

*Piet Huysentruyt*

**SMAKELIJK!**

**Piet kookt lekker en gezond**

**2**

Teksten Frank Smedts  
Fotografie Verne

 | LANNOO



# Gezond, lekker en gemakkelijk

Ik ben ontzettend blij dat het eerste boek van Smakelijk! zo goed onthaald werd en dat ik opnieuw de kans krijg om mijn gezonde recepten met jullie te delen. Bijna dagelijks krijg ik positieve reacties op de recepten die ik in Smakelijk! klaarmaak. Dat heeft mij nog meer goesting gegeven om jullie mee te nemen op mijn gezonde trip.

Toen ik een paar jaar geleden mijn eetgewoonten drastisch aanpaste, omdat de dokter mij aanraadde gezonder te gaan leven, was ik daar zeer fanatiek in. Ik leefde als een spreekwoordelijke pater en ging op zoek naar recepten die geen enkele invloed hadden op mijn suikerspiegel, omdat er diabetes type 2 was vastgesteld. Alles waar nog maar een beetje suiker in zat, was ten strengste verboden. Die recepten wilde ik met de wereld delen.

Maar niet iedereen is ziek en steeds meer mensen letten op wat ze eten. Ze beginnen bewuster te koken en zijn op zoek naar gezonde gerechten die bovendien ook lekker zijn. Daar zit voor mij als chef nu net de ultieme uitdaging. Gezond eten is mijn dagelijkse kost geworden. Wie mij kent, weet dat ik dat vertaal in gemakkelijke gerechtjes. En die wil ik maar al te graag met jullie delen.

In mijn zoektocht naar lekkere gezonde gerechten ontdekte ik dat de mogelijkheden onuitputtelijk zijn, zolang je maar een paar belangrijke spelregels in acht neemt. Op mijn menu staan elke dag veel groenten en fruit. Die zorgen voor heel veel vitaminen en vezels. En daar voelt mijn lichaam zich goed bij. Vet en

suiker probeer ik zo weinig mogelijk te gebruiken en vervang ik door alternatieven. Maar voor de rest moet (bijna) alles kunnen.

En zo zijn we vertrokken voor een nieuw boek met heel veel afwisseling. Een reeks ontbijtgerechten om je dag gezond mee te starten en tal van ideetjes voor 's middags én voor 's avonds. Het ontbijt blijft mijn belangrijkste maaltijd. Mijn middagmaal mag ook nog best stevig zijn, omdat ik overdag nog genoeg energie verbrand. Maar 's avonds eet ik een lichte maaltijd en zorg ik ervoor dat mijn maag de rust krijgt die ze verdient.

De laatste tijd leef ik mij ontzettend uit in het bedenken van nieuwe gerechten die goed zijn voor mijn lijf. En al die heerlijke gerechten heb ik nu gebundeld. Ik serveer in dit boek veel slaatjes en soepen, maar ook grote maaltijden met veel groenten, vlees en vis. Zelfs gekende klassiekers, zoals witloof in de oven, kip curry of pasta bolognese, om er maar een paar te noemen, ontbreken niet... En ook de zoetebekken komen uiteraard aan hun trekken met onder andere een heerlijke 'gezonde' Brusselse wafel. Moet kunnen...

Met dit tweede boek wil ik jullie aantonen dat je echt niks moet 'laten' om gezonder te eten. Integendeel! Mijn keuken is nog nooit zo rijk geweest. Smakelijk!

PIET





# 'S OCHTENDS

# Inhoud

## EEN UITGEBREID ONTBIJT

### ZOETE ONTBIJTEN

Sinaasappelconfituur	13
Smoothie van rode vruchten met stevia	15
Abrikozencompote met amandelen en havermoutpap	17
Perzikenconfituur met tijm	19
Ananascocktail met granaatappel, physalis en ananassalie	21
Linzenpap met kokosmelk en fruit	23
Aardbeienconfituur	25

### HARTIGE ONTBIJTEN

Blini's met geraspte geitenkaas en Breydelspek	27
Notentoast met gedroogde ham, komkommer en feta	29
Groene omelet met kaas en garnalen	31
Speltpannenkoek met groenten en Breydelspek	33

# HAPJES

## ALS VOORAFJE

Auberginepuree met scampi's	39
Komkommer met zalmforeltartaar	41
Focaccia met tapenade en tomatenconfituur	43
Koud soepje van selder, mosselen en oesters	45

# 'S MIDDAGS

## EEN GROTE MAALTIJD

Witloof in de oven	49
Witte bonen met tomatensaus en kalfsworst	51
Wittekoolsalade met kippenhamburgers	53
Risotto van spelt met courgette en saffraan	55
Vol-au-vent	57
Kabeljauw met zuurkool	59
Stoofvlees van kalkoen	61
Gegrild kalfslapje met broccoli en paddenstoelen	63
Pepersteak met gebakken aardappelen	65
Kip met curry	67
Kalfstong met morieljes en asperges	69
Kabeljauwhaasje met kruidenkorst	71
Bouillon van langoustinekoppen met gember en chili	73
Gegrilde kip met burrata, tomatenconfituur en courgette	75
Salade van boontjes met appel, dille, gebrande kabeljauw en zomertruffel	77
Kip met limoen, kappertjes en honing	79
Eendenborst met krieken	81
Lotte met pompoen, een crème van prei en Breydelspek	83
Kalkoen met couscous	85
Dorade met rodepaprikasaus en rucola	87
Kalfsgebraad met gepickelde groenten	89

Kabeljauw met preistamppot	91
Gegrilde kabeljauw met broccoli	93
Kalfsfilet met een kruidenkorstje	95

## PASTA'S

### ALS LUNCH

Pasta met mosselen	101
Pasta bolognese	103
Spaghetti carbonara	105
Volkorenpasta met tomatenpesto en feta	107
Spaghetti met pesto maison	109
Kamutspaghetti met bloemkool, knoflook en peterselie	111

## TUSSENDOOR

### VIERUURTJES & DESSERTS

Brusselse wafels	115
Espuma van yoghurt	117
Sinaasappeldille mousse	119

## 'S AVONDS

### EEN LICHT MAALTIJD

Zeebaars met agavesiroop	125
Remoulade van courgette met knoflookmayonaise	127
Salade van artisjok	129
Komkommer met venkel en grenadine	131
Paprikasalade met quinoa en rauwe zalm	133
Remoulade van rode biet met geitenkaas, yoghurtvinaigrette en ansjovis	135
Tongrolletjes met spinazie en peterselievinaigrette	137
Courgette met tomaat, mozzarella, gebrande sjalot en rucolamayonaise	139
Koude tomatensoep	141
Ragout van rivierkreeftjes met koriander	143
Garnalencocktail met chilipepers	145
Koud avocadosoepje met garnalen	147
Waterkerssoep met verse tonijn	151
Gebrande knolselder met crème van blauwe kaas, notencrumble en veldsla	153
Groentesoep met witte bonen, kalfsgehaktballetjes en eekhoortjesbrood	155
Kalfslapje met courgettesla en basilicumcrème	157
Tomatensoep met balletjes	159
Asperges in julienne met truffel of kruiden	161
Gestoofte venkel	163
Knolselderbouillon met truffel	165
Knolselder met appel en aardappel	167







'S OCHTENDS  
EEN UITGEBREID ONTBIJT



# Abrikozencompote met amandelen en havermoutpap

## Benodigdheden voor 4 personen

500 g verse abrikozen  
1 eetlepel sojaboter  
1 eetlepel agavesiroop  
4 eetlepels amandelen

8 blaadjes basilicum, gehakt  
2 dl sojamelk  
4 eetlepels gemalen  
havervlokken

*Gelei van sinaasappel:*  
sap en pulp van 1 grote  
sinaasappel  
1 eetlepel agavesiroop  
1 blaadje gelatine, geweekt

## Werkwijze

- Ontpit de abrikozen en snijd ze in blokjes (met schil).
- Stoof ze in de sojaboter tot een compote.
- Voeg de agavesiroop toe.
- Hak de amandelen fijn en doe ze bij de compote.
- Laat nog even pruttelen op een laag vuur en voeg op het einde het basilicum toe.
- Warm de sojamelk samen met de havervlokken op tot een papje.
- Warm de ingrediënten voor de gelei op in een kookpotje.
- Verdeel de compote over vier kommen en schep er wat havermoutpap bovenop.
- Lepel er tot slot een laagje gelei op.
- Laat de kommetjes afkoelen in de koelkast.

## TIP

Compote is niet hetzelfde als confituur. Compote is gewoon puree van fruit. Confituur is eigenlijk fruit dat je konfijt in suiker om langer te bewaren. Door lang en zachtjes in te koken verdampt het water en behoud je alleen de vrucht die doordrenkt is van de suiker. Compote kan je minstens drie dagen bewaren in de koelkast. Haal steeds de pitten uit de vruchten voor je er compote van maakt.



# Ananascocktail met granaatappel, physalis en ananassalie

## Benodigdheden voor 4 personen

1/2 ananas  
1 dl water  
stevia  
verse koriander  
peper

jeneverbessen  
tijm, laurier, rozemarijn  
wittewijnazijn  
4 eetlepels agavesiroop  
1 granaatappel

20 physalis  
ananassalie  
4 eetlepels yoghurt

## Werkwijze

- Snijd de ananas in brunoise.
- Pocheer de stukjes ananas in het water met wat stevia, koriander, peper, jeneverbessen, tijm, laurier en rozemarijn, een scheutje wittewijnazijn en de agavesiroop.
- Laat afkoelen.
- Serveer de ananascocktail met de granaatappel, physalis en blaadjes ananassalie.
- Werk af met een lepel yoghurt en ananassaliebloemetjes.



# Linzenpap met kokosmelk en fruit



## Benodigdheden voor 4 personen

1 kopje linzen	1/2 mango	zwarte chocolade, gesmolten
3 kopjes melk	1/4 ananas	rasp van 1/2 limoen
0,5 dl kokosmelk	8 physalis	kokosrasp
1 vanillestokje	1 sinaasappel	
1 dl agavesiroop	dragon, versnipperd	

## Werkwijze

- Zet de linzen op met melk, de kokosmelk en het vanillestokje.
- Breng aan de kook en laat rustig verder garen.
- Voeg op het laatst de agavesiroop erbij en verwijder het vanillestokje.
- Snijd de mango, de ananas, de physalis en de sinaasappel in stukjes.
- Meng het fruit en voeg er tot slot de dragon bij.
- Dresseer de linzenpap met de fruitsalade in kommetjes.
- Giet er wat gesmolten chocolade over en werk af met de limoenrasp en wat kokosrasp.

## TIP

Linzen heb je in alle kleuren, bruine berglinzen, groene linzen en rode linzen. Het receptje hier kan met de verschillende soorten gemaakt worden. Je kunt ze koud of warm serveren. De meeste linzen week je het best voor je ze gaar kookt. Kook linzen nooit te lang, want dan vallen ze helemaal uiteen in een onsmakelijke puree. Houd de gaartijd op de verpakking in de gaten, want de verschillende soorten hebben een verschillende gaartijd.





# Blini's met geraspte geitenkaas en Breydelspek

## Benodigdheden voor 4 personen

1 ei	1/2 teentje knoflook, gehakt	2 lente-uitjes
30 g sojayoghurt	0,5 dl sojamelk	olijfolie
4 eetlepels havermout, gemalen	6 sneetjes Breydelspek	peper en zout
1 eetlepel peterselie, gehakt	geitenkaas Tomme de Chèvre, bevroren	frambozenazijn
		4 kleine takjes bladpeterselie

## Werkwijze

- Meng het ei met de sojayoghurt, havermout, peterselie, knoflook en sojamelk tot een papje.
- Voeg het in fijne reepjes of blokjes gesneden Breydelspek toe.
- Rasp nog wat geitenkaas in het papje en laat het dan 30 minuten rusten.
- Snijd de lente-uitjes in vier partjes, bak ze aan in wat olijfolie en kruid met peper en zout.
- Voeg er na een paar minuten wat water bij en laat even garen.
- Breng tot slot op smaak met wat frambozenazijn.
- Bak de blini's, lepel per lepel, in olijfolie tot krokante koekjes, 2 minuten aan iedere kant.
- Dresseer de lente-ui in diepe borden en leg er de blini's op.
- Versier met wat bladpeterselie en rasp er nog wat geitenkaas over.



# Notenttoast met gedroogde ham, komkommer en feta

## Benodigdheden voor 4 personen

Notenttoast:	100 gemalen havervlokken of	100 g feta
2 eieren	haverbloem	1/2 komkommer
40 g sojayoghurt	75 g havervlokken	4 radijsjes
50 g noten (amandelen, hazelnoten, walnoten, pecannoten, pinda's, cashewnoten), gemalen	25 g pompoenpitten, grofgehakt	4 sneetjes gedroogde ham
	1 eetlepel sesamzaad	olijfolie
	1 eetlepel maanzaad	radijs- en saliebloempjes
	1 snuffje zout	

## Werkwijze

- Voeg alle ingrediënten voor de notenttoast samen en meng goed.
- Laat het deeg een uur rusten.
- Druk het deeg uit op een groot stuk bakpapier, leg er een ander stuk bakpapier op en rol het deeg plat.
- Haal het bovenste stuk bakpapier er weer af en snijd de randen van het deeg mooi recht af.
- Snijd het deeg in twaalf stukken van 8 op 6 centimeter.
- Leg ze op een bakplaat en zet ze in de oven op 180 °C gedurende 20 à 25 minuten.
- Haal ze uit de oven en laat afkoelen.
- Snijd de feta in blokjes en verdeel die over de notenttoast.
- Snijd de komkommer in fijne reepjes en leg die erbovenop.
- Snijd de radijsjes fijn en schik ze ook op de toast.
- Leg tot slot de gedroogde ham erbovenop en besprenkel met wat olijfolie.
- Versier met de kruidenbloempjes.

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

*Recepten* / Piet Huysentruyt

*Teksten* / Frank Smedts

*Fotografie* / Verne

*Grafische vormgeving* / Beeld.Inzicht

Piet Huysentruyt® is a trademark of World Wide Cooking Company

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo, 2014

D/2014/45/621 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 2476 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.