

Deliciously Ella met vrienden

Gezonde recepten
om te delen en samen
van te genieten





Deliciously
Ella met
vrienden



Deliciously Ella met vrienden



*Gezonde recepten om te delen en
samen van te genieten*



Utrecht/Antwerpen



Ik heb dit boek gemaakt voor mijn lezers, zoals alles wat ik doe. Ik wil jullie bedanken dat ik elke dag gezondheid en geluk met jullie mag delen. Jullie enthousiasme voor mijn recepten inspireert me meer dan ik onder woorden kan brengen.

Dit boek is ook voor mijn man Matthew en ons geweldige team bij Deliciously Ella en de MaE Deli. Zonder jullie liefde en steun was dit alles niet mogelijk.

INHOUD

Inleiding 7

's Ochtends 14

Licht & simpel 56

Feestmaaltijden 106

Bijgerechten 158

Feestjes 192

Zoetigheid 236

Recepten 278

Register 280

Dankwoord 287



INLEIDING

Het is fantastisch om te zien hoe populair gezond eten de afgelopen jaren is geworden. Het maakt mij zo blij als mensen zich realiseren hoe goed ze zich voelen als ze producten eten die hun lichaam echt voeden. Maar het allerleukst vind ik het dat mensen door krijgen hoe lekker gezond eten kan zijn. Het stereotype idee dat je dan alleen nog maar sla en komkommer mag verdwijnt en daarvoor in de plaats komen dromerige beelden van stapels bosbessenpannenkoeken met stukjes gekaramelliseerde banaan en amandelpasta met cacaocrunch, kommen vol zachte zoeteaardappelnoodles met satésaus, champignonceviche met mango en chocolade-sinaasappeltaart.

Ik hoor vaak van lezers dat ze zelf dol op onbewerkte voeding zijn en dat plantaardig eten een gewoonte is geworden... maar dat hun partners, kinderen, vrienden en collega's vaak sceptisch zijn en er niet echt voor openstaan om nieuwe, groenterijke gerechten te proberen. Ook weten mensen vaak niet goed wat ze moeten koken als ze een etentje geven, vooral als deze manier van eten nieuw voor ze is. Toen ik net begon met plantaardig eten wist ik ook niet welke gerechten goed bij elkaar pasten. Ik ben een paar keer flink de mist ingegaan en ik weet zeker dat mijn vrienden na afloop dachten dat ik gek was geworden. Het goede nieuws: dit boek is de oplossing voor beide problemen.

Elk hoofdstuk draait om heerlijk eten. Voor de ochtend heb ik brunches en ontbijtjes, gevolgd door lichte maaltijden die je makkelijk kunt meenemen, gezonde menu's voor feestelijke diners, onmisbare bijgerechten, hapjes en natuurlijk – wie houdt er niet van? – nagerechten. Ook geef ik gezellige menusuggesties voor elke gelegenheid, zoals een brunch met vriendinnen; ontbijtjes om mee te nemen; creaties uit de voorraadkast; snacks voor op je werk; warme wintermaaltijden; Mexicaanse fiesta's en gerechten om de sceptici in

je leven mee te overtuigen, zoals een waanzinnige zondagslunch. Aan het eind van het boek zit je vol inspiratie en weet je precies welke Deliciously Ella-gerechten je kunt maken om je vrienden en familie over te halen de gezonde versie van hun lievelingseten te proberen. Plus: je kunt meer dan honderd lekkere nieuwe recepten proberen. We gaan zoveel heerlijke dingen maken, van pindakaas-met-jam-taart tot quesadilla's gevuld met knoflookbonen; zure room van cashewnoten; salsa en guacamole; rocky roads met amandelpasta; kokosrisotto met erwten en courgette; gepofte zoete aardappels gevuld met kikkererwtenchili en chocolade-pindakaastaart. Bereid je vooral voor op een serieus lekker boek!

We beginnen met mijn favoriete recepten voor het ontbijt en de brunch. Denk aan bosbeskrui-melkantjes, geroosterde-amandelpastarepen en ontbijtrepen met honing en citroen voor onderweg. Of heerlijke, stevige brunches met borden vol zoeteaardappelrösti, limabonen met ahornsirop en rozemarijn en heel veel kruidige guacamole. Verder is er granola met geroosterde boekweit en kokos; passievruchtenyoghurt met mango en ananas; gebakken tomaten met knoflook; roergebakken tofu met kurkuma en rode paprika en gebakken paddenstoelen met tijm. Er is heel veel keus, van makkelijke recepten die je snel kunt maken als je 's ochtends haast hebt tot chique brunches voor luie weekenden.

Dan gaan we verder met geweldige lichte recepten, geschikt als snelle doordeweekse avondmaaltijd of meeneelunch. Frisse hapjes zoals champignonceviche met mango en sushi van bloemkoolrijst, sesam en avocado. Menu's waar je van opknapt na een werkdag, zoals pittige aardappelkoekjes met tomatensaus met veel knoflook en sperziebonen. En perfecte picknicks met geblakerde kokosmais en kleurige salades met mango, paprika, komkommer en

een pindadressing. Dit hoofdstuk staat vol met maaltijden die ik heel vaak maak omdat ze snel en makkelijk zijn, maar ook zo vreselijk lekker.

De pho met gember en rode peper, coleslaw met sesam, quinoa met pistachenoten en abrikozen en de zomerse rolletjes met sesam en ahornsiroop zijn echte favorieten bij mij thuis. Ik maak ze doordeeweeks als Matt en ik samen thuis zijn of als ik vriendinnen te eten krijg.

Het hoofdstuk erna draait om feestmaaltijden. Die maak ik als er veel familie en vrienden komen of als ik indruk op iemand wil maken. Geloof me, met al deze gerechten lukt het je om sceptici ervan te overtuigen dat gezond eten superlekker kan zijn. Er staan allerlei leuke ideeën in, van Mexicaanse fiesta's tot curry's met zelfgemaakt tafelzuur met limoen tot verwarmende maaltijden zoals een ovenschotel met aubergine en tomaat met een bijgerecht van spinazie met mosterdzaadjes.

Daarna komen de tuinfeestjes met geroosterde bloemkoolsteaks op een bedje van peperquinoa en limabonenhummus met zongedroogde tomaat, stevige driebonenstoofpot met mangosalsa en simpele, goedkope avondmaaltijden, zoals gepofte zoete aardappel gevuld met pittige kikkererwtchili. Er is echt voor ieder wat wils.

En dan gaan we verder met de bijgerechten. Ik geloof dat dit mijn favoriete hoofdstuk is, omdat er met zoveel verschillende ingrediënten, smaken en texturen wordt gewerkt. Ik serveer ze graag als traditionele bijgerechten, maar je kunt er ook een paar maken en die op één bord als complete maaltijd eten. Dat ziet er altijd mooi uit en het smaakt waanzinnig. Ik ben fan van veel recepten in dit hoofdstuk, maar de absolute toppers vind ik de gebakken bananen met zoete chilisaus; de gestampte aardappels met kurkuma en mosterdzaadjes; de aubergines met glazuur van miso en sesam en de pittig gebakken avocadofriet met een dipsaus van limoen, cashewnoten en koriander. Eigenlijk moet je ze allemaal proeven, want ik heb het gevoel dat ze bij jou ook vaste prik worden. In dit hoofdstuk vind je een mooie mix van indrukwekkende en simpele gerechten, aan elke

smaakpapil en gelegenheid is gedacht. Ook zo fijn aan de recepten in dit hoofdstuk: je kunt ze overal mee combineren. Wil je nog niet helemaal op de Deliciously Ella-toer eten, dan eet je ze gewoon bij de maaltijden die je gewend bent. Zo kun je met nieuwe ingrediënten experimenteren zonder dat je heel erg moet omschakelen en wennen. Als je graag vlees eet is dit een goede manier om wat meer plantaardige vitaminen in te passen en hopelijk word je vanzelf enthousiast als je merkt hoe lekker groenten kunnen zijn.

Om het nog leuker te maken heb ik een heel hoofdstuk gewijd aan verjaardagsfeestjes, met hapjes, cocktails en mocktails en zelfs thee-party's. Je kunt allerlei lekkere hapjes serveren, van geblakerde Padrón-pepers met cashew-chipotleroom tot schalen smoky tortilla-chips met babaganoush, auberginerolletjes met kokostatziki met munt, gepofte aardappeltjes met zure room van cashewnoten en bieslook en socca-pizzabroodjes.



Er is een hele lijst mocktails en cocktails om erbij te drinken. Zo kun je lekker bijkletsen met vriendinnen onder het genot van een glas ananas-juice met prik en cayennepeper of een verkoelend drankje met watermeloen en komkommer. Het hoofdstuk eindigt met lekkers voor bij de thee, zoals gembermuffins met glazuur, een bananentaart met rozijnen en simpele sandwiches met komkommer en limabonenhumus met citroen. Voor verjaardagen zijn er flapjacks met pindakaas en honing, bosbessenscones met vanille-kokosroom en een drielaagse feesttaart. Met dit hoofdstuk laat je familie en vrienden zien dat gezond eten makkelijk, lekker en heel gezellig is – je zit heus niet elke avond in je eentje te mediteren en boerenkoolsalade te eten. Deze gerechten zijn ook geweldig als je een etentje voor veel mensen geeft: alles is van begin tot eind superlekker, maar met een gezonde twist.

We sluiten het boek af met zoete lekkernijen voor na de maaltijd. Ik weet hoe dol mijn lezers op zoet zijn en in dit hoofdstuk staan een aantal succesnummers die jullie zeker weten graag maken, opeten en uitdelen (mocht er nog iets van over zijn tegen de tijd dat je vrienden arriveren). Er zijn heerlijke lichte nagerechten, zoals sinaasappel-pistachetruffels, watermeloengranita met munt, gebakken appels met kardemom en honing en bosvruchten met romige chocoladesaus en stukjes noot. Verder heb ik een aantal fantastische zoete snacks die je ook makkelijk kunt meenemen: van gezouten fudge met maca en tahin tot koekjes met sinaasappel en kardemom en, mijn favoriet, repen van quinoa, hazelnoot en cacao. Wil je een overdadig verwendessert, dan gaan we door met de chocolade-pindakaastaart, sinaasappel-potentataart met glazuur en ik heb zelfs sticky toffee pudding voor je. Er is voor iedereen veel keus en ik weet zeker dat je vrienden en familie alles even lekker vinden.

Ik hoop dat de recepten, ideeën en menu's in het boek je inspireren om te gaan koken, zodat je samen met de mensen van wie je houdt kunt genieten van fantastisch eten. Natuurlijk kun je het

boek ook anders gebruiken; ik kies er ook vaak één recept uit om apart te maken. Ze zijn allemaal zo lekker en je hebt natuurlijk niet elke avond zin om een driegangendiner te koken. Ik heb ze alleen maar bij elkaar gezet om je te helpen goede combinaties te maken, zodat je vol zelfvertrouwen in de keuken staat.

ZO MAAK JE GEZOND ETEN TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN

Nu het toch over samen eten gaat, en misschien ook met mensen die sceptisch zijn over plantaardige voeding, wil ik graag benadrukken dat gezond eten niks te maken heeft met hokjesdenken en anderen of jezelf een schuldgevoel aanpraten of een manier van eten opdringen. Dat is heel belangrijk om te onthouden, vooral als je je vrienden en familie met deze manier van eten laat kennismaken. Je wilt immers niet dat de moed ze meteen in de schoenen zakt.

Je eetpatroon is iets heel persoonlijks en we zijn allemaal anders. Iedereen heeft een ander lichaam, een andere medische geschiedenis, andere genen, een andere levensstijl en een andere smaak. Ik geloof wel dat een eetpatroon met veel fruit, groenten, noten, zaden, bonen, peulvruchten en gezonde granen en met weinig geraffineerde suiker en bewerkte producten, beter is voor iedereen – zowel fysiek als mentaal. Maar je moet daarin wel je eigen keuzes maken en het is prima als die anders zijn dan die van vrienden of familie. Alleen jij weet wat je lekker vindt en wat haalbaar en vol te houden is met jouw levensstijl. Zoals bij alles in het leven leiden er meer wegen naar Rome.

Gezond eten gaat over een eetpatroon vinden waar je gelukkig van wordt. Over maaltijden die ervoor zorgen dat je op je best voelt. Dat kan een bosbeskrummelkantje als ontbijt zijn, een salade met citroenaardappeltjes en limabonen als lunch... en dan 's avonds pizza en wijn met vrienden – en dat is helemaal oké. Het is jouw lichaam en jouw leven. Ik wil mensen graag aanmoedigen om lief voor hun lichaam te zijn en er goed voor te zorgen, maar ik wil absoluut niet dat je je schuldig voelt omdat je

niet altijd 'perfect' eet. Daarbij komt dat 'perfect' niet bestaat. Perfect betekent simpelweg de beste balans voor jou, wat dat dan ook is.

Dit boek gaat over natuurlijke, plantaardige voeding en alle recepten zijn vegetarisch en zonder tarwe. Maar niets hoort in een bepaald hokje. Het is gewoon allemaal lekker eten, bedoeld om te zorgen dat je je goed voelt. Je mag alles aanpassen aan je eigen smaak en gewoontes. Denk tijdens het lezen alsjeblieft niet dat je in een bepaalde categorie moet vallen. Hokjes en etiketten werken alleen maar beperkend. Je bent echt niet ongezond bezig als je niet helemaal raw, plantaardig, paleo, graanvrij, glutenvrij, tarwevrij of wat dan ook eet. Je kunt ook een beetje van alles doen. Als je maar eerlijk bent tegen jezelf en uitzoekt waar jij je goed bij voelt... en dat kan gerust een vrolijke mix zijn. Natuurlijk mag je best een bepaalde filosofie volgen, maar denk niet dat het slecht is als je dat niet doet. En je kunt net zo min van anderen verwachten dat ze zichzelf in een hokje stoppen. Anderen de wet voorschrijven of beperkingen opleggen kan nooit de bedoeling zijn.

Laten we ook niet vergeten dat niet iedereen in dezelfde mate met gezond eten bezig wil zijn en ook dat is prima. Ik eet op mijn manier omdat ik dat heel lekker vind, maar ook omdat het de enige manier is om met mijn ziekte om te gaan. Ik wil – en moet – altijd voedzame producten eten. Maar dat ik dat elke dag doe, betekent niet dat jij je schuldig moet voelen als je dat niet doet. En je moet anderen net zo min een schuldgevoel aanpraten als ze er niet klaar voor zijn om de hele dag gezond te eten. Moedig ze gewoon aan om meer natuurlijke producten te eten en wees blij met kleine stappen en veranderingen, in plaats van je te focussen op dingen die ze volgens jou ook nog zouden moeten doen. Mensen reageren beter op een positieve aanpak dan op een negatieve.

Onthoud dus alsjeblieft dat het belangrijk is om vrienden en familie die je met deze manier van eten laat kennismaken erbij te vertellen dat ze hier flexibel mee om kunnen gaan. Dat je samenwoont of elkaar veel ziet betekent niet dat je precies

hetzelfde eetpatroon moet hebben. Iedereen moet ergens beginnen en het werkt beter om een gezonde levensstijl beetje bij beetje in te passen, zodat je het volhoudt, dan radicaal om te slaan – om er vervolgens na drie dagen weer mee te stoppen omdat je het helemaal hebt gehad met die boerenkoolsalades.

Zoek de balans die werkt voor jou en de mensen om je heen, gebruik zoveel mogelijk onbewerkte ingrediënten en voedzame producten en – heel belangrijk – maak je niet druk als jij of iemand anders eens iets eet wat niet supergezond is. Daar is het leven veel te kort voor!

MIJN ERVARING

Toen ik zo'n vijf jaar geleden met deze manier van eten begon, dachten mijn vriendinnen en familie dat ik gek was geworden. Omdat ik zo ziek was steunden ze me bij mijn nieuwe eetpatroon en wilden ze gerust enthousiast doen over alles waarvan ik dacht dat het zou helpen. Maar ze hadden geen flauw idee wat ik dan ging eten en dachten dat het een behoorlijk deprimerende culinaire ervaring zou worden. Gelukkig heb ik het tegendeel bewezen: al vrij snel begonnen ze het zelf ook lekker te vinden en nu speelt plantaardig eten ook een grote rol in hun leven. Zoals ik al zei heb ik ze overtuigd door simpelweg te beginnen met Deliciously Ella-bijgerechten. Zo konden ze gewoon de maaltijden blijven eten die ze gewend waren en daardoor stonden ze ervoor open om daarnaast ook iets anders te proberen. Ze kregen niet het gevoel dat ik ze iets opdrong. Na een tijdje vroegen ze om mijn gerechten zonder dat ik erover hoefde te beginnen en nu eten ze ze zelfs als ik er niet eens bij ben.

Toen ik nog in mijn eentje van al dat lekkere eten genoot voelde ik me best eenzaam, dus het was heel fijn voor mij dat mijn vrienden en familie het ook gingen waarderen. Het heeft iets heel bijzonders om mooie gerechten klaar te maken voor de mensen van wie je houdt en daar samen van te genieten. Dat zag ik thuis bij mijn vrienden en familie, maar ook op mijn werk: we organiseren

inmiddels ook eetclubs met Deliciously Ella en we hebben de MaE Deli erbij.

Een van de redenen waarom mijn eetclubs zo populair zijn is, denk ik, omdat mensen dit een geweldige manier vinden om hun omgeving te laten kennismaken met het eten waar zij zo van houden. Vaak nemen ze hun collega's, partners en vrienden mee. Ik organiseer de diners altijd op een fijne plek, waar je je welkom voelt, en maak uitgebreide menu's met veel verschillende gerechten, zodat er voor ieder wat wils is. Ik maak ook altijd dingen die iedereen kent, zoals stoofpotten met zilvervliesrijst en brownies, en merk dan dat de mannen daar direct op afgaan. Bij de MaE Deli zie ik ook dat vertrouwde gerechten goed lopen. We hebben een menu gemaakt waarbij je kunt kiezen voor een schaal met zoete aardappelfalafel, groentenquinoa, geblakerde broccoli en pittige hummus, maar als je een sceptische vriendin meeneemt kan zij ook een kom zilvervliesrijst met Thaise curry en biologische kip bestellen. Ik sta er steeds weer versteld van hoe goed dit werkt om mensen te laten kennismaken met gezondere opties. En het is mooi om te zien hoe dit mensen verbindt. Het is zo fijn als iemand die – net als ik – veel dingen niet mag eten, zomaar alles van het menu kan kiezen en dat ook nog met dierbaren kan delen.

Ik hoop dat jij je vrienden en familie ook enthousiast krijgt, zodat jullie straks allemaal van dezelfde heerlijke gerechten kunnen genieten.

TIPS OM VRIENDEN EN FAMILIE TE MOTIVEREN OM GEZONDER TE LEVEN

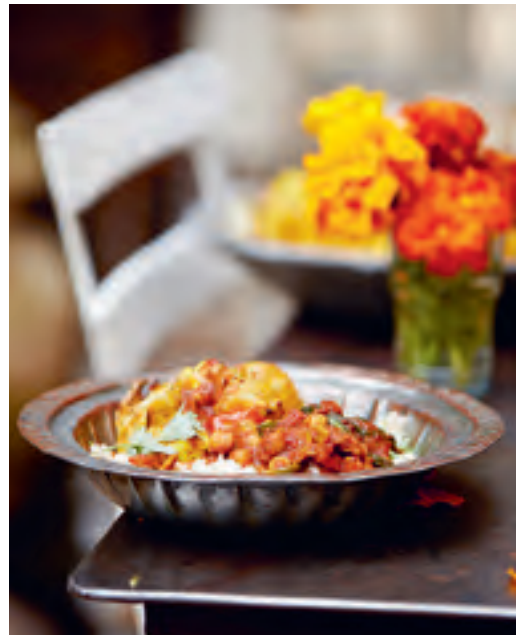
1. FOCUS OP VERTROUWDE GERECHTEN

Als er iemand komt eten die heel sceptisch is, of als je dat ene wantrouwige gezinslid toch iets gezonds wilt laten proeven, maak dan iets wat er vertrouwd uitziet. Kies een klassiek gerecht en geef er een gezonde draai aan. Bijvoorbeeld het Indiase diner in dit boek, met kommen kokosrijst, chana masala en aloo gobi. Dit is een perfecte maaltijd, omdat je gasten hierbij niet zullen denken: Wat is dat in vredesnaam, het ziet er eng gezond uit, om het vervolgens niet eens te willen proberen.

Daarbij is het een stevige maaltijd, dus iedereen gaat met een volle maag naar huis. Maak het je gasten makkelijk en schotel ze niet direct raw food voor, of iets wat ze niet kennen en wat er misschien raar uitziet.

2. NIET PREKEN, MAAR LATEN ZIEN

Niemand vindt het leuk om een preek aan te horen of een schuldgevoel opgelegd te krijgen, vooral niet over wat ze eten, omdat dit vaak te maken heeft met allerlei emoties en misschien wel met diepgewortelde onzekerheden. Praat niet over eten in termen van 'goed' of 'slecht': het slaat nergens op om dit onderscheid te maken en om iemand een schuldgevoel te geven. Laat liever zien hoe heerlijk gezond eten is. Maak fantastische, voedzame gerechten voor je vrienden en moedig ze aan om ze te proberen, maar zonder erbij te zeggen dat dit veel beter is dan wat zij altijd eten. Maak gewoon natuurlijk, gezond eten en deel het uit. Zo heb ik mijn vrienden en familie ook meegekregen. Wil je ze toch iets leren over het effect van gezond eten, vertel dan hoe goed je je voelt sinds jij meer onbewerkte voeding bent gaan eten, dat je meer



energie hebt en wat er verder is verbeterd. Maar weid er niet te veel over uit.

3. RECEPTEN AANPASSEN IS PRIMA

Zoals ik al zei gaat gezond eten niet over etiketten plakken of jezelf dwingen iets te doen wat je niet fijn vindt. Begin je net met gezond eten of probeer je vrienden en familie mee te krijgen, dan mag je mijn recepten gerust aanpassen om ze toegankelijker te maken. Als mensen meer bereid zijn om iets nieuws te proberen als je er kip, vis, kaas of eieren door doet: vooral doen. Het is alleen maar mooi als ze er daardoor meer voor openstaan en van genieten. Hun maaltijd ziet er dan ook vertrouwder uit en volgens mij is dat de beste benadering.

4. VERANDER NIET ALLES IN ÉÉN KEER

Je hoeft je eetpatroon niet van de ene op de andere dag om te gooien. Haast is onnodig, er is geen deadline voor je nieuwe levensstijl. Het gaat erom dat je een fijne manier van leven vindt, die je volhoudt en waar je je goed bij voelt en het maakt niet uit hoelang je daarover doet. Begin met positieve veranderingen en pas voedzame producten in, in plaats van direct van alles te schrappen. Voeg gedurende de week wat nieuwe groentegerechten toe en dwing jezelf niet om je oude lievelingsmaaltijden voortaan te laten staan. Beide kunnen best een tijdje samengaan, tot je gewend bent aan je nieuwe manier van eten en koken. Geef jezelf en de mensen om je heen alle tijd die jullie nodig hebben om van de nieuwe ingrediënten, texturen en smaken te gaan houden. En geef jezelf vooral niet op je kop als je iets niet lekker vindt! Je hoeft niet van alle groenten en fruit te houden, zelfs ik doe dat niet – zo eet ik nooit ijsbergsla of groene paprika. Dat is prima, er zijn zoveel andere lekkere ingrediënten waar je mee kunt experimenteren.

5. WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF EN ANDEREN

Het is zo belangrijk om te onthouden dat niemand perfect is en dat het zinloos is om naar perfectie



te streven. Perfect bestaat niet. Dat geldt eigenlijk voor alles in het leven, maar volgens mij vooral voor eten. Doe wat werkt voor jou en vergeet niet dat dit voor iedereen anders is. Eten speelt zo'n belangrijke rol in het leven. Het is zonde als dat elke keer stress oplevert, want dan kun je er niet meer van genieten. Zoek een balans waar jij blij van wordt en voel je niet schuldig als je terugvalt in je oude patroon. Zoek gewoon een positieve manier om je gezonde eetpatroon weer op te pakken, je bent ook maar een mens. Het duurt even voordat een verandering een gewoonte is geworden, dus verwacht niet dat je op dag één direct zin in quinoa hebt als je wakker wordt; dat gaat niet gebeuren. Wees tevreden met waar je staat en, heel belangrijk, veroordeel jezelf niet als je ergens vreselijke trek in hebt. Geniet ervan... en probeer er iets gezonds bij te eten.

6. MAAK IETS MOOIS VAN JE MAALTIJD

Doe moeite om te zorgen dat je eten er heel lekker uitziet. Misschien vind je dat zonde van je tijd, maar dat is het niet. Eten doe je allereerst met je ogen en daarom moet een gerecht er aantrekkelijk uitzien, vooral als je iemand enthousiast wilt maken die het nog niet kent. Als iets er geweldig uitziet, ben je eerder geneigd om de smaak ook geweldig te vinden. Voor Deliciously Ella is dit essentieel, vooral op mijn blog en Instagram. Ik hoor heel vaak van lezers dat ze iets waarvan ze dachten dat ze het niet lekker zouden vinden toch hebben geprobeerd, omdat het er zo mooi uitzag... en het uiteindelijk heerlijk vonden! Het kost echt niet veel tijd om iets moois van je eten te maken: serveer het op een prachtige schaal (niet in de pan) en zorg voor wat extra kleur en textuur met dressings, fijngehakte kruiden, geroosterde nootjes of granaatappelpitten.

7. HOUD DE INGREDIËNTEN GEHEIM

Dat klinkt misschien gek, maar ik heb gemerkt dat mensen objectiever zijn als ze niet weten wat er precies in een gerecht zit. Vaak denk je dat je een bepaalde smaak of textuur niet lust, maar

vind je het wél lekker als je het in een andere context proeft. Ik heb zo vaak meegemaakt dat vrienden zeiden dat ze geen dadels lustten, maar vervolgens wel drie van mijn krokante rocky roads met amandelpasta aten. Of ze zeggen dat ze een hekel aan koriander hebben, maar smullen van mijn pittige aardappelkoekjes. Vooral als het maar één van de vele ingrediënten is, kun je het beter niet vertellen, zodat ze met een open mind proeven... Echt, ik denk dat dat voor iedereen positief uitpakt! (Je moet natuurlijk wel zeker weten dat ze niet allergisch zijn.)

Als het om een hoofdingrediënt gaat dat je moeilijk kunt verstoppen, benadruk dan dat het heel anders is klaargemaakt en dat je het met nieuwe smaken serveert. Het werkt vaak goed als ze weten dat jij er iets heel anders van hebt gemaakt dan hoe ze het eerder hebben gegeten. Doe gewoon je best om je vrienden en familie aan te moedigen om met een open mind iets nieuws te proberen en wie weet zijn ze daarna helemaal om.

Ik hoop dat je iets hebt aan mijn ervaringen en mijn tips om anderen enthousiast te maken. En dan is het nu tijd om te gaan koken!



'S OCHTENDS

Ontbijten is helemaal mijn ding. Ik geloof echt dat het de belangrijkste maaltijd van de dag is en meestal vind ik het ook de leukste. Op drukke dagen pak ik op weg naar buiten een Ontbijtreep met honing ☺ citroen en een Bosbeskruimelkantje om onderweg op te eten. Op andere dagen maak ik een Kom frisse mango ☺ ananas met passievruchtenyoghurt en Granola met geroosterde boekweit ☺ kokos voor Matt en mij. Dan hebben we een paar minuten om van alle smaken te genieten voordat we aan onze dag beginnen. In het weekend nodig ik graag vrienden uit voor een lange, luie brunch, waar ik alle tijd voor neem. Dan ga ik me te buiten aan Bosbessenpannenkoeken met stukjes Gekaramelliseerde banaan en een flinke schep zelfgemaakte Amandelpasta met cacao crunch.



MENU'S

VOOR ONDERWEG

Ontbijtrepen met honing ☺ citroen

Bosbeskruielkantjes

Geroosterde-amandelpastarepen

SAMEN ONTBIJTEN

Matts sinaasappel-bosvruchtensmoothie

Granola met geroosterde boekweit ☺ kokos

Kom frisse mango ☺ ananas met passievruchtenyoghurt

ZOETE BRUNCH

Bosbessenpannenkoeken

Gekaramelliseerde banaan

Amandelpasta met cacao crunch

HET NIEUWE ENGELSE ONTBIJT

Roergebakken tofu met kurkuma ☺ rode paprika

Gebakken paddenstoelen met tijm

Gebakken tomaten met knoflook

HARTIGE BRUNCH

Zoete aardappelrösti

Limabonen met ahornsiroop ☺ rozemarijn

Kruidige guacamole



ONTBIJTREPEN MET HONING & CITROEN

Deze zijn heel makkelijk om te maken én mee te nemen en ze zitten vol smaak. Invriezen kan ook, dan blijven ze lang goed, dus je kunt in één keer een hele voorraad maken. Eet je in de middag graag iets zoets, neem dan een extra reep mee voor later.



Voor 8 personen

NOTENVRIJ

- 1 el kokosolie
- 3 el vloeibare honing
- sap en geraspte schil van 1 onbespotten
citroen
- 1 el tahin
- 70 g pompoenpitten
- 6 Medjoul-dadels, zonder pit
- 110 g havervlokken
- 2 el chiazaad
- mespuntje zout

Doe de kokosolie, honing, het citroensap en de tahin samen in een pan op laag vuur.

Doe de pompoenpitten in de keukenmachine en druk een paar keer op pulse tot ze grofgehakt zijn. Giet ze in een grote mengkom. Doe de dadels in de keukenmachine en mix tot een kleverige pasta. Voeg die bij de pompoenpitten, net als alle andere ingrediënten, ook die uit de pan (vergeet de citroenschil niet). Meng alles goed door elkaar.

Leg bakpapier op een bakplaat of in een grote lunchtrommel, schep het mengsel erin en druk het gelijkmatig aan.

Laat het twee uur stijf worden in de koelkast en snijd het dan in vierkanten of repen.




RECEPTEN

- A**
Aloo gobi 130
Amandelpasta met
cacaocrunch 40
Ananas-juice met prik en
cayenne 215
Aubergines met glazuur van miso
en sesam 173
Aubergine-tomatenpesto-rolletjes
met kokostzatziki 209
- B**
Bananentaart met rozijnen 223
Bosbeskruielmelkantjes 20
Bosbessenpannenkoeken 34
Bosbessenscones met vanille-
kokosroom 234- 5
Bosvruchten met romige
chocoladesaus en geroosterde
noten 254
Broccoli met rode peper en
knoflook 120
- C**
Champignonjus 126- 7
Chana masala 129
Chips van rode biet en zoete
aardappel 196
Chocolade-pindakaastaart 268
Chocolade-sinaasappeltaart 266
Coleslaw met sesam 99
- D**
Driebonenstoofpot 141
- E**
Erwtenspuree met munt 178
- F**
Falafel van zoete aardappel en
sesamzaadjes 70
Feesttaart 230- 1
Flapjacks met pindakaas en
honing 229
Frisse drank met kokos, frambozen
en munt 216
- G**
Gebakken appels met honing en
kardemom 242
Gebakken avocado's met tomaat
en sesamzaadjes 85
Gebakken banaan met zoete
chilisaus 187
Gebakken paddenstoelen met
tijn 45
Gebakken tomaten met
knoflook 46
Gebakken zwarte bonen en pittige
salsa 113
Geblakerde bloemkool met pesto
met lente-ui 170
Geblakerde kokosmais 76
Geblakerde Padrón-pepers met
cashew-chipotleroom 213
Gekaramelliseerde banaan 37
Gemarineerde bloemkoolsteaks
met peperquinoa 134
Gembermuffins 224
Gepofte aardappeltjes met zure
room van cashewnoten en
bieslook 210
- Gepofte zoete aardappels met
kikkererwtenschili 144- 5
Geroosterde-
amandelpastarepen 23
Geroosterde wortels met komijn en
dadels 160
Gestampte aardappels met
kurkuma en mosterdzaadjes 180
Gezouten fudge met maca en
tahin 248
Granola met geroosterde boekweit
en kokos 29
Groene groenten met harissa en
sesamzaadjes 163
Groentecake met noten en
kruiden 123
- H**
Hasselback-aardappels met
citroen 164
Hummus van geroosterde
wortels 200
Hummus van limabonen en
zongedroogde tomaat 137
- I**
IJsolly's van mango en kokos 245
Wortelgroenten geroosterd in
ahornsiroop 126

- K**
 Koekjes met sinaasappel en kardemom 241
 Kokosrijst 133
 Kokosrisotto met erwten en courgette 119
 Kom frisse mango & ananas met passievruchtenyoghurt 30
 Kom rijst met sesam, koriander en geroosterde venkel 104- 5
 Kruidige guacamole 52
- L**
 Limabonen met ahornsirop en rozemarijn 51
 Limabonen met citroen 169
- M**
 Mangosalsa 143
 Matt's sinaasappel-bosvruchtensmoothie 27
 Mijn favoriete currygroenten 150- 1
- N**
 Nigiri sushi van bloemkoolrijst met rode biet en sesamzaadjes 68
- O**
 Ontbijtrepen met honing en citroen 19
 Opfrisser met watermeloen en komkommer 219
 Ovenschotel met aubergine en tomaat 155- 6
- P**
 Passievruchtenspritz 218
 Perzikengebak met kokos 258
 Pho met rode peper en gember 92
 Pindakaas-met-jam-taart 262- 5
 Pittige aardappelkoekjes en Tomatensaus met knoflook 60- 1
 Pittig gebakken avocadofriet met een dipsaus van limoen, cashewnoten en koriander 188
 Pittig geroosterde bloemkool 149
- Q**
 Quinoa met pistachenoten en abrikozen 96
- R**
 Repen van quinoa, hazelnoot en chocola 251
 Rocky roads met amandelpasta 261
 Roergebakken tamarigroenten 89
 Roergebakken tempé met pesto van geroosterde knoflook en amandelen 102- 3
 Roergebakken tofu met kurkuma en rode paprika 42
- S**
 Salade met boerenkool, zongedroogde tomaat, olijven en zoete aardappel 75
 Salade met citroenaardappeltjes en limabonen 82
 Salade met paprika, mango, komkommer en pinda's 79
 Sandwiches met limabonenhummus, komkommer en citroen 220
 Sinaasappel-pistachetruffels 252
 Sinaasappel-polentataart 274
 Smoky babaganoush 203
 Smoky tortillachips 199
 Socca-pizzabroodjes 204
 Sperziebonen met tomaat 65
 Spinazie met mosterdzaadjes 156- 7
 Sticky toffee pudding 270- 3
 Sundae-ijsjes 276
- T**
 Tafelzuur met limoen en rode peper 153
 Tortilla's voor quesadilla's 110
- W**
 Warme Marokkaanse salade met 'bloemkoolrijst' 176
 Watermeloengranita met munt 238
 Wortel-venkelsalade 167
- Z**
 Zoete aardappels met ahornsirop en pecannoten 183
 Zoete aardappelnoodles met een rijke pindasatésaus 86- 7
 Zoete aardappelrösti 48
 Zomerse roletjes met sesam en ahornsirop met zoete amandeldipsaus 94
 Zure room van cashewnoten en guacamole 115
 Zwarte bonen met knoflook 190

- T**
- Taarten
 - Bananentaart met rozijnen 223
 - Chocolade-pindakaastaart 268
 - Chocolade-sinaasappeltaart 266
 - Feesttaart 230- 1
 - Perzikengebak met kokos 258
 - Pindakaas-met-jam-taart 262- 5
 - Sinaasappel-polentataart 274
 - Tafelzuur, met limoen en rode peper 153
 - Tahin
 - Gezouten fudge met maca en tahin 248
 - Hummus van geroosterde wortels 200
 - Hummus van limabonen en zongedroogde tomaat 137
 - Sandwiches met limabonenhummus, komkommer en citroen 220
 - Tamari, roergebakken tamarigroenten 89
 - Taugé
 - Pho met rode peper en gember 92
 - Tempé, roergebakken met pesto van geroosterde knoflook en amandelen 102- 3
 - Tijm, gebakken paddenstoelen met 45
 - Tofu, roergebakken met kurkuma en rode paprika 42
 - Tomaten
 - Aubergine-tomatenpesto-rolletjes 209
 - Chana masala 129
 - Driebonenstoofpot 141
 - Gebakken avocado's met tomaat en sesamzaadjes 85
 - Gebakken tomaten met knoflook 46
 - Gepofte zoete aardappels met kikkerertwenchili 144- 5
 - Guacamole 115
 - Hummus van limabonen en zongedroogde tomaat 137
 - Limabonen met ahornsiroop en rozemarijn 51
 - Mijn favoriete currygroenten 150- 1
 - Ovenschotel met aubergine en tomaat 155- 6
 - Pittige aardappelkoekjes en Tomatensaus met knoflook 60- 1
 - Pittige salsa 113
 - Salade met boerenkool, zongedroogde tomaat, olijven en zoete aardappel 75
 - Sperziebonen met tomaat 65
 - Tortillachips, smoky 199
 - Tortilla's voor quesadilla's 110
 - Tzatziki, kokos- 209
- V**
- Vanille-kokosroom 234- 5
 - Venkel
 - Kom rijst met sesam, koriander en geroosterde venkel 104- 5
 - Ovenschotel met aubergine en tomaat 155- 6
 - Wortel-venkelsalade 167
- W**
- Watermeloen
 - Oprisser met watermeloen en komkommer 219
 - Watermeloengranita met munt 238
 - Wortelgroenten
 - Geroosterd in ahornsiroop 126
 - Zie ook wortels, zoete aardappels, etc.
 - Wortels
 - Coleslaw met sesam 99
 - Geroosterde wortels met komijn en dadels 160
 - Hummus van geroosterde wortels 200
 - Mijn favoriete currygroenten 150- 1
 - Pho met rode peper en gember 92
 - Wortelgroenten geroosterd in ahornsiroop 126
 - Wortel-venkelsalade 167
- Y**
- Yoghurt
 - Gembermuffins 224
 - Kom frisse mango en ananas met passievruchtenyoghurt 30
 - Kokostzatziki 209
 - Kokosyoghurtglazuur 224, 230
 - Vanille-kokosroom 234- 5
- Z**
- Zoete aardappel
 - Chips van rode biet en zoete aardappel 196
 - Falafel van zoete aardappel en sesamzaadjes 70
 - Gepofte zoete aardappels met kikkerertwenchili 144- 5
 - Salade met boerenkool, zongedroogde tomaat, olijven en zoete aardappel 75
 - Wortelgroenten geroosterd in ahornsiroop 126
 - Zoete aardappels met ahornsiroop en pecannoten 183
 - Zoete aardappelnoodles met een rijke pindasatésaus 86- 7
 - Zoete aardappelrösti 48
 - Zomerse rolletjes met sesam en ahornsiroop en zoete amandeldipsaus 94
 - Zongedroogde tomaat
 - Hummus van limabonen en zongedroogde tomaat 137
 - Zonnebloempitten
 - Granola met geroosterde boekweit en kokos 29
 - Zwarte bonen
 - Driebonenstoofpot 141
 - Gebakken zwarte bonen en pittige salsa 113
 - Zwarte bonen met knoflook 190



'Er gaat niets boven heerlijk
eten met leuke mensen.

In dit boek vind je heel veel prachtige,
gezonde gerechten om samen met vrienden
en familie te koken en te delen. Voor elke
gelegenheid en elk gezelschap. Er staan meer dan
honderd superlekkere plantaardige recepten in,
die van elke gelegenheid iets bijzonders maken.
Of het nu een luie brunch in het weekend is,
een snel doordeweeks etentje, een Indiaas
themafeest of een verjaardag.

Ik weet zeker dat je het geweldig zult vinden
om ze te maken en er samen van te genieten.'

*Ella*_x



ISBN 978 90 215 6525 9 NUR 448



Kaarten uitgegeven door de uitgeverij
Copyright © 2019 Nieuwland