

Cesar's Kitchen

DE GEZONDE KEUKEN
VAN EEN TOPMODEL

BY CESAR CASIER

LANNOO

About

Food and fashion are my two passions. En die heb ik proberen combineren in mijn tweede boek, *Cesar's Kitchen*. Ik wil jullie laten proeven van alle steden waar ik een tijdje heb gewoond en vaak ben geweest. Als model kom ik op verschillende plaatsen over de hele wereld en ik houd ervan om nieuwe keukens te ontdekken. Die wereldkeuken is mijn eigen keuken geworden, en in dit boek verzamelde ik mijn favoriete recepten.

Ik ben altijd al gefascineerd door verschillende keukens van over de hele wereld. Ik houd ervan om in dezelfde week Italiaans, Thais, Koreaans of Belgisch te eten. Het was voor mij dan ook echt belangrijk om een gezond kookboek samen te stellen waarin verschillende eetculturen aan bod komen. Variatie is een must voor mij! Daarom is mijn job als model mij op het lijf geschreven. Elke dag is een nieuw avontuur, ik ontmoet steeds nieuwe mensen, ontdek nieuwe plaatsen en nieuwe ingrediënten. Heerlijk!

Ik ben opgegroeid met gezonde en verse voeding, en als model vind ik het ook belangrijk om steeds gezond te eten. Je bent wat je eet, en alles wat je inneemt, laat je langs de buitenkant zien, zowel geestelijk als lichamelijk.

Dit is geen dieetboek, maar een boek boordevol overheerlijke, gezonde gerechten, laag aan calorieën. Alles wat hierin staat kan en mag een model eten.

De gerechten zijn heel eenvoudig te bereiden, nemen weinig tijd in beslag en alles is verkrijgbaar in de supermarkt naast je deur. Ga ook even op zoek naar een goede Aziatische winkel in je buurt. Ik kan niet zonder!

Naast koken ben ik uiteraard ook vaak bezig met mode. Ik heb het boek opgedeeld volgens de modeseizoenen: spring/summer en fall/winter. Ook in het dagelijkse leven probeer ik zoveel mogelijk volgens de seizoenen te eten. Heerlijke, frisse gerechten in het voorjaar en comfort food in het najaar.

Achteraan in het boek vinden jullie ook mijn favoriete hotspots in Kaapstad, New York, LA, Parijs, Seoul, Londen, en natuurlijk ook mijn geboortestad Gent. Ik verklap al mijn favoriete restaurantjes, bars, hotels en shopping adressen.

Geniet van *Cesar's Kitchen* en droom weg van de verschillende wereldkeukens.

Lots of love!
x Cesar



ABOUT

Spring/Summer

I. BREAKFAST

- Havermoutpap met kokos 13
- Overnight oats 14
- Smoothies 16-17

II. FISH, MEAT & VEGETABLES

- Asperges met rauwe zalm 21
 - Fish taco 22
- Rice bowl met tonijn of zalm 24
 - Geroosterde gamba's 27
- Zalmrolletjes met asperges 29
- Kippenspiesjes met pindasaus 33
 - Slawraps met kip 34
 - Bloemkoolpizza 37

III. PASTA & SALADS

- Thai-style courgettepasta 41
- Pasta met burrata en kerstomaten 42
 - Veggie lasagne 45
 - Groenepapajasalade 46
 - Halloumisalade 50
- Wittekoolsalade met avocado 51
- Salade met groene asperges, radijs en mosterdvinaigrette 52
 - Salade niçoise 55
 - Thai beef salad 56

IV. SOUP & TOAST

- Aziatische veggiesoep met quinoa 61
 - Geroosterdebloemkoolsoep 62
 - Udonsoep 65
 - Erwtensoep 66
- Toast met erwten en geitenkaas 69
- Toast met guacamole en krab 70

V. DESSERTS

- Gin-ijslolly's 74
 - Affogato 75
- Dadelballetjes 77
- Zomer X-Gin 79

I.
BREAKFAST





Havermoutpap met kokos

(1 PERSOON)

250 ml kokosmelk

250 ml water

90 g grove havervlokken

½ mango

1 banaan

2 el gedroogde kokoschilfers of gemalen kokosnoot

1. Doe de kokosmelk samen met het water en de havervlokken in een kookpan en breng zachtjes aan de kook. Blijf regelmatig roeren tot het vocht is opgenomen. (Roeren is de truc om een heerlijke havermout te bekomen.) Snijd ondertussen de mango en banaan in stukjes.

2. Is de pap bijna klaar, voeg dan een eetlepel kokoschilfers bij de havermout. Laat nog even doorkoken. Schep de havermoutpap in een kom en voeg er de mango, de banaan en de rest van de kokoschilfers aan toe.

Misschien wel het meest populaire ontbijt van het moment: havermoutpap. Het heeft niet langer een geitenwollensakken imago, het is tegenwoordig juist hipper dan hip. Niets zo leuk om je dag healthy te beginnen, en dat is een feit met deze vlokken.

Overnight oats

(1 PERSOON)

90 g havermoutvlokken
120 ml appelsap
120 ml Griekse yoghurt
120 ml amandelmelk
½ appel of peer, geraspt
½ tl kaneel
2 el honing

VOOR DE TOPPING:

1 handvol blauwe bessen
1 handvol frambozen
½ banaan, in schijfjes
honing of agavesiroop

1. Meng alle ingrediënten goed onder elkaar in een afsluitbare pot of kom, plaats in de koelkast en laat een nacht rusten.

2. Haal de havermoutpap de volgende ochtend uit de koelkast, serveer in een kommetje en doe er het fruit bovenop.

3. Werk af met nog wat honing of agavesiroop.

Dit is ideaal voor als je weinig tijd hebt, maar toch gezond wilt ontbijten!

Ik doe er ook graag een lepel pindakaas of amandelboter bij. Mmmm...the nutbutter is a real game changer!



SPRING / SUMMER



Green smoothie

(1 PERSOON)

½ banaan, diepgevroren
4 handenvol baby spinazie
½ avocado
vers appelsap

Mix alle ingrediënten in de blender.



Mean green

(1 PERSOON)

- 1 handvol boerenkool
- 1 handvol mangostukjes, diepgevroren
- 1 banaan, diepgevroren
- 1 handvol ananastukjes, diepgevroren
- 1 ½ glas ananassap

Mix alle ingrediënten in de blender.





Asperges met rauwe zalm

(1 PERSOON)

5 verse (Mechelse) asperges
30 g zeekraal
100 g carpaccio van Schotse zalm
extra vierge olijfolie met citroen (Oil & Vinegar)
1 citroen, goed gewassen
1 sjalot, fijngesneden
peper
grof zout

1. Maak de verse asperges schoon. Schil ze van juist onder het kopje tot beneden. Kraak het achterste deeltje ervanaf. Blancheer de zeekraal heel kort en snijd in grove stukken.

2. Haal de zalm enige tijd voor de bereiding uit de koelkast. Sprenkel een beetje olijfolie over de carpaccio en rasp wat zeste van de citroen over de zalm. Laat enkele minuten marineren.

3. Laat ondertussen de asperges stomen. Je kunt ze ook in gezouten water koken, maar ik heb ze het liefst gestoomd. Na een tiental minuten, afhankelijk van de dikte, zijn ze mooi beetgaar. Leg ze op een warm bord en leg de zalm erbovenop.

4. Breng op smaak met een scheutje olijfolie en enkele druppels citroensap. Schik de zeekraal erop en werk af met de sjalot en wat grof zout en peper uit de molen.

De extra vierge olijfolie met citroen van Oil & Vinegar komt uit het Italiaanse Puglia en is 100% natuurlijk. Tijdens het persen worden verse citroenen toegevoegd en mee geperst, waardoor de olijfolie zijn smaak krijgt.

Fish taco

(4 PERSONEN)

3 kabeljauwhaasjes, elk 150 g
 sap van 2 limoenen
 1 teentje knoflook, fijngesneden
 ¼ tl komijn
 ¼ tl chilipoeder
 2 el olijfolie
 peper en zout
 ¼ wittekool, fijngehakt
 ½ rode ui, fijngesneden
 2 handenvol korianderblaadjes
 8 kleine, zachte maistortilla's
 1 rijpe avocado, in dunne schijfjes gesneden
 salsasaus voor de taco's

SPRING / SUMMER

1. Leg de visfilets in een ovenschaal en giet er het sap van een limoen over. Voeg er de knoflook, komijn, chilipoeder en olijfolie bij. Breng op smaak met wat peper en zout en marineer de vis met de mix. Plaats de schaal 1 uur in de koelkast.
2. Meng de wittekool, ui en koriander in een grote kom en doe er het sap van de andere limoen bij. Meng er nog wat olijfolie, peper en zout door.
3. Verwarm de tortilla's in een pan op het vuur. Leg er telkens één tortilla per keer in en laat die warm worden langs beide kanten. Dat duurt ongeveer 1 minuut per kant.
4. Zet een grillpan op het vuur, of gebruik de grillfunctie van je oven. Leg de gemarineerde visfilets in de grillpan, en bak elke kant ongeveer 3 minuten. Het is niet erg als de filet uit elkaar valt terwijl je ze omdraait.
5. Leg de gare visfilets op een bord en zet die samen met de koolsla, schijfjes avocado, de warme tortilla's en de salsasaus op tafel.
6. Laat iedereen zichzelf bedienen. Neem elk een tortilla, doe er wat vis en koolsla in en werk af met wat avocado, salsa en koriander.



SPRING / SUMMER

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

Recepten en tekst:
Cesar Casier

Fotografie:
Heikki Verdurme

Foodstyling:
Ann De Koker i.s.m. Cesar Casier

Polaroids:
Pablo Cepeda

Vormgeving:
Lisbeth Antoine

Met dank aan:
X-gin en Oil & Vinegar



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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016
D/2015/45/406 – NUR 440
ISBN: 978 94 014 2970 2

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.