

ÉÉN PAN

speels in de keuken,
licht in je vel





*Goed eten is vaak
– misschien wel meestal –
simpel eten.*

<i>ONTBIJT</i>	<i>11</i>
<i>VEGETARISCH</i>	<i>40</i>
<i>PETERSELIE-OLIE</i>	<i>70</i>
<i>VIS & SCHAALDIEREN</i>	<i>83</i>
<i>GEFERMENTEERD SAP</i>	<i>118</i>
<i>VLEES</i>	<i>123</i>
<i>KOFFIE-TIME</i>	<i>161</i>
<i>CHOCOLADE</i>	<i>171</i>
<i>DESSERT MET FRUIT</i>	<i>191</i>
<i>Index</i>	<i>206</i>

*Alle recepten zijn opgesteld voor
2 personen, tenzij anders aangegeven.
Olijfolie, boter, peper en zout staan niet
in de ingrediëntenlijst; ik ga ervan uit
dat je die standaard in huis hebt.*



Eerlijk, puur eten, zonder pretentie

DAT OOK GOED IS VOOR LICHAAM EN ZIEL

Goed eten is heel vaak – misschien wel meestal – simpel eten. Niet ingewikkeld, niet overbewerkt, niet overladen. Gewoon puur, eerlijk en met liefde bereid. Elk gerecht is gemaakt in één pan of ovenschotel. Praktisch, eenvoudig en verrassend smaakvol. Ideaal voor wie graag goed eet, maar niet uren in de keuken wil staan.

Met de juiste ingrediënten en een beetje liefde creëer je gerechten die niet alleen goed smaken, maar ook goed doen. In een tijd waarin we vaak te snel leven biedt koken in eenvoud een moment van rust. Een manier om weer in contact te komen met jezelf, met het ritme van de seizoenen en met je tafelgenoten.

De recepten in dit boek zijn meer dan alleen maar lekker, ze zijn ook goed voor je. Eten maakt ons gelukkig, maar het is ook van cruciaal belang voor onze gezondheid. Talloze studies hebben aangetoond dat ongezonde voeding de belangrijkste oorzaak is waarom onze gezondheid er wereldwijd op achteruitgaat. Diep vanbinnen weten we allemaal dat onze huidige westerse manier van eten ons ziek maakt, en dat is inderdaad het geval.

Twintig jaar geleden was het bewijs nog niet zo sterk, maar tegenwoordig weten we dat de stijging van diabetes type 2, obesitas, verschillende vormen van kanker, hart- en vaatziekten, aandoeningen van de hersenen, en onze darmgezondheid gerelateerd zijn aan onze 'povere' voedingsgewoonten.

Het idee dat voeding een medicijn is, is eeuwenoud. Hippocrates heeft deze woorden destijds geïntroduceerd om de kracht van voeding te benadrukken. Gezond eten bevordert de gezondheid en bespaart ook kosten, zoals uitgaven aan doktersbezoeken en medicijnen. Doe jezelf een groot plezier en schrijf jezelf gezonde voeding voor. Sommigen denken dat dit speciale voeding is, maar dat is niet het geval. Het gaat om onbewerkte voeding die overal verkrijgbaar is, zoals groenten en fruit, zaden, noten, volle granen, bonen, yoghurt, vis, vlees enzovoort.

Daarmee maak je de heerlijkste gerechten en dát is pas genieten: lekker eten terwijl je gezonder wordt. Alle gerechten in dit boek zijn samengesteld met deze kwalitatieve ingrediënten. Geniet er volop van. Hoe meer je ervan eet, hoe gezonder en gelukkiger je wordt.

Ik hoop dat dit boek je inspireert om met meer plezier, eenvoud én bewustzijn te koken, elke dag opnieuw.

Liefs,
Pascale



*Elke ochtend mag ik rustig wakker worden,
terwijl Paul intussen ons fruitontbijt klaarmaakt.*

En daar kan ik zo van genieten. Het is heerlijk om te mogen ervaren hoe het voelt als iemand met liefde iets lekkers én gezonds voor je bereidt.

Ons ontbijt bestaat meestal uit volle yoghurt, seizoensfruit en zaden. Ik heb al uitvoerig geschreven over ons fruitontbijt in vorige boeken.

In het weekend maak ik vaak het ontbijt en dan experimenteer ik volop met andere ontbijten. Alleen de geslaagde creaties hebben hun weg naar dit boek gevonden. Die deel ik graag met je in het volgende hoofdstuk.







Ontbijt

*Elk nieuw begin verdient aandacht:
het eerste gebaar van ZORG VOOR JEZELF*



Vegetarisch

Het PLANTENRIJK in de hoofdrol - speels en verrassend



Recept gare gekoelde tomaat: zie p. 45
Peterselie-olie: zie p. 72



Gare gekoelde tomaat

MET STRACCIATELLA

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 10 MINUTEN

*Stracciatella is HET BESTE VAN TWEE WERELDEN:
nog lekkerder dan mozzarella of burrata!*

*3 grote tomaten
6 kerstomaatjes
6 zongedroogde tomaatjes (in olie)
150 g stracciatella-kaas
handvol amandelschilfers
verse groene kruiden (voor de afwerking, bv. tijm)
peterselie-olie (optioneel, zie p. 72)*

Nodig: ovenschaal

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Halveer de grote tomaten. Snijd het witte, harde gedeelte weg en maak kruislings een inkeping in het vel. Leg ze met de snijkant naar beneden in een ovenschaal en leg de amandelschilfers ernaast. Giet een beetje olie over de tomaten en zet ze 10, maximaal 15 minuten in de oven. We willen ze een beetje gaar, niet helemaal plat. Laat de tomaten afkoelen en verwijder het vel.

Leg drie halve tomaten per persoon op een bord of plankje (met de bolle kant naar boven).
Schik er wat stracciatella over en leg er gehalveerde kerstomaatjes en fijngesneden zongedroogde tomaatjes bij.

Werk af met de gebruinde amandelschilfers, olijfolie of peterselie-olie en wat vers groen (ik gebruikte tijm).

TIP: STRACCIATELLA

Dit is een verse, romige kaas die je ook tegenkomt in het hart van burrata. Het is een mengsel van gescheurde mozzarella en room. Zacht, fluweelachtig, supersmeuïg en vooral bijzonder lekker. Vind je geen stracciatella? Mix dan mozzarella met wat extra room.

TIP: OLIJFOLIE OF PETERSELIE-OLIE?

Beide kunnen. Gebruik hiervoor je beste olijfolie of de peterselie-olie van pagina 72.





Vis & schaaldieren

Fris, PUUR en vol kracht

Kabeljauw

MET WORTELS IN EEN GOCHUJANG-SOEPJE

WERK: 15 MINUTEN - GAARTIJD: 20 MINUTEN

Dit gerecht is ideaal als je gasten hebt. Je kunt de groenten en saus van tevoren bereiden, zodat je op het moment zelf alleen nog de vis hoeft te stomen/garen op de groenten. Makkelijk én indrukwekkend!

2 kabeljauwhaasjes (zie tip)

1 grote ui

200 g grote wortels

4 cm gember

4 knoflookteentjes

2 eetlepels gochujang (zie tip)

verse tijm (afwerking)

peterselie (afwerking)

Halveer de ui en snijd in halve ringetjes.

Stoof de ui gaar in flink wat olijfolie. Roer regelmatig en laat niet bruin worden, voeg eventueel een scheutje water toe. Kruid met peper en zout.

Hak ondertussen de knoflook en gember fijn (de schil mag blijven zitten) en snijd de wortel in dunne reepjes: eerst in stukken van ongeveer 10 centimeter, dan in plakjes en vervolgens in fijne reepjes.

Voeg de knoflook en gember toe aan de ui en laat kort meestoven. Roer vervolgens de gochujang erdoor en bak even mee. Voeg de wortel toe en roerbak 2 minuten verder.

Schenk ongeveer 400 milliliter water in de pan (of tot de wortels helemaal onderstaan) en roer goed door. Zet het deksel op de pan en laat een paar minuten koken tot de wortels beetgaar zijn. Leg dan de vis op de groenten en kruid met peper en zout. Zet het deksel weer op de pan en laat ongeveer 5 minuten garen, of tot de vis mooi gaar is.

Verdeel eerst de groenten over de borden, leg de vis erbovenop en lepel de resterende saus erover. Werk af met wat groen, zoals tijm (op de vis) en peterselie (op de wortels).

TIP: KABELJAUWHAASJES

Kies een stevige visfilet, zoals een haasje van kabeljauw of koolvis, zeewolf, tarbot of zalm. Filets van zachtere vissoorten kunnen uit elkaar vallen tijdens het garen.

TIP: GOCHUJANG

Gochujang is een Koreaanse gefermenteerde pasta van chili, sojabonen, kleefrijst en zout. Het heeft een dikke textuur en wordt gebruikt in sauzen, marinades en stoofschotels. In tegenstelling tot sriracha (zie p. 114), die vooral pittigheid toevoegt, biedt gochujang naast pittigheid ook een complexe, umamirijke smaak. Net zoals sriracha is gochujang bijzonder populair; je vindt het in de supermarkt. Geen gochujang in huis? Neem dan rode currypasta.

*Dit is een absolute aanrader!
Het is net even anders, verrassend
lekker en GEGARANDEERD
EEN SUCCES. Bovendien is het
heerlijk eenvoudig om te maken.*





Recept: zie p. 134



Vlees

*Met respect bereid en VOL KARAKTER
- minder maar beter vlees*

Aubergine- gehaktrolletjes IN TOMATENSAUS

WERK: 25 MINUTEN - GAARTIJD: 40 MINUTEN

*300 g lams- en rundergehakt,
gemengd
1 lange aubergine (zie tip)
1 rode puntpaprika
250 g passata
400 g kerstomaatjes in blik
½ kleine rode ui
½ rode chilipeper*

*1 knoflookteentje
handvol platte peterselie
2 theelepels ras el hanout
4 eetlepels Griekse yoghurt (10% vet)
sap en zeste van ½ citroen*

Nodig: ovenbestendige pan

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de aubergine met een mandoline in acht dunne, lange plakken (ongeveer 2 à 3 mm dik). Bestrooi beide kanten met wat zout en laat 10 minuten rusten om het vocht te onttrekken.

Hak de chilipeper, knoflook, rode ui en de helft van de peterselie fijn. Meng dit in een kom met het gehakt, een eetlepel olijfolie, de ras el hanout, peper en zout.

Spoel de aubergineplakken kort onder koud water en dep goed droog met keukenpapier. Schep een beetje gehaktmengsel op elk plakje aubergine en rol stevig op.

Giet wat olijfolie in een ovenbestendige pan, leg er de rolletjes in en bak ze goudbruin. Draai ze voorzichtig om.

Snijd de paprika grof en laat meebakken.

Giet de kerstomaatjes en passata erbij. Besprenkel met een beetje olijfolie en zet 20 à 25 minuten in de oven, tot de aubergine zacht is en de saus licht is ingedikt.

Meng ondertussen de yoghurt met het citroensap, de zeste en de rest van de fijngehakte peterselie. Kruid met peper en zout.

Serveer de warme auberginerolletjes met de yoghurtsaus.

TIP: PLAKJES DIEPVRIES- AUBERGINES

Plakjes aubergine uit de diepvries zijn meestal wat te kort en werken minder goed in dit gerecht.

*Dit is zo'n gerecht waarvan je voelt:
STRAKS WORDT HET STIL AAN
TAFEL. Het is misschien iets meer
werk, maar het loont de moeite.*





A woman with dark, wavy hair and bangs is shown from the chest up. She is wearing a vibrant green, long-sleeved blouse with a V-neckline and gathered cuffs. She is holding a small, light green ceramic coffee cup with a matching saucer. The cup and saucer have a subtle, darker green striped pattern. She is looking down at the cup with a gentle, content smile. The background is softly blurred, showing warm, bokeh lights and green foliage, suggesting an indoor setting like a cafe or a home with plants. The overall mood is calm and serene.

Koffie-time

In het ritueel van koffie schuilt rust





Chocolade

Sweet & dark

A close-up photograph of a brownie cheesecake. The dessert is a rectangular slice with a thick, dark brownie base and a thick, white cheesecake layer on top. The top surface is garnished with dark chocolate shavings. The slice is presented on a rustic wooden tray. In the background, another slice of the same dessert is visible on a similar tray, along with a small green fern plant in a striped vase and a gold fork. The overall scene is set on a dark, textured wooden surface.

Brownie *CHEESECAKE*

Twee desserts in één





Desserts met fruit

*De ZOETE FINALE.
Desserts om bij weg te dromen.*

