

VOEDZAAM & SNEL




JENNIFER
&
SVEN



DE 100 POPULAIRSTE RECEPTEN



www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vormgeving: Femke den Hertog

Fotografie recepten: Sven & Jennifer

Fotografie blz. 6, 8 en 9: Joshua Rood

ISBN 978 90 215 61677

ISBN e-book 978 90 215 61684

NUR 893

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

VOEDZAAM & SNEL

JENNIFER & SVEN



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





INHOUD

INLEIDING

7

OVER ONS

9

ONTBIJT

11

LUNCH & SALADES

31

SMOOTHIES & SAPPEN

73

SNACKS & SMEERSELS

93

AVONDETEN

131

BIJGERECHTEN

191

TOETJES

199

BEDANKT!

206

REGISTER

207



Voedzaam & Snel



DE ALLERBESTE

Op dit moment is het gevulde-courgetterecept met gehakt en paprika (blz. 133) 85.493 keer bekeken op Voedzaam & Snel. De gegrilde groenten uit de oven (blz. 157) staan op de tweede plaats met 83.754

Je wilt vanavond gezond eten. Maar je hebt eigenlijk te weinig tijd. Een snel en gezond gerecht, dat moet toch te doen zijn? In de koelkast vind je een kipfilet, courgette en een bé-tje feta.

Je typt in het zoekvenster van Google: gezond courgetterecept. Direct verschijnt dit resultaat: 6 x courgetterecept – Voedzaam & Snel. Een van de zes recepten klinkt perfect: kip met courgette, dadels en feta. Ja, dit is wel wat. Even printen en de keuken in!

HERKENBAAR?

Onze website www.voedzaamensnel.nl wordt dagelijks door ruim 12.000 mensen bezocht. Je vindt er inmiddels meer dan 500 gezonde recepten: ontbijtrecepten, salades, hoofdgerichten, toetjes, smoothies, snacks, soeprecepten en meer. Ieder recept is voedzaam en niet te ingewikkeld om te maken. En dat wordt gewaardeerd. Door de vele positieve reacties op onze recepten zijn we iedere keer opnieuw gemotiveerd om simpele, lekkere en gezonde recepten te bedenken.

De tablet en smartphone zijn populair in de keuken, maar er worden ook heel veel recepten geprint. Dit vermoeden werd sterk bevestigd toen de printknop op onze website tijdelijk niet functioneerde. Wat hebben we veel mailtjes ontvangen! Veel mensen vinden het kennelijk

toch fijn om een recept op papier in de keuken te gebruiken.

Toen ons tweede boek *Gezond leven doe je zo!* verscheen, werd ons vaak gevraagd: 'Staan er ook recepten van de site in jullie boek?' Van de 100 recepten waren dit er slechts een stuk of tien. Voor *Gezond leven doe je zo!* hebben we ons best gedaan om naast de uitgebreide informatie over gezonde voeding, beweging en ontspanning nieuwe recepten te ontwikkelen.

Het boek dat je nu in handen hebt, *Voedzaam & Snel, de 100 populairste recepten* is een aanvulling op *Gezond leven doe je zo!*, maar kan ook prima los worden gebruikt. Het is een verzameling van de 100 populairste recepten van onze website. We hebben de selectie gemaakt op basis van hoe vaak een receptpagina is bezocht, hoeveel positieve reacties een recept heeft ontvangen en hoe vaak het recept is gelikt en gedeeld op social media. De leukste reacties hebben we bij de recepten vermeld. Wat was het fijn om al die mooie, lekkere en gezonde recepten weer eens te bereiden en op te eten! We zijn trots op deze selectie van drie jaar bloggen. Hopelijk geniet jij er net zo van.

Veel kookplezier en gezondheid toegewenst!

Jennifer & Sven



MAALTIJDSALADE MET PAPRIKA EN GEGRILDE KIP

Bereidingstijd: 25 minuten ★ Aantal porties: 2

DIT HEB JE NODIG:

2 kipfilets
6 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl peper
½ tl zout
125 g rucola
1 gele paprika
1 rode paprika
200 g kerstomaatjes
1 handje alfalfa
20 g pijnboompitten
2 el olijfolie, extra vergine

ZO MAAK JE HET:

Snijd de kipfilets overdwars in dunne plakken, leg ze in een schaal en doe de 6 eetlepels olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder, peper en het zout erbij, schep goed door en laat intrekken. Doe de rucola in een schaal, snijd de paprika's in reepjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd de tomaatjes in tweeën en leg ze met de paprikareepjes op de rucola. Bak de kipfiletplakken in een grillpan aan beide kanten goudbruin, laat even afkoelen en snijd vervolgens in repen. Leg de repen op de salade, maak af met een handje alfalfa, de pijnboompitten en de extra vergine olijfolie. Voeg eventueel nog wat peper en zout toe.





BOSBESSEN AVOCADOSMOOTHIE

Bereidingstijd: 10 minuten * Aantal porties: 2

DIT HEB JE NODIG:

4 sinaasappels
1 avocado
200 g bosbessen

ZO MAAK JE HET:

Snijd de schil van de sinaasappels en stop het vruchtvlees in de blender. Snijd de avocado rondom de pit in tweeën en draai de helften van elkaar af. Verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees uit de schillen. Doe het vruchtvlees van de avocado in de blender en voeg ook de bosbessen toe. Blenden maar!



CHOCOLADE-AARDBEI CAKES

Bereidingstijd: 55 minuten * Aantal porties: 8

DIT HEB JE NODIG:

125 g havermout
75 g amandelmeel
25 g gebroken lijnzaad
snufje zout
40 g amandelen
50 g pure chocolade, met
85% cacao
1 banaan
2 eieren
40 g kokosolie
100 ml amandelmelk
200 g aardbeien

ZO MAAK JE HET:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de havermout, het amandelmeel, het gebroken lijnzaad en een snufje zout in een kom. Hak de amandelen en de chocolade grof en doe ze in de kom. Prak de banaan tot moes in een kleine schaal. Doe hier de eieren bij en klop ze door elkaar. Smelt de kokosolie en meng die door het eimengsel. Giet het in de kom en meng alles goed. Schenk de amandelmelk erbij en roer alles goed door. Verwijder de kroontjes van de aardbeien, snijd ze in stukjes en schep door het mengsel. Doe het beslag in een bakblik en bak de cake in 35 tot 40 minuten af. Laat afkoelen en snijd hem in stukken.



GEVULDE ZOETE AARDAPPEL (VAN DE BBQ)

Bereidingstijd: 45 minuten * Aantal porties: 4

DIT HEB JE NODIG:

4 kleine zoete aardappelen
1 klein blikje mais, 150 g
1 takje peterselie
1 takje munt
1 el citroensap
1 el olijfolie
½ tl peper
snuf zout
1 tl korianderzaad
1 avocado

ZO MAAK JE HET:

Was de aardappelen, droog ze af en rol ze in aluminiumfolie. De aardappelen moeten goed bedekt zijn. Leg ze op de barbecue (of in de oven op 180 °C), draai ze af en toe om en controleer na ongeveer 40 minuten met een satéprikker of ze gaar zijn. Maak ondertussen de vulling: laat de mais uitlekken, snijd de blaadjes peterselie en munt fijn, doe ze in een kom. Meng het citroensap, olijfolie, peper, zout en korianderzaad in een schaal. Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar af, lepel het vruchtvlees uit de schillen en snijd dit in blokjes, leg de blokjes in de dressing. Snijd de aardappelen voorzichtig in de lengte in. Doe de avocado en de dressing in de schaal en meng door elkaar. Duw de aardappelen een beetje open en schep de vulling erin.



FEMKE SCHREEF:

‘Erg lekker en makkelijk te bereiden. Zoet, fris en lekker kruidig. Ik heb de zoete aardappel gewoon in de oven bereid. We hadden het als hoofdgerecht. Kan prima!’



Er gaat enorm veel tijd zitten in het maken van een boek: het bedenken en maken van de recepten, het schrijven en uitwerken van de teksten en het fotograferen. Dit is inmiddels ons derde boek en daar zijn we erg trots op. Maar we hadden het nooit voor elkaar gekregen zonder de hulp van een aantal lieve mensen die ons graag bijstaan en met ons meedenken.

NICO VEDDER, heel erg bedankt voor je adviezen over woordgebruik, grammatica en alles wat met de Nederlandse taal te maken heeft. **ILJO WITTEVEEN**, het is ongelooflijk hoe jij foutjes weet te ontdekken waar iedereen meerdere malen overheen heeft gelezen. Dankjewel. En natuurlijk ook de rest van **ONZE FAMILIE**, die naast het lezen van onze teksten ook altijd onze nieuwe uitprobeersels wil proeven en beoordelen. (Sorry dat het ook wel eens niet in één keer een geslaagd recept is.)

FEMKE DEN HERTOEG, bedankt voor het vormgeven van onze boeken, jouw *fresh & healthy* stijl past goed bij de recepten en het verbeeldt onze manier van leven perfect.

En *last but not least*: **YOLANDE MICHON**, **TESSA SHOUGHINIYA**, **KELLY WEERDESTIJN** en de anderen bij Kosmos Uitgevers. Jullie zorgen ervoor dat onze boeken in de winkels liggen, sturen ons tijdens het schrijfproces in de juiste richting en ondersteunen ons bij elke fase van het boek. En daarbij is het ook gewoon gezellig en vinden we jullie toppers ;-).

Bedankt allemaal!

Jennifer & Sven

Andijviesalade met kerrie en walnoten 63
 auberginerolletjes 197
 avocadospread 119
 avocado-banaansmoothie met amandelen 29
 avocadosalade met geitenkaas 41
 avocadosalade met gerookte zalm en mango 36
 avocadosalade met sinaasappel en tomaat 35
 avocadosalade met watermeloen 36

avodeten

auberginerolletjes 197
 biefreepjes met groenten en cashewnoten 179
 bloemkool uit de oven 147
 broccoli met gerookte zalm uit de oven 149
 couscous van bloemkool met dadels en feta 139
 curry met garnaltjes 135
 frittata met pompoen 181
 gegrilde groenten uit de oven 157
 gegrilde knoflooktomaten (van de BBQ) 193
 gegrilde pompoen met rozemarijn en verse knoflook uit de oven 191
 gemarineerde zalm met paksoi en quinoa 175
 gevulde courgette met gehakt en paprika 133
 gevulde paprika met gehakt, feta en gember 155
 gevulde tomatensoep 145
 gevulde zoete aardappel (van de BBQ) 183
 gewokte andijvie met spekjes 163
 groentespaghetti met pesto 151
 hutspot knolselderij 175
 kip met courgette, dadels en feta 173
 kip met paprika, courgette en cashewnoten 167
 lasagne van courgette en tonijn 189
 maaltijdsalade met gerookte kip en avocado 169
 Mexicaanse gehaktsalade met avocado 153
 Mexicaanse ovenschotel met zoete aardappel 137
 minipizza's van aubergine 195
 ovenschotel van Chinese kool en

kerrie 161
 pizza met spinazie, geitenkaas en pijnboompitjes 187
 pizzabodem van bloemkool 185
 quiche-pannetjes met zoete aardappel 177
 sperziebonen met kerstomaatjes en mais 165
 spruitjes met gehakt uit de oven 143
 spruitjes met kaas uit de oven 141
 witlof met appel en walnoten uit de oven 171
 zalmpakketjes uit de oven 159
 pizza met courgette en kerstomaatjes 187

Banaan chocoladebrownies 111

banaankokoscake 97
 bananencupcakes 117
 bananenbrood van amandelmeel 113
 bananenyoghurt met rozijnen en kaneel 205
 biefreepjes met groenten en cashewnoten 179
 bloemkool uit de oven 147
 bosbessen-avocadosmoothie 89
 broccoli met gerookte zalm uit de oven 149

Chocolade-aardbeicakes 107

couscous van bloemkool met dadels en feta 139
 curry met garnaltjes 135

Eiersalade 121

Frittata met pompoen 181

Gegrilde auberginesalade met punt-paprika en amandelen 67
 gegrilde groenten uit de oven 157
 gegrilde knoflooktomaten (van de BBQ) 193
 gegrilde pompoen met rozemarijn en verse knoflook uit de oven 191
 gemarineerde zalm met paksoi en quinoa 175
 gembermuffins 115
 gevulde courgette met gehakt en paprika 133
 gevulde paprika met gehakt, feta en gember 155
 gevulde tomatensoep 145

gevulde zoete aardappel (van de BBQ) 183
 gewokte andijvie met spekjes 163
 gezond ontbijt met walnoten, banaan en cacao 17
 gezonde chocolademousse 205
 glutenvrije quesadillas 53
 Greek style yoghurt drinkontbijt 17
 Greek style yoghurt met haver en aardbeien 13
 groene smoothie met boerenkool en mango 83
 groene smoothie van spinazie en banaan 77
 groene smoothie zonder zuivel 75
 groentespaghetti met pesto 151

Hartige muffins met broccoli en zalm 69

havermoutpannenkoeken 13
 havermoutkoekjes met chocoladedip 95
 havermoutpap met fruit en amandelen 21
 havermouttaart met noten 19
 healthy chocolademelk 87
 honingmeloen met gember en munt 203
 hutspot knolselderij 175

Kip met courgette, dadels en feta 173

kip met paprika, courgette en cashewnoten 167
 komkommertoastjes met tonijnsalade 125
 koolsalade met appel, noten en rozijnen 33

Lasagne van courgette en tonijn 189

lijnzaadcrackers 55

lunch & salades

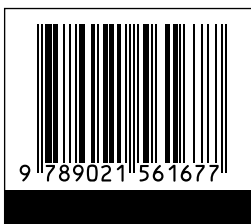
andijviesalade met kerrie en walnoten 63
 avocadosalade met geitenkaas 41
 avocadosalade met gerookte zalm en mango 36
 avocadosalade met sinaasappel en tomaat 35
 avocadosalade met watermeloen 36
 gegrilde auberginesalade met punt-paprika en amandelen 67
 glutenvrije quesadillas 53



Na het succes van *Het Groene Smoothie Boek* en *Gezond leven doe je zo!* brengen Jennifer & Sven van Voedzaam & snel nu de 100 populairste recepten van hun website.

Wil je vanavond **GEZOND** eten en heb je **WEINIG TIJD**? De recepten van Jennifer & Sven bieden uitkomst! Hun site wordt dagelijks bezocht door tienduizenden mensen die op zoek zijn naar **MAKKELIJKE** en gezonde recepten voor ontbijt, salades, hoofdgerechten, toetjes, smoothies, snacks, soepen en ga zo maar door. Veel mensen vinden het toch het handigst om de recepten te printen. En dat hoeft nu niet meer! In *Voedzaam & snel. De 100 populairste recepten* zijn de meest bezochte recepten van de site **GEBUNDELD**, in veel gevallen met het commentaar of de aanvullingen van de bezoekers van de site. Zo kun je **ELKE AVOND** lekker, snel, gezond én **BETAALBAAR** eten.

JENNIFER en **SVEN** richtten de enorm drukbezochte website *Voedzaam & snel* op. Zij maken er een sport van om gezond te leven op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Eerder schreven zij *Het Groene Smoothie Boek* en *Gezond leven doe je zo!*




KOSMOS

NUR 893
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

*
'Voedzaamensnel.nl is echt mijn favo-foodblog geworden. Ik ben erg blij met jullie visie op gezonde voeding (beperkt in koolhydraten, verse producten, veel groenten). Ik vind het ook prettig dat de maaltijden makkelijk en snel te bereiden zijn voor mensen met een drukke agenda.

Keep up the good work!
– Bezoeker van Voedzaam & snel