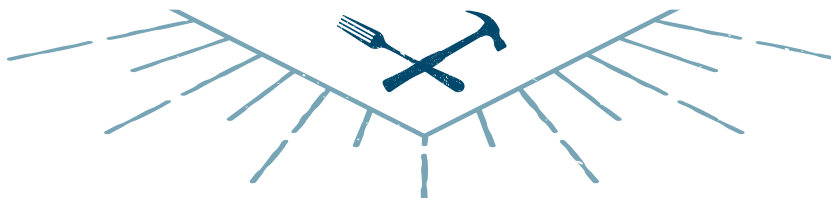




LEKKER MAKKELIJK

HET KOOKBOEK VOOR MANNEN

ANNEMIEKE DE KROON & ALICE VAN NIEUWENHUIZEN



SPECTRUM

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD VAN RALPH MOORMAN EN WILFRED GENEË	P. 09
EVEN VOORSTELLEN	P. 10
INTRODUCTIE	P. 12
PRAKTISCHE HANDVATTEN	P. 13
EIWITRIJKE ONTBIJTJES	P. 18
SOEPEN	P. 36
GOEDGEVULDE SALADES	P. 44
EIWITRIJKE SPORTSNACKS	P. 54
MANNENDINERS	P. 62
VLEESGERECHTEN	P. 100
MEENEEMSMOOTHIES	P. 116
DATEMENU'S	P. 122
FEESTMENU'S	P. 134
BBQ-RECEPTEN	P. 146
BBQ-SAUSJES/SMEERSELS/DIPS	P. 154
EXTRA'S	P. 162
REGISTER	P. 172

VOORWOORD

SNEL EN MAKKELIJK, DAAR HOUDEN WIJ MANNEN VAN! In de praktijk betekent dat echter vaak dat een pizza sneller is opgewarmd dan aardappels gekookt en dat je aan een kant-en-klaarmaaltijd minder tijd kwijt bent dan aan een verse maaltijd met zelfgesneden groente. Deze snelle keuzes eisen echter hun tol door de jaren heen en wanneer onze buik voor het eerst over de riem gaat vallen, is de pijn groot genoeg om er iets aan te doen. Als we dan op zoek gaan naar een kookboek met gezonde recepten komen we erachter dat deze vrijwel allemaal geschreven zijn voor vrouwen. En als we de recepten bekijken, zakt de moed ons al snel in de schoenen. Technieken waar we nooit van gehoord hebben, ingrediënten waar we de halve stad

voor moet doorzoeken en een flinke bereidingstijd die ten koste gaat van onze zo welverdiende relax-avond. Hormoonfactorcoaches Annemieke en Alice bieden ons zeer welkome hulp; een snel en makkelijk kookboek met gezonde recepten die zelfs wij kunnen maken. En als ik de recepten screen zijn het niet zomaar gezonde recepten, nee, het zijn SUPERGEZONDE recepten. Blader het boek maar eens door, en ongelooflijk maar waar, we hebben ineens zin om te gaan koken!

IR. RALPH MOORMAN
LEVENS MIDDELENT ECHNOLOOG,
GEZONDHEIDSCOACH EN SCHRIJVER
VAN DE HORMOONFACTOR-SERIE

LEKKER MAKKELIJK

Hoewel veel van de bekende chefs in deze wereld mannen zijn, ken ik persoonlijk weinig vrienden die uitblinken in de keuken. Dat zegt misschien iets over mijn vriendenkring, maar waarschijnlijk heeft het ook met de mannelijke inslag te maken dat dit onderdeel van het leven niet te ingewikkeld mag zijn. 'Lekker makkelijk' is vaak een van de belangrijkste factoren bij een kokende man. Sinds mijn vrouw Lili en ik bijna dagelijks bezig zijn met het project 'Vullen of Voeden', waarbij we onder andere de sportkantes bewuster willen maken, weet ik ook hoe belangrijk de factor gezond is. In dit boek combineren Alice van Nieuwenhuizen en Annemieke de Kroon deze onderdelen op perfecte wijze. De toegankelijke recepten, vormgegeven in een

kookboek waar je als man gerust bij je vrienden mee kunt aankomen, zorgen voor veel inspiratie in de keuken. Niet alleen voor de getrouwde man, maar ook voor hem die zijn liefde nog moet veroveren middels een speciaal datemenu. Koken met dit boek krijgt voor de Nederlandse man een nieuwe dimensie, want uiteindelijk schuilt er een Jamie Oliver in ons allemaal.

WILFRED GENEÉ



EVEN VOORSTELLEN

EEN GEZOND KOOKBOEK VOOR MANNEN, WIE WAAGT ZICH DAARAAN? JA, ZULKE BOEKEN ZIJN ER WEL, MAAR DIE GAAN OVER BBQ'EN, VLEES, BIER, PASTA'S ETC. EEN KOOKBOEK VOOR MANNEN, MAAR DAN MET EEN GEZONDE TWIST. NA EEN GOEDE BRAINSTORM WISTEN WE: DAT MOET ER KOMEN! WANT:

1. De man houdt van lekker, goed eten dat makkelijk te maken is.
2. De maatschappij richt zich steeds meer op een gezonde levensstijl.
3. Wij willen inspelen op deze verandering! Ook de man wil immers gezond eten. Daarom een kookboek voor mannen, maar dan volledig verantwoord.

EN HIER IS HET DAN, INMIDDELS IN JOUW HANDEN. NU NOG NETJES, ZONDER SPETTERS, KLODDERS EN EZELSOREN, MAAR BINNENKORT VEEL GEBRUIKT. LEKKER MAKKELIJK IS EEN DOE-BOEK: EEN PRAKTISCH EN OVERZICHTELIJK KOOKBOEK VOOR JOU.

Wij zijn dagelijks op veel verschillende manieren bezig, samen met vele collega's, met onze missie om Nederland bewuster en gezonder te laten eten. Wij houden namelijk enorm van eten, het liefst lekker, snel en makkelijk!

Maar wie zijn wij dan? Annemieke is eigenaresse van De Keuken van Annemieke, waarbij ze haar liefde voor gezond eten vormgeeft in lezingen, kookworkshops, hormoonconsulten, catering en receptenboeken. Alice in Kookland, het bedrijf van Alice, ontwikkelt nieuwe recepten, verzorgt catering, lifestyle-consulten en workshops.

In dit kookboek laten we zien hoe je gezonde, natuurlijke en onbewerkte ingrediënten kunt gebruiken voor jouw gebruikelijke maaltijden. Niet langer pakjes en zakjes dus. Alle recepten bieden goede brandstoffen die je lijf energie geven zonder het verder te belasten.

Ons doel is om je handvatten te geven om op een ongedwongen en smakelijke manier een energieke en fette levensstijl aan te leren of die te ondersteunen. Met een aantal kleine aanpassingen kun je op ieder moment van de dag, een bord vol vers eten op tafel zetten. Verderop in het boek vind je zelfs twee complete viergangenmenu's, waarmee je gegarandeerd indruk maakt op je date, vriendin of vrouw. De liefde van de vrouw gaat namelijk ook door de maag!

Wij zijn enorm trots op dit boek en hopen dat jij er samen met anderen van gaat genieten!

GEZONDE GROETEN,
ANNEMIEKE DE KROON
ALICE VAN NIEUWENHUIZEN



HANDIG GEREEDSCHAP VOOR IN JE KEUKEN

**BLENDER****STAAFMIXER****GRILLPAN****IJZEREN
STOOMMANDJE****KOEKENPAN****KEUKENMACHINE****KNOFFLOOKPERS****WOKPAN**

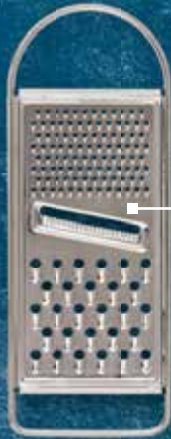
KEUKENWEEGSCHAAL



HOUTEN SPATELS



RASP



AFMEETLEPELS



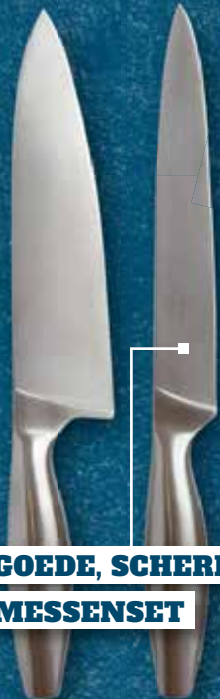
**GROTE
OVENSCHAAL**



SPIRAALSNIJDER



**GOEDE, SCHERPE
MESSENSET**



STOOMMANDJE

Leg de groenten in het opengeklapte mandje en zet deze in een hoge pan gevuld met 1 tot 2 cm water. Zet de pan op laag vuur met een deksel erop en laat het stomen. Prik na 6 à 7 minuten in de groenten om te kijken of ze al zacht genoeg zijn. Til vervolgens het mandje eruit en gebruik de groenten voor je gerecht. Het kookvocht op de bodem kun je gebruiken in soepen of voor een sausje.

BLENDER VERSUS STAAFMIXER

Voor het maken van soepen en sauzen is een van deze twee apparaten handig om in huis te hebben. Vooral voor kleine hoeveelheden is de staafmixer met een hoge maatbeker of kom een uitkomst. Sommige recepten zijn lekkerder als ze heel romig zijn gemixt (denk dan aan een blender van minimaal 700 watt). Maar bij dips en sausjes is een grovere structuur vaak lekkerder, dat kun je dan weer bereiken met de staafmixer.

SPIRAALSNIJDER, SPIRELLI, SPIROOLI, SPIRALI, SPIRAL SLICER OF SPIRALIZER

Je hebt ze in alle soorten, maten en benamingen. Wat je ermee kunt doen? Spaghetti maken van groenten zoals wortel, pastinaak, pompoen, komkommer, courgette, bietjes enz. De dikkere sliertoepies lenen zich perfect voor krulfriet van (zoete) aardappels.

HANDIGE VOORRAAD VOOR IN JE KEUKENKAST

EEN GOEDE BASISVOORRAAD KAN EEN GROOT VERSCHIL MAKEN. ALS JE BESLUIT DAT JE GEZONDER DOOR HET LEVEN WILT GAAN, IS HET EEN GOED IDEE OM JE VOORRAADKAST TE VULLEN MET DE JUISTE INGREDIËNTEN. DAN HEB JE ALTIJD WAT IN HUIS OM MAKKELIJKE MAALTIJDEN TE BEREIDEN.

WAT ZET JE IN JE VOORRAADKAST?

Haal de basislijst hieronder in een keer en je basis staat als een huis. Dan hoeft je alleen nog maar de verse ingrediënten te kopen en kun je snel aan de slag.

BASISLIJST

VOLWAARDIGE KOOLHYDRATEN

- zilvervliesrijst, havermout, gierst, quinoa, boekweitgrutten
- meelsoorten (boekweit-, rijst-, haver-, amandelmeel)
- glutenvrije pasta (boekweit-, linzen-, quinoa-, bruine rijstpasta)

VETTEN

- kokosolie extra vierge
- olijfolie extra vierge (bij voorkeur uit een donkere fles)
- roomboter, grasboter of ghee
- sesamolie

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- natuurlijke kruidenmixen van bijv. Jonnie Boer, Piramide, Kumar's etc.
- zeezout, peper, paprikapoeder, geelwortelpoeder (kurkuma), kerriepoeder, komijnpoeder, nootmuskaatpoeder, oregano, chilipeper, kaneelpoeder, Provençaalse kruiden en cayennepeper
- verse vanille (bruin)
- gistvrije bouillonblokjes
- knoflook
- uien en sjalotjes
- tamari (sojasaus)
- balsamicoazijn



NOTEN, PITTEN EN ZADEN

- ongebrande en ongezouten noten (cashewnoten, walnoten, amandelen, pecannoten, pistachenoten, hazelnoten)
- zaden en pitten (sesamzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, pijnboompitten)
- notenpasta en tahin (sesampasta)

ZOETIGHEID

- medjooldadels
- rauwe honing
- ahornsiroop

OVERIG

- pure chocola (minimaal 72%)
- eieren
- blikje kokosmelk (zonder sulfiet)
- (wijnsteen)bakpoeder
- rijstwafels
- bevroren fruit zonder toegevoegde suiker
- (semi-)zongedroogde tomaten
- eiwitpoeder zonder toevoegingen (bruinerijsteiwit, hennepiwit, whey naturel)
- (lieft uit een pot:) kikkererwten, zwarte bonen, cannellini bonen en linzen
- kokosrasp



EIWITRIJKE ONTBIJTJES

BEGIN JE DAG GOED, BEGIN JE DAG MET EEN VERZADIGEND ONTBIJT! EEN VOLWAARDIG ONTBIJT MOET BESTAAN UIT EIWITTEN, KOOLHYDRATEN EN VETTEN. DIT IS JE BRANDSTOF OM DE DAG LEKKER TE STARTEN, VOLDOENDE ENERGIE TE HEBBEN EN JE HERSENEN TE ACTIVEREN. ALS JE JE ONTBIJT MIST, HEB JE KANS DAT JE GAAT SNAAIEN EN DAT ZOU ZONDE ZIJN. ER IS GENOEG KEUZE EN VOEL JE VOORAL OOK VRIJ OM ZELF TE EXPERIMENTEREN!

- BELEGD GLUTENVRIJ
BROOD: ZOET & HARTIG
- RIJSTWAFELS MET
RUNDERROOKVLEES
- BAK HAVERMOUT
- DE SUPER BOWL
- CRUESLI
- PROVENÇAALSE OMELET
- GRIEKSE YOGHURT
MET GEROOSTERDE
BOEKWEIT
- DE PERFECTE MANCAKE



**'WHEN A MAN'S
STOMACH IS FULL IT
MAKES NO DIFFERENCE
WHETHER HE IS RICH
OR POOR.'**

—
EURIPIDES



BELEGD GLUTENVRIJ BROOD: ZOET & HARTIG

HARTIGE VERSIE

- 2 glutenvrije broodjes*
- grasboter
- 1 hand rucola
- 2 plakken boerenkaas
- 1 pomodoritomaat, in plakken gesneden
- 4 plakken gerookte kipfilet
- ½ rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in repen gesneden

HOE GA JE AAN DE SLAG?

Besmeer de broodjes met boter en beleg het ene met rucola, kaas en tomaat en het andere met rucola, kipfilet en paprika.

ZOETE VERSIE

- 2 geroosterde/warme glutenvrije broodjes*
- zachte of harde geitenkaas
- ½ avocado, in plakjes gesneden
- 6 verse blaadjes basilicum
- 5 grote aardbeien, in plakjes gesneden
- pijnboompitten

HOE GA JE AAN DE SLAG?

Beleg de warme broodjes met geitenkaas, avocado, basilicum, aardbei en pijnboompitten.

* bijvoorbeeld: havermoutbagels/oathies, desembrood van YAM, wolkbroodjes (recept blz. 167), haverbolletjes (recept blz. 168)

**ECHT HEEL
MAKKELIJK**



RIJST- WAFELS MET RUNDER- ROOKVLEES

WAT HEB JE NODIG VOOR 4 STUKS?

- 4 rijstwafels
- grasboter
- 100 g runderrookvlees
- 2 gekookte eieren, in plakjes gesneden
- ½ komkommer, in plakjes gesneden

HOE GA JE AAN DE SLAG?

1. Besmeer de rijstwafels met grasboter.
2. Verdeel het runderrookvlees en de plakjes ei over de rijstwafels.
3. Maak af met plakjes komkommer en eventueel wat peper.

**ECHT HEEL
MAKKELIJK**