

SUPER
MODEL
SNACKS

SUPER
MODEL
SNACKS

BY
DAPHNE
VELGHE



INHOUD

INTRO FOOD

11
35

Avocado met zacht eitje & soldaatjes	37	Beet hummus met labneh	111
Rice paper egg wrap	38	Komkommerrolletjes met zalm en crème fraîche	114
Zoete-aardappelsandwich met gepocheerd ei & avocado	41	Egg drop soup	117
Pain perdu fingers	42	Tuna tostada met een twist	118
Pistache-matcha energy balls	45	Tuna bites	121
Gevulde dadels	46	Krokant geroosterde kikkererwten	122
Zuurdesemtoast met cottagecheese, aardbeien, walnoten en honing	49	Watermelon feta mint squares	124
Frozen grapes with lime & mint	52	Zeebaarscrudo met aardbei, pistache en roze peper	127
Apple granola rings	55	Coconut cookies	128
Gazpacho van aardbei en paprika	56	Opgeklopte ricotta en geitenkaas met peer	133
Wortelsalade met limoen & sesam	59	Tahini banana ice cream	134
Sardinetapenade	60	Vegan chocolademousse	137
Krokante edamame	63	Almond butter cups	138
Egg burgers	64	Banana bread	141
Devilleed eggs	69	Mango coconut popsicles	142
Groene soep van erwt courgette & prei	73	Bedtime kiwi bites met pure chocolade	147
Romige krabsalade in slawraps	74		
Microwaved jacket potato	76		
Wittebonendip	83	Snelle Smaakmakers	153
Krokante tofufrietjes	84	Bosvruchtenconfituur met gember, kardemom en citroen	155
Green goddess salad wraps	87	Kimchimayo	156
Venkelsalade met sinaasappel, pompelmoes en kamilledressing	88	Vegan green goddess-dressing	159
Avocadomousse	91	Harissa-yoghurtdip	160
Veggie spring rolls met pindadipsaus	92	Pickles	164
Onigiri met tonijn, miso & bieslook	99	Olie-infusies	169
Crispy Rice with Spicy Tuna	100	Za'atar-noten	174
Misosoep	103	Candied pecans	177
Leftover chicken salad	104	Savoury crunch	178
Lazy peanut noodles	107	Geroosterde pompoenpitten	181
Krokante halloumi met honing en chilivlokken	108	Zadenmix	182

**MAAK VAN JE
SNACKMOMENT
EEN MOMENTJE
VOOR JEZELF**



“ER ZIT MEER
LIEFDE IN”

VOORWOORD

Smaak. Daar begint het mee in elke keuken. En bij onze eerste kennismaking was het meteen duidelijk: bij jou is die gevoeligheid voor smaak en harmonie bijna aangeboren. Al tijdens de eerste opname van *Celebrity MasterChef* viel op hoe vanzelfsprekend je smaken wist te combineren en hoe scherp je aanvoelde wat een gerecht nodig had. Een belangrijke troef, als je uiteindelijk de wedstrijd wilt winnen.

Maar talent alleen volstaat niet. Er was meer nodig. Luisterbereidheid, leergierigheid, gedrevenheid en focus maakten van jou een bijzonder sterke kandidaat. Je stond open voor elke suggestie van de jury en wist die ook meteen om te zetten in iets beters. Die dankbaarheid en ontvankelijkheid maakten van jou niet alleen een sterke candidate, maar ook een bijzonder fijne finaliste.

Je was altijd op tijd, we hoorden je nooit zuchten of klagen en je ging met een opvallende vastberadenheid en elegantie door elke opdracht. Die gedistingeerde rechtlijnigheid — doelgericht, maar nooit geforceerd — is ongetwijfeld ook een kwaliteit die je in je professionele leven, op en naast de catwalk, ver heeft gebracht.

En dan was er je gevoel voor presentatie. Vanaf het eerste bord dat je ons voorschotelde, liet je zien dat je meer wilde dan alleen een lekker

gerecht maken. Je zocht naar evenwicht, naar verfijning, naar dat kleine persoonlijke accent dat een gerecht een eigen identiteit geeft. Een elegante twist, zonder ooit de essentie van het gerecht uit het oog te verliezen.

Zoals je zelf verderop in dit boek treffend beschrijft, betekende *Celebrity MasterChef* ook dat je af en toe buiten je comfortzone moest treden. Dat je je soms eerst wat ongemakkelijk moest voelen om daarna ruimte te vinden om te groeien. Je hebt die kans met beide handen gegrepen. Je nam de uitdaging aan, liet je inspireren, bleef leren en won uiteindelijk de wedstrijd met glans. En dat je daardoor ook beter bent gaan koken, geef je zelf graag toe. Het programma heeft je kookkunsten naar een hoger niveau getild. Maar misschien nog mooier is wat je er zelf aan overhield.

“Er zit meer liefde in.”

Ik beschouw het als een van de mooiste complimenten die je een keukenchef kunt geven. Waarvoor dank, Daphne.

En vooral: dankjewel om dat bijzondere gevoel, die liefde voor smaak en een fijne, gezonde keuken, via *Supermodel Snacks* met ons te delen.

Peter Goossens



INTRO

BY
DAPHNE
VELGHE



TOEN PAS BESEFTE IK: O FUCK, WAAR HEB IK JA OP GEZEGD?

Ik kom nog heel graag thuis bij mijn vrienden en familie in Antwerpen, maar woon al jaren in New York, waar ik als model en pilatesinstructrice werk. Voor mijn job reis ik de wereld rond, maar in België wisten weinig mensen wie ik ben en wat ik doe. Tot onlangs. Het begon met een telefoontje van de producers van het televisieprogramma *Celebrity MasterChef*. Of ik misschien geïnteresseerd was om mee te doen? Eerst was ik vooral verbaasd. Begrijp me niet verkeerd: ik kan echt genieten van lekker eten maken. Maar in New York heerst een afhaalcultuur en voor mijn werk ben ik vaak onderweg. Ik heb niet veel tijd en ruimte om te kokerellen. Tegelijk was ik keibenieuwd! Ik ben het gewend om voor een camera te staan, maar televisie? Dat is toch weer iets anders. Dus stemde ik toe om aan de audities deel te nemen.

Ik schatte de kans klein in dat ze mij zouden kiezen. Dat zal waarschijnlijk toch niet gebeuren, dacht ik. Ik? In een kookprogramma? *Yeah right!* Ik dacht er verder niet te veel over na. Maar ineens was daar toch het nieuws: 'Daphne, je bent erbij!' Een Belgische met een carrière in New York, dat vonden ze interessant. Toen pas begon ik te beseffen: o fuck, waar heb ik ja op gezegd? Ik wist even niet waar ik het had. Nu moest ik het ook gaan waarmaken! En ik moet eerlijk toegeven dat ik het programma nog niet goed had kunnen volgen. Dus bekeek ik een paar afleveringen... en schoot helemaal in paniek. Wow, dacht ik, die mannen kunnen kóken!

IK WAS NOG NOOIT BUITEN EUROPA GEWEEST. IEDEREEN VERKLAARDE ME ZOT

Ik ben me als een gek beginnen voor te bereiden. Ik maakte de klik: geen probleem, we doen dat gewoon. Typisch, eigenlijk. Eerst spring ik, om me daarna pas af te vragen of dat wel zo'n goed idee was en er vervolgens keihard voor te gaan. Dat was trouwens ook zo toen ze me voor de eerste keer vroegen om als model naar New York te gaan. Fashion week? Wat een kans! Ik heb niets te verliezen, ik ga ervoor! Ik was nog nooit buiten Europa geweest, had geen geld en kende daar niemand. Iedereen verklaarde me zot. En ja, ik keek er mijn ogen uit. Ondertussen heb ik voor Dior, Chanel, Céline en Vogue gewerkt. Ik heb geleerd dat ik grote uitdagingen aankan én dat het fantastisch kan uitdraaien. Ik kan ook niet



aan iets meedoen zonder mijn best te doen. Ik wil er dan alles uithalen en smijt me volledig. Lukt het niet? Dan heb ik weer iets bijgeleerd. Ik geloof dat je uit je comfort-zone moet durven te stappen en je wat ongemakkelijk voelen om te kunnen groeien. Soms moet je een beetje onbezonnen zijn. Dus omarm ik de paniek. Met succes. Want op het einde van mijn kooktelevisieavontuur, mocht ik de trofee in ontvangst nemen. Ik, winnaar van Celebrity MasterChef 2025? Ik kon het bijna niet geloven.



WE VISTEN GARNAALTJES EN RAAPTEN WULKEN VAN TUSSEN DE ROTSEN

Ik leid een leven dat voor veel mensen tot de verbeelding spreekt. Ik sta er soms zelf ook nog van te kijken. Ik heb de wereld – van Sydney over Saint Barth en IJsland tot Tokio – afgereisd en bijzondere dingen – van een shoot op de top van een watertoren over modeshows op het Rode Plein in Moskou – mogen doen. Ik prijs me daar heel gelukkig mee. Ook niet iedereen krijgt de kans om samen te werken met mode-iconen als Haider Ackermann, Inez & Vinoodh, Karl Lagerfeld en Anna Wintour, of een praatje te slaan met wereldsterren als Leonardo DiCaprio, Janet Jackson en Alicia Silverstone. Bij Alicia was ik trouwens stevig starstruck. Ik heb de film *Clueless* wel een miljoen keer bekeken. Na al die jaren in New York blijft het nog altijd surreëel om in situaties terecht te komen die ik enkel ken van *Sex and the City*.

Gescout worden, is een kwestie van genen en *being in the right place at the right time*. Dat ik 1) niet bang ben om kansen met beide handen te grijpen en 2) daar altijd het beste van probeer te maken, heb ik voor een groot stuk aan mijn ouders te danken. Er is Impulsieve Daphne, die met de bravoure van een kind halsoverkop het avontuur induikt, en Serieuze Daphne, die er alles aan doet om mooi te landen. Daar zit mijn opvoeding voor iets tussen. In mijn jeugd zijn, zonder het

goed en wel te beseffen, de kiemen gezaaid van alles wat ik vandaag doe.

Ik was een kofferkind, zoals ze dat noemen. Mijn ouders zijn uit elkaar gegaan toen mijn oudste broer en ik nog klein waren. De ene week waren we bij mama, de andere bij papa. Ik denk dat het ook daardoor is dat al dat reizen nooit moeilijk is geweest voor mij en dat ik goed mijn plan kan trekken. De papa van mijn papa had een boot in Nederland, net over de grens, op 40 minuten rijden van Antwerpen. Als kleintjes gingen we daar megagraag op bezoek. Bij Opa Boot, zo noemden we hem. En als we daar op zijn boot logeerden, gingen we samen garnaltjes vissen en kleine zeevruchten – wulken denk ik – van tussen de rotsen rapen. We aten vaak mosselen en opa leerde ons ook oesters kennen. Als zesjarige kon ik, op een trouwfeest of zo, de ene na de andere binnenspelen. Mensen keken superverbaasd. Maar als je die dingen op zo'n jonge leeftijd leert kennen, zeker door ze zelf op te vissen met een opa die vol vuur vertelt over de zee en hoe gezond dat allemaal is, ontwikkel je daar als vanzelf een grote liefde voor. Als je een hele pot mosselen opeet, heb je een kei-proteïnerijke en gezonde maaltijd binnen. Ik ben echt zot van zeevruchten! Dat was ook mijn winnend MasterChef gerecht: een groene lentecurry met zeevruchten.



ZO VAN DIE DIEPGEVROREN BURGERS, DIE VOND IK ALS KIND AL VIES

Later, als ik in het middelbaar zat, waren mijn ouders meestal nog aan het werk als ik van school kwam. Het was van: pak iets uit de ijskast en maak wat klaar. Toen heb ik veel pasta gegeten. Er was altijd spaghetti. Dat kon ik zelf maken en het was rap klaar. Pasta pesto en zo. Het moest snel gaan, want ik danste vier keer per week. Toen stonden er dus eigenlijk al veel snacks op mijn menu. Maar altijd gezond, met verse ingrediënten.

Microgolfeten kwam nooit op tafel. Zo van die diepgevroren burgers, die vond ik als kind al vies. Mijn ouders waren alle twee vrij 'gezond' ingesteld. Oké, heel af en toe ging mijn papa weleens naar de frituur, maar eigenlijk is hij echt een foodie. Muziekje opzetten, een pintje erbij, en dan kan hij gemakkelijk een uur in de keuken achter de potten staan. Hij heeft dan ergens een recept liggen, maar doet daar zijn eigen ding mee. Hij houdt van de Thaise keuken en kookt vrij experimenteel, vrij pikant ook. Veel kruiden. En hoewel mijn mama ook vaak laat thuiskwam van haar werk, schotelde ze me nooit diepvrieseten voor. Ik herinner me stoemp met worstjes, heel Vlaams, je kent het wel: puree met

chipolata, en in de puree maakten we een putje voor de saus. En ovengerechten met veel groenten en linzensoep. Lekker! Op zondag was het dikwijls brunch, altijd met zachtgekookte eitjes. Dat doe ik nog altijd: op zondag een zachtgekookt eitje met avocado of asperges als soldaatjes en wat gerookte zalm erbij.

Als we bij mensen gingen eten, was het trouwens ook *not done* om te zeggen dat ik iets niet lustte. Ik moest altijd op zijn minst proeven, ook van wat ik echt niet lekker vond. Ik merk nu wel het verschil met mijn man, Matthew. Hij is Brits en de eetcultuur daar is, hoe zal ik het zeggen... minder, euhm, creatief? Ik vind hem allezins een moeilijke eter. Best vervelend als ik voor ons tweetjes kook. Maar ik heb daar iets op gevonden. Als hij zegt dat hij iets niet lust, verwerk ik het op onherkenbare wijze in het gerecht. Hij eet bijvoorbeeld niet graag fetakaas, maar toen stak ik het in een lasagne met ricotta – die ik trouwens ook in een aflevering van MasterChef heb gemaakt – en zei hij dat hij het heel lekker vond. Missie geslaagd!



IEMAND SPRAK ME AAN EN VROEG OF IK ER AL AAN GEDACHT HAD OM MODEL TE WORDEN... IK DACHT DAT HET EEN GRAP WAS!'

Toen ik veertien of vijftien was, sprak iemand me aan op Laundry Day, een muziekfestival in Antwerpen. Of ik er al aan gedacht had om model te worden. Ik dacht dat het een grap was. Echt, ik vond: is die nu met mij aan het lachen? Ik was veel groter dan mijn leeftijdsgenoten, mager en ik had nogal, euhm, gevulde wenkbrauwen. Ik was geen seut, maar zeker ook niet het coolste meisje. Maar toen die scout zei dat ik ook eens met mijn ouders kon langskomen, klonk het al wat echter. Mijn ouders waren er – om het zacht uit te drukken – geen voorstander van. Ze vonden modellenwerk geen job. Ze hadden er ook al veel foute verhalen over gehoord. Ik heb moeten vechten om het een kans te kunnen geven. Ik mocht geen enkele dag school missen. Zolang ik mooie resultaten haalde, mocht ik in de vakanties en de weekends modellenwerk blijven doen.

Ik deed wat van mij verwacht werd. Ook toen de tijd voor hogere studies was aangebroken. Ik wilde naar het buitenland vertrekken, maar mijn ouders zeiden dat ik me dat de rest van mijn leven zou beklagen. Ze hamerden op het belang van een goed diploma. Ik mocht kiezen wat ik studeerde, maar ik moest het afwerken. Dus deed ik

modellenwerk en hogere studies tegelijkertijd. Zo komt het dat ik nu een diploma Sociaal-Economische Wetenschappen op zak heb. Het was zwaar en met dat diploma doe ik niets, maar de opvoeding die ik kreeg, helpt me vandaag nog altijd om door te zetten. Dat is me een beetje... welja, ingepeperd.

Wat eten betreft in die periode: het studentenleven deed mijn lichaam geen deugd. Je hebt ineens al die vrijheid en maakt niet altijd de beste keuzes. Uitgaan, bier drinken, frieten eten... Niet geweldig voor de huid. Ik at ook meer koeken en chips en zo. Snelle snacks, maar dan vol suiker, verzadigde vetten en zout. Gaandeweg had ik minder energie en kon ik me niet meer zo goed concentreren. Ik bleef slank, maar was minder fris en voelde me ook zo. De twee laatste jaren op de unief heb ik het roer omgedraaid. Ik zocht actief naar alternatieven om me beter in mijn vel te voelen. Ik maakte er bijvoorbeeld een gewoonte van om altijd fruit en studentenhaver op zak te hebben als gezonde tussendoortjes. Op die manier stoomde ik me als vanzelf ook beter klaar voor de opportuniteiten die ik van het modellenagentschap aangeboden kreeg.





**KOKEN WORDT
STEEDS
LEUKER** ALS
JE OPENSTAAT
VOOR NIEUWE
SMAKEN EN
INVLOEDEN UIT
ANDERE
CULTUREN

ONIGIRI MET TONIJN, MISO & BIESLOOK

In mijn begindagen als model bracht ik eens zes weken alleen in Japan door. De werkdruk en de verwachtingen lagen er erg hoog. Soms had ik wel drie jobs op één dag en die dag begon al om vijf uur 's ochtends. Op de set of onderweg naar de shoot – soms moesten we daarvoor uren in een busje zitten – kregen we rijstballetjes als ontbijt. Als jong meisje dacht ik: leuw! Maar nu vind ik ze geweldig als namiddagsnack. Ze zijn makkelijk om mee te nemen en je bent er lang goed mee. Blijkbaar aten de samoerai dit vroeger ook als ze op missie gingen.

INGREDIËNTEN

Voor de rijst

500-600 g gekookte sushirijst

2 tl fijngehakte bieslook

Extra zeezout

Voor de vulling

100 g tonijn uit blik (op water of olie), goed uitgelekt

1 el mayonaise (liefst Japanse Kewpie mayonaise) of volle Griekse yoghurt

1 el misopasta

½ tl sesamzaadjes

Verder

furikake, voor de afwerking

2 norivellen, in de lengte in drie gelijke repen gesneden

BEREIDING

- Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de warme rijst op smaak met rijstazijn, mirin, suiker en zout. Meng voorzichtig en laat afkoelen op kamertemperatuur.
- Meng de tonijn met de mayonaise of yoghurt, miso en sesamzaadjes tot een romige vulling.
- Meng de fijngehakte bieslook door de lauwwarme sushirijst.
- Maak je handen nat met koud water zodat de rijst niet blijft kleven. Wrijf vervolgens een klein snufje zeezout over je handpalmen. Neem ongeveer 90-100 g rijst in je hand en druk voorzichtig een kuiltje in het midden. Schep er ongeveer 1 à 2 el van de tonijnvulling in en sluit de rijst er zorgvuldig omheen. Vorm de rijst met beide handen tot een stevige driehoek. Draai de *onigiri* regelmatig tijdens het vormen, zodat hij mooi egaal wordt en niet uit elkaar valt. Wikkel een reep nori rond de *onigiri*.
- Rol de afgewerkte *onigiri* als afwerking in de furikake.

- › Breng de sushirijst op smaak met 2 el rijstazijn, 1 el mirin, 2 tl fijne suiker, 1 tl zeezout.
- › Laat de *onigiri* volledig afkoelen voordat je ze in een reep nori wikkel. Zo blijft het zeewier heerlijk knapperig.
- › Lukt het vormen niet meteen? Gebruik dan een onigirivorm voor perfect gelijkmatige rijstdriehoeken of wikkel de rijst tijdens het vormen in een stukje vershoudfolie. Dat maakt het veel makkelijker om een mooie, stevige vorm te krijgen zonder dat de rijst aan je handen blijft plakken.

CRISPY RICE WITH SPICY TUNA

Dit heb ik een eerste keer gegeten in de Lure Fishbar in New York. Op restaurant moet je hiervoor flink wat geld op tafel leggen, terwijl het zo makkelijk is om zelf te maken. Om de rijst in blokjes te krijgen, gebruik ik een ijsblokjesvorm: je doet de rijst in de vakjes en steekt het in de koelkast, zo simpel. Je hoeft ze dan alleen nog even goudgeel te bakken en er wat tonijn of zalm bij te doen. Mijn man is er ook dol op. Als we in New York uit eten gaan, kijkt hij altijd eerst of ze wel lekkere crispy rijst serveren.

INGREDIËNTEN

150 g afgekoelde sushirijst
Avocado-olie, om te bakken
100 g verse tonijn van sashimi-kwaliteit, zeer fijn gesneden (of tonijn uit blik, goed uitgelekt)
2 el kimchimayonnaise (zie p. 156)
1 tl sojasaus
½ tl sesamolie
1 lente-ui, fijngehakt
1 tl sesamzaadjes
Sojasaus (om erbij te serveren)

BEREIDING

- Bekleed een kleine schaal met vershoudfolie en druk de afgekoelde sushirijst hierin stevig aan. Laat minstens 2 uur, maar bij voorkeur een hele nacht, opstijven in de koelkast. Haal de rijst uit de vorm en snijd in rechthoekjes of blokjes.
- Verhit een dun laagje olie in een koekenpan en bak de blokjes rijst op een middelhoog vuur 3 à 4 minuten per kant, tot alle zijden goudbruin en krokant zijn. Laat uitlekken op keukenpapier of een rooster.
- Meng ondertussen de tonijn met de kimchimayo, sojasaus, sesamolie en lente-ui. Voor een fijnere consistentie kan je de ingrediënten ook kort even blend.
- Schep een lepel van het tonijnmengsel op elk krokant rijstblokje en werk af met sesamzaadjes, fijngesneden lente-ui en een drizzle kimchimayo.

- › Ideaal gerecht om *leftover* rijstrestjes te verwerken: gebruik bij voorkeur sushirijst van 1 dag oud.
- › Breng de sushirijst op smaak met 2 el rijstazijn, 1 el mirin, 2 tl fijne suiker, 1 tl zeezout.
- › Je kan de sushirijst ook in een ijsblokjesvorm aandrukken vooraleer je ze in de koelkast stopt.
- › Je kunt de rijstblokjes ook 12 à 15 minuten bakken in de airfryer op 200 °C, draai halverwege om.



MISOSOEP

Deze soep is zo goed voor je! Zeker voor je spijsvertering. Een geweldige snack voor elk moment van de dag. Ik vind ze superlekker. Als ik moet vliegen, neem ik soms van die instant misoepjes mee. Maar ik heb ontdekt dat het heel makkelijk is om zelf te maken. Toen ik in Japan aan het werk was en me sommige dagen wat minder voelde, merkte ik op dat er veel meer met voeding wordt gewerkt in plaats van met medicatie. Als ik me nu niet zo goed voel, dan grijp ik nog steeds naar een misoepje.

INGREDIËNTEN

250 ml water

¼ grote witte ui, in dunne halve ringen

¾ tl dashipoeder

1 el misopasta

Toppings (kies naar smaak)

50 g zachte tofu, in blokjes

1 lente-ui, in fijne ringen

30 g shiitake of andere paddenstoelen, in plakjes

1 tl gedroogde wakame

1 el geraspte daikon of radijs

1 tl sesamzaadjes

1 tl furikake

BEREIDING

- Breng het water samen met de ui en het dashipoeder aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat 10 à 12 minuten licht koken, tot de ui zacht is.
- Schep de misopasta in een fijne zeef en houd in de hete bouillon. Roer met eetstokjes of een lepel tot de miso volledig is opgelost. Laat de soep vanaf dit moment niet meer koken, zodat de smaak en voedingsstoffen optimaal behouden blijven.
- Voeg, indien gebruikt, de tofu, paddenstoelen of daikon toe. Laat op een zacht vuur enkele minuten sudderen tot deze ingrediënten zacht worden. Schenk de soep in een kom en voeg op het einde de andere toppings toe, zoals de furikake, lente-ui en sesamzaadjes.
- Je kunt de soep tot 3 dagen bewaren in een afgesloten bewaardoos in de koelkast. Verwarm ze rustig opnieuw, maar laat ze niet meer koken.

- › Witte miso heeft een milde, lichtzoete smaak, terwijl rode miso intenser en hartiger is door de langere fermentatie. Awase miso is een combinatie van beiden en biedt een mooie balans. Gebruik gerust de soort die jij het lekkerst vindt, ze smaken allemaal heerlijk!
- › Is miso nieuw voor je? Dan is dit een handige regel: hoe lichter de kleur, hoe zachter van smaak.