

E+EN ALS MEDICIJN

# HART

75 recepten voor een gezond hart

Janneke Vreugdenhil  
Dr. Janneke Wittekoek



CARRERA  
*culinair*

# INHOUD

Voorwoord _____	7
Inleiding _____	8

## HET HART

---

Hoe werkt het hart? _____	14
Leefstijl gerelateerde hart- en vaatziekten _____	16
Bloedvaten- en atherosclerose _____	17
Chronische ontsteking _____	19
Breng je risicofactoren in kaart _____	21

## HARTGEZONDHEID

---

Een hartgezonde leefstijl _____	32
Een hartgezond eetpatroon _____	33

## VOEDINGSADVIES PER RISICOFACITOR

---

Te hoge bloeddruk _____	42
Te hoog cholesterol _____	45
Diabetes _____	48
Kort samengevat _____	52

Meestgestelde vragen in de spreekkamer .....	54
Hartgezonde ingrediënten .....	58

## RECEPTEN

---

Basis .....	66
Ontbijt .....	78
Lunch .....	96
Tussendoor .....	119
Diner .....	140
Zoet .....	200
Receptenindex .....	218

Geboren in een familie waarin veel hart- en vaatziekten voorkomen, ben ik me al mijn hele volwassen leven bewust van de invloed die voeding kan hebben op je hartgezondheid. Mijn vader kreeg rond zijn vijftigste een ernstig hartinfarct. Hij zou daarna gelukkig nog dertig jaar leven en ik ben ervan overtuigd dat die bonusjaren deels te danken zijn geweest aan mijn moeder, die dag in dag uit gezonde maaltijden voor hem kookte, erop toezag dat hij niet te veel snoepte – hij was een zoetekauw, ik heb het helaas van geen vreemde – en zorgde dat er altijd vers fruit op de fruitschaal lag.

Mijn moeder deed dit alles op eigen initiatief; er is geen cardioloog of huisarts geweest die ooit met mijn ouders over voeding heeft gesproken. Ach ja, we weten allemaal dat het woord leefstijl begin jaren negentig nog moest worden uitgevonden. In spreekkamers ging het over medicijnen, niet over spinazie. Maar sindsdien is de westerse geneeskunde een hoop wijzer geworden, nietwaar?

Dat zou je denken. Inderdaad is het laatste decennium de belangstelling voor gezonde voeding explosief gegroeid. Sla een krant open of scroll door je sociale media en de tips vliegen je om de oren. Eet dit en je voelt je fitter. Eet dat niet en je valt af. Eet zus en zo en je wordt honderd. Maar hoe populair dit soort voedingsweetjes ook zijn, dokters doen er nog steeds verbazingwekkend weinig mee. De meeste artsen richten zich nog altijd op het verhelpen of verlichten van lichamelijke haperingen met behulp van medicatie, in plaats van op het voorkomen danwel omkeren van die haperingen door middel van verse groenten, fruit, gezonde vetten en vezels.

Toen mijn uitgever en ik besloten om een boek te maken over hartgezonder eten, wist ik dan ook meteen dat ik dat samen met Janneke Wittekoek wilde doen. Want als er één cardioloog in Nederland is die zich hard maakt voor eten als medicijn, is zij het. Onvermoeibaar pleit ze al jaren voor gezonde voeding, zowel in haar spreekkamer als in de media. Het leuke aan Janneke is bovendien dat ze dat ook nog eens doet met een, hoe zal ik het zeggen, gezonde eetlust. Juist omdat zij net zoveel van eten houdt als jij en ik, snapt ze dat zo'n hartgezonder eetpatroon vooral ook hartstikke lekker moet zijn. Anders houd je het immers niet vol.

Gevarieerd eten en genieten zijn allebei even belangrijk, schrijft dokter Janneke op p. 34 van dit boek. Daar ben ik het niet alleen hartgrondig mee eens, ik hoop ook dat ik je er met mijn recepten van kan overtuigen dat die twee dingen heel goed samengaan.

– Janneke Vreugdenhil



Heer  
Kliniek

rick stens seafood  
Franse keuken  
HEI WILDE EIJEN  
JACQUES HANOUT  
Solo Food  
SIMPLE FRENCH FOOD  
Kouke bijen  
Kookboek  
Luisi PROVENCAL THAI  
Fruit boek  
HOUTTO  
CLAUDIA KODAR  
DE SAKSEN SIN EETLIJKE  
Claudia Kodar Deel 2 - de 2de methode  
G.A. ADRIAAN  
De poeder kookboek  
KOKKA  
WOLLA  
THE SWEET CUP CAKE  
OTTOLENGHI SIMPLE  
PLENTY  
PLENTY MORE  
OTTOLENGHI FLAVOUR  
Koolhydraten en  
RUBEL  
Luisi PROVENCAL THAI  
Fruit boek

## *Let food be thy medicine and let the medicine be your food* – toegeschreven aan Hippocrates

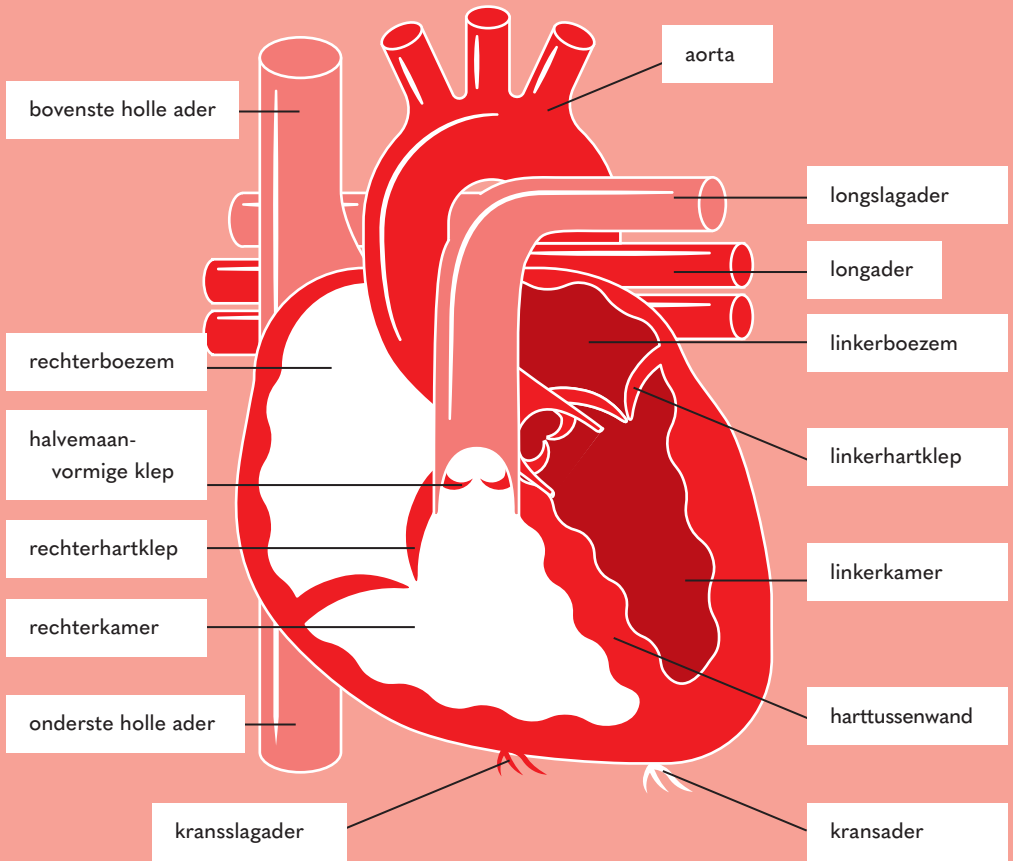
Ieder medicus die zijn opleiding succesvol heeft voltooid, heeft de Eed van Hippocrates afgelegd. Een belangrijk onderdeel van deze eed luidt: “Ik zal daar waar mogelijk ziekten trachten te voorkomen aangezien preventie de voorkeur heeft boven genezen.” Wat er vervolgens ook in staat is: “Met betrekking tot het beter maken van de zieken zal ik zorg voor hen dragen, met het beste dieet, volgens mijn kennis en beste vermogen.” Mooie woorden, maar als je het mij vraagt is het nu ook hoog tijd voor mooie daden.

Als hartspecialisten worden we vooral getraind om symptomen te behandelen of te verzachten. Over het algemeen is er weinig aandacht voor het voorkomen van hart- en vaatziekten. Dat is des te vreemder omdat we in onze westerse wereld afstevenen op een pandemie van overgewicht-gerelateerde ziekten zoals hoge bloeddruk, diabetes, kanker, en dus hart- en vaatziekten. Wereldwijd zijn hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één en op dit moment sterft een op de drie vrouwen aan de gevolgen van een hart- of vaatziekte. Dat is meer dan alle vormen van kanker bij elkaar.

Het lijkt alsof we onze gezondheid als iets vanzelfsprekends beschouwen. Als ik in mijn spreekkamer een pleidooi houd voor gezondere voeding, krijg ik vaak pas echt gehoor na een hartinfarct, drie stents of een bypassoperatie. Kortom: als het kwaad al is geschied. En aan mensen zonder klachten lijkt die gezond-eten-boodschap al helemaal niet te zijn besteed. Maar wat velen niet weten, is dat hart- en vaatziekten al kunnen beginnen op de kindertijd. Het dichtslibben van de vaten verloopt als een ‘stille’ ziekte. Uit autopsiestudies is bekend dat er bij pubers al plaques zichtbaar kunnen worden gemaakt in de kransslagaders. Alleen al om die reden moeten we vroeg starten met het nemen van preventieve maatregelen.

Dat gezegd hebbende, is het dus nooit te laat voor preventie – óók niet als je al een hartziekte hebt of daarvoor behandeld bent.

Maar wat is dan precies het beste voedsel voor je hart? De hele dag knagen op een wortel, of mag het allemaal ook een stuk lekkerder en vooral: gezelliger?



# BRENG JE RISICOFACTOREN IN KAART

Een effectief preventief beleid bestaat uit leefstijlaanpassingen en/of behandeling met medicijnen ten aanzien van de risicofactoren. Met risicofactoren bedoelen we factoren als bloeddruk, cholesterolwaarden en bloedsuikerwaarden, maar ook je BMI en je beweeg- en eetpatroon. Je voelt het doorgaans niet wanneer bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker te hoog dreigen te raken. Pas op het moment dat er al flink wat schade is aangericht, krijg je – misschien – een signaal. Veel beter is het dus om deze factoren eerder in kaart te brengen en te ‘behandelen’ met gezonde voeding en aanpassingen in je levensstijl.

## Bloeddruk

Het is tegenwoordig kinderlijk eenvoudig om je eigen bloeddruk te meten. Vaak is zo’n meting in je eigen omgeving ook betrouwbaarder dan een meting in een dokterspraktijk. Daar kan sprake zijn van enige stress, wat een onterecht hoge waarde kan geven (het ‘wittejasseneffect’). Daarnaast geven thuismetingen vaak ook een betere schatting van je bloeddruk, doordat er wordt gemeten over diverse dagen en tijdens verschillende dagdelen. Omdat de bloeddruk sterk onderhevig is aan schommelingen, is het haast onmogelijk om een betrouwbare bloeddruk vast te stellen aan de hand van slechts één meting in de dokterspraktijk.

Naast een weegschaal, raad ik je dus ook een bloeddrukmeter aan. Kies voor een apparaat met een manchet en niet voor een polsmeter, die zijn doorgaans onbetrouwbaarder. De manchet plaats je op een ontblote bovenarm. Meet je



# HARTGEZONDE INGREDIËNTEN

Hartgezond eten is, als je eenmaal op weg bent en weet welke ingrediënten goed voor je zijn, helemaal niet zo moeilijk. De kunst zit hem vooral in het variëren van de juiste (onbewerkte) ingrediënten en in het vers bereiden van je maaltijden. Voedsel is hartgezond als het stoffen bevat die de risicofactoren voor hart- en vaatziekten gunstig beïnvloeden én als ze een direct gunstig effect hebben op de bloedvaten.

## Over antioxidanten

Naast de in de eerdere hoofdstukken aan bod gekomen vitaminen en mineralen zijn het niet in de laatste plaats ook antioxidanten die je hart gezond houden. Deze moleculen komen zowel in je lichaam als in veel plantaardige ingrediënten voor. Antioxidanten gaan oxidatieve stress in je lichaam tegen. Zie p. 19 voor meer uitleg.

Er zijn honderden, zo niet duizenden stoffen die zich gedragen als antioxidanten, variërend van vitamine C tot flavonoiden en polyfenolen. Hieronder een uitgebreide lijst van hartgezonde ingrediënten die rijk zijn aan antioxidanten.

**Appel** *An apple a day keeps the doctor away?* Recent Amerikaans onderzoek heeft laten zien dat het dagelijks eten van een appel bijdraagt aan verlaging van het slechte LDL-cholesterol en je bloeddruk. Ongeschilde appels zijn een goede bron van vezels en polyfenolen. Polyfenolen vormen een grote groep chemische stoffen die kunnen worden onderverdeeld in drie groepen: tannines, ligninen en flavonoiden. Ze staan bekend om hun ontstekingsremmende en antioxiderende werking. Verder dragen polyfenolen bij aan een verlaging van het LDL-cholesterol, wat een gunstig effect heeft op de gezondheid van het hart.

**Avocado** Avocado's zitten vol onverzadigde vetten die goed zijn voor hart en bloedvaten en je cholesterol verlagen. Het hoge kaliumgehalte zorgt daarnaast voor een verlaging van de bloeddruk. Vergeleken met mensen die sporadisch



# WARME GRANENPAP MET APPELTAARTSMAAK

Ik houd erg van warme ontbijtjes. Niet alleen vind ik het lekker, maar de moeite die ik erin stop geeft me het gevoel dat ik goed voor mezelf aan het zorgen ben, en dat is fijn. Nu kost deze granenpap helemaal niet zoveel moeite, hoor. Maar de combinatie frisse, geraspte appel en zoete, gebakken appel maakt hem net even bijzonderder dan het gemiddelde kommetje pap.

2 appels  
1 el olijfolie  
60 g havermout of boekweitvlokken, of half om half  
600 ml ongezoete plantaardige melk  
2 tl fijngeraspte gemberwortel

3 el walnoten, geroosterd en grof gehakt  
1 tl + een snuf kaneelpoeder  
honing of ahornsiroop, naar smaak (optioneel)  
zout, naar smaak

- 1 Rasp 1 (ongeschilde) appel op een fijne rasp. Snijd de andere (ook ongeschild) in kleine blokjes. Verhit de olijfolie in het koekenpannetje en bak hierin de appelblokjes lekker bruin en zacht.
- 2 Strooi de havermout en/of boekweitvlokken in een steelpan en zet deze op hoog vuur. Roer met een spatel terwijl je de granen 1 à 2 minuten laat roosteren, tot ze heel lichtjes beginnen te kleuren. Schenk de melk erbij, voeg een piepklein snuffje zout toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en kook de pap, onder af en toe roeren, in 8 à 10 minuten gaar. Voeg zo nodig een scheutje water toe, tot de pap de gewenste dikte heeft.
- 3 Haal de pan van het vuur en roer de geraspte appel, de gember en kaneel door de pap.
- 4 Verdeel de granenpap over 2 kommen. Garneer met de gebakken appel en walnoten en desgewenst met een sliertje honing of ahornsiroop. Versier met een snuf kaneel.

Liever geen gluten? Gebruik boekweitvlokken en/of glutenvrije havermout

2 personen	15 minuten	ontbijt
------------	------------	---------





# FLUFFY HAVERPANNENKOEKJES MET BANAAN EN BLAUWE BESSEN

Deze pannenkoekjes vormen het perfecte weekeindeontbijt. Het tot schuim geklopte eiwit maakt ze een beetje fluffly en daarom extra feestelijk. De bessen en banaan zorgen eigenlijk al voor voldoende zoet, maar vooruit, echte zoetekauwen kunnen er nog een sliertje ahornsiroop, dadelsiroop of honing over sprenkelen.

½ banaan, in stukken  
50 g havervlokken of havermout  
1 ei, gescheiden  
60 ml ongezoete plantaardige melk  
½ tl bakpoeder  
¼ tl zout  
½ à 1 el olijfolie

*Voor erbij*  
½ banaan, in plakjes  
75 g blauwe bessen  
Ahornsiroop of honing, naar smaak  
(optioneel)

Benodigheden:  
blender, of staafmixer elektrische mixer

- 1 Doe de stukken banaan, de havervlokken of havermout, de eidooier, melk, het bakpoeder en zout in de blender en pureer glad. Of doe alles in een hoge mengbeker en pureer glad met een staafmixer. Schenk het beslag in een mengkom.
- 2 Doe het eiwit in een brandschone kom en klop met een elektrische mixer tot een stevig schuim. Meng eerst 2 eetlepels van het eiwitschuim door het haverbeslag en meng er vervolgens zo luchtig mogelijk de rest door.
- 3 Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Schenk er een klein beetje olijfolie in en schep, op enige afstand van elkaar, 3 flinke lepels van het beslag in de pan. Keer de pannenkoekjes na 1½ minuut en laat de andere kant nog 1 minuut bakken. Houd de pannenkoekjes warm tussen 2 borden en bak nog 3 pannenkoekjes van de rest van het beslag.
- 4 Serveer de pannenkoekjes met plakjes banaan en blauwe bessen en desgewenst met ahorn- of dadelsiroop of honing.

Liever geen gluten? Gebruik glutenvrije havervlokken of havermout

2 personen	15 minuten	ontbijt
------------	------------	---------





# BELACHELIJK GEZONDE GROENE SOEP

Sari leblebi is de Turkse naam voor dubbelgeroosterde gele kikkererwten. Deze knapperige, ongezouten erwten doen het niet alleen goed als gezonde snack, maar ook als vervanging van croutons in bijvoorbeeld soep. Behalve dat ze een geweldige bite hebben, voegen ze ook nog eens extra plantaardige eiwitten toe aan je maaltijd. Ik koop ze meestal van het merk Miras, dat te vinden is in veel supermarkten, en zeker in Turkse supers. Als je geen zin hebt om cashew fraïche te maken, kun je ook een schepje Griekse of Turkse yoghurt gebruiken. Serveer de soep desgewenst met volkorenbrood of vezelrijk glutenvrij brood.

2 el olijfolie  
1 prei  
1 teentje knoflook  
500 à 600 ml groentebouillon (zie p. 67)  
200 g broccoli, in roosjes  
100 g spinazie  
1 flinke el cashew fraïche (zie p. 73)  
3 el dubbelgeroosterde kikkererwten  
(bijv. van Miras)

2 plakjes broccolicress (of broccoli-  
of andere kiemen)  
zout en peper

Benodigdheden:  
staafmixer

- 1 Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een kleine soeppan en fruit hierin zachtjes de prei. Voeg na 5 minuten de knoflook toe en fruit nog 2 minuten mee.
- 2 Schenk 500 ml bouillon in de pan, voeg de broccoli toe en breng alles aan de kook. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 10 minuten koken.
- 3 Voeg de spinazie en cashew fraïche toe aan de soep en pureer hem glad met de staafmixer (de spinazie hoeft niet mee te koken). Voeg als je hem wat dunner wilt extra bouillon toe. Proef en maak op smaak met zout en peper.
- 4 Verdeel de soep over 2 kommen en versier met een sliertje olijfolie. Strooi er de kikkererwten en de broccolicress (of kiemen) over.



# SALADE VAN LOF, SINAASAPPEL, PIMENTÓN- AMANDELEN EN GEITENKAAS

Ken je die witlofsalade met mandarijntjes van vroeger nog? Deze salade zou je de volwassen versie daarvan kunnen noemen. De zoete, sappige sinaasappel doet het geweldig als tegenhanger van de ietsje bittere witlof, de pittige amandelen en het zuivelige van de geitenkaas. Voor de afwisseling kun je de amandelen vervangen door zwarte olijven.

4 el olijfolie  
40 witte amandelen  
snuf pimentón  
snuf cayennepeper (optioneel)  
2 handsinaasappels

1 el sherryazijn (of rodewijnazijn)  
3 struikjes witlof (of roodlof), in de  
lengte in reepjes  
60 g zachte geitenkaas  
zout en peper

- 1 Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de amandelen goudbruin. Bestrooi met een klein snufje pimentón, een klein snufje zout en desgewenst ook een klein snufje cayennepeper. Hussel en bewaar.
- 2 Pel de sinaasappels en verwijder ook zoveel mogelijk van de bittere witte velletjes. Snijd de partjes tussen de vliesjes uit en doe dat boven een kommetje, zodat je het sap opvangt.
- 3 Voeg de sherryazijn en de rest van de olijfolie toe aan het opgevangen sinaasappelsap. Voeg naar smaak zout en peper toe en roer tot een dressing.
- 4 Schik de witlof en partjes sinaasappel op twee borden en druppel er de dressing over. Verkruimel de geitenkaas boven de salade en bestrooi met de pimentón-amandelen.

Liever geen zuivel? Vervang de geitenkaas door veganistische witte kaas (type feta), of laat hem gewoon weg





# BORRELPIZZA OP DOKTERSVOORSCHRIFT

Het idee voor deze borrelpizza pikte ik op van een dokter, en dat was in dit geval niet dokter Janneke. Dr. Vegan is de Instagramnaam van Ahmad Noori, medicijnenstudent in Hamburg. Hij post aan de lopende band filmpjes waarin hij veganistische versies van internationale klassiekers maakt. Op een dag zag ik een video voor *coccol* voorbij komen, een soort plat groentebrood uit Sardinië, en aan het eind van die dag stond dat op mijn keukentafel. Geraspte courgette, kleingesneden tomaatjes, rode ui en kikkererwtenmeel, meer was het niet. Maar het ging er bij mijn huisgenoten in als koek. Of eigenlijk als pizza, want zeker nadat ik het recept de tweede keer een beetje naar eigen hand had gezet door er wat smaakmakers en een klein beetje kaas aan toe te voegen komt het daar behoorlijk dicht bij in de buurt.

De pizza mag overigens van binnen nog een beetje zacht zijn, maar aan de onder- en bovenkant wil je hem krokant hebben. Dat is niet alleen lekkerder, maar zo kun je hem tenminste ook uit de hand eten. Als je geen nigellazaad kunt vinden, mag je het ook weglaten.

1 grote courgette (à 300 g), grof geraspt  
125 g kerstomaatjes, in kleine stukjes  
1 rode ui, fijngesneden  
150 g kikkererwtenmeel  
75 g geraspte oude kaas

1½ tl oregano  
1½ tl nigellazaad  
½ tl zout  
¼ à ½ tl chilivlokken, naar smaak  
2 à 3 el olijfolie

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Doe de courgette, tomaatjes, ui, het kikkererwtenmeel, de kaas, 1 tl oregano, 1 tl nigellazaad, het zout en de chilivlokken in een kom en kneed met een schone hand tot een samenhangend mengsel, een soort deeg.

Zie p. 137 voor het vervolg van dit recept.

8 personen	40 minuten	tussendoor
------------	------------	------------





# CEVICHE VAN ZALM EN GRANAATAPPEL

Voor een Peruaanse ceviche wordt rauwe vis gemarineerd in fruitsap, meestal het sap van citrusvruchten. Door het zuur gaart de vis zonder dat er verhitting aan te pas komt. In dit recept gebruiken we behalve drie soorten citrus ook granaatappelsap. Overigens is het in Zuid-Amerika de gewoonte om bij de ceviche een klein glaasje van de marinade te drinken. Deze leche de tigre (tijgermelk) of leche de pantera (pantermelk) geldt als anti-katermiddel en als afrodisiacum. Ik zou zeggen: doe er je voordeel mee.

In plaats van zalm kun je voor dit voorgerecht ook witvis gebruiken, zoals heilbot, kabeljauw of zeebaars. Eigenlijk is elke vis geschikt, zolang hij maar spartelvers is.

1 sinaasappel of 2 mandarijnen  
1 citroen  
2 limoenen  
1 granaatappel  
300 g verse zalm (sushi-kwaliteit)

1 rode chilipeper, zaadlijsten  
verwijderd en in ringetjes  
½ rode ui, in flinterdunne halve ringen  
2 el korianderblaadjes  
1 el olijfolie  
zout en peper

- 1 Pers de sinaasappel of mandarijnen, de citroen, limoenen en een halve granaatappel uit. Granaatappels laten zich prima uitpersen op een huis-tuin-en-keukencitruspers. Haal de pitten uit de rest van de granaatappel. Je hebt niet alle pitten nodig; bewaar wat je overhoudt voor iets anders.
- 2 Snijd de zalm in reepjes van anderhalve centimeter breed. Doe de vis in een kom en voeg de chilipeper, ui, het sap en naar smaak een snufje zout toe. Schep om en laat afgedekt in de koelkast 8 minuten marineren.
- 3 Giet de marinade af en vang hem op. Verdeel de zalm met de ui en chilipeper over 4 bordjes. Besprenkel met een paar druppels olijfolie en maal er wat peper over. Bestrooi met ongeveer een eetlepel granaatappelpitten per bordje en met de koriander.





# TAJINE VAN ZOETE AARDAPPEL, VENKEL EN OLIJVEN

In dit recept stoven we zoete aardappel, venkel en zwarte olijven in een fris-pittige bouillon van sinaasappel- en citroensap en harissa. Je hoeft het gerecht niet in een echte tajine te maken want het kan ook in een gietijzeren stoofpan, maar zo'n aardewerken schaal staat natuurlijk wel mooi op tafel. Serveer dit gerecht met een volkoren graan naar keuze, zoals volkoren couscous, parelgort, boekweit, volkorenrijst of quinoa. De laatste drie zijn glutenvrij. Je kunt er eventueel ook nog een groene salade bij geven.

4 el olijfolie  
3 venkelknollen, elk in 8 parten  
(bewaar het groen!)  
sap en pulp van 2 sinaasappels  
sap en pulp van 1 citroen  
2 rode uien, in halve maantjes  
3 tenen knoflook, in plakjes

3 à 5 takjes tijm  
250 ml kokend water  
1 à 2 el harissa  
750 g oranje zoete aardappelen,  
geschild en in stukken  
100 g zwarte olijven

- 1 Verwarm de olijfolie in een zware stoofpan of tajine. Voeg de stukken venkel en een snufje zout toe en bak de groente 8 à 10 minuten. Gebruik een tang om de stukken te keren, zodat ze aan alle kanten bruinen. Vis de stukken venkel uit de pan en bewaar.
- 2 Doe de ui in de pan en fruit laat 2 à 3 minuten fruiten. Voeg de knoflook en tijm toe en fruit een minuutje mee.
- 3 Vul een maatkan met 250 ml kokend water en los hierin de harissa op. Voeg het sinaasappel- en citroensap en desgewenst nog een snuf zout toe en schenk deze bouillon bij de uien in de pan.
- 4 Doe de stukken zoete aardappel en de gebakken venkel erbij, schep het geheel voorzichtig om en laat aan de kook komen. Leg een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat zachtjes 15 minuten stoven.

Zie p. 177 voor het vervolg van dit recept.

4 personen	1 uur	diner
------------	-------	-------











# KALKOEN BOURGUIGNON

Kalkoen is een uitstekende vervanger van rood vlees. Met name de dijfilets zijn sappig en stevig en laten zich op dezelfde manier stoven als bijvoorbeeld runderribblappen. Behalve dat kalkoen gezonder is dan rundvlees (geen transvetten) en minder belastend voor het milieu, heeft het ook een kortere bereidingstijd nodig. Waar een gewone boeuf bourguignon zo'n 2½ tot 3 uur moet stoven, is deze kalkoen bourguignon in een uurtje gaar. Al met al alleen maar winst, nietwaar?

350 g kalkoendijfilet, in dobbelstenen  
4 el olijfolie  
300 g kleine sjalotten, geschild en gehalveerd  
300 g (kastanje-)champignons, in kwarten  
200 g winterwortel, in halve of kwart plakjes  
2 stengels bleekselderij, in boogjes  
3 tenen knoflook, fijngesneden

1 goeie el (een half klein blikje) tomatenpuree  
25 g kikkererwtenmeel  
300 ml rode wijn  
250 ml ontvette kippenbouillon (zie p. 69)  
3 à 4 takjes verse tijm  
2 (verse) laurierbladeren  
2 à 3 el bladpeterselie, fijngesneden  
zout en peper

- 1 Bestrooi de dobbelstenen kalkoen met zout en peper. Verhit de helft van de olijfolie in een royale stoofpan en bak hierin het vlees al omscheppend rondom bruin. Schep uit de pan en bewaar.
- 2 Schenk de rest van de olijfolie in de pan en voeg de sjalotten, de wortel, bleekselderij en champignons toe. Bak omscheppend een minuut of 5, tot alles begint te bruinen. Voeg de knoflook toe en fruit een minuutje mee. Voeg de tomatenpuree toe en fruit al omscheppend nog 1 à 2 minuten.
- 3 Strooi het kikkererwtenmeel in de pan en laat zachtjes even meebakken en lichtjes kleuren. Schenk de rode wijn en de kippenbouillon in de pan. Roer het meel los en laat alles aan de kook komen.

Zie p. 196 voor het vervolg van dit recept.

4 personen	1 uur + 20 minuten	diner
------------	--------------------	-------



# KERSEN-CUSTARDPUDDINKJES

Deze puddinkjes zijn geïnspireerd op een Franse clafoutis. Net als bij dit klassieke dessert kunnen de kersen er met pit en al in. Maar er is ook niets op tegen om een diepvriesdoosje pitloze kersen te gebruiken. Ook kun je naar hartenlust variëren met ander fruit: bramen, blauwe bessen, bosbessen, frambozen, mango, perzik, verzin het maar. Bevroren fruit hoeft niet eerst te worden ontdooid; dat gebeurt vanzelf in de oven.

200 g (diepvries-) kersen, eventueel ontpit  
1 grote banaan, in stukken  
200 ml Griekse of Turkse yoghurt (10%)  
2 eieren  
1 tl natuurlijk vanille-extract

1 à 2 el ahornsirop of honing, naar smaak

Benodigdheden:

4 lage, wijde ovenschaaltjes (zoals voor crème brûlée)  
hoge mengbeker, staafmixer

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Verdeel de (bevroren) kersen over de schaaltes.
- 3 Doe de banaan, yoghurt, de eieren, het vanille-extract en ahornsirop of honing naar keuze in een hoge mengbeker en pureer met de staafmixer tot een glad mengsel. Schenk dit over de kersen.
- 4 Bak de puddinkjes 20 à 25 minuten in de oven, tot ze goudbruin en nét gaar zijn.

Liever geen zuivel? Gebruik plantaardige Griekse yoghurt

