



Nog eenvoudiger²

met 4 ingrediënten





7	Genieten
10	Methode
13	De voorraadkast
14	Vanwaar zoveel discussie rond voeding?
109	Wie loopt er nog met z'n blote voeten in het gras?
163	Rituelen
207	Creëer je eigen wereld
210	Maak je darmen gelukkig
214	Wat is een ketogeen dieet?
218	Intermitterend vasten
222	Index

Recepten

19	Klaar in 10 minuten
39	Klaar in 15 minuten
71	Klaar in 20 minuten
III	Klaar in 25 minuten
133	De oven doet het werk
167	Chic
191	Snelle desserts

De recepten zijn voor twee personen.



Genieten

Dat is het woord dat bij dit boek past. Ik heb net een aantal vrienden uitgenodigd en allemaal recepten uit dit boek klaargemaakt. Dan zie je dat mijn opzet perfect werkt op alle vlakken. Als gastvrouw had ik weinig werk en ook weinig boodschappen te doen. Elk recept bevat namelijk maar vier ingrediënten. En de recepten zijn stuk voor stuk smaakexplosies. Het verwondert me telkens weer hoe sterk je smaken naar voren kunt brengen, juist door weinig ingrediënten te gebruiken. Je proeft de puurheid, en dat is net de kracht van elk recept. Dat wordt heel erg geapprecieerd.

Geen franjes, geen gedoe, maar gerechten die door hun eerlijkheid recht naar het hart gaan. De gasten waren heel enthousiast en de sfeer was super. Daar kan ik onwaarschijnlijk van genieten, vooral omdat je die sfeer zelf kunt creëren. Koken blijft voor mij dan ook een van de mooiste manieren om te communiceren met je geliefden. Ik kan dan ook moeilijk koken voor mensen die ik niet graag zie. Gelukkig hoeft ik dat ook niet te doen. 😊 Maar als ik kook voor mijn man, vrienden en familie geniet ik intens en verloopt alles zonder veel inspanning. Ik hou ook zo van het gebaar van 'eten geven'. Wellicht daarom kook ik zo graag met ovenschotels. Ze zijn niet alleen bijzonder mooi, ze laten je ook toe het eten aan tafel te delen. Een manier van eten die meteen een nonchalante gezelligheid schept. Iedereen voelt zich thuis en welkom.

Maar ik geniet ook van de doordeweekse etentjes met ons tweetjes. Dit boek laat je toe om in een mum van tijd een bijzonder lekker en vers gerecht op tafel te zetten en tot rust te komen na een drukke dag. Dat is ook een moment om gezellig bij te praten, en dat gaat makkelijker met lekker eten waar weinig werk aan is.

Koken blijft voor mij pure magie. Ik hoop dat je heel veel prachtige en gezellige momenten kunt beleven met de recepten uit dit boek.

Liefs, Pascale

XXX





Lekker eten is belangrijker dan de theorie

Lekker en gezond eten, daar gaat het om in mijn keuken. Veel belangrijker dan theorieën en modieuze termen is wat er op het bord ligt. Wie gewoon aan de slag gaat en kookt volgens mijn recepten, zal altijd lekker en gezond eten en mag al de rest vergeten. Elk recept past binnen mijn visie en zal bijdragen tot een beter en gezonder leven. Hiermee is eigenlijk alles gezegd. Smakelijk!

Ik weet dat sommige lezers verder willen gaan, dat ze meer inhoud willen, meer wetenschappelijke uitleg. Zij vinden het fijn om nieuwe termen zoals 'low carb', 'keto', 'resistant starch' en 'intermitterend vasten' beter te begrijpen. Voor hen heb ik achteraan in dit boek meer uitleg gegeven over deze begrippen en over de raakpunten met mijn keuken.

De manier van eten die ik al jaren toepas en die je terugvindt in al mijn boeken, zou ik omschrijven als gematigd koolhydraatarm mediterraan. Dat is volgens mij de lekkerste keuken, maar het is ook de meest wetenschappelijk onderbouwde en bewezen gezonde manier van eten.

Hieronder nog een overzicht van mijn vertrouwde methode, die je ook terugvindt in al mijn boeken. Wanneer je deze methode toepast, zul je automatisch kiezen voor echt en natuurlijk eten en kom je uit bij 'low carb', de gezondste, lekkerste en eenvoudigste keuken.





Veel ingrediënten heb je niet nodig
om lekker te koken.



de voorraadkast

Wie een goedgevulde voorraadkast heeft, hoeft alleen nog de weinige verse ingrediënten te halen, zoals beschreven in de recepten, om meteen de lekkerste gerechten op tafel te toveren. Mijn persoonlijke voorraadkast, moet ik toegeven, puilt uit van de heerlijke smaakmakers, maar voor dit boek heb ik me aan het strikte minimum gehouden. Het enige verschil met *Nog Eenvoudiger 1* is dat er nu ook knoflook in de voorraadkast zit. Na een rondvraag op Facebook bleek dat 94 procent van de lezers altijd verse knoflook in huis heeft en er dus geen probleem mee heeft dat knoflook naar de voorraadkast verhuist.

Wil je goed kunnen werken met dit boek, haal dan de volgende ingrediënten in huis.

Vetten

olijfolie
boter
kokosvet

Azijn

balsamicoazijn
appelciderazijn

Smaakmakers

(lichte) sojasaus
mosterd

Extra

kokosbloesemsuiker
honing

Kruiden

zwarte peper
fleur de sel (zeezout)
ras el hanout
gedroogde Provençaalse kruiden: tijm, rozemarijn ...
knoflook

Alle recepten staan op zichzelf en hoeven niets extra's, maar ik nodig je graag uit om creatief te zijn in de keuken en met mijn recepten te experimenteren. Voel je vrij om extra groenten of andere ingrediënten toe te voegen. Ik wens je veel inspiratie.

Hoeveelheden

De recepten zijn gemaakt voor twee personen, maar pas gerust de hoeveelheden aan naar eigen behoefte. Leeftijd, werk, sport en geslacht spelen allemaal een rol in de hoeveelheid voeding die iemand nodig heeft. Mijn regel is: niemand mag met honger van tafel gaan. © Probeer je te houden aan drie maaltijden per dag en eet alleen tussendoortjes als je honger hebt. (Tenzij je aan intermitterend vasten doet. Lees meer op pagina 218)

Kooktijden en temperatuur

Elke oven is anders. Ik werk met een heteluchtoven en ik heb de indruk dat die krachtiger is dan vele andere ovens. Het zou dus kunnen dat je de temperatuur iets hoger moet zetten en de gerechten iets langer in de oven moet laten staan.



klaar in 10 minuten

De hoofdstukken in dit boek zijn ingedeeld volgens de tijd die je nodig hebt voor een gerecht. Die tijd loopt vanaf het moment dat alle ingrediënten op het werkblad staan tot het gerecht helemaal klaar is. Het zou kunnen dat je er de eerste keer niet in slaagt om een gerecht binnen de aangegeven tijd klaar te maken, maar de tweede keer lukt het waarschijnlijk wel en de derde keer houd je misschien zelfs tijd over. Koken is zeker geen race tegen de tijd, maar het is wel leuk als je na een drukke werkdag of bij een korte lunchpauze maar tien minuten hoeft te besteden aan eten klaarmaken. Daarna kun je ten volle en in alle rust genieten van die lekkere en gezonde maaltijd. Dat geeft rust en energie, en het maakt je gelukkig.



spinazie ✓ keto

met tomaat en halloumi

- 300 g biologische spinazie (zie tip)
- 3 pruimtomaten
- 1 pakje halloumi



- 2 eetlepels ras el hanout -

Snijd de tomaten in plakjes en stoof ze aan in wat olijfolie met het deksel op de pan.

Strooi na 3 minuten 2 eetlepels ras el hanout over de tomaten en kruid met peper en zout.

Voeg de spinazie en nog een scheut olijfolie toe en leg het deksel terug op de pan.

Laat een drietal minuten stoven.


Snijd de halloumi in blokjes en laat 2 minuten meestoven.

Serveer in kommetjes.

TIP: SPINAZIE

Biologische spinazie is dikker van blad, bevat minder water en is dus ook lekkerder.

Als je gewone spinazie gebruikt, krijg je te veel vocht en lijkt dit gerecht eerder een soepje.

A close-up photograph of a rustic meal. In the foreground, a light blue ceramic bowl with a speckled texture is filled with sautéed spinach, diced tomatoes, and cubes of melted cheese. A dark wooden spoon rests in the bowl. In the background, a black pan with a silver handle contains more of the same ingredients. To the right, a glass of water and a set of silverware are visible on a dark wooden table. The overall scene is lit with soft, natural light, creating a warm and inviting atmosphere.

*Dit is een van mijn lievelingsgerechten
als ik weinig tijd heb.*

*Met alle kleine restjes
groenten maak je dit
heerlijke en eenvoudige
recept. Ik noem het ook
een van mijn opruim-
recepten.*





no-wasterecept

groenten ✓ keto

met feta en noten

- 500-700 g verschillende restjes groenten
- restjes van verse kruiden zoals peterselie, bieslook ...
- 1 blokje feta
- een handvol noten, bv. pecannoten

Snijd alle harde groenten (zie tip) in kleine stukjes en stoof ze in flink wat olijfolie met een scheut water onder een deksel. Snijd intussen de zachtere groenten in verschillende vormen: plakjes, ruitjes, staafjes ... en voeg toe. Kruid met peper en zout en leg het deksel weer op de pan. Roer af en toe en voeg indien nodig nog wat olijfolie toe. Laat een zevental minuten stoven. Verbrokkel drie vierde van de feta over de groenten en leg het deksel terug op de pan. Haal na 1 minuut de pan van het vuur. Voeg de noten en de fijngesneden kruiden toe. Serveer in een mooie kom en werk af met de rest van de feta.

TIP: GROENTEN

Harde groenten zijn raapjes, wortelen, koolsoorten ... Met zachte groenten bedoel ik tomaten, courgettes, spinazie, asperges ...



Dit is een van mijn ideale no-wasterecepten.

Telkens anders, en je koelkast is meteen ook opgeruimd, zodat je niets hoeft weg te gooien.



vegan no-wasterecept

groenten met linzen en curry

- 500-700 g verschillende restjes groenten
- restjes van verse kruiden zoals peterselie, bieslook ...
- 200 g voorgekookte linzen (zie tip)
- 2 à 4 eetlepels rode currypasta


Snijd alle harde groenten (zie tip) in kleine stukjes en stoof ze in flink wat olijfolie met een scheut water onder een deksel. Snijd intussen de zachtere groenten in verschillende vormen. Afwisseling is altijd leuk! Voeg ze toe, kruid met peper en zout en leg het deksel op de pan. Laat een zevental minuten stoven. Roer de rode currypasta en de linzen door de groenten. Roer er vlak voor het serveren de fijngesneden kruiden door. Gerechten als dit serveer ik graag in een mooie schaal.

TIP: VOORGEKOOKTE LINZEN

Ik heb altijd voorgekookte linzen in de voorraadkast staan voor als het snel moet gaan. Maar je kunt natuurlijk ook zelf linzen koken.

TIP: HARDE EN ZACHTE GROENTEN

Harde groenten zijn raapjes, wortelen, koolsoorten ... Met zachte groenten bedoel ik tomaten, courgettes, spinazie, asperges, champignons ...



*Een heerlijk smeùge saus
die iedereen lekker vindt.*



tonijn ✓keto

met kruidige tomatensaus

- 2 stukken tonijn (zie tip)
- een handvol zwarte ontpitte olijven
- 4 tomaten
- 8 lente-uitjes



- knoflook -
- ras el hanout -

Snij 7 lente-uitjes in stukken van 5 centimeter.

Stoof de uitjes aan in een pan met olijfolie. Hak 2 knoflookteentjes fijn en voeg toe.

Snij de tomaten in stukken, verwijder het harde witte gedeelte en voeg toe.

Leg het deksel telkens op de pan, dat versnelt het kookproces.

Snij de olijven in ringetjes en voeg toe. Roer de tomaten door elkaar tot je een dikke saus krijgt.

Voeg 2 koffielepels ras el hanout en peper en zout toe. Roer goed door elkaar.

Leg de tonijn in de saus en laat nog een drietal minuten stoven.

Serveer en werk af met het overgebleven fijngesnipperde lente-uitje.

TIP: TONIYN

Kies voor tonijn met het MSC-label. Dat label garandeert dat de vis is gevangen met respect voor het milieu en de vispopulatie. Tonijn met het MSC-label wordt met hengel en haak gevangen. Je kunt ook een andere stevige vis gebruiken voor dit recept.

index

aardbeien

Taartje met noten, mascarpone en aardbeien 201

abrikozen

Abrikozencakeje 203

Cashewnotencake 160

appels

Zalige appelcake 198

asperges

Groene asperge met ham en sausje
van kappertjes en amandelschilfers 129

Op het vel gebakken zeebaars met groene groenten 36

Rog met asperges in een misosoepje 185

Salade met zwarte bonen 45

Scampi met asperges en zongedroogde tomaatjes 79

Zalmforel met groene asperges 69

Zeebaars met groene asperges 141

aubergine

Gegratineerde aubergine en tomaat 147

Gebakken aubergines met lamsvlees 86

avocado

Gerookte zalm met avocado, granaatappel en basilicum 169

Salade met zwarte bonen 45

bessen

Zalig fruittaartje 195

biefstuk

Gebakken broccoli met biefstukreepjes 35

bloemkool

Bloemkoolpuree met foreleitjes en amandelschilfers 181

Curry met bloemkool en paneer 57

Kabeljauw in mosterdsaus met bloemkoolpuree 117

Pizza met tomaatjes en bodem van kaas en bloemkool 151

Zalm met bloemkoolrijst en ras el hanout 58

boerenkool

Boerenkool met koolrabi en chorizo 31

Boerenkool met ei, groene curry en pistachenoten 33

bonen, zwarte

Salade met zwarte bonen 45

broccoli

Gebakken broccoli met biefstukreepjes 35

Chinees geïnspireerde schotel met tofoe en broccoli 97

Ovengebakken zalm met broccoli en heerlijke tomatensaus 139

Zalmburgers met broccolipuree 101

burrata

Burrata met gare kerstomaatjes 153

Tomaat met burrata 148

camenbert

Camenbert met druiven en noten 135

cashewnoten

Cashewnotencake 160

Spinazie en cashewnoten in rode curry 29

chocolade

Chocoladetaartje 193

chorizo

Boerenkool met koolrabi en chorizo 31

courgette

Gebakken courgette met parmezaan 126

Scampi met courgette in een kruidensausje 43

druiven

Camenbert met druiven en noten 135

eieren

Boerenkool met ei, groene curry en pistachenoten 33

Cashewnotencake 160

Gestoomde eieren op Chinese wijze 173

Miniquiche met ham 155

Omelet met nori, krab en foreleitjes 61

Omelet met snijbiet en geitenkaas 51

Quiche 137

entrecote

Entrecote met knolselder en tomaten-mosterdsausje 113

feta

Groenten met feta en noten 23

Kweeperen met feta, pistachenoten en granaatappel 123

Salade van gare groenten met feta 81

frambozen

Cheesecake met frambozen 196

Zalig fruittaartje 195

garnalen

Knolselder met noordzeegarnalen 177

geitenkaas

Cheesecake met frambozen 196

Omelet met snijbiet en geitenkaas 51

halloumi

Halloumi in een knapperig korstje van sesamzaadjes met spinazie 75

Spinazie met tomaat en halloumi 20

ham

Groene asperge met ham en sausje
van kappertjes en amandelschilfers 129

Hamrolletjes met pijnboompitten en zongedroogde tomaatjes 157

Miniquiche met ham 155

kabeljauw

Kabeljauw met miso en paksoi 183

Kabeljauw met mosterd 143

Kabeljauw in mosterdsaus met bloemkoolpuree 117

kikkererwten

Kikkererwten met paprika, amandelschilfers en rozemarijn 121

kip

Gehaktballetjes van kip met prei en curry 77

Kip met champignons en roomsaus 94

Kip met gekaramelliseerde ui en gember 92

Kip met gember en spinazie 52

kip met room en spinazie 115

Kip met ui, pistachenoten en koriander 49

Soepje met kip en groenten 47

Spaghetti van spitskool met gehaktballetjes in tomatensaus 107

knolselder

Entrecote met knolselder en tomaten-mosterdsausje 113

Knolselder met noordzeegarnalen 177

koolrabi

Boerenkool met koolrabi en chorizo 31

Lam met koolrabi en sugarsnaps 91

kweeperen

Kweeperen met feta, pistachenoten en granaatappel 123

lam

Gebakken aubergines met lamsvlees 86

Lam met koolrabi en sugarsnaps 91

Lamsbout met prei, champignons en rozemarijn 145

linzen

Groenten met linzen en curry 25

Linzen met pompoen, shiitake en wakame 119

miso

Kabeljauw met miso en paksoi 183

Rog met asperges in een misosoepje 185

Zalm met miso en venkel 102

Zalm met verse tijm en witlof in miso 99

paksoi

Kabeljauw met miso en paksoi 183

Vis met paksoi in tomatensaus 65

paneer

Salade met gebakken paneer en pindasaus 40

Curry met bloemkool en paneer 57

Pastinaak

Spelt met pastinaak en champignons 179

Perziken

Gele perziken in de oven 205

prei

Gehaktballetjes van kip met prei en curry 77

Lamsbout met prei, champignons en rozemarijn 145

rode bieten

Salade van gare groenten met feta 81

rog

Rog met asperges in een misosoepje 185

scampi

Scampi met asperges en zongedroogde tomaatjes 79

Scampi met courgette in een kruidensausje 43

Scampi met tomaten en lente-ui 83

sint-jakobsvruchten

Sint-jakobsvruchten met spinazie en kruiden 175

spelt

Spelt met pastinaak en champignons 179

spinazie

Halloumi in een knapperig korstje van sesamzaadjes met spinazie 75

Minikaascakejes 73

Sint-jakobsvruchten met spinazie en kruiden 175

Spinazie en cashewnoten in rode curry 29

Kip met gember en spinazie 52

kip met room en spinazie 115

Spinazie met tomaat en halloumi 20

spitskool

Spaghetti van spitskool met tomaten en olijven 63

Knapperige zalm met groentespaghetti 55

Spaghetti van spitskool met gehaktballetjes in tomatensaus 107

spruiten

Salade met zwarte bonen 45

sugarsnaps

Lam met koolrabi en sugarsnaps 91

Op het vel gebakken zeebaars met groene groenten 36

tofoe

Chinees geïnspireerde schotel met tofoe en broccoli 97

tonijn

Tonijn met dikke tomatensaus 85

Tonijn met kruidige tomatensaus 27

venkel

Zalm met miso en venkel 102

Vis met venkel, olijven en gebakken citroen 124

vis

Vis met paksoi in tomatensaus 65

Vis met venkel, olijven en gebakken citroen 124

Vissoep 66

witlof

Zalm met verse tijm en witlof in miso 99

wortelen

Salade van gare groenten met feta 81

zaden, gemengd

Zadencrackers 159

zalm

Knapperige zalm met groentespaghetti 55

Zalm met verse tijm en witlof in miso 99

Gerookte zalm met avocado, granaatappel en basilicum 169

Ovengebakken zalm met broccoli en heerlijke tomatensaus 139

Zalm met bloemkoolrijst en ras el hanout 58

Zalm met miso en venkel 102

Zalmburgers met broccolipuree 101

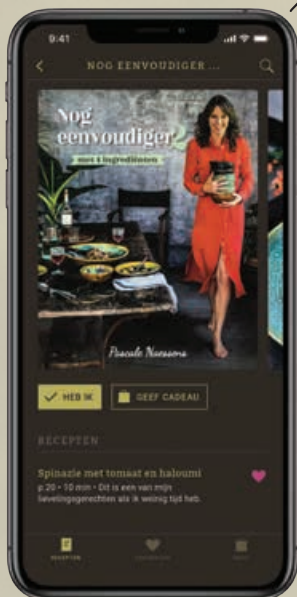
zalmforel

Zalmforel met groene asperges 69

zeebaars

Op het vel gebakken zeebaars met groene groenten 36

Zeebaars met groene asperges 141



NIEUW! Download de gratis app van Pascale

- ZOEK EEN GERECHT
In welk boek staat dat recept nu weer?
- ZOEK OP INGREDIËNTEN
Welke recepten kan ik maken met bijvoorbeeld spinazie?
- BOODSCHAPPENLIJST ALTIJD OP ZAK
De nodige ingrediënten per recept vind je meteen terug.
- PAS HOEVEELHEDEN AAN
Ben je alleen of met vijf, pas de hoeveelheden aan in een handomdraai.

Download de app gratis van mijn website: www.purepascale.com/app

RECEPTEN, TEKSTEN, STYLING EN CONCEPT: Pascale Naessens

FOTOGRAFIE: Roos Mestdagh, James Wood, Charis Boel, Arno De Pooter, Ramon de Llano

VORMGEVING: Kris Torfs - Gemex Publishing bvba

Als je opmerkingen of vragen hebt, dan kun je contact opnemen met de uitgeverij:
redactielifestyle@lannoo.be

© Pascale Naessens en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/528 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 5858 0

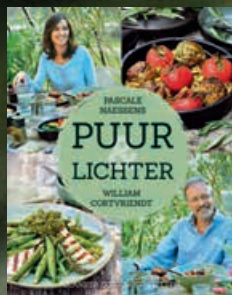
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



ISBN: 978 94 014 35932



ISBN: 978 94 014 43944



ISBN: 978 94 014 53349



ISBN: 978 94 014 55527