

O p r a h W i n f r e y

OPRAH'S FAVORIETE GERECHTEN

115 RECEPTEN VOOR HEERLIJKE
GERECHTEN EN EEN GOED LEVEN



Karakter Uitgevers B.V.

I N H O U D

PAGINA 1 | INLEIDING: ALS IK HET BETER WEET, DOE IK HET BETER

1 PAGINA 6 SOEP IS LIEFDE

- 13 | Pittige bonensoep met raapstelen
- 15 | Paddenstoelensoep
- 16 | Hawaïaanse bonen-groentesoep
- 18 | Minestra verde
- 19 | Artisjoksoep
- 21 | Rodeprikasoep met worst en venkel
- 22 | Zomerse maïsoep
- 24 | Toscaanse wittebonensoep
- 25 | Tomatensoep met guajillo-peper
- 27 | Mulligatawny
- 28 | Basistomatensoep

SOEPGARNERING

Knoflookbrood en basilicumpuree; Courgette en maïs; Gebakken paddenstoelen en geitenkaas

- 33 | Kalkoenchili
- 35 | Doperwtensoepp met gegrilde garnalen
- 36 | Broccolisoepp met cashew-room
- 37 | Franse groenelinzensoepp
- 39 | Boerenkool-farrosoepp
- 41 | Jongeknoflooksoep
- 42 | Heerlijke kippenbouillon
- 42 | Groentebouillon

2 PAGINA 44 WAAR HEB JE NU ÉCHT ZIN IN?

- 51 | Bloemkool-aardappelpuree
- 52 | Maya's gesmoorde kip
- 55 | Mijn gesmoorde kip (minder Points)
- 56 | Dun rond maïsbrood
- 59 | Gefrituurde karnemelkkip van Art Smith
- 60 | Ongefrituurde kip van Art Smith
- 63 | Kalkoenlasagne
- 64 | Bloemkoolcouscous
- 66 | Truffeltortelloni
- 69 | Truffeltortelloni (minder Points)
- 70 | Aspergepasta met morieljes en asperge-muntpesto

ZOETHOUDERTJES: DESSERTS

Kersencrostata; Kruidige appelmoes-cakejes; Lavendelkoek; Aardbeien-sorbet; Bananensorbet; Kokos-limoen-sorbet; Gember-perziksorbet; Lycheesorbet

3 PAGINA 76 HET VER- TROUWEN VAN EEN MOSTERD- ZAADJE

- 83 | Gepekeld en gebraden kip
- 84 | Heilbot op zijn Grieks
- 86 | Farro met doperwtten, asperges, doperwttenpesto en olijven
- 88 | Theegerookte wilde zalm
- 91 | Groenepompenratatouille
- 93 | Kabeljauw met miso-glazuur
- 95 | Chileense zeebaars met aardappelkorst
- 97 | Chileense zeebaars met citroen-venkelchutney
- 98 | Chakalaka
- 101 | Zeeduivel met citruslinzen
- 102 | Tuinbonen-kalkoensalade

DE OCHTENDSTOND...

Ime's glutenvrije kokos-bananen-muffins; Banaan-walnoot-haveremout; Aardappelhash; Ontbijtkoekjes; Omelet; Geitenkaasfrittata met gerookte zalm en asperges; 7½ minuten-ei; Sexy ontbijt; Het gebruikelijke



4

PAGINA 112

EEN WERELD VOL MOGELIJKHEDEN

- 119 | Indiase pompoencurry
- 120 | Morieljepilav
- 122 | Naan
- 123 | Droge garnalencurry
- 125 | Slawraps met gegrilde garnalen, zoete chilisaus, mango en geroosterd kokos
- 126 | Kip tikka masala met zilvervliesbasmatirijst
- 129 | Vietnamese kipsalade
- 130 | Abrikozenkip met Indiase kruiden
- 133 | Pittige tonijn
- 135 | Thaise rode curry met garnalen en ananas
- 136 | Gebakken ananasrijst
- 137 | Japanse rijst-boerenkool-avocado-edamamesalade
- 138 | Fluwelen garnalen met wortel-gemberpuree en tamarinde-uienkaramel
- 140 | Thaise groene kipcurry

WAT VAN VER KOMT...

zwarte peper; knoflook; chipotle-peper; geraspte truffel; selderijzaad; citroen; vanille; basilicum; chilivlokken; gember

5

PAGINA 144

GEZOND SMULLEN

- 151 | Pasta primavera
- 153 | Fettuccine bolognese met erwten
- 155 | Pasta cacio e pepe
- 156 | Mezzelune (halvemaantjes) met doperwten en tomatenbrodo
- 158 | Penne met kip, zongedroogde tomaten en basilicum
- 159 | Kalkoengehaktbrood
- 160 | Kalkoenburgers
- 163 | Krabkoekjes

LEKKER NIPPEN

Sexy groene smoothie; Verfrissende limonade/Cold buster; T8-sap; Maui in december; Pikante margarita!

- 167 | Geroosterde kip
- 168 | Kippenpasteitjes
- 170 | Tomaten-cheddartaart
- 173 | Feestkalkoen
- 175 | Ovenschotel met kalkoenworst, appel, salie en brood
- 177 | Tweemaal gebakken aardappelen

LEKKER SNACKEN

Aardappelchips met truffel; Boerenkoolchips; Popcorn met truffel en citroen

6

PAGINA 180

GROENTEN, GEWELDIGE GROENTEN

- 187 | Zomerse tomaten-maissalade met dragonvinaigrette
- 188 | Spruitjessalade
- 191 | Linsensalade met spinazie, geitenkaas, granaatappelpitten en rode-uiengastrique
- 193 | Gegrilde aubergine met cavolo nero, verse mozzarella en pijnboompitten
- 194 | Salade van cavolo nero en appel
- 196 | Tuingroenten met citroenvinaigrette
- 197 | Botersla met blauwekaasvinaigrette
- 198 | Bindsla met warme paddenstoelen en truffelvinaigrette
- 201 | Tomaten-komkommersalade
- 203 | Artisjoksalade
- 204 | Veldsla-bietensalade met citrusmierikswortelglazuur
- 207 | Spinazie met panir
- 209 | Gehakte salade
- 210 | Ceasarsalade met knoflookdressing
- 211 | Farrosalade van Charlie Bird
- 212 | Knapperige salade met kerrielimoenvinaigrette
- 215 | Quinoasalade
- 216 | Gegrilde asperges met mimosadressing

MIJN FAVORIETE KEUKENGEREI

PAGINA 220 | EPILOOG: EEN NIEUWE WEG OP MIJN CULINAIRE REIS

PAGINA 224 | INFORMATIE OVER DE SMARTPOINTS VAN WEIGHT WATCHERS

PAGINA 225 | MAAK KENNIS

MET DE CHEFS

PAGINA 226 | REGISTER

PAGINA 231 | VERANTWOORDING EN DANKBETUIGING





INLEIDING

ALS IK HET BETER WEET, DOE IK HET BETER

Maya Angelou, mijn zeer verstandige vriendin (een soort moeder en zus in één) zei eens: 'Als je het beter weet, doe je het beter.' Ik dacht eigenlijk dat ik alles over lijnen wist wat er te weten valt. Door de jaren heen interviewde ik iedere deskundige en probeerde elk dieet. Heel even, in 1988, dacht ik dat ik het geheim gevonden had: na een vloeibaar dieet van vier maanden stapte ik het podium op met mijn gloednieuwe lijf in een paar strakke jeans van Calvin Klein gehuld. Als bewijs sleepte ik een rood wagentje mee gevuld met vet om het gewicht aan te geven dat ik had verloren door mezelf uit te hongeren.

En toen ging het mis, want ik begon weer te eten – wat natuurlijk logisch was. Ik loog tegen mezelf, brak eerder gemaakte beloftes en strafte mezelf. Ik voelde me een mislukking. En het ergste was dat ik dat steeds opnieuw deed. Mijn dieptepunt was dat ik op een gegeven moment bang was om een Emmy te winnen. Ik bleef maar piekeren over hoe dik ik eruit zou zien in de ogen van al die mooie soapsterren in het publiek wanneer ik naar het podium waggelde. Het maakte niet uit dat ik designkleding droeg. In mijn gedachten was ik tot mijn schaamte gekleed in vet.

Als Maya hier nu zou zijn, zou ik zeggen: 'Oké, als er iemand is die het beter weet als het over diëten gaat, ben ik het wel. Hoe verklaar je dan mijn eindeloze problemen met mijn gewicht? Waarom lukt het me niet, ondanks al mijn ervaring en kennis?' Ik vermoed dat ze zou glimlachen en op haar unieke gebiedende toon zou zeggen: 'Nou schat, als je er klaar voor bent, zul je het weten.' En zoals gewoonlijk zou ze helemaal gelijk hebben.

Je kunt jezelf vertellen dat je minder moet eten en meer moet bewegen. Je kunt minder koolhydraten (vaarwel lasagne) en zoute snacks (tot ziens Mr. chips) eten, je kunt je porties kleiner maken en de dag met een uitgebalanceerd ontbijt beginnen... we weten allemaal hoe het moet. Het is echter één ding om de regels van het lijnen te kennen, maar iets heel anders om te weten hoe belangrijk het behóúden van een gezond gewicht is.

Voor de meesten van ons geldt dat diëten op hun best een tijdelijke oplossing bieden. Ze duren zolang we voldoende wilskracht hebben. Maar hoelang kan iemand zijn adem inhouden voor hij naar lucht snakt? Ik ben in elke val gelopen, van 'Het dieet begint op maandagmorgen vroeg' tot 'Ik neem de cheeseburger met frites – en een cola light'. Ik heb elke smoes in dit boek gebruikt. De recentste: ik bezeerde mijn enkel toen ik de verkeerde schoenen droeg tijdens het hiken. Daardoor kon ik niet

Het winnen van de Emmy in 1992 was professioneel een hoogtepunt, helaas was mijn gewicht dat ook.

Maya Angelou had altijd een zelfgekookt maal, een eerlijk oordeel over elke gebeurtenis en een warme omhelzing voor me klaarstaan.



Ik, mijn Calvin en dat beruchte wagentje bleken iconische televisie. Maar als ik het over moest doen... zou ik dat niet weer doen!



Het allerlieftst zit ik rustig onder deze boom. Ik zit hier elke dag vol bewondering en dankbaarheid voor de fijne dingen in het leven.

voldoende oefenen om zelfs maar 1 calorie te verbranden. Maar in plaats van extra op te letten en nog verstandiger te eten, zei ik tegen mezelf: 'Je zou eigenlijk weer aan de eiwitshakes moeten. Sla het ontbijt over. Geen lunch. Geen alcohol. Geen koolhydraten. Doe een *cleansing*.' Dat alles veranderde al snel in. 'Ik heb vrij! En een huis vol gasten en we serveren een ontbijtbuffet: pannenkoeken, cronuts (combi van croissant en donut) en spek. Maar het is wel waar dat ik betere keuzes moet maken. Ik weet het! Ik kies kalkoenspek... en misschien een bagel met jalapeño en cheddar. Wat roerei met truffel. Een stukje meloen, want meloen is supergezond en...' Doe dat gedurende een week in combinatie met een minimale hoeveelheid lichaamsbeweging en je komt per dag gemakkelijk ruim 0,2 kilo aan.

Zo stond het ervoor in de zomer van 2015 toen Weight Watchers belde: 7,7 kilo boven mijn standaardovergewicht. En inderdaad, je leest het goed, Weight Watchers nam contact op met mij.

Al jaren was mijn dagelijkse gebed: 'God, wat zal ik nu doen? Ik heb alles al geprobeerd. Tweemaal.' Ik beantwoordde daarom het telefoontje van Weight Watchers en besloot dat te beschouwen als het antwoord op mijn gebed. Ik was bereid om te luisteren en er vond een verandering in mij plaats. De behoefte om een bepaald getal op de weegschaal te zien, om een bepaalde maat te kunnen dragen verdween en ik voelde me bevrijd. Wat een heerlijk gevoel dat ik kon stoppen met jojoën, dat ik vrij en onafhankelijk kon leven en zelf kon kiezen wat ik wilde eten om mijn lijf van brandstof te voorzien. Ik zou bevrijd kunnen worden van de stress over de vraag wat ik nu weer zou moeten eten, bevrijd raken van schuldgevoelens over wat ik zojuist had gegeten. Diep begraven onder al die jaren van proberen en falen lag het geloof dat ik een balans en voldoening in voedsel zou kunnen vinden zonder mezelf de oorlog te hoeven verklaren. Ik droomde van balans, van eten met gemak en misschien zelfs wat vreugde.

Ik weet nu dat gewichtsverlies en het op gewicht blijven niets met diëten, onthouding en schaamte te maken hebben. Mijn vriendin Marianne Williamson had helemaal gelijk toen ze me schreef dat je de manier waarop je denkt moet veranderen; niet alleen over eten, maar over je hele leven. Om de last van die extra ponden kwijt te raken moest ik accepteren wat Bob Greene, een andere vriend, me jaren geleden al zei: wil je anders eten, beter bewegen en jezelf accepteren, dan moet je eerst erkennen dat je het verdient om gezond te zijn en dat je het waard bent om geliefd te zijn. Je moet jezelf elke dag opnieuw de best mogelijke zorg geven.

Deze ideeën vergen een nieuw bewustzijn.

Voor mij betekent dat op de eerste plaats écht voelen wat ik voel. Mijn angst – of boosheid en verdriet – niet meer maskeren of uit de weg gaan met een zak chips of een handvol noten. Gedurende het grootste deel van mijn leven is eten uit emotie mijn zwakke punt. Pas sinds kort leer ik om onprettige gevoelens te verwerken en ze niet met eten te onderdrukken. Jarenlang bestond mijn dagelijkse routine uit het opnemen van twee of drie shows per dag. Mensen vroegen me vaak hoe ik tegen die stress kon. En dan zei ik: ‘Ik voel geen stress.’ Doordat ik die altijd weg at. Zelfs het kleinste onprettige dingetje – een telefoontje waar ik tegen opzag, een ontmoeting die misschien niet helemaal goed zou aflopen – zorgde ervoor dat ik naar iets zouts of knapperigs greep en me direct getroost voelde. Onprettige emoties roepen ongewenst gedrag op. Ik doe het nu zoveel beter. Ik voel niet alleen wat ik voel, maar zeg het als het kan zelfs hardop. Als ik een moeilijke beslissing moet nemen, doe ik dat meteen in plaats van haar uit te stellen en te verdringen – wat later weer aan mijn dijen te zien is. Het is absoluut een nieuwe toestand van zijn.

Dit vernieuwde bewustzijn strekt zich ook uit tot mijn eten en dat is waar Weight Watchers zo nuttig is. Ze maken me heel effectief bewust van wat ik op mijn bord leg en in mijn mond stop. Het is geen dieet. Je kunt alles eten wat je wilt, en dat doe ik ook. Ik gebruik het puntenstelsel (SmartPoints; zie pagina 224 voor meer informatie) als een spelletje. Ik krijg per dag 30 SmartPoints waarmee ik kan spelen zoals ik wil. Hoe gezonder mijn keuzes, hoe meer rondes ik kan spelen.

Zolang ik me herinner ben ik iemand geweest die de goede dingen des levens graag deelt met anderen. Als ik iets tegenkom wat me genoeg doet, opbeurt of me op mijn gemak stelt, wil ik dat graag met iedereen delen. Zo ontstond ook dit kookboek. De lessen die ik heb geleerd, de ontdekkingen die ik heb gedaan, maken deel uit van mijn leven en worden verteld via voedsel. De belangrijkste ontdekking is wel dat het mogelijk is om op een verantwoorde en normale manier met eten om te gaan. Het voedselspel kan worden beheerst met SmartPoints, voedingswaarde en vooral smakelijkheid. Als dat wat je eet slechts middelmatig is, houd je een onvoldaan gevoel.

Veel van de volgende recepten zijn afkomstig van de geweldige chefs die ik heb leren kennen en met wie ik door de jaren heen mocht samenwerken. Veel van de recepten maak ik zelf, voor mijn familie en vrienden. Er is niets heerlijkers dan aan tafel te zitten met de mensen van wie ik hou en een zelfbereide maaltijd te eten. Ik maak ze net zo makkelijk voor een feestmaal als doorde-weeks. Ik hoop dat je er net zo van geniet als ik en ze met evenveel plezier deelt. Want ik weet het nu zeker: bij eten moet het om genoeg draaien en niet om lijden. Het is bedoeld om ons te voeden en onderhouden, niet om pijn te veroorzaken. Als je bewust en goed eet, voed je lichaam en geest – en dat maakt het leven een stuk fijner.

*Proost, op jouw
gezondheid, geluk en
welbewuste genoegens!*





RODEPAPRIKASOEP MET WORST EN VENKEL

Deze soep bevat allerlei smaken, bijvoorbeeld een lichte anijssmaak van de venkel.

Eet er een knapperige groene salade bij en je voelt je *soeper!*

| INGREDIËNTEN : | BEREIDING : |
|--|---|
| <p>1 grote tomaat, fijnggehakt 1 struikje venkel, bijgesneden en fijngehakt 3 tl extra vergine olijfolie zout en versgemalen zwarte peper 1 grote ui, gesnipperd 1 grote winterwortel, fijngehakt 1 grote stengel bleekselderij, fijngehakt 3 teentjes knoflook, geperst 1 laurierblaadje 1 liter Heerlijke kippenbouillon (pag. 42), plus extra indien nodig 340 g geroosterde rode paprika's uit pot, uitgelekt 2 pittige Italiaanse kippenworstjes, worstvlees uit het vel gehaald 170 g snijbietblad, raapstelen of boerenkool, fijngehakt ½ tl chilivlokken</p> <p>Garnering (naar keuze) chili-olie geraspte parmezaan gekneusde zwarte peperkorrels vers basilicum, opgerold en in dunne repjes gesneden</p> | <p>Verwarm de oven voor op 150 °C.</p> <p>Meng de tomaat en venkel in een kom en schep ze om met 1 theelepel olie en wat zout en peper. Schep de groenten in een kleine braadslee en rooster ze 40 minuten in de oven. Haal ze eruit en zet ze apart.</p> <p>Verhit ondertussen 1 theelepel olie in een grote kookpan op middelhoog tot laag vuur en bak de ui, wortel en bleekselderij in 10 minuten zacht maar niet bruin; roer af en toe. Bak de knoflook en laurier 1 minuut mee, tot ze geuren. Schenk de bouillon erbij en breng hem aan de kook. Laat de soep 15 minuten sudderen, tot de groenten volkomen gaar zijn. Verwijder de laurier. Pureer de soep en de geroosterde paprika's in een blender (doe dit indien nodig in porties). Veeg de pan schoon en doe de soep er weer in. Breng op smaak met zout en peper.</p> <p>Verhit de resterende olie in een grote koekenpan op matig vuur en bak het worstvlees onder geregeld roeren in 5 minuten bruin. Voeg de snijbiet en chilivlokken toe en roerbak alles 2 minuten, tot de snijbiet is geslonken.</p> <p>Serveren: schep de soep in de kommen en voeg de geroosterde tomaten en venkel toe. Verdeel tot slot het worstvlees en de snijbiet erover met een garnering naar keuze.</p> |

VOORBEREIDING

25

MINUTEN

BEREIDING

40

MINUTEN

PORTIES

4

SMARTPOINTS

7

PER PORTIE

KCAL

339

PER PORTIE

DRIE TOETJES VOOR INSTANTGELUK

Gewoonlijk beperk ik zoetigheden tot feestdagen en dinertjes met gasten, maar er zijn enkele lekkernijen waartegen ik geen 'nee' kan zeggen. De drie desserts waarvoor ik hier het recept geef, kosten niet veel SmartPoints. Ze zijn eenvoudig en ouderwets heerlijk na een maaltijd, maar ook bij een kop koffie of thee.

KERSENCROSTATA

Ik weet dat een groot ingewikkeld nagerecht altijd voor uitroepen van bewondering zorgt, maar geef mij maar een eenvoudige punt crostata. De kersverse vruchten zorgen voor een ultiem zomer gevoel. Deze taart is zo landelijk en huiselijk dat hij niet zou misstaan op de set van het Kleine huis op de prairie.

Korst

195 g bloem, plus extra voor het bestuiven
85 g maismeel
1 el kristalsuiker
½ tl zout
170 g koude boter, in blokjes van 1 cm
1,25 dl ijskoud water

Vulling

1½ kg verse zoete kersen, ontpit
2 el kristalsuiker
2 tl maizena
1 el boter, gesmolten
2 el ruwe rietsuiker

Klop de bloem, het maismeel, de suiker en het zout in een kom door elkaar. Meng de boter er met je vingers door tot het mengsel aanvoelt als nat zand en er kleine boterbolletjes in zitten. Voeg het water toe en meng tot er een samenhangend deeg ontstaat. Bestuif een werkblad met bloem, leg het deeg erop en kneed het vlug soepel. Maak er een 2 cm dikke schijf van en wikkel die in plasticfolie. Leg het deeg voor het uitrollen minstens 1 uur in de koelkast. Je kunt het een dag van tevoren maken.

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Bestuif het werkblad met bloem en rol het deeg uit tot een cirkel van 40 cm. Leg het deeg op de bakplaat.

Doe de kersen in een grote kom. Meng de kristalsuiker en maizena en schep het mengsel dan door de kersen. Leg de kersen op de deegbodem maar laat rondom een rand van 5 cm vrij. Sla de deegrand over het fruit.

Bestrijk het deeg met de gesmolten boter en bestrooi met de rietsuiker. Bak de taart 40 minuten in de oven, tot de crostata bovenop goudbruin is en vanbinnen bubbelt. Laat hem voor het aansnijden 10 minuten op een rooster afkoelen.

VOOR 1 CROSTATA VAN 25 CM | PORTIES 8
13 SMARTPOINTS PER PORTIE
418 KCAL

HEILBOT OP ZIJN GRIEKS

DIT RECEPT IS GEÏNSPIREERD OP CHEF-KOK LAWRENCE MCFADDEN

Zoek naar duurzaam gevangen heilbot uit Alaska, dat is de beste keus.
Dit recept kan ook met forelbaars of kabeljauw worden gemaakt.

| INGREDIËNTEN: | BEREIDING: |
|---|--|
| <p>'Grieks' kookvocht</p> <p>1,25 dl champagneazijn 2,5 dl Heerlijke kippenbouillon (pag. 42) 2,5 dl chablis 2 laurierblaadjes 6 takjes verse tijm 1½ tl korianderzaad, geroosterd 40 g gesnipperde sjalot</p> <p>Vis en groenten</p> <p>extra vergine olijfolie (spray) 12 middelgrote champignons, in vieren 6 radijsjes 'French Breakfast' (lange, rood-witte radijs) 1 el vers citroensap 6 baby-artisjokken 6 heilbotfilets van 1 cm dik (à 170 g) zout en versgemalen zwarte peper 145 g verse doperwten 2 middelgrote tomaten, ontveld, zonder zaad en fijngehakt 12 verse basilicumblaadjes, in stukjes gescheurd</p> | <p>Doe alle kookvochtingrediënten in een plastic bak en zet deze minstens 2 uur en maximaal 24 uur in de koelkast.</p> <p>Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een bakplaat met olijfolie. Leg de champignons en radijsjes erop en spray er wat olie over. Rooster ze in 10-15 minuten lichtbruin en zacht.</p> <p>Doe 1 liter water in een kom en voeg het citroensap toe. Verwijder de buitenste bladeren en de steel van de artisjokken. Snijd de artisjokken in de lengte doormidden en verwijder het 'hooi' met een lepel (gooi dat weg). Knip de bovenkant van de blaadjes af en gooi die weg. Snijd elke halve artisjok in de lengte in drieën en leg de stukken in het citroenwater.</p> <p>Breng het kookvocht in een grote pan op hoog vuur aan de kook en zet het vuur dan uit. Bestrooi de heilbotfilets met zout en peper. Verhit een grote (liefst gietijzeren) koekenpan en vet hem in met olijfolie. Bak de filets 3-5 minuten, tot ze aan de onderkant mooi bruin zijn (verplaats ze in die tijd niet). Schep ze met een visspatel in een braadslee die net groot genoeg is om alle filets – met de gebakken zijde omhoog – er naast elkaar in te leggen. Zeef het kookvocht, gooi de vaste bestanddelen weg en schenk het vocht rondom – niet over – de vis (de bovenkant van de vis mag niet met de vloeistof worden bedekt). Bak de vis circa 15 minuten in de oven, tot hij ondoorzichtig is en gemakkelijk in vlokken uiteen kan worden getrokken.</p> <p>Haal ondertussen de artisjokken uit het water, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze met zout. Verhit een grote koekenpan op matig vuur en vet hem in olie. Bak de artisjokken in 5-7 minuten zacht. Voeg de champignons, radijsjes, doperwten en tomaten toe en bak tot de artisjokken gaar en alle ingrediënten door en door warm zijn. Voeg enkele druppels water toe als het mengsel te donker wordt of aanbakt.</p> <p>Verdeel de filets over diepe borden. Voeg 80 ml kookvocht toe en een evenredig deel van de groenten. Bestrooi elke portie met het basilicum en serveer.</p> |

*Restjes
heilbot
smaken
heerlijk
in ristasoi!* →

VOORBEREIDING

30

MINUTEN

(PLUS NACHT TREKKEN)

BEREIDING

30

MINUTEN

PORTIES

6

SMARTPOINTS

4

PER PORTIE

KCAL

246

PER PORTIE



GEITENKAASFRIITTATA MET GEROOKTE ZALM EN ASPERGES

zout

1 bos groene asperges, houtige uiteinden afgebroken

8 grote eieren

1,25 dl volle melk

1 tl truffelzout

1 tl geraspte truffel

110 g zachte geitenkaas, op kamertemperatuur

2 tl extra vergine olijfolie

1 sjalot, gesnipperd

½ tl zeezout

¼ tl versgemalen zwarte peper

2 el fijngehakte verse dragon

4 el Griekse yoghurt (2% vet)

2 tl wittetruffelolie

geraspte schil van 1 citroen

225 g dun gesneden gerookte zalm

15 g fijngesneden vers bieslook

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vul een grote kom met water en ijsblokjes. Breng een grote pan water aan de kook op hoog vuur. Voeg zout toe en kook de asperges in ongeveer 3 minuten (afhankelijk van de dikte) beetgaar. Laat ze uitlekken en leg ze direct in het ijswater. Haal ze er na 1 minuut uit, laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.

Klop de eieren los in een grote kom; klop de melk, geraspte truffel en ¾ van het truffelzout erdoor tot de truffelrasp is opgelost. Verkruimel de geitenkaas erboven en klop of roer tot de geitenkaas goed met het ei is gemengd (er mogen alleen nog kleine kruimels geitenkaas zichtbaar zijn).

Verhit de olijfolie in een ovenvaste koekenpan met antiaanbaklaag (25 cm doorsnee) op middelhoog vuur en bak de sjalot in 2 minuten glazig. Voeg de asperges, het zeezout, de zwarte peper en dragon toe. Zet het vuur op matig. Schenk het eimengsel in de pan en bak het 5-7 minuten zonder te roeren, tot de randen beginnen te stollen. Zet de pan in de oven en bak de frittata 12-15 minuten, tot het ei gestold en de frittata goudbruin is.

Klop ondertussen de yoghurt, truffelolie, citroenrasp en het resterende truffelzout in een kommetje door elkaar.

Haal de koekenpan uit de oven en laat hem 5 minuten staan. Verdeel het yoghurtmengsel over de frittata. Snijd hem in punten, verdeel de gerookte zalm erover en bestrooi met het bieslook.

PORTIES 8 | 5 SMARTPOINTS PER PORTIE
180 KCAL





GEGRILDE AUBERGINE MET CAVOLO NERO, MOZZARELLA EN PIJNBOOMPITTEN

Deze prachtige salade kost slechts 3 SmartPoints en is desondanks heel vullend. Hij bevat een aantal grote smaken. Serveer hem met een kom soep en de lunch is klaar.

| INGREDIËNTEN: | BEREIDING: |
|--|---|
| 6 kleine aubergines van ca. 15 cm lang extra vergine olijfolie (spray) zeezout ½ bosje cavolo nero 1 el extra vergine olijfolie 1 teentje knoflook, geraspt (op een Microplane) 60 g verse mozzarella, in blokjes 40 g krenten 15 g verse bladpeterselie 30 g fijngehakt vers basilicum 30 g vers bieslook, in stukjes 2 tl balsamicoazijn versgemalen zwarte peper 2 el pijnboompitten, geroosterd | Verwarm de oven voor op 220 °C. Halveer de aubergines in de lengte en leg ze met het snijvlak omhoog op een bakplaat. Spray er wat olie over, bestrooi ze met zout en rooster ze in 20 minuten lichtbruin. Snijd de steel uit de cavolo nero, stapel de bladeren op elkaar en snijd ze in smalle reepjes. Bestrooi ze met ¼ theelepel zout en wrijf dat er met je handen in. Laat ze 10 minuten staan, zodat ze zachter worden. Meng de olie en knoflook in een kommetje. Schep de cavolo nero om met de knoflookolie. Schep de mozzarella, krenten, peterselie, het basilicum en bieslook erdoor. Leg de aubergines op een schaal en druppel de balsamicoazijn erover. Bestrooi met wat zout en peper. Verdeel de cavolo nero over de aubergines, bestrooi met de pijnboompitten en serveer. |

VOORBEREIDING

15
MINUTEN

BEREIDING

20
MINUTEN

PORTIES

6

SMARTPOINTS

3
PER PORTIE

KCAL

126
PER PORTIE

Cavolo nero oftewel palmkool is het stevige, donkere broeitje van boerenkool en is heerlijk knapperig.