



INHOUD

INLEIDING	6
STIMULEREND	8
GEZONDE VETTEN	30
VOEDZAAM	52
GOED VOOR DE MAAG	74
RAW FOOD	96
COMFORT BOWLS	118
REGISTER	140



BOWL FOOD VOOR ELKE GELEGENHEID

Probeer deze receptsuggeties voor een kom die past bij uw humeur.

LEKKER PITTIG

Geef uw dag een boost met deze gerechten vol pit.

Bloemkoolcurry met kikkererwten
BLZ. 68

Zeeuivel-zoeteaardappelcurry
BLZ. 12

Roerbakshotel met varkensvlees,
appel & gember
BLZ. 45

Pittige tomaten-chorizosoep
BLZ. 122

Pittige sardientjeslinguine
BLZ. 37

TV-MAALTIJD

In een handomdraai klaar voor als u snel de keuken uit wilt zijn om uw favoriete programma te zien.

Gembermihoen
BLZ. 93

Pikant-zure kipsalade
BLZ. 111

Roerbakshotel met groenten &
tofoe
BLZ. 64

Yoghurtkip met Griekse salade
BLZ. 86

Snelle tomatenlinzen met knoflook
BLZ. 89

SUPERSLANK

Zeer smakelijke recepten met weinig calorieën voor als u op uw gewicht let.

Citruskip met rijstsalade
BLZ. 20

Gazpacho
BLZ. 99

Quinoasalade met garnalen &
erwtenscheuten
BLZ. 63

Thaise mosselcurry met gember &
citroengras
BLZ. 82

Salade van forel en gebroken tarwe
BLZ. 38

LUNCH IN HET PARK

Lichte, frisse en makkelijk mee te nemen gerechten voor buiten. Vergeet de kommen niet!

Koude Aziatische sobanoedelsalade
BLZ. 115

Bulgursalade met geitenkaas
BLZ. 81

Mais-tomaten-bonensalade
BLZ. 108

Knapperige Thaise salade
BLZ. 103

Makreel met wilde rijst Niçoise
BLZ. 42

WINTERWARM

Hartige, dampende kommen met comfortfood voor als het buiten heel koud is.

Chili met avocadosalsa
BLZ. 50

Rundergoulash
BLZ. 85

Linzen-erwtensoepp
BLZ. 125

Marokkaanse groentetajine
BLZ. 90

Langzaam bereide varkenscurry
BLZ. 130

CITRUSKIP MET RIJST- SALADE

—
VOOR 2 PERSONEN

VOORBEREIDING 10 minuten, plus marineren

BEREIDING 15 minuten

—

2 kipfilets, in de lengte in reepjes
2 el karnemelk
geraspte schil en sap van ½ limoen
1 teentje knoflook, geperst

RIJSTSALADE

100 g gemengde wilde en basmatirijst
1 el olijfolie
4 lente-uien, in ringen
25 g cashewnoten, grof gehakt
handvol spinazie
geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
1 el sojasaus

DE GROTE HOEVEELHEID VITAMINE C IN CITRUSFRUIT VERGROOT DE HOEVEELHEID ZUURSTOF IN DE HERSENEN EN GEEFT U ENERGIE.

—
1 Doe de reepjes kipfilet in een niet-metalen kom. Meng de karnemelk, limoenrasp, het limoensap en de knoflook, schenk het mengsel over de kip en schep alles goed om. Laat het vlees minstens 10 minuten marineren. U kunt de marinade ook 's morgens bereiden en de kip de hele dag in de koelkast laten marineren.

2 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet hem af.

3 Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en fruit de lente-ui 1 minuut. Schep de ui door de rijst en voeg dan de cashewnoten, spinazie, sinaasappelrasp, het sinaasappelsap en de sojasaus toe. Zet de rijst apart.

4 Rijg de kipreepjes aan vier spiesjes en leg ze 4-5 minuten onder een voorverwarmde grill. Draai ze regelmatig om. Serveer ze met de rijstsalade.



CHILI MET AVOCADO-SALSA

DE SALSA OP DEZE VEGETARISCHE CHILI BEVAT AVOCADO, DIE RIJK IS AAN ENKELVOUDIGE VETTEN EN VITAMINE E.

—

VOOR 4-6 PERSONEN

VOORBEREIDING 15 minuten

BEREIDING 30 minuten

—

3 el olijfolie
2 tl komijnzaad, gekneusd
1 tl gedroogde oregano
1 rode ui, gesnipperd
1 stengel bleekselderij, gehakt
1 rode chilipeper, zonder zaadlijsten en fijngesneden
2 blikken (à 400 g) tomatenblokjes
50 g zongedroogde tomaten, in reepjes
2 tl suiker
3 dl groentebouillon (zie blz. 125 voor zelfgemaakte)
2 blikken (à 400 g) rode kidneybonen, uitgelekt
handvol verse koriander, gehakt
100 g vetarme zure room
zout en peper

SALSA

1 kleine avocado
2 tomaten
2 el zoete chilisaus
2 tl limoensap

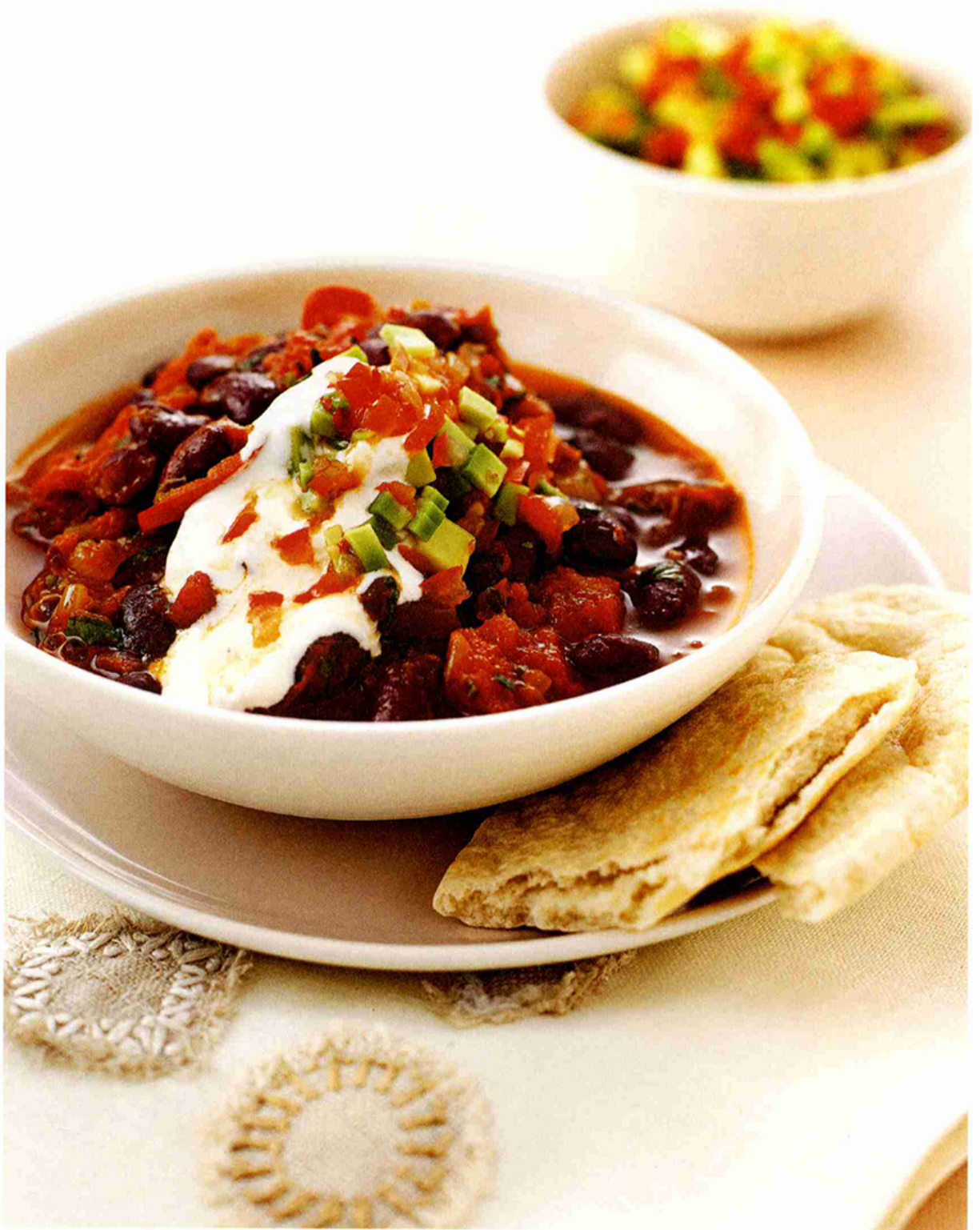
—

1 Verhit de olie in een grote pan op middelhoog tot laag vuur en voeg het komijnzaad, de oregano, ui, bleekselderij en chilipeper toe. Bak alles 6-8 minuten, tot de groenten kleur beginnen te krijgen; schep regelmatig om.

2 Voeg de tomaten uit blik, de zongedroogde tomaten, suiker, bouillon, kidneybonen en koriander toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat het gerecht circa 20 minuten sudderen, tot het vocht dik en pulpachtig is.

3 Maak de salsa. Schil en ontpit de avocado, snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en doe ze in een kom. Halveer de tomaten, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees fijn. Doe de tomaat, chilisaus en het limoensap in de kom met avocado en schep alles goed door elkaar.

4 Bestrooi de chili met zout en peper en schep hem in kommen. Schep er wat zure room en avocadosalsa op en serveer met geroosterd pitabrood of platbrood.



WATER- MELOEN- VENKEL- FETASALADE

—

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING 10 minuten

BEREIDING 2 minuten

—

350 g verse of diepvries-
tuinbonen, gedopt

1 grote venkelknol

250 g watermeloen, in
blokjes

125 g feta, verkruimeld
zout en peper

DRESSING

3 el extra vergine olijfolie

1 el citroensap

1 tl heldere honing

1 tl granaatappelsiroop

—

WATERMELOEN IS SAPPIG, ZIT VOL
VITAMINE C EN IS GEWELDIG IN
COMBINATIE MET DE ZOUTIGE FETA IN
DEZE ONGEBRUIKELIJKE SALADE.

—

1 Kook de tuinbonen 2 minuten in een grote pan licht gezouten water. Giet ze af en spoel ze onder koud water af. Dep ze droog met keukenpapier en verwijder de lichtgroene velletjes. Doe de bonen in een kom.

2 Maak de venkel schoon. Snijd hem doormidden en daarna dwars in zeer dunne plakjes. Doe deze samen met de watermeloen en feta bij de bonen.

3 Klop de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar en breng hem op smaak met zout en peper. Schenk de dressing over de salade, schep alles door elkaar en serveer.

