

# inhoud

elke dag 10

bijgerechten 128

weekend 156

lichte dressings 206

borrel 218





*Lichte recepten*, mijn boek dat draait om licht en lekker. Want in ons drukke en rijke leven is het fijn om ons fit te voelen. Lekker bewegen en bewust eten horen daarbij.

# licht en lekker

Of je nu af en toe of een langere tijd licht wilt eten, dit zijn mijn recepten die mij fit en in balans houden. Voor mij vormen vers en bewust koken, samen met voldoende beweging, de basis van mijn levensstijl.

In dit boek geef ik je volop inspiratie voor lichte recepten voor elke dag: snel en makkelijk voor de dagelijkse kookroutine, licht en feestelijk wanneer in het weekend vrienden aanschuiven. Ook voor de borrel is het lekker om een licht hapje of dip bij een glaasje wijn te serveren. En uiteraard zijn er bijgerechten, want extra schalen met groenten en salades zijn heerlijk om op tafel te zetten. Lekker, verrassend en gul, daar hou ik van.

Verse ingrediënten en veel groenten vormen de basis van deze recepten om je goed en fit te voelen. Elke dag, het hele jaar door.

Niet alle ingrediënten in dit boek zijn licht. Olijfolie, room, kaas, en af en toe een klontje boter of stukje spek. Ik gebruik ze in kleine porties, als smaakmaker. Ze geven recepten soms net dat beetje extra dat ze nodig hebben. Want licht koken betekent voor mij niet zonder vet of room, maar bewust kiezen voor balans en lekker.

Liefs, Janneke

saffraancouscous met worteltjes en krokante kikkererwten



geroosterde bietjes met yoghurt dressing, harissa en pijnboompitten



Voor deze gekruide gehaktrolletjes gebruik ik kipgehakt, dat mals en sappig is en alle specerijen goed tot zijn recht laat komen. In de zomer gaan de kofta's op de barbecue en serveer ik er de geroosterde groenten afgekoeld als salade met sinaasappel-gemberdressing (zie pag. 209) bij.

## kipkofta's

met geroosterde groenten en yoghurtsaus

### Voor 4 personen

2 tenen knoflook  
 3 takjes platte peterselie  
 300 gram kipgehakt  
 ½ theelepel gemalen komijn  
 1 theelepel gemalen koriander  
 1 theelepel (gerookte-) paprikapoeder  
 2 eetlepels paneermeel  
 3 rode uien  
 2 rode paprika's  
 400 gram cherrytomaatjes  
 2 eetlepels olijfolie  
 100 gram Griekse yoghurt 0%  
 2 theelepels citroensap  
 4 flatbreads voor erbij (zie pag. 223)  
 - 4 metalen spiesen,  
 bakplaat met bakpapier

**Verwarm** de oven voor tot 200 °C. Rasp de knoflook. Hak de peterselie fijn. Meng in een kom het kipgehakt met de helft van de knoflook, de komijn, de koriander, het paprikapoeder, het paneermeel en de fijngehakte peterselie. Breng op smaak met zout en peper. Vorm van het gehaktmengsel 8 rolletjes en rijg ze aan de spiesen.

**Snijd** de uien in partjes en de paprika in stukjes van 1 cm. Leg de groenten samen met de tomaatjes op de bakplaat. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi met zout en peper naar smaak.

**Rooster** de groenten in de oven in 15 minuten gaar. Verhit in een koekenpan de rest van de olijfolie. Bak de kipkofta's in 10 minuten rondom bruin en gaar. Meng de yoghurt met de rest van de knoflook en het citroensap.

**Leg** de flatbreads met de groenten op 4 borden. Schep de yoghurtsaus op het brood en leg de kipkofta's erop. Garneer naar wens met extra peterselie.

bereiden: 25 minuten

oven: 15 minuten



# extra hartig

Salie geeft in lichte recepten niet alleen smaak, het mediterrane kruid zorgt voor extra diepte, terwijl je minder vet nodig hebt. Bovendien staat salie erom bekend gerechten iets lichter verteerbaar te maken. Ik fruit de blaadjes graag kort mee zodat het heerlijke aroma vrijkomt, of bak ze juist krokant in een beetje olijfolie en strooi ze over een gerecht als knapperig accent.



# fris en licht

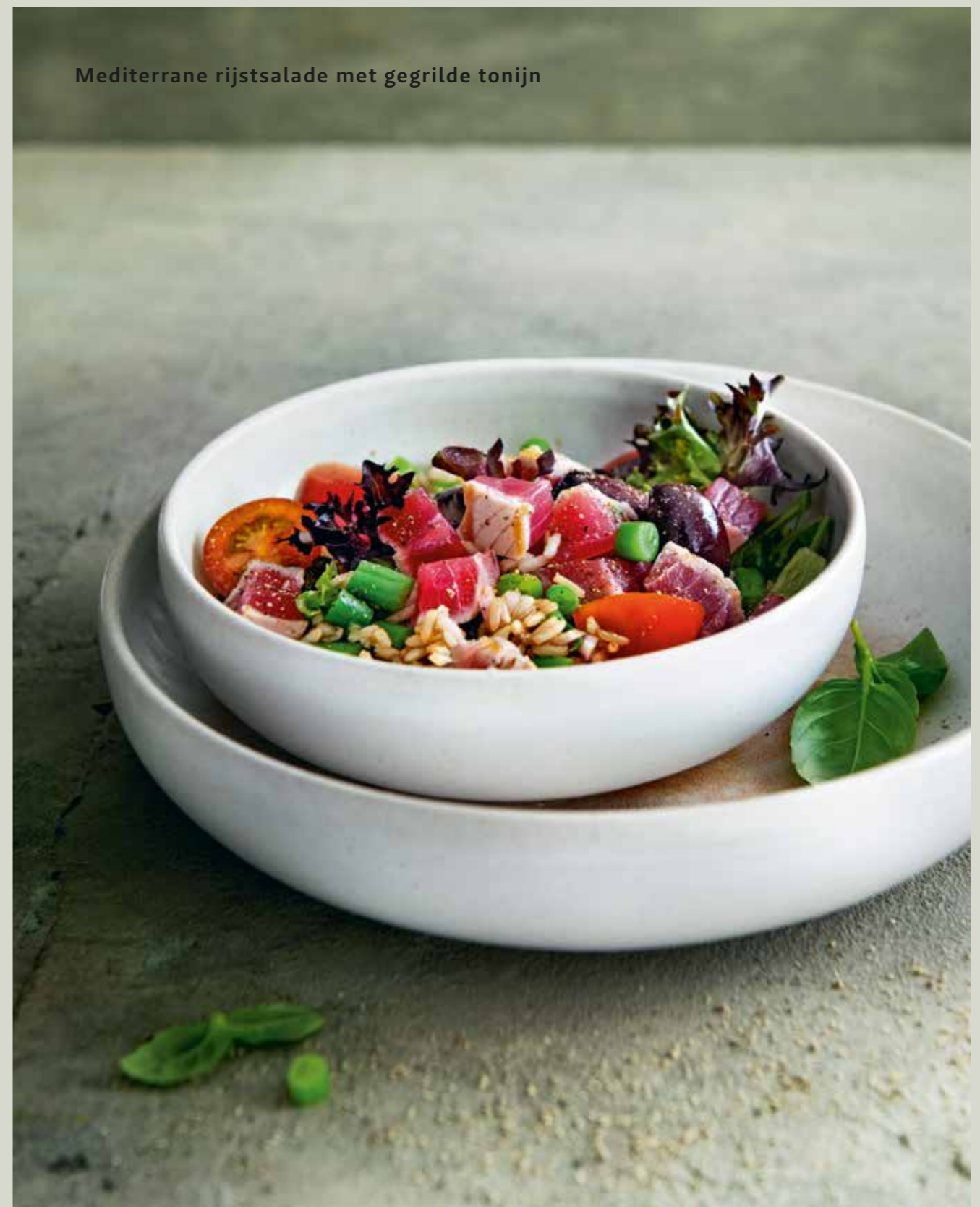
Ik gebruik in veel gerechten citroen. Net als zout is citroen een onmisbare smaakmaker die gerechten fris en licht maakt. Het zuur brengt balans in vet en rijke smaken. Ook met limoen geef je gerechten een licht accent. Het frisse limoenzuur is net wat intenser, sterker en scherper dan citroen. Voeg citroen- en limoensap vooral naar eigen smaak toe.



Salade met pruimen en geitenkaasdressing



Mediterrane rijstsalade met gegrilde tonijn





Geroosterde groenten met tahindressing en chili



Caesargroenten met ansjovis dressing en croutons

Mosselen zijn een goede keuze voor een gezonde, lichte maaltijd. Ze bevatten veel eiwitten, weinig vet en zijn sappig en smaakvol. Stop meteen flink wat groenten in de mosselpan. Houd je van pit? Dan mag een lepel harissa zeker niet ontbreken!

# mosselen

met tomaatjes en harissa

## Voor 2 personen

2 rode uien  
2 tenen knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
500 gram cherrytomaatjes  
1 flinke eetlepel harissa  
2 kilo panklare mosselen  
75 ml droge witte wijn  
handvol platte peterselie

**Snijd** de uien in partjes en de knoflook in plakjes. Verhit in een ruime (mossel)pan de olijfolie. Bak de ui en knoflook 2 minuten. Schep de tomaatjes en harissa erdoor en bak nog 1 minuut.

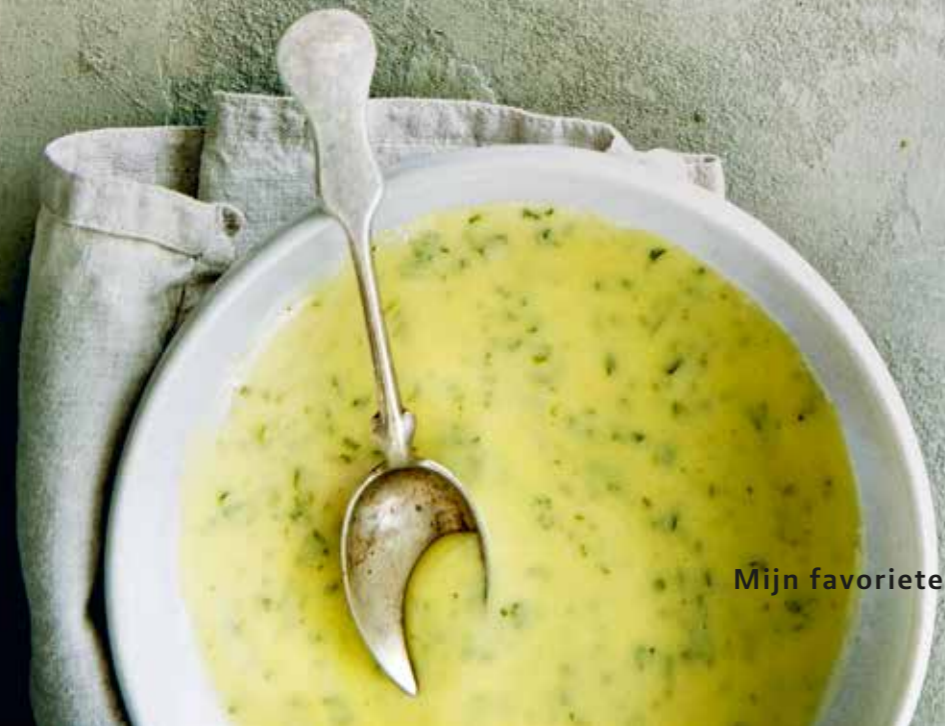
**Verdeel** de mosselen over de tomaatjes. Schenk de wijn erbij en stoom de mosselen 5-6 minuten, tot de schelpen net openstaan.

**Hak** de peterselie grof. Verdeel de mosselen met de groenten over 2 kommen. Bestrooi met de peterselie.

bereiden: 20 minuten



# lichte



Mijn favoriete dressing met yoghurt

# dressings



Sinaasappel-gemberdressing met tijm



Grissini voor bij de borrel



Tomaten-balsamicodip met grissini