Deliciously Ella

Elke Dag

Makkelijk
en snel
superlekker
eten



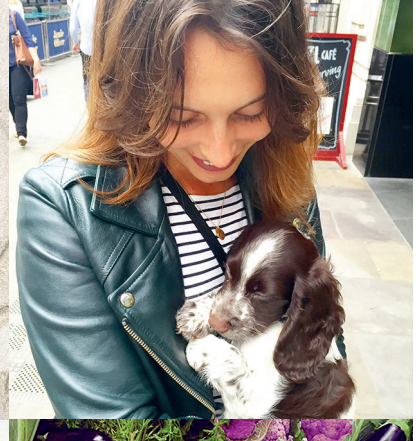
Ella
Mills

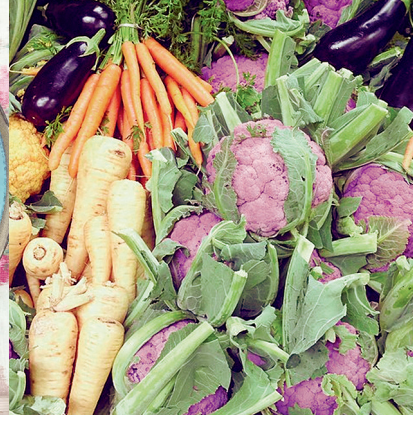








400,000
THANK YOU


Deliciously Ella

Elke Dag



Makkelijk
en snel
superlekker
eten

Ella
Mills

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSMOS

Ik draag dit boek op aan alle geweldige mensen
die Deliciously Ella zo enthousiast volgen.
Ik ben ongelofelijk dankbaar voor jullie steun en
ik hoop dat jullie dit boek net zo leuk vinden als ik!



Opmerkingen bij de recepten

- Eetlepels hebben in dit boek een inhoud van 15 ml, theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling qua temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en mensen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.

Kosmos Uitgevers

INHOUD

Inleiding 7

Ontbijt 18

Gezond eten om mee te nemen 56

Salades 90

Makkelijke doordeweekse maaltijden 120

Koken voor veel mensen 162

Simpel en zoet 194

Recepten 242

Register 244

Dankwoord 255



INLEIDING

Gezond eten heeft mijn leven totaal veranderd en ik denk dat dat bij jou ook zal gebeuren. In januari 2012 veranderde ik mijn eetpatroon in een poging een chronische ziekte met de naam Posturaal Orthostatisch Tachycardie Syndroom te genezen. Van de ene dag op de andere ging ik plantaardig eten en zei ik gluten, zuivel, geraffineerde suiker, bewerkte voeding, chemische toevoegingen en vlees vaarwel. Dat was een enorme verandering, met name omdat ik tot dan toe vooral leefde van pasta pesto, snoep en chocola…

Het duurde even voordat dit eetpatroon hielp, maar na achttien maanden was ik van al mijn medicijnen af en realiseerde ik me dat mijn gezonde levensstijl me gelukkiger en fitter dan ooit tevoren had gemaakt. Het was geen makkelijk proces. Wat ik vooral lastig vond, was leren hoe ik gezond kon eten als ik het hartstikke druk had. Dat is dus het doel van dit boek: jou tips en trucs geven om de Deliciously Ella-manier van eten in te passen in je dagelijks leven, zodat jij je ook fantastisch kunt voelen en er zo uitziet. Goed voor jezelf zorgen is makkelijker dan je denkt en met een beetje plannen eet je de hele week heerlijk, voedzaam eten, het hele jaar door.

Het belangrijkst aan gezond eten vind ik dat de gerechten altijd én lekker én makkelijk te maken zijn. Je lichaam verwennen met gezonde voeding moet niet als een hels karwei voelen, maar in je bestaande levensstijl passen. Ik wil je laten zien hoe je in een handomdraai een heerlijke maaltijd maakt van een paar simpele, gezonde ingrediënten en je daarnaast helpen beter te plannen, zodat je de hele dag lekkere, gezonde dingen voorhanden hebt, of je nu thuis bent of niet.

In dit boek geef ik je meer dan honderd van mijn vaste gerechten, de dingen die ik steeds weer maak en waar ik altijd blij van word. Ik heb geprobeerd het zo snel en simpel mogelijk te maken, met zo min mogelijk bereidingstijd. Ik hoop dat je valt voor de smaak en het gemak van elke creatie, en dat deze heerlijke recepten uiteindelijk bij je leven gaan horen.

Ik geef je mijn supersnelle doordeweekse avondmaaltijden, van quinoa met amandelpasta tot gebakken zoete aardappels met knoflookchampignons, en van pasta arrabbiata tot norirolletjes met avocadocrème. Er staan ook makkelijke grotere gerechten in, die je voor je vrienden of familie kunt koken of kunt invriezen als gezonde kant-en-klaarmaaltijden, zoals zwartebonenburgers, zoeteaardappelkoekjes en curry met kikkererwten en kurkuma.

Ook is er een hoofdstuk met gezonde snacks om mee te nemen. Daarmee scoor je absoluut jaloerse blikken tijdens de lunch op school of op je werk. En ik geef je de beste simpele ontbijtjes (zoals havermout, vijfminutenpap en chiazaad met ahornsiroop), mijn favoriete zoetigheid (mousse van kokos en frambozen, havermoutkoekjes met cacao en rozijnen en de lekkerste warme chocolademelk) en heel veel supersalades. Als je dit boek uit hebt, ken je heel veel eerlijke, simpele recepten, waar je elke dag inspiratie en energie van krijgt!

JE EETPATROON VERANDEREN

Het is best leuk om over stappen op een plantaardiger eetpatroon: er gaat een nieuwe wereld aan lekkere ingrediënten, geweldige smaken en unieke texturen open en je gaat je er echt fantastisch door voelen. Maar ik weet ook dat het niet de makkelijkste aanpassing is, met heel nieuwe uitdagingen.

Voor mij was de grootste hobbel dat wat ik vrijwel dagelijks at, niet meer mocht – pasta pesto, ontbijtgranen, bagels met gerookte zalm, lasagne en roerbak met kip – en dat ik alternatieven moest verzinnen. Het is best moeilijk om ineens zonder je favorieten te moeten. Maak je geen zorgen als je in de supermarkt naar de schappen staat te staren omdat je niet weet wat je moet kopen, of eenmaal thuis geen idee hebt wat je met je boodschappen moet doen: je bent niet alleen. Vrijwel iedereen die ik heb gesproken die op een plantaardig eetpatroon overstapt, heeft er moeite mee. Geen paniek! Ik ga je helpen.

Ook lastig was dat ik in een eetsleur terechtkwam. Ik ben gek op eten en ik doe niets liever, maar ik ben wel een luie kok.



Ik hou van snelle, makkelijke maaltijden, die lekker smaken, maar waar je zo min mogelijk voor moet koken, snijden en afwassen. Die instelling en het feit dat ik niet wist wat ik moest koken of hoe, zorgden ervoor dat ik de eerste maanden van mijn plantaardige leven bijna elke dag hetzelfde at. Het was echt allemaal lekker, maar ik werd het gebrek aan variatie zo zat dat ik niet echt inzag hoe geweldig plantaardige voeding eigenlijk is. Pas toen ik mezelf dwong om nieuwe dingen uit te proberen, ging ik van deze manier van eten houden. Ik ontdekte een nieuwe wereld vol lekkers in alle kleuren van de regenboog en – belangrijker nog – dat het hartstikke makkelijk is om elke dag heerlijk, gezond en gevarieerd te koken. Daarom wilde ik dit boek voor je maken.

DE BALANS VINDEN

Hoewel ik hoop dat ik je kan overtuigen om meer plantaardige voeding te eten, vind ik echt niet dat je altijd zo moet eten en ik weet best dat bijna niemand ineens verandert in een glutenvrije, suikervrije veggie. Ik ga niet preken en wil niet dat je je schuldig voelt als je pizza, kaas of chocoladetaart hebt gegeten. De Deliciously Ella-manier van eten gaat tenslotte over positiviteit. In plaats daarvan wil ik het je zo makkelijk mogelijk maken om Deliciously Ella-recepten te combineren met ander eten.

Ik vind dat we allemaal moeten proberen om ons lijf te voeden met plantaardig eten als we thuis zijn: de doordeweekse ontbijtjes, de lunch op je werk, je avondeten in de keuken op dinsdagavond… die dingen. Die momenten zijn handig om op de Deliciously Ella-manier te eten, omdat je dan niet sociaal hoeft te doen in een restaurant of bij iemand anders eet. Je hoeft niet bang te zijn dat je mensen teleurstelt of anders bent dan de rest.

Door thuis op mijn manier te eten geef je je lichaam een gezonde basis, en als je dan uit eten gaat met vriendinnen, kun je bestellen wat je









Als je nog nooit overnight oats hebt gegeten, raad ik je aan eerst mijn klassieke Bircher muesli te proberen (pagina 30), omdat die een toegankelijkere smaak heeft. Maar ben je in voor iets nieuws, maak dan dit recept. Het is superlekker en een van mijn favorieten. De smaak is uniek en de rode biet, appel en banaan maken elke hap lekker romig. En dan die prachtige roze kleur, daar vrolijkt elke doordeweekse ochtend van op!

ZOETE OVERNIGHT OATS MET RODE BIET

Voor 2 personen

1 kleine rode biet (ca. 30 g)
1 appel
1 el ahornsiroop
1 el amandelpasta
1 banaan
140 g havervlokken
2 el gepeld hennepzaad (optioneel)
2 el chiazaad

Verwarm de oven voor op 220 °C (heteluchtoven 200 °C), leg de rode biet op een bakplaat en laat een uur garen in de oven, tot je de schil makkelijk kunt verwijderen. (Als je voorgekookte rode biet gebruikt, kun je deze stap overslaan.)

Verwijder de schil met je vingers als de rode biet is afgekoeld. Gooi de schil weg en doe de biet in de blender.

Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in een paar stukken en doe die ook in de blender.

Voeg 200 ml water, de ahornsiroop, amandelpasta en banaan toe en laat de blender ongeveer 30 seconden draaien tot het mengsel glad is.

Giet de haver in twee glazen potten (met deksel) en giet op elk de helft van het bietenmengsel. Verdeel het hennepzaad en chiazaad over de potten en roer goed door.

Doe de deksels op de potten en zet ze een nacht, of ten minste vier uur, in de koelkast. In de potten blijft dit twee dagen goed. Laat op kamertemperatuur komen voor je het opeet.

Ook lekker

Warm is dit ook heerlijk: doe de geweekte haver in een pan, voeg een beetje havermelk toe en warm een minuutje op. Let goed op dat de pan niet droog wordt.



Dit is de makkelijkste salade om in een trommel mee te nemen. Ik gebruik de courgette- en wortelrepen graag als alternatief voor blaadjes; ik vind het een geweldige variatie op de sla, boerenkool of rucola, die normaal als basis voor salades dient. Het geeft veel meer smaak en de textuur is steviger en daardoor spannender. De mix van zonnebloem- en pompoenzaden geeft elke hap iets knapperigs en de dressing met azijn en paprikapoeder geeft het geheel een volle, friszure smaak.

SALADE MET COURGETTE- EN WORTELREPEN

Voor 3 personen

2 courgettes
3 grote wortels
handvol pompoenpitten
handvol zonnebloempitten
4 el olijfolie
2 el appelciderazijn
1 tl paprikapoeder
zout en peper

Snijd de courgettes en wortels met een dunschiller in dunne repen (schil de wortels eerst). Ik heb gemerkt dat dit bij het binnenste deel lastig gaat, dus dat mag je weggooien (of opknabbelen) zodat je niet in je vingers snijdt.

Doe de repen wortel en courgette met de pitten in een kom, druppel de olie en azijn erover en bestrooi tot slot met paprikapoeder, zout en peper. Meng alles goed door elkaar. Je kunt dit afgedekt tot 3 dagen in de koelkast bewaren.



Als je indruk op iemand wilt maken, is deze salade perfect. Hij zit zo vol fantastische smaken dat elke maaltijd ervan tot leven komt. Ik gebruik hem graag als bedje om het hoofdgerecht op te serveren, omdat dit een heerlijk zoete smaak toevoegt en je bord er prachtig uitziet met al die felle kleuren. Het limoensap en de tomaten zorgen voor frisheid en de avocado en olijfolie maken deze salade lekker smeuïg.

MANGO-AVOCADOSALSA

Voor 4 personen

2 rijpe mango's
2 rijpe avocado's
200 g cherrytomaten
klein handje verse
  koriander blaadjes, fijngehakt
sap van 1 limoen
3 el olijfolie
zout

Schil de mango's en snijd ze in kleine stukjes.

Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in even grote stukjes als de mango's.

Snijd de cherrytomaatjes in achten.

Meng de mango, avocado, tomaatjes en koriander in een kom en voeg limoensap, olijfolie en wat zout toe. Meng goed door elkaar.

Keukenweetje

Wil je deze salade een paar dagen in de koelkast bewaren, doe de avocado er dan pas door als je hem gaat opeten. Zo blijft hij langer lekker.



Zoeteaardappelwedges met kaneel en paprikapoeder is al jaren een van mijn favoriete gerechten, dus heb ik geprobeerd een soep te maken van deze topcombi. Ik deed er wat kokosmelk bij om het extra romig te maken, wat tamari en mosterdzaad voor de rijke smaak en een beetje appelciderazijn voor het zuurtje… en het resultaat was een succes.

ZOETEAARDAPPELSOEP MET KOKOS

Voor 2 personen

2 zoete aardappels
blik van 400 ml kokosmelk
10 g verse koriander
2 tl tamari
2 tl paprikapoeder
2 tl kaneel
1 tl appelciderazijn
1 tl mosterdzaad

Schil de zoete aardappels, snijd ze in stukjes en doe ze in de stoomkoker. Stoom ze ongeveer 45 minuten, tot ze heel zacht zijn.

Doe de zoete aardappels in de blender met alle andere ingrediënten, voeg 200 ml water toe en mix glad.

Zet de soep op een laag vuur tot hij lekker warm is.

Nóg lekkerder

Doop in plaats van brood ook eens zoeteaardappelwedges in de soep (pagina 187), voor een extra zoeteaardappelbonus!





Dit is zo goddelijk, echt een droomtoetje. Het ziet er totaal niet gezond uit, maar op de een of andere manier heb ik er toch een avocado in weten te smokkelen. Ze zijn geweldig om aan vrienden te serveren, omdat iedereen ervan onder de indruk is.

CHOCOLADE-HAZELNOOTTAARTJES

Voor 12 stuks

Voor de vulling

150 g hazelnoten
12 el ahornsiroop
4 el rauwe cacao
1 rijpe avocado, geschild en ontpit
snufje zout

Voor de bodem

14 Medjouldadels, ontpit
300 g gemalen amandelen
4 el kokosolie, plus extra voor het bakblik
zilvervliesrijst- of boekweitmeel, om te bestuiven

Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtoven 160 °C).

Doe de hazelnoten op een bakplaat en rooster ze 10 minuten in de oven. Haal eruit en laat afkoelen.

Maak ondertussen de bodems. Doe alle ingrediënten behalve het meel in de keukenmachine met 3 eetlepels water erbij en mix tot een kleverig deeg ontstaat.

Bestuif je werkblad met wat meel en rol het deeg uit.

Vet een muffinblik of losse muffinbakjes in met wat kokosolie.

Snijd met een koekjesvorm of kopje of wat je maar kunt vinden rondjes uit het deeg die iets groter zijn dan de muffinvormpjes. Vouw de deegrondjes in de muffinvormpjes.

Doe de bodems 10-15 minuten in de oven, tot ze goudbruin kleuren. Haal eruit en laat afkoelen.

Doe de afgekoelde hazelnoten in de blender en laat draaien tot een notenpasta ontstaat. Voeg dan de overige ingrediënten en 100 ml water toe.

Vul de bodems als ze zijn afgekoeld (dit is belangrijk omdat ze dan stevig worden en de chocola niet smelt) elk met een royale eetlepel vulling.



‘Dat ik puur plantaardig ben gaan eten, is mijn beste beslissing ooit geweest. Deze manier van eten hoort nu bij mijn leven en houdt me in balans en gelukkig.

Ik heb geweldige manieren bedacht om mijn lichaam de liefde en voedingsstoffen te geven die het nodig heeft. Graag deel ik ze met je: van mijn tussendoortjes voor nieuwe energie tot kant-en-klare ontbijtjes, makkelijke snacks om mee te nemen en fantastische avondmaaltijden voor door de week. Je kunt echt elke dag lekker eten – zelfs als je superdruk of buiten de deur bent – met mijn nieuwe verzameling van meer dan 100 plantaardige recepten.’

Ella

ISBN 978 90 215 6314 5 NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Coverfoto’s © Clare Winfield