



Inhoud

Voorwoord | 7

Mijn verhaal | 8

Puur en ontstekingsremmend eten | 10

Gezonde leefstijlroutines | 18

Alles over groenten en fruit in het seizoen | 22

Budgetproof voedzaam eten en koken | 26

Before cooking, let's start with the basics | 28

Recepten

Basisrecepten | 36

Sausjes, dressings & toppings | 46

Borrel o'clock | 56

All day soups | 72

Salades & bijgerechten | 84

Voorgerechten | 98

It's dinner time | 110

Desserts | 200

Dankwoord | 220

Register | 222

Before cooking, let's start with the basics

Bij het maken van recepten let ik er altijd goed op dat bepaalde ingrediënten vervangen kunnen worden. Ik vind het namelijk belangrijk dat iedereen ervan kan genieten, samen eten is veel leuker dan alleen. Hier heb ik de meest voorkomende allergieën, intoleranties en eetpatronen toegelicht, met daarbij handvatten hoe je recepten makkelijk kunt aanpassen.

Glutenvrij & lactosevrij

In mijn eerste boek heb ik al toegelicht wat glutenvrij en lactosevrij eten inhoudt. Daar vertelde ik welke producten gluten of lactose bevatten, welke redenen er zijn om gluten- of lactosevrij te eten en waarom ik zelf gluten- en lactosevrij eet. In dit boek ga ik niet in op het wat en waarom maar nog wel even op het hoe: want hoe pak je dat nou aan, gluten- en/of lactosevrij koken?

Veel kant-en-klare producten bevatten zowel gluten als lactose. Daarom maak ik daar zo min mogelijk gebruik van in mijn recepten. In het schema hieronder vind je een aantal producten met gluten of lactose, en hoe je deze het beste kunt vervangen. Bij elk recept in dit boek kun je dit schema erbij pakken, dan komt het zeker goed. Je kunt dit schema ook gebruiken bij het maken van recepten buiten dit kookboek om. Let op, smaken kunnen wel iets veranderen door het aanpassen van ingrediënten. Daarnaast moet je er een beetje mee leren experimenteren tot je de juiste verhoudingen per gerecht te pakken hebt.

Links zie je producten die wellicht gluten of lactose bevatten, rechts zie je een productoptie waarmee je ze gemakkelijk kunt vervangen.

Glutenvrij

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in de graansoorten tarwe, spelt, rogge, gerst en kamut. Het zit dus ook in alle producten die van deze granen worden gemaakt. Denk aan crackers, brood, pasta, couscous, pizza, paneermeel, cake, koeken en taart. Maar het zit ook in veel producten waarvan je het wellicht minder verwacht. Bijvoorbeeld in hulpingredienten voor sauzen, soepen, chips, snoep, ijs of bier. Anderzijds zijn ook veel producten van nature glutenvrij. Denk aan aardappelen, groenten, fruit, pitten, zaden, noten, peulvruchten, eieren, pinda's, (ongemarineerd) vlees of vis, veel zuivelsoorten, boter, olie, kruiden en specerijen. Hieronder licht ik enkele producten toe.

Lactosevrij

Lactose zit in vrijwel alle melkproducten die van koemelk gemaakt zijn, zoals chocolademelk, zachte kaassoorten, kwark, yoghurt, boter, room en roomijs. Ook wordt lactose vaak aan voedingsmiddelen toegevoegd in de vorm van melkpoeders of melkbestanddelen. Denk aan chocolade, koeken, soep, sauzen, sommige vleeswaren, snoep en bepaalde frisdranken.

Er is een verschil tussen lactosevrij en koemelkvrij. Bijna alle melkproducten bevatten lactose, maar niet alle melkproducten bevatten koemelk. Zo kun je met een koemelkallergie wel melkproducten van bijvoorbeeld een geit of schaap eten.

Niet-glutenvrij

pasta	linzenpasta, erwtenpasta, glutenvrije pasta
couscous	erwtencouscous, maiscouscous, glutenvrije-couscous, quinoa, rijst
kant-en-klare sauzen	Voor de kant-en-klare sausjes die in het boek worden gebruikt die gluten kunnen bevatten, vind je gluten-vrije opties bij het hoofdstuk basisrecepten.
sojasaus	tamari of glutenvrije sojasaus
kant-en-klare bouillon	basisrecept groentebouillon (zie blz. 38) of glutenvrije bouillon
bloem/zelfrijzend bakmeel	(glutenvrij) havermeel, amandelmeel, kokosmeel, boekweitmeel, rijstmeel, maismeel
paneermeel	kokosrasp, (glutenvrije) haverzemelen
gnocchi	glutenvrije gnocchi: kopen of zelf maken; gnocchi is van nature glutenvrij, de verse van sommige supermarkten is dit ook.
noedels	rijstnoedels
tortilla	maistortilla's, maistaco's (tip: verwarm ze even boven een gaspit of hete pan zodat ze lekker zacht worden), tacoschelpen
wraps	glutenvrije wraps (zie blz. 40)
crackers	glutenvrije crackers, rijstcrackers, maiswafels, rijstwafels, zaden crackers (zie blz. 39)
brood	Een goed zuurdesembrood is soms te verdragen als je een lichte gluten-intolerantie hebt. Of maak zelf zaden en pittenbrood. Je hebt ook verschillende glutenvrije kant-en-klare broden (wel minder puur).
gemarineerde vis/ gemarineerd vlees	In de recepten wordt gebruik gemaakt van niet gemarineerd vlees of vis. De marinade wordt altijd zelf gemaakt.
bindmiddel	maizena of arrowroot

glutenvrij

Niet lactosevrij

feta
geitenkaas
mozzarella
burrata
melk
room
Griekse yoghurt
crème fraîche
kant-en-klare sausjes
gemarineerde vis/ gemarineerd vlees

Lactosevrij

vegan feta, deze is tegenwoordig goed verkrijgbaar in de supermarkt

Dit gebruik ik alleen in het recept voor gepofte biet (zie blz. 106), en kun je vervangen door een vegan feta

Tegenwoordig is er een vegan mozzarella in de supermarkt en die is *amazing!* Die zou je dus kunnen gebruiken als vervanger voor bij bijvoorbeeld de lasagne (zie blz. 118) en de melanzane (zie blz. 145). Wordt hij als topping gebruikt? Dan kun je ervoor kiezen hem weg te laten.

Er is nog geen goede vegan burrata ter vervanging, maar je kunt hiervoor vegan mozzarella gebruiken. Ook burrata wordt in recepten enkel als topping gebruikt en kun je dus weglaten, mocht je geen vervanger vinden.

amandelmelk, havermelk (niet glutenvrij), kokosmelk, sojamelk of erwtenmelk

sojaroomb, kokosroom, kokosmelk, haverroom (niet gluten-vrij), of een andere plantaardige room

plantaardige yoghurt, let erop dat je een stevige gebruikt of kies een sojakwark

lactosevrije crème fraîche, of haver fraîche

Voor de kant-en-klare sausjes die in het boek worden gebruikt die lactose kunnen bevatten, vind je opties bij het hoofdstuk Basisrecepten.

In de recepten wordt uitgegaan van niet-gemarineerd vlees of niet-gemarineerde vis, de marinade wordt altijd zelf gemaakt.

100 procent lactosevrije, veganistische kaashacks

- Edelgistvlokken (in het Engels: *nutritional yeast*) zijn droge vlokken die bestaan uit een gedroogde, inactieve gist met een sterke smaak die vaak als noot-, kaas- of crème-achtig wordt omschreven. Ze worden in de vegan en de lactosevrije keuken dan ook veelvuldig gebruikt om aan gerechten en sauzen een kazige smaak te geven zonder daadwerkelijk kaas toe te voegen. Ze zijn ook nog eens rijk aan eiwitten, mineralen, verschillende B-vitamines en foliumzuur.
- Cashewnoten worden vaak gebruikt als vervangers van zuivelproducten in bijvoorbeeld sauzen omdat het een kaasachtige smaak en structuur geeft. Zo gebruik ik ze om heerlijke ‘cheesecake’-bars mee te maken. Als je cashewnoten laat weken en vervolgens maalt, zorgen ze voor een romige structuur.
- Vegan kaas is tegenwoordig in allerlei soorten verkrijgbaar, ook gewoon in de supermarkt. Een goede optie als je alleen op zoek bent naar een vervanger, bijvoorbeeld voor feta of Parmezaanse kaas als topping. Het is echter niet de beste optie als je iets puurs zoekt – al heeft de ene vegan kaas een betere (kortere) ingrediëntenlijst dan de andere. De keuze is aan jou!

Disclaimer lactosevrije producten

Er zijn verschillende zuivelproducten die ‘lactosevrij’, worden genoemd, maar dat betekent niet automatisch dat er helemaal geen lactose in zit. Een product mag lactosevrij worden genoemd als het percentage onder de 0,01 gram lactose per 100 gr/ml zit. Voor mensen met een gevoeligheid is dit vaak geen probleem, maar zoals gezegd kun je al last krijgen van sporen lactose als je een zware lactose-intolerantie hebt.

Opties ter vervanging van noten

In de meeste recepten worden noten als topping gebruikt, je kunt ze dus simpel weglaten. Je kunt notentoppings vaak vervangen door bijvoorbeeld pitten. Zo zijn pompoenpitten, pijnboompitten of zonnebloempitten heel lekkere opties voor op een salade, curry of pasta.

Notenmelk vervangen

Voor veel recepten gebruik ik als basis amandelmelk, maar je kunt hier elke andere (plant-aardige) melk voor gebruiken.

Enkele opties ter vervangen van notenmelk

- kokosmelk
- erwtenmelk
- sojamelk
- rauwe melk (niet-lactosevrij)
- kefir (niet-lactosevrij)
- normale melk (niet-lactosevrij)

Amandelmeel vervangen

Amandelmeel gebruik ik veel als glutenvrije meelsoort om mee te bakken, vaak vermengd met havermeel, maar dit is voor mensen met een notenallergie natuurlijk niet fijn. Je kunt dit in principe makkelijk vervangen. Het kan alleen zo zijn dat het deeg iets droger wordt, omdat amandelmeel zorgt voor een bepaalde smeugheid.

Enkele meelsoorten ter vervanging van amandelmeel

- tijgernotenmeel – geeft het meest een nootachtige smaak maar is (ja, echt) nootvrij
- boekweitmeel – heeft wel een hele specifieke smaak
- kokosmeel – als je het iets steviger wilt maken
- havermeel – altijd een goede optie

Heb je geen gluten-allergie of -intolerantie? Gebruik dan speltmeel of zelfrijzend bakmeel; dit werkt bijna altijd wel!

Cashewnoten vervangen

Cashewnoten gebruik ik regelmatig om een romige sausstructuur te maken bij bijvoorbeeld pasta's. In dat geval kun je de cashewnoten vervangen door een mix van pijnboompitten en Parmezaanse kaas. Eet je lactosevrij of vegan? Dan kun je de Parmezaanse kaas vervangen door edelgistvlokken.

Zoete aardappel- toastjes met toppings

Zoete aardappeltoastjes zijn megamakkelijk om te maken en staan supersnel op tafel. Met deze drie toppings steel je gegarandeerd de show.

voor 12 stuks

3 grote zoete aardappels
2 el olijfolie
zout en peper

voor de

geitenkaastopping

75 g geitenkaas
(of vegan feta)
1 handje walnoten
1 el honing

**voor de avocado-
zalmtopping**

1 avocado
1-2 el limoensap
75 g gerookte zalm
in plakjes
1 tl chilivlokken

**voor de za'atar-
fetatopping**

75 g (vegan) feta
2 el granaatappelpitjes
1 handje verse peterselie
1 el za'atar

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snijd de zoete aardappel met schil in plakjes van ongeveer ½ cm.
- Leg de plakjes op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met de olijfolie, zout en peper.
- Zet 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.
- Hak voor de geitenkaastopping de walnoten grof. Deze topping is heel geschikt om aan het einde mee te bakken in de oven. Bak de zoete aardappeltoastjes een paar minuten korter, haal ze uit de oven en beleg ze met de geitenkaas, grof gehakte walnoten en een snuf zout en peper. Schuif ze nog 5 minuten in de oven en top daarna af met de honing.
- Voor de avocado-zalmtopping prak je de geschilde avocado met het limoensap en wat zout en peper. Dit verdeel je over de zoete aardappeltoastjes uit de oven, waarna je er de gerookte zalm overheen drapeert. Top af met de chilivlokken.
- Verkruimel voor de za'atar-fetatopping de feta en verdeel over de zoete aardappeltoastjes. Hak de peterselie fijn. Bestrooi met de granaatappelpitjes en peterselie. Maak af met de za'atar en een snuf zout en peper.



Pinda-miso-noedelsoep met paksoi en shiitake

voor 2 personen

2 lente-uitjes
3 cm gember
1 teentje knoflook
150 g shiitake
1 el sesamolie
1 el (glutenvrije) crispy chili-olie (zie blz. 49)
1½ el tomatenpuree
1 el (bruine) miso
1½ el 100% pindakaas
1½ el (glutenvrije) sojasaus
1 tl sriracha
sap van ½ limoen
2 eieren
500 ml groentebouillon (zie blz. 38)
500 ml volle kokosmelk
4 stengels paksoi
100 g (glutenvrije) rijstnoedels

voor de toppings

35 g geroosterde pinda's
1 el sesamzaad
1 handje verse koriander (of platte peterselie)
2 limoenpartjes
extra (glutenvrije) crispy chili-olie (zie blz. 49)

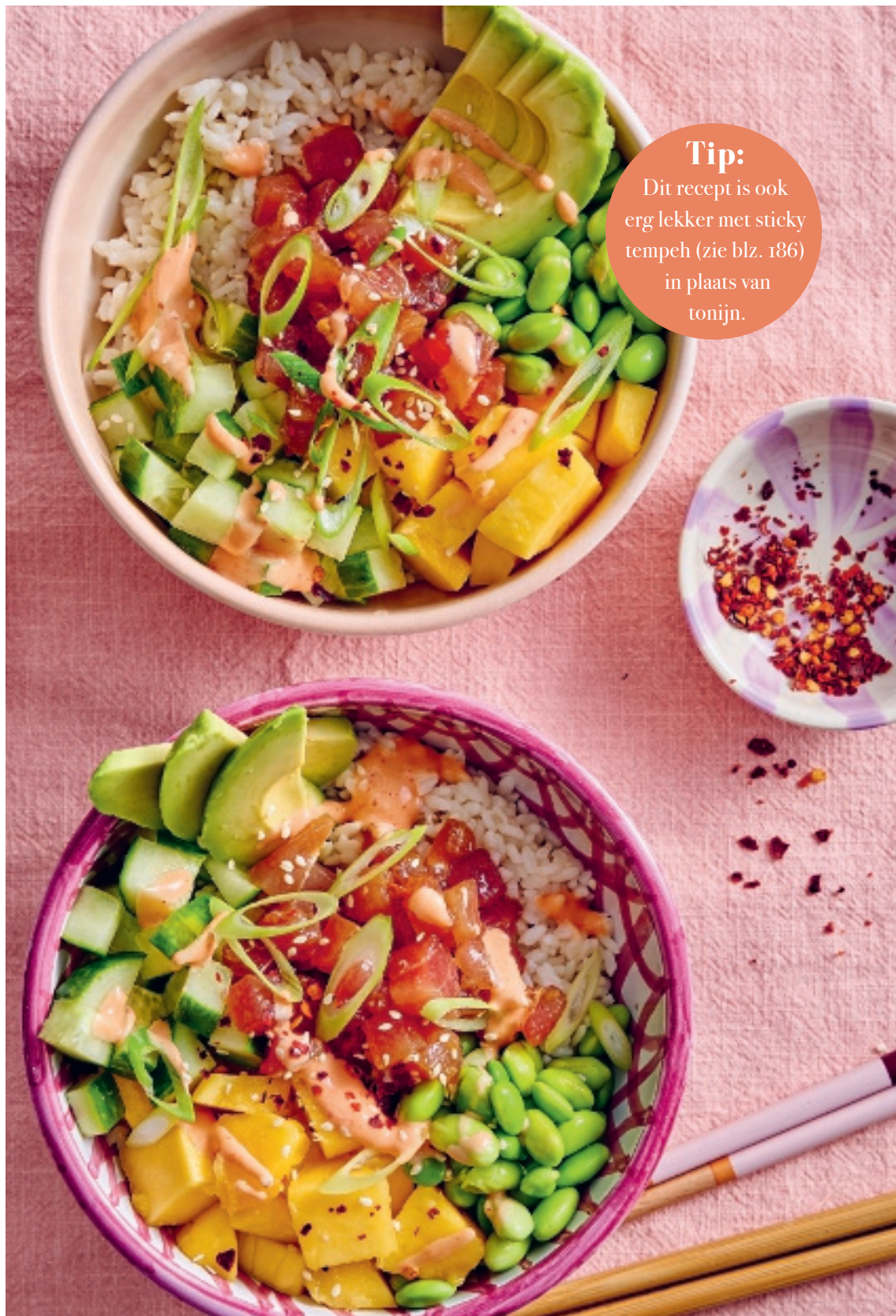
Deze soep is net even anders maar wel heel erg lekker! Je kunt zelf bepalen hoe spicy je hem wilt door crispy chili-olie toe te voegen.

- Snijd de lente-ui in ringen, schil en rasp de gember en snijd de knoflook fijn. Snijd de shiitake en paksoi in reepjes.
- Verhit de sesamolie in een pan op middelhoog vuur en fruit hierin de lente-ui, gember en knoflook aan samen met de crispy chili-olie. Voeg de shiitake toe en bak kort mee (ongeveer 3 minuten).
- Meng de tomatenpuree, miso, pindakaas, sojasaus, sriracha en limoensap goed door elkaar in een bakje.
- Kook de eieren zo'n 7 minuten in kokend water, je wilt dat de eitjes net hardgekookt zijn. Roer de bouillon, kokosmelk en het pindakaasmengsel door het shiitakemengsel tot een egale soep. Voeg de paksoi, spinazie en rijstnoedels toe en kook die in een paar minuten gaar. Roer af en toe door zodat de noedels niet aan elkaar gaan plakken.
- Pel en halveer de eieren, hak de pinda's grof en de koriander fijn.
- Serveer de soep met een doorgesneden eitje, de pinda's, sesamzaadjes, koriander, een limoenpartje en eventueel extra crispy chili-olie.

Tip:

Om de soep vullender te maken kun je wat sticky tempeh (zie blz. 186) toevoegen.





Tip:

Dit recept is ook erg lekker met sticky tempeh (zie blz. 186) in plaats van tonijn.

voor 2 personen

200 g heel verse tonijn
2 el (glutenvrije) sojasaus
2 el sesamolie
2 el honing
1 el limoensap
1 el sesamzaad
175 g (glutenvrije) rijst
1 mango
½ komkommer
1 avocado
1 lente-ui
100 g edamame

voor de spicy srirachamayonaise

3 tl sriracha
2 el mayonaise
(zie blz. 50)
1 tl chilivlokken
scheutje limoensap

IT'S DINNER TIME

Tuna poké bowl met srirachamayonaise

Als ik geen zin heb om te koken bestel ik vaak of taco's of pokébowls. En als het een poké bowl wordt, ga ik eigenlijk altijd voor de spicy tuna-variant. Dit is hoe je hem binnen no-time thuis op tafel zet.

- Snijd de tonijn in blokjes.
- Meng de sojasaus, sesamolie, honing, limoensap en sesamzaad in een schaal en schep de tonijn erdoor.
- Laat even marineren.
- Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de mango en komkommer in blokjes, de avocado in plakjes en de lente-ui in ringen.
- Meng de sriracha, mayonaise, chilivlokjes en het limoensap voor de srirachamayonaise in een schaal tot een egaal sausje. Maak eventueel wat dunner met extra limoensap of wat water.
- Haal de tonijn uit de marinade.
- Verdeel de gekookte rijst over twee kommen en leg hier de tonijn, mango, avocado, komkommer en edamame op. Top af met de lente-ui en srirachamayonaise.



Tip:
Eet je lactosevrij?
Dan kun je de burrata
weglaten.

IT'S DINNER TIME

Risotto met broccolisaus, gegrilde courgette en burrata

Deze risotto is altijd een succes! Superromig en vol groente. Ook heel lekker met een stukje zalm.

voor 2 personen

1 rode ui
2 teentjes knoflook
185 g risottorijst
850 ml groentebouillon
(zie blz. 38)
1 kleine courgette
1 handje basilicum, plus
extra om te serveren
1 bol burrata
40 g pijnboompitten
olijfolie of (lactosevrije/
plantaardige) boter
zout en peper

voor de broccolisaus

1 broccoli
50 g spinazie
sap van ½ citroen
140 ml groentebouillon
(ziep blz. 38)
75 ml (lactosevrije/
plantaardige) room
3 el (vegan)
Parmezaanse kaas
zout en peper

- Snijd de broccoli in roosjes en kook in een paar minuten in een pan ruim kokend water op middelhoog vuur zacht met een snuf zout. Giet de broccoli af.
- Blend voor de saus de helft van de broccoli samen met de spinazie, het citroensap, de bouillon, room en Parmezaanse kaas in een blender of keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper. Als de saus te dik is, voeg je extra bouillon toe.
- Snipper voor de risotto de ui en hak de knoflook fijn. Verhit olijfolie of boter in een diepe pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook aan.
- Voeg de rijst toe en bak die in een paar minuten glazig. Voeg dan de bouillon scheutje voor scheutje toe, met telkens pas een nieuw scheutje als de rijst alle bouillon opgenomen heeft. Blijf roeren.
- Snijd de courgette in halve schijfjes. Verhit olijfolie in een grillpan op hoog vuur en grill hier de courgette in met zout en peper.
- Als de risotto gaar is, schep je de groene saus erdoor samen met de overgebleven broccoli, basilicum en de gegrilde courgette.
- Serveer de risotto met burrata, pijnboompitten en extra verse basilicum.



Mango-passievrucht-tiramisu

Sorry, Italianen, dat ik dit een 'tiramisu' noem. Maar dat was wel de inspiratie voor dit heerlijke dessert. Ik maakte de 'lange vingers' zelf in de vorm van een vanillecake en verving de klassieke koffie door mango en passievrucht. Tiramisu of niet: mensen, dit is LEKKER. (En met de tip hieronder nog lekkerder!)

voor 6 personen voor de 'lange vingers'*

3 eieren
150 g (lactosevrije/
plantaardige) kwark
2½ tl vanille-extract
85 g appelmoes
25 g agavesiroop
165 g (glutenvrij)
havermeel
60 g amandelmeel
(of extra havermeel)
10 g bakpoeder

voor de vulling
1 grote mango
400 g stevige
kokosyoghurt of
(lactosevrije/plantaardige)
Griekse yoghurt
1 tl vanille-extract
3 el agavesiroop

- Verwarm de oven voor op 165 °C.
- Eerst ga je aan de slag met de 'lange vingers'-bodem.
- Mix met een mixer de eieren ongeveer 6-7 minuten in een grote kom of schaal tot een luchtige massa.
- Spatel de kwark, het vanille-extract, de appelmoes en agavesiroop door de eieren heen.
- Roer het meel en de bakpoeder snel door de luchtige massa; roer niet te lang, want dan wordt de cake minder luchtig.
- Schep het beslag gelijkmatig in een ingevette of met papier beklede rechthoekige of langwerpige ovenschaal.
- Bak 35 minuten of tot de cake goudbruin is. Hoe snel dit precies gaat, is afhankelijk van de grootte van je ovenschaal of cakeblik en de temperatuur in je oven.
- Laat afkoelen.
- Snijd ondertussen voor de vulling de mango klein en pureer in een grote schaal.
- Voeg hier de kokosyoghurt, het vanille-extract, de agavesiroop, arrowroot of maizena en het vruchtvlies van vier passievruchten aan toe (en eventueel de