

Indulge

Self love on a plate

Eva Koper

70 feelgood recepten

NIJGH & VAN DITMAR



Inhoud

Indulge	6
Lieve lezer	9
Zelfliefde	10
Sunrise feast	13
<i>Ontbijt</i>	
Midday magic	34
<i>Lunch</i>	
Candlelit comforts	52
<i>Diner</i>	
Bites to share	98
<i>Shared dining</i>	
Sweet escape	129
<i>Zoet</i>	
Drinks	153
<i>Drankjes</i>	
Thank you!	167
Register	168

*Losing weight is not your
sole purpose in life,
just like it wasn't in mine.*



Lieve lezer,

Allereerst wil ik je bedanken voor het kopen van mijn kookboek! Misschien kende je me al, viel ik op in de boekwinkel, of heb je *Indulge* cadeau gekregen. Hoe dit boek ook in je keuken is gekomen, ik hoop dat het je kan inspireren, je zult genieten van elk recept, en het ervoor zorgt dat ook jij een stukje *Indulge* aan je leven toevoegt.

Nu ik toch deel uitmaak van je keuken, wil ik je graag kort mijn verhaal vertellen. Mijn relatie met eten heeft dieptepunten gekend, maar nu is gelukkig elke maaltijd weer een hoogtepunt. Mijn liefde voor koken en eten is er letterlijk en figuurlijk met de paplepel ingegoten. Als klein meisje was ik het liefst in de keuken mijn moeder aan het helpen. Kleine dingen zoals het helpen bij het bakken van taarten en het roeren in pannen vond ik geweldig en ik leerde elke dag meer. Op twaalfjarige leeftijd ontdekte ik cupcakes en toen was het hek helemaal van de dam.

Helaas werd het kleine meisje met een liefde voor koken en bakken, net als alle andere meiden van haar leeftijd, getroffen door de puberteit. Die heeft mij, hoe zwaar het ook was, wel gevormd tot de persoon die ik nu ben. Gezien de grote impact die deze periode op me heeft gehad, deel ik de lessen die ik ervan heb geleerd op de volgende bladzijde.

De keuze voor mijn studie stond van kleins af aan natuurlijk al in de sterren geschreven. Met mijn droom

om ooit een eigen restaurant te beginnen, begon ik aan de hogere hotelschool. Hier ontwikkelde ik mijn passie voor koken en lekker eten, en thuis deed ik elke dag mijn best om lekkere en simpele maaltijden voor mezelf te maken. Iedereen die bij mij at vroeg na afloop altijd naar het recept. Daarom besloot ik een Instagram-account (toentertijd The Student Chef) aan te maken, waar ik al mijn recepten met iedereen die ze wilde gebruiken deelde. Vele recepten en viral video's verder kan ik met trots zeggen dat ik honderd procent uitdraag en uitstraal wat ik wil: een combinatie van de lekkerste recepten, met een flinke dosis zelfliefde.

Dit kookboek beschouw ik als de kers op de taart na jaren content maken. Het is een boek vol liefde; voor koken, voor eten en bovenal voor jezelf. Het nodigt je uit om van elke maaltijd een hoogtepunt te maken en vooral om van eten te genieten. Ik hoop van harte dat je net zoveel plezier aan mijn kookboek beleeft als ik heb gedaan tijdens de hele periode die ik eraan heb mogen werken. Elke dag was gevuld met dankbaarheid om voor jullie de lekkerste en mooiste recepten te creëren. Nogmaals wil ik je enorm bedanken dat dit kookboek nu in je handen ligt, zonder jou was dit niet gelukt. *Indulge* is niet alleen een kookboek, maar ook een liefdesbrief aan je eigen lichaam.

Veel liefs,

Eva



love
yourself



Sunrise feast

Good morning, sunshine! Als ik 's avonds in bed stap, bedenk ik meestal al wat ik de volgende ochtend ga eten. Ik ben absoluut geen ochtendpersoon, maar voor een heerlijk ontbijtje kom ik altijd wel mijn bed uit. Mijn tip is dan ook om dit kookboek op je nachtkastje te leggen.

In dit hoofdstuk staat voor ieder wat wils; of je nou een lichte ontbijter bent, juist met grote trek opstaat of een ontbijt op bed wilt serveren voor je geliefde; en of je haast hebt of juist lekker de tijd kunt nemen. Mocht je nou wat later uit je bed komen of deze recepten liever als lunch maken, doe dat dan gerust. Daarvoor is immers het woord brunch uitgevonden.

Wat je ook doet, doe het op je eigen manier en tempo, het ontbijt is echt een moment voor jezelf. *Take it slow and enjoy.*

*You can't live a full life
on an empty stomach.*

Baked oats

Where it all started... Ik begon op mijn kanaal met het maken van heel veel verschillende baked oats. Na al die jaren ben ik nog steeds fan van baked oats; mijn favoriet is die met banaan en (natuurlijk) een dubbele dosis chocolade. Voor degenen die niet bekend zijn met baked oats: het is havermout die in de oven wordt gebakken tot een klein voedzaam gebakje met een cakeachtige textuur. Oftewel, het perfecte ontbijt! Daarnaast is dit recept ook nog eens in grote hoeveelheden te maken, wat betekent dat je je nog een paar dagen kunt verheugen op een heerlijk ontbijt zonder dat je er moeite voor hoeft te doen in de keuken.

VOOR 9 STUKKEN

¼ theel. baking soda
½ theel. citroensap
2 grote goed rijpe bananen (of 3 kleine)
2 eieren
1 theel. vanille-extract
180 ml (amandel)melk
190 gram fijne havermout
2 eetl. cacaopoeder
2 theel. bakpoeder
⅛ theel. zout
35 gram pure chocolate chips
boter of olie, om in te vetten
yoghurt of notenpasta, om te serveren (optioneel)

NODIG

vierkante ovenschaal van 22 bij 22 cm

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Doe de baking soda in een klein bakje en roer het citroensap erdoor om het te activeren.

Prak 1½ banaan (ongeveer 200 gram) met een vork fijn in een kom. Klop met dezelfde vork of een garde de eieren erdoor tot ze zijn opgenomen. Voeg het vanille-extract, de (amandel)melk en de geactiveerde baking soda toe en meng alles tot een geheel.

Meng in een kom de havermout, het cacaopoeder, bakpoeder en het zout. Voeg toe aan het banaan-eimengsel. Meng met de vork of garde tot een egaal beslag. Vouw als laatste met een spatel de chocolate chips door het beslag.

Vet de ovenschaal in met wat boter of olie. Giet het beslag erin en strijk de bovenkant glad met de spatel. Snijd het overgebleven stuk banaan in 18 dunne plakjes. Verdeel deze per 2 stuks over de baked oats, zodat straks elk gesneden stukje 2 plakjes banaan krijgt.

Bak de baked oats 25 tot 30 minuten in de oven. Laat 10 minuten afkoelen en snijd in 9 vierkante stukken. Serveer eventueel met yoghurt of een notenpasta.

Bewaar overgebleven baked oats in een afgesloten bakje in de koelkast, dan blijven ze 3 tot 4 dagen lekker.













Candlelit comforts

Ik maak van het diner altijd een moment om naar uit te kijken. Dus steek de kaarsen aan, leg je favoriete tafelkleed op tafel en zet de wijnglazen klaar. Of installeer jezelf lekker op de bank. Of je nu gasten ontvangt of de dag in je eentje afsluit voor de tv, je hebt ongetwijfeld het beste van je dag gemaakt. Wat het ook is dat je gedaan hebt, *you did a great job*, en dat mag gevierd worden.

Dankzij de recepten in dit hoofdstuk hoeft je je geen zorgen meer te maken over wat er op tafel komt. Het zijn geen complexe gerechten waarvoor je de hele dag in de keuken moet staan, maar ze bevatten wel unieke smaakcombinaties. Schenk jezelf wat lekkers in (zoals een van de mock- of cocktails uit het hoofdstuk 'Drinks') en kies uit waar je vanavond zin in hebt.

*Everyday may not be amazing, but there
is something amazing in every day.*





Pasta rosso

met crispy chorizo

Een van mijn favoriete ontdekkingen is knapperige chorizo. Die tilt deze pasta naar een hoger niveau. Krokant gebakken en zacht vanbinnen, rokerig en licht pittig. Een vurige pasta die simpel en verfijnd tegelijkertijd is, om je avond meer pit te geven. Geen zorgen als je niet van pittig eten houdt, ook dan is dit gerecht zeker iets voor jou. *Spice up your evening!*

VOOR 2 PERSONEN

150 gram rigatoni
10 gram pijnboompitten
1 sjalot
½ rode chilipeper (optioneel)
15 gram basilicum
20 gram geraspte Parmezaanse kaas,
plus extra
60 gram zongedroogde tomaten uit pot
130 gram geroosterde rode paprika uit pot
70 gram chorizo
2 tenen knoflook
130 gram tomatenblokjes uit blik
zout en versgemalen zwarte peper

Breng een pan gezouten water aan de kook en kook de rigatoni volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente. Giet af, maar bewaar 100 milliliter van het pastakookwater.

Rooster in een droge hete koekenpan de pijnboompitten goudbruin. Let op dat ze niet verbranden. Snijd de sjalot en eventueel rode peper in grove stukken en scheur de blaadjes basilicum. Doe de pijnboompitten, sjalot, rode peper, basilicum, Parmezaanse kaas, zongedroogde tomaten, geroosterde paprika en het bewaarde pastakookwater in een blender en mix glad.

Verwijder het vel van de chorizo en snijd de worst in kleine blokjes van ½ centimeter. Hak de knoflook fijn. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de chorizoblokjes zonder olie (er komt genoeg vet uit de worst) in ongeveer 5 minuten knapperig. Schep de chorizo uit de pan en leg apart op keukenpapier.

Voeg de knoflook toe aan het achtergebleven chorizovet in de pan en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de saus uit de blender en de tomatenblokjes toe. Laat de saus 5 tot 10 minuten sudderen op laag vuur tot het iets is ingedikt. Breng op smaak met zout en peper. Schep de pasta door de saus, zodat die aan alle kanten bedekt is.

Serveer de pasta met extra Parmezaanse kaas en de knapperige chorizo.









Sweet escape

Mijn zusje en ik leven volgens de regel dat als er geen chocolade in het toetje zit, het voor ons al geen optie is. Alleen is een heel hoofdstuk vol chocoladetoetjes natuurlijk een beetje overdreven. Het is me gelukt om baksels te creëren waarin zelfs wij de chocolade niet missen. (En dat zegt dus heel veel.) Of je nou van fruitig, karamel, luchtig, romig, koekjes of cake houdt, *I got you covered!* En dat ook nog allemaal op een voedzamere manier.

*Treating yourself is part
of taking care of yourself.*







