, 26, 78, 226
PEPERMUNT – 15
PERZIK – 14, 266
PETERSELIE – 15, 32, 34, 36, 48, 50, 52, 76, 82, 84, 86, 90, 100, 108, 112, 114, 118, 150, 152, 162, 176, 184, 190, 198, 200, 208, 226, 232, 236
PEULVRUCHTEN – 11
PIJNBOOMPITTEN – 14, 15, 58, 180, 226
PIMENT – 15, 186
PISTACHENOOT – 14, 15, 34, 48, 196, 246
POMPOEN – 14, 16, 21, 30, 46, 50, 64, 82, 152, 196, 200, 208, 258, 288
POMPOENPITTEN – 14, 15, 32, 50
POSTELEIN – 14, 70, 104, 158
PREI – 14, 60, 86, 164
PRUIMEN – 14, 134, 290

Q

R
RAAPSTELEN – 14
RAAPJES – 14, 66
RABARBER – 14, 238
RADIJS – 14, 46, 202
RAMBUTAN – 14
RAS EL HANOUT – 15, 48, 192
RASP – 18
RETTICH – 14
REUZEL – 14, 15
RODE KOOL – 14, 32,
RODE POON – 14
RODE WIJN – 176
RODE WIJN AZIJN – 15
ROEREI – 210
ROZEMARIJN – 15, 62, 138, 142, 152, 194
ROZIJNEN – 15, 48
RUCOLA – 14, 42, 46, 108, 112
RUNDERVET – 14, 15
RUNDVLEES – 8, 12, 14, 82, 146, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 202, 216, 232

S
SAFFRAAN – 15
SALADE – 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 62, 90, 106, 112, 118, 152, 156, 158, 172, 202, 208, 212, 230, 286
SALAM – 15, 160, 168
SALIE – 15, 78, 154, 208, 226

SANTEN – 15, 60, 68, 124, 136, 168, 250
SAPONINEN – 11
SARDINE – 14, 15, 98
SCHAALDIEREN – 12, 14, 116, 118, 120, 122, 124
SCHAAP – 14
SCHAR – 14
SCHELPDIEREN – 12, 14, 118
SCHOL – 14
SCHORSENEREN – 14
SELDERIJ – 14, 154
SELDERIJZAAD – 15
SESAMOLIE – 14, 15
SESAMZAAD – 14, 15, 28, 56, 206
SINAASAPPEL – 14, 28, 44, 48, 54, 106
SJALOT – 14, 158, 212
SLOWCOOKER – 19
SNACK – 8, 10, 13, 15, 276, 278, 280, 282, 284, 286, 288, 290
SNAPPER – 14
SNIJBIET – 14
SNIJPLANK – 18
SOEP – 16, 18, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 164
SOJA – 11
SPATELS – 19
SPECERIJEN – 15, 16
SPINAZIE – 14, 26, 34, 44, 68, 76, 156, 210, 214
SPIRAALSNIJDER – 18, 21
SPITSKOOL – 14, 100
SPRUITEN – 14
STAAFMIXER – 18
STERANIJS – 15, 168
STRUISVOGEL – 14
SUMAC – 15

T

TAART – 11, 248, 254, 260, 262, 272
TAHIN – 15, 36, 288
TAPIOCAMEEL – 15, 278
TARBOT – 14
TARO – 14
TARRAGON – 15
THEE – 14, 15
TIJM – 15, 50, 58, 62, 72, 80, 108, 110, 130, 138, 148, 154, 176, 178, 182, 194, 198, 202, 206, 218, 222, 228
TIRAMISU – 246
TONIJN – 14, 15, 92, 110, 112
TORTILLA – 218

U

UIEN – 14, 26, 40, 44, 48, 52, 58, 60, 64, 70, 72, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 90, 92, 96, 100, 108, 110, 114, 120, 124, 130, 134, 136, 140, 142, 146, 150, 152, 154, 160, 162, 164, 168, 170, 176, 178, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 196, 198, 200, 206, 208, 210, 212, 214, 216, 218, 224, 226, 236, 286

V

VANILLE – 15, 244, 246, 248, 250, 254, 256, 258, 260, 262, 264, 266, 268, 270, 284, 286
VARKENSVLEES – 14, 66, 198, 200, 202
VELDSLA – 24, 42, 106, 202
VENKEL – 14, 54
VENKELZAAD – 15, 16
VIJGEN – 14, 15, 132, 212, 260, 276, 286
VIS – 12, 14, 15, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106, 108, 110, 112, 114, 146, 210, 236
VISSAUS – 15, 56, 96, 120, 122, 160, 174, 212, 216
VLEESTHERMOMETER – 19

W

WALNOOT OLIE – 14, 15
WALNOTEN – 14, 15, 26, 30, 36, 90, 106, 202, 226
WASABI – 15
WATER – 14, 15
WATERKERS – 14
WILD – 12, 14, 128, 130, 132
WILD ZWIJN – 12, 14
WITLOF – 14, 102, 154
WITTE KOOL – 14
WITTE WIJN AZIJN – 15, 238
WORTEL – 14, 16, 18, 21, 26, 28, 32, 36, 60, 86, 130, 154, 156, 164, 172, 176, 184, 188, 202, 206, 214, 288

X

Y

Z

ZA'ATAR – 15
ZADEN – 12, 13, 14, 15, 16
ZALM – 14, 15, 64, 96, 102, 106, 110, 114, 116, 210, 286
ZEBRA – 14
ZEEKRAAL – 14, 38, 104
ZEEWIER – 14
ZEEWOLF – 14
ZETMEELRIJKE GROENTEN – 16
ZOETE AARDAPPEL – 14, 16, 21, 24, 56, 60, 62, 74, 110, 182, 214, 218
ZOETHOUT – 15
ZONNEBLOEMPASTA – 15, 224
ZONNEBLOEMPITTEN – 14, 15, 32, 90
ZOUT – 10, 15
ZUURKOOL – 15, 110, 144
ZWARTE PEPER – 15



Dankwoord

Natuurlijk wil ik jou, degene die dit nu leest bedanken. Je hebt mijn werk in handen en daar ben ik blij om, ik hoop dat het je gaat helpen. Daarnaast was dit boek er niet geweest zonder degenen die mijn website ooit bezochten, leuke reacties achterlieten of zich inschreven voor mijn nieuwsbrief. Door jullie ben ik door blijven gaan. Dank jullie wel!

Thijs
Zonder jou had ik dit niet gekund, niet alleen met jou als hoofd van het testpanel. Telkens kwam ik weer bij je aanzetten met mijn 'fanatieke' plannen. Maar op jouw motivatie, steun, liefde en geloof in mijn proces kon ik altijd terugvallen. Ik had het niet beter kunnen treffen!

André & Addy
Jullie zijn vanaf het eerste begin enthousiast geweest over mijn recepten en hebben me altijd gesteund, wanneer ik ergens helemaal voor ging, maar ook in mijn minder goede tijden. Wat ik ook deed, jullie waren erbij. Maar jullie hebben me vooral geleerd hoe belangrijk het is om datgene te doen wat je echt leuk vindt.

Astrid
Bedankt voor je inspiratie, motivatie en je haast onuitputtelijke enthousiasme! Ik geniet er iedere keer weer van wanneer we onze plannen op elkaar af kunnen vuren en zo telkens tot een nog beter resultaat komen.
www.oerkracht.nl

Marjolijn
Bedankt voor je vertrouwen, hulp en de interesse die je altijd toont. Dankzij jouw kennis als Orthomoleculair Therapeut en als foodie kon ik zowel de teksten als de recepten nog beter maken. Maar ook aan je constante bevestiging dat het allemaal zou gaan lukken heb ik veel gehad.
www.oerspronkelijk.nl

Marco
Bedankt voor je hulp en het vertrouwen, en natuurlijk de keren dat je wat recepten kwam testen.

Bruut ontwerp
Bedankt voor jullie enorme creativiteit en de fijne samenwerking. Jullie weten precies hoe jullie mijn ideeën tot een bestaand beeld om kunnen vormen.
www.bruut.com

New Energy Drukwerk
Bedankt voor het meedenken, het regelwerk en de prettige samenwerking. Jullie hebben het voor mij een stuk makkelijker gemaakt.
www.newenergydrukwerk.nl

Le Creuset
Bedankt voor de ontzettend mooie en fotogenieke pannen, ik gebruik ze met veel liefde en plezier.
www.lecreuset.nl