

PALEO

HOLLANDSE KOST

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN



PALEO
HOLLANDSE KOST

www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Andijviestamp met gehaktballen	**7**
Boerenomelet	**9**
Wortelstamp met speklapjes	**13**
Haringsalade	**15**
Zuurkool ovenschotel	**17**
Gevulde zoete aardappel	**19**
Romige champignonsoep	**21**
Robuuste eierkoeken	**23**
Tomatensoep	**25**
Pastinaakpuree met bietjes	**27**
Appel crumble	**29**
Courgette-spinaziesoep	**31**
Garnalencocktail met sinaasappel	**33**
Wortelsoep	**35**
Kapsalon	**37**

VOORWOORD

Hollandse kost... Wie is er niet groot mee geworden?

Bij mij thuis was het vroeger vaak gewoon: groente, vlees en aardappelen.

Zo nu en dan een stampotje of een bordje soep.

Echt Paleo was het allemaal niet, aangezien we nog nooit gehoord hadden van deze manier van eten.

Toch is de typische Hollandse kost wel iets wat in mijn smaakpapillen is blijven hangen.

In de winter ben ik gek op stampot, en aangezien het al Oktober is begint die winter toch ook wel op te schieten.

Mijn favorieten gerechten uit deze Paleolicious zijn toch wel:

de wortelstamp (pag 10),
de eierkoeken (alsjeblieft Sonja - pag 22)
en de garnalencocktail (pag 30)

Hou maar op over de appel crumble, die is weg als je hem in mijn buurt zet. :-)

Een beetje Nederlander wil deze recepten toch in ere houden en met de Paleolicious van deze maand kun je dit in alle gezondheid doen!

Verras jezelf, je partner of kinderen met deze typische Hollandse gerechten.

Ik werd door mijn team verrast door het laatste recept.

Geniet,

Groetjes Mitch



ANDIJVIESTAMP

MET GEHAKTBALLEN

Elke stamppot is lekkerder met een goede gehaktbal erbij.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 3 pers

Ingrediënten gehaktballen:

- **500 gr half-om-halfgehakt**
- **1 ei**
- **1 el kokosmeel**
- **1 ui**
- **Klontje roomboter**

Ingrediënten stamp:

- **600 gr pastinaak**
- **500 gr zoete aardappel**
- **400 gr andijvie**
- **Peper en zout**

Snipper de ui.

Doe ui, gehakt, kokosmeel en het ei in een kom. Breng op smaak met een snuf peper en zout en meng door elkaar. Verdeel in 6 gelijke porties en vorm er 6 ronde gehaktballen van.

Verhit de boter in een pan en bak de gehaktballen snel rondom bruin.

Zet het vuur lager en laat ze in ongeveer 20 minuten gaar worden.

Schil ondertussen de zoete aardappel en pastinaak en snijd in stukken.

Kook in ongeveer 15 minuten gaar in een grote pan met water en zout.

Voeg de laatste 5 minuten de gesneden andijvie toe. Giet af en laat goed uitlekken.

Doe terug in de pan en stamp met een pureestamper tot puree.

Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de andijviestamp met de gehaktballen.



BOERENOMELET

Deze goedvullende omelet is goed op elk moment van de dag.

bereidingstijd: 25 min.

hoeveelheid: 3 pers

- **100 gr spekreepjes**
- **1 prei**
- **1 wortel**
- **1 rode paprika**
- **6 eieren**
- **2 el plantaardige melk**

Maak de prei schoon en snijd in dunne halve ringen.

Maak de wortel schoon en snijd in kleine blokjes.

Maak de paprika schoon en snijd in kleine blokjes.

Verhit een grote koekenpan en bak hierin de spekreepjes uit.

Voeg de groeten toe en bak 5 minuten zachtjes mee.

Klop de eieren los met de melk en een snuf peper en zout.

Schenk het eimengsel over de groenten en draai het vuur laag.

Laat in ongeveer 10-15 minuten stollen.



WORTELSTAMP

MET SPEKLAPJES

Oranje boven op je bord!

bereidingstijd: 25 min. **hoeveelheid:** 3 pers

- **400 gr pastinaak**
- **600 gr zoete aardappel**
- **500 gr winterwortel**
- **Peper en zout**
- **3 speklappen**

Schil de pastinaak, zoete aardappel en wortels. Snijd in grove stukken.

Doe in een pan met ruim water en een snufje zout en breng aan de kook.

Laat ongeveer 15 minuten koken tot alle groenten goed gaar zijn.

Bak ondertussen de speklappen in een koekenpan krokant.

Giet de groenten af en laat goed uitlekken.

Doe terug in de pan en stamp met een pureestamper tot puree.

Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de wortelstamp met de speklappen.



HARINGSALADE

Deze haringsalade zit boordevol smaak en is heerlijk als lunch of voorgerechtje.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 4 pers

- **2 haringen**
- **Halve komkommer**
- **1 el kappertjes**
- **2 el kokosyoghurt**
- **6 takjes bieslook**
- **Kropsla**

Snijd de haring in kleine blokjes van 0,5 cm.

Schep de zaadlijsten uit de komkommer, deze gebruiken we niet.

Snijd de komkommer in kleine blokjes van 0,5 cm.

Snijd de bieslook fijn.

Meng in een kommetje haring, komkommer, kappertjes, kokosyoghurt en de helft van de bieslook door elkaar.

Breng op smaak met peper en zout.

Pak 8 mooie blaadjes uit het hart van de kropsla.

Leg er 2 op elkaar en leg hierop 1 el van het haringmengsel.

Herhaal met de resterende ingrediënten.

Garneer met de overgebleven bieslook.



ZUURKOOL OVENSCHOTEL

MET APPEL

Een overheerlijk ovenschotel waarin de smaken perfet met elkaar combineren.

bereidingstijd: 25 min. + 20 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers

- **500 gr zuurkool**
- **500 gr zoete aardappel**
- **1 appel**
- **1 flinke tl mosterd**
- **1 el plantaardige melk**
- **1 el gesmolten boter/ ghee**

Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.

Kook de zoete aardappel gaar in een pan met ruim water met een snuf zout.
Giet af.

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Stamp de zoete aardappel met de mosterd en plantaardige melk tot een smeuïge puree.

Breng op smaak met een flinke snuf zout.

Laat de zuurkool goed uitlekken.

Verdeel de zuurkool over een ovenschaal.

Verdeel hier overheen de zoete aardappelpuree

Snijd de appel in vieren en verwijder het klokhuis.
Snijd de partjes is zo dun mogelijke plakjes.

Steek de plakjes appel in de zoete aardappel puree.

Bestrijk met de gesmolten boter/ghee.

Bak de ovenschotel in 20-25 goudbruin in het midden van de oven.



ZOETE AARDAPPEL

GEVULD MET SPRUITJES EN SPEK

Een klasssieke combinatie in een ander jasje.

bereidingstijd: 25 min. + 50 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers

- **2 flinke zoete aardappels**
- **150 gr spekjes**
- **1 ui**
- **300 gr spruitjes**
- **1 tl kerriepoeder**

Verwarm de oven voor op 180 graden celcius.

Boen de zoete aardappelen schoon (laat de schil eromheen) en prik er enkele keren met een vork in.

Pak ze in met aluminiumfolie.

Pof de zoete aardappels in het midden van de oven gaar in ongeveer 50 minuten.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.

Bak de spekjes in ongeveer 5 minuten uit.

Snijd de ui in dunne halve ringen.

Maak ondertussen ook de spruitjes schoon en snijd doormidden.

Voeg de ui en kerriepoeder toe en bak enkele minuten mee.

Voeg de spruitjes toe en bak het 10 minuten.

Snijd de gepofte zoete aardappels in de lengte open en druk iets uit elkaar.

Verdeel het spruitjes mengsel over beide zoete aardappels.



ROMIGE CchampignonSOEP

Deze overheerlijke romige soep smaakt heerlijk voor elke maaltijd.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 4 pers

- **250 gr champignons**
- **250 gr kastanjechampignons**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **1 el kokosolie**
- **700 ml groentebouillon**
- **150 ml kokosmelk**
- **15 gr verse peterselie**

Snipper de ui en knoflook.

Maak de champignons schoon en snijd in dunne plakjes.

Verhit de kokosolie in een pan en bak de gesnipperde ui, knoflook en champignons in ongeveer 5 minuten zacht.

Schep 1/3 van het champignonmengsel uit de pan en houd apart.

Voeg de bouillon toe aan de pan en laat 15 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer.

Schep de achtergehouden champignons door de soep samen met de kokosmelk.

Proef de soep en breng op smaak met peper en zout

Hak de peterselie fijn.

Giet de soep in kommen en garneer met de fijngehakte peterselie



ROBUUSTE EIERKOEKEN

Het welbekende tussendoortje in een paleo versie.

bereidingstijd: 10 min. + 15 min. oventijd **hoeveelheid:** 6 stuks

- **115 gr amandelmeel**
- **2 grote eieren**
- **3 el maple syrup of honing**
- **1 tl bakpoeder**
- **snufje zout**

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Mix de eieren samen met de maple syrup schuimig en dik. (ongeveer 5-8 minuten)

Meng in een andere kom amandelmeel, bakpoeder en een snufje zout goed door elkaar.

Spatel het meelmengsel door het eimengsel tot je een mooi en egaal beslag hebt.

Schep het beslag in 6 gelijke hoopjes op het bakpapier.

Bak de koeken in 15 minuten gaar in het midden van de oven.



TOMATENSOEP

Tomatensoep is een welbekend en vaak ook geliefd gerechtje bij iedereen.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 3 pers

- **1 tl kokosolie**
- **1 teentje knoflook**
- **1 ui**
- **400 ml gezeefde tomaten**
- **1 prei**
- **1 wortel**
- **0,5 tl venkelzaadjes**
- **0,5 tl tijm**
- **500 ml groentebouillon**

Maak de prei schoon en snijd in dunne halve ringen.

Maak de wortel schoon en snijd in dunne halve plakjes.

Snijd de knoflook en ui fijn.

Verhit kokosolie in een soeppan en bak hierin de knoflook en ui aan.

Voeg de prei en wortel toe en bak 5 minuten mee.

Voeg de kruiden toe en roer goed door.

Voeg de bouillon en gezeefde tomaten toe en breng langzaam aan de kook.

Draai het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes doorkoken.



PASTINAAKPUREE

MET BIETJES

Een makkelijk en smaakvol bijgerecht.

bereidingstijd: 25 min.

hoeveelheid: 2 pers

- **400 gr pastinaak**
- **4 teentjes knoflook**
- **Klein klontje boter/ ghee**
- **250 gr rode bietjes**
- **Peper en zout**

Snijd de rode bietjes in plakjes en de plakjes in dunne reepjes.

Schil de pastinaken en snijd de uiteindes eraf. Snijd de pastinaak in stukken en doe in een pan.

Pel de teentjes knoflook (alle 4) en voeg deze aan de pastinaak toe.

Vul de pan met water, tot alles net onder staat en breng aan de kook.

Giet af zodra de pastinaak gaar is.

Doe terug in de pan samen met een klontje boter/ ghee en gebruik een pureestamper om er puree van te maken.

Breng op smaak met peper en zout.

Schep er de rode bietjes doorheen.



APPEL CRUMBLE

De geur van een appel crumble die net uit de oven komt vind ik het lekkerste dat er is!

bereidingstijd: 10 min. + 30 min. oventijd **hoeveelheid:** 2 pers

Ingrediënten fruitlaag:

- **250 gr appel**
- **1 el tapiocameel**
- **1 tl vanille extract**
- **1 tl citroensap**

Ingrediënten crumble:

- **75 gr amandelmeel**
- **2 tl honing**
- **2 el gesmolten kokosolie**

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
Vet een kleine ovenschaal lichtjes in.

Schil de appel en snijd in kleine stukjes.

Meng alle ingrediënten voor de fruit laag in een kom goed door elkaar en doe dit in de ovenschaal.

Meng de ingrediënten voor de crumble in een kom.

Verdeel de crumble laag over het fruit.

Bak de crumble 30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

Laat 5 minuten afkoelen voordat je het serveert.



COURGETTE-SPINAZIE SOEP

Deze groene soep zit boordevol voedingsstoffen en smaak.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 4 pers

- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **1 tl kokosolie**
- **1,5 courgette**
- **320 gr spinazie**
- **1 liter groentebouillon**
- **100 ml kokosmelk**

Snipper de ui en het knoflookteentje.

Snijd de courgette in blokjes.

Verhit de koksolie in een pan en bak hierin de knoflook en ui glazig.

Voeg de courgette toe en bak 10 minuten mee.

Voeg beetje bij beetje de spinazie toe.

Schenk de bouillon erbij en laat ongeveer 15 minuten op laag vuur koken.

Pureer de soep met een staafmixer.

Giet de kokosmelk erbij en breng op smaak met peper en zout.



GARNALENCOCKTAIL

MET SINAASAPPEL

Ook met paleo genieten wij van dit welbekende voorgerechtje!

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 4 pers

- **1 sinaasappel**
- **4 el kokosyoghurt**
- **75 gr veldsla**
- **200 gr roze garnalen**
- **1/3 komkommer**
- **Handvol verse dille**

Snijd de schil van de sinaasappel en het vruchtvlees in partjes.

Knijp het resterende van de sinaasappel uit boven een kommetje, voeg hier de kokosyoghurt en een snuf peper en zout aan toe.

Roer goed door.

Snijd de komkommer in kleine blokjes van ongeveer 0,5 cm.

Hak de dille fijn.

Meng de helft van de fijngehakte dille door de dressing.

Verdeel de veldsla over glaasjes/kommetjes.

Verdeel er de komkommer en garnalen overheen.

Doe in elk glaasje 1 el dressing.



WORTELSOEP

Deze felle oranje soep smaakt extra lekker door de toevoeging van salie.

bereidingstijd: 25 min.

hoeveelheid: 4 pers

- **1 ui**
- **2 salie blaadjes**
- **1 tl kokosolie**
- **600 gr wortels**
- **800 ml groentebouillon**

Snipper de ui en snijd de salie fijn.

Schil de wortels en snijd in stukjes.

Verhit de kokosolie in een soeppan en fruit de ui en salie 2 minuten op middelhoog vuur

Voeg de wortel toe en bak 1 minuut mee.

Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, 15 minuten of tot de wortel gaar is. Breng ondertussen op smaak met zout en peper.

Pureer de soep met een staafmixer.

Mocht je de soep te dik vinden dat kun je wat extra kokend water toevoegen.

KAPSALON

Wist jij al dat de kapsalon zijn oorsprong vind in Nederland? Wij namen hem mee als lunch in een jar.

bereidingstijd: 45 min. + 30 min. oventijd

hoeveelheid: 3 pers

- **400 gr zoete aardappel**
- **0,5 tl kokosolie**
- **400 gr shoarma**
- **1 ui**
- **150 gr ijsbergsla**
- **2 tomaten**
- **Halve komkommer**

Ingrediënten knoflooksaus:

- **150 gr kokosyoghurt**
- **70 gr paleo mayonaise**
- **2 teentjes knoflook**
- **Half bosje verse peterselie**
- **zout**

Begin met de knoflooksaus: Meng de kokosyoghurt en de mayonaise in een kom.

Pers hierboven de knoflook uit.

Hak de peterselie fijn en voeg samen met een snuf zout toe. Roer goed door en laat minimaal 30 minuten staan. (zo trekken alle smaken er goed in)

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.

Schil de zoete aardappel en snijd ze in dunne frietjes, doe in een kom.

Bestrooi met een snuf paprikapoeder en een halve theelepel kokosolie.

Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak ze in ongeveer 30 minuten krokant.

Bak ondertussen de shoarma gaar.

Snijd de ui in dunne halve ringen, de tomaat en komkommer in stukjes.

Vervolgens gaan we de kapsalon als volgt opbouwen;
Zoete aardappelfriet, shoarma, ui, ijsbergsla, tomaat en komkommer.

Serveer met de knoflooksaus.