

INHOUD

8 INLEIDING

- 9 Voorwoord
- 12 De Sana-methode
- 14 Go with the flow
- 17 Je weekmenu plannen: zo wordt het leuker
- 18 Drie manieren om handig boodschappen te doen
- 18 Goed voor je flow: georganiseerde kasten
- 20 Aparte potjes koken? Echt niet nodig.
- 22 Slimme kitchen hacks
- 23 Het zit 'm in de details: je gerecht leuk serveren
- 24 Afgewassen staat netjes!
- 25 Vijf supersnelle gerechten in de praktijk
- 28 Aan de slag met foodprepping

RECEPTEN

31 ONTBIJT

- 33 Ontbijtfrittata met braambessen en amandelen
- 34 Powersmoothie met avocado, mango en gember
- 37 Noten-zadengranola met pindakaas
- 38 Verloren brood met champignons, rode ui en groene kruiden
- 41 Açai bowl met vers fruit, noten en zaden
- 42 Gebakken havermout met appeltjes, kaneel en pecannoten

45 TUSSENDOOR

- 47 Appelcakebrood
- 48 Skin booster
- 48 Detox seldersapje
- 50 Frozen yoghurtbark met blauwe bessen, frambozen en pistachenoten
- 53 Eierkoeken met ricotta en vers fruit
- 54 Quinoa-hazelnootsnacks met pindakaas en chocolade
- 57 Clafoutis met kokos, peer en blauwe bessen

58 MEENEELUNCH

- 61 Quinoasalade met gemarineerde groenten en amandelen
- 62 Salade van kruidige kikkererwten met tomaat, mozzarella en rucola-muntpesto
- 65 Kruidenomelet met jonge spinazie, avocado en parmezaanse kaas
- 66 Quinoa-hummusbowl met wortel, cranberries en hazelnoten
- 68 Soep van zoete aardappel en wortel met kruidige kikkererwten
- 70 Lenterolletjes met kip, mango en een dipsausje
- 73 Luchtige eimuffins met courgette en zongedroogde tomaatjes

75 **SOEP & HAPJES**

- 77 Franse uiensoep met spelttoast en kaas
- 78 Broccoli-preisoep met mosterd en knapperige ham
- 81 Knolselder-pastinaaksoep met geroosterde hazelnoten
- 82 Soep van aardpeer met gremolata
- 85 Vitello tonnato
- 86 Homemade havermouttoastjes met garnaalsalade
- 89 Tempura van avocado en broccoli met wasabimayonaise
- 90 Falafelballetjes met verse tuinkruiden en tzatziki
- 93 Gegratineerde oesters met champagne
- 94 Havermoutblini's
- 97 Geroosterde bloemkoolroosjes met tahindipsaus

98 **HOOFDGERECHTEN**

- 101 Italiaanse groenteschotel met mozzarella en gedroogde ham
- 102 Midden-oosterse tajine met kip en cranberries
- 105 Mexicaanse vissoep met zeeduivel
- 106 Buffelmozzarella met gegrilde groenten, nectarine en kruidenolie
- 109 Ovenschotel van broccolipuree, groene groenten en kalfsgehakt
- 110 Cajun-zalm met wortel- en bloemkoolgratin
- 113 Puree van pastinaak met kastanjechampignons, pancetta en een eitje
- 114 Kip archiduc met frietjes van knolselder
- 117 Salade geitenkaas met zoete aardappel en honing-mosterdvinaigrette
- 118 Kruidig stoofpotje met kikkererwten en zoete aardappel
- 121 Groene curry met knapperige zalm
- 122 Gevulde kipfilet met pesto van rucola, Italiaanse ham en pizzaiola
- 124 Green shakshuka
- 126 Salade van watermeloen, tomaat, Berloumi en salsa verde
- 129 Courgetti met cashew-muntpesto, gerookte zalm en edamameboontjes
- 130 Groentelasagne met pompoen en spinazie
- 133 Oosterse zalm uit de oven met wok van Chinese kool en paprika
- 134 Meatza
- 137 Courgettebootjes met lamsgehakt, oregano en pijnboompitten
- 138 Geroosterde aubergine met lamskôfte en looksaus
- 140 Thaise mosselen

- 142 Curry van scampi, zoete aardappel en spinazie
- 145 Enchilada's met kalkoenblokjes
- 146 Wortel-kipburgers met curry, veldsla en mango
- 149 Koolvishaasje uit de oven met prei en curryroomsaus
- 150 Geroosterde groenten met rozemarijn, tijm, feta en granaatappel
- 153 Gentse waterzooi van noordzeevis
- 154 Hutsepot van zoete aardappel en pastinaak met kippenchipolata
- 157 Clafoutis van prei en broccoli met verse geitenkaas en tijm
- 158 Tikka zalmfilet met broccolini, puntpaprika en sperzieboontjes
- 161 Pasta alla norma
- 162 Fricandon met appeltjes en gekaramelliseerd witloof
- 165 Rodekoolstoemp met appeltjes en kalfsgehakt
- 166 Kipfilet uit de oven met rozemarijn en citroen
- 169 Chicken meatballs met speltpasta, romige broccolisaus en kastanjechampignons
- 170 Kip curry met appel, zoete puntpaprika en worteltagliatelle
- 173 Parelhoenfilet met veenbessensaus, kastanjechampignons en jonge worteltjes
- 174 Indiase dahl met wortel en zoete aardappel
- 177 Nasi goreng van kip met basmatirijst
- 178 Kalfslapjes caprese met aubergine
- 181 Varkensmignonette met mosterdsaus, gekaramelliseerde spruitjes en blauwe druiven
- 182 Groene asperges uit de oven met gandaham, quinoa en roze pompelmoes
- 185 Japanse hartige groentepannenkoek met spitskool en wortel

186 **DESSERT**

- 189 Kokoskoekjes met vanillecrème en rood fruit
- 190 Cheesecake in a jar met hazelnoten, chocolade en coulis van blauwe bessen
- 194 Ananas in een jasje van chocolade, kokos en pistache
- 195 Marsepein met chocolade en pistachenoten
- 197 Appelgalette met gember en kaneel





8

9

VOORWOORD

'Ik kook nu elke dag vers: in een halfuur tover ik heerlijk én supergezond eten op tafel', 'gedaan met na het werk naar de supermarkt spurten en me ter plaatse afvragen wat ik wil klaarmaken', 'uit tijdsgebrek aten we een paar keer per week take-out en kant-en-klaar. Dankzij Fast Food ontdekte ik dat gezond koken ook snel kan. Wat een verschil!'

O, wat kreeg ik toch leuke reacties toen 'Fast Food' verscheen! Jullie gingen gretig aan de slag met de recepten en deelden vol enthousiasme de resultaten in de Nooit Meer Diëten-Facebookgroep en op Instagram. Ik zag massa's foto's van gezonde bordjes langskomen en las met een warm hart alle getuigenissen. Zes jaar na de lancering van de 'Nooit Meer Diëten'-boekenreeks en na 25 jaar in de praktijk, doet het me nog steeds oneindig veel plezier om te lezen hoe blij jullie zijn met 'de klik' die jullie hebben gemaakt, met de bewuste keuze voor een gezondere levensstijl.

Ik lees ook vaak hoe jullie me bedanken, voor de herwonnen energie, het fitte gevoel, het nieuwe getal op de weegschaal en de betere bloedwaarden. Superlief, natuurlijk. Maar... het enige wat ik deed, was jou inspireren, de rest heb je helemaal zelf gedaan. En daar mag je ongelooflijk trots op zijn.

Is het de eerste keer dat je een boek van mij in handen hebt? Welkom! Speciaal voor jou heb ik op de volgende pagina's mijn Sana-filosofie – de zeven stappen naar een gezonde levensstijl – nog even herhaald. Maar laat ook zeker de gerechten voor zich spreken. Geef ze een kans en ontdek hoe lekker gezond kan zijn. En wat het bruisende effect van pure, gezonde voeding is op jouw lichaam.

SNEL MAAR ZEN

Voor dit tweede deel van Fast Food werkte ik tachtig nieuwe recepten uit, die je in gemiddeld een halfuur klaarmaakt. Ik koos er opnieuw voor om een paar klassiekers in een net zo lekker, maar lichter en gezonder jasje te stoppen. Ik bedacht gerechten waar het hele gezin enthousiast voor aan tafel schuift. Verwacht je dus aan alweer een verse lading gezonde ontbijtjes en snelle tussendoortjes. Aan lunchgerechten waarvoor je met plezier dat belegd broodje laat staan en eenvoudige, smakvolle avondmaaltijden die perfect in je drukke leven passen.

Wat ik je nog wil meegeven met Fast Food 2 – behalve een nieuwe portie receptinspiratie? Rust. Want ‘snel eten klaarmaken’ en ‘koken zonder stress’? Dat betekent heus niet altijd hetzelfde. Het is niet omdat de gerechten uit dit boek een gemiddelde bereidingstijd van amper een halfuur hebben, dat ik je wil aanporren om tegen de klok te racen in de keuken. Integendeel! Door snel-snel groenten te snijden en gejaagd in de potten te roeren, verschijnt een gerecht niet sneller op tafel. Wil je te snel zijn, dan verlies je net tijd. Dan laat je een ei vallen of brandt de saus aan. Blij word je daar niet van, en zen al evenmin.

Koken een verplicht (en vervelend) taakje, dat je elke avond zo snel mogelijk van je to-do lijst probeert te schrappen? Schrap liever dat vastgeroeste idee! Ik bekijk het in dit boek net helemaal andersom: koken als een halfuur om bewust tijd te nemen voor jezelf, om even tot rust te komen. In Fast Food 2 leer ik je weer (meer) te genieten van het koken zelf, en niet enkel van het heerlijke resultaat achteraf. Ik toon hoe je snel, maar ook zonder stress een gezonde maaltijd kan bereiden. Je ontdekt hoe je nog meer voldoening en plezier kan vinden in je gezonde keuken, hoe je het hele gezin mee aan boord krijgt en hoe zelfs plannen en afwassen (ja!) leuker kan. Benieuwd? Probeer het eens en merk zelf het verschil! Ik durf te wedden dat je ook deze ‘klik’ weer vlotjes maakt, en dat je je binnenkort (wanneer je met je nieuwe mindset in de keuken staat) afvraagt waarom je vroeger zo opkeek tegen een moment waar je nu zo oprecht van geniet.

Go for it!

Liefs
Sandra

10

11





16

17

JE WEEKMENU PLANNEN: ZO WORDT HET LEUKER

Elke avond gezond, snel en vers koken? Voor een gezonde week die op rolletjes loopt, is goed vooruit plannen de allerbelangrijkste eerste stap. Maar eerlijk is eerlijk: soms is het ook wel een beetje saai. Zo wordt plannen, je boodschappenlijstje maken én winkelen leuker.

- Gerechten uitkiezen, een weekmenu (of een menuplan voor een paar dagen, als jij dat fijner vindt) opstellen, het boodschappenlijstje maken: planning lijkt een tijdrovende klus. Maar bekijk het eens anders: eigenlijk is het een investering. De tijd die je erin stopt, win je dubbel en dik terug.
- Een weekplanning brengt rust: je weet op voorhand wat je de komende dagen zal klaar-maken (gedaan met die 'wat-eten-we-vandaag-stress'), maar ook het winkelen zelf wordt een pak aangenamer. Als je een lijstje bij je hebt en je weet precies wat je nodig hebt, gaat boodschappen doen zo veel vlotter dan wanneer je ter plaatse nog je menu van de dag moet verzinnen. Bovendien kom je, met een lijstje in de hand, veel minder in de verleiding om 'overbodige' dingen in je karretje te leggen.
- Mijn boodschappenlijstje samenstellen, daar maak ik echt een rustpunt van. Dampende kop thee erbij, een streepje muziek. Ik geniet bewust van dat moment, omdat ik weet: 'Zo, nu ben ik de weekstress weer een stapje voor'. Dat brengt rust in de chaos.
- Welke recepten kies je? Probeer voor jezelf een handige 'kapstok' te zoeken: bijvoorbeeld telkens één gerecht met vis, één met gevogelte of vlees en één veggie. Zo wordt je menuplan vanzelf een mooi gevarieerde mix.
- Ook leuk: laat ieder lid van het gezin een gerecht kiezen. Of geef hen een kookboek en vraag of ze hun favorieten kunnen aanduiden met post-its. Ieder z'n eigen kleurtje plakbriefjes: super overzichtelijk.
Een vriendin vertelde me dat ze, wanneer het snel moet gaan en ze besluiteloos is, gewoon het lot laat beslissen. Dan slaat ze haar kookboeken willekeurig open en stelt ze een weekmenu samen met de eerste recepten die ze zo tegenkomt. Zo probeert (en ontdekt!) ze een heleboel nieuwe gerechten, die haar op het eerste gezicht minder aanspreken en die ze niet snel uit zichzelf zou kiezen. Geen fan van bepaalde ingrediënten of ligt een gerecht je echt niet? Dan kan je een joker inzetten.
- Maak er iets tofs van. Koop een leuke planner, hang een mooi krijt- of memobord in de keuken en zet je gemaakte weekplanning mooi in de kijker.



108

109

OVENSCHOTEL VAN BROCCOLIPUREE,

GROENE GROENTEN EN KALFSGEHAKT

TIJD
in 30 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
stoompot, pan, ovenschotel

INGREDIËNTEN

1 broccoli, in roosjes
2 aardappelen, in stukjes
nootmuskaat
1 rode ui, fijnggehakt
1 teen knoflook, fijnggehakt
250 g kalfsgehakt
1 preistengel, in dunne ringen
2 kopjes (diepvries)erwtjes
60 g gratinkaas

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.
- Stoom de broccoli en de stukjes aardappel gaar en pureer grof met een scheut olijfolie, peper, zout en nootmuskaat.
- Stoof ondertussen de rode ui en de knoflook aan in olijfolie, voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de prei toe, kruid met nootmuskaat, peper en een snufje zout.
- Voeg de erwtjes toe en stoof mee.
- Doe de broccolipuree in een ovenschotel. Leg daarop het mengsel van prei, gehakt en erwtjes en werk af met de gratinkaas.
- Plaats 5 à 10 minuten in de oven tot het gerecht een goudbruin korstje krijgt.

KRUIDIG STOOFPOTJE

MET KIKKERERWTEN EN ZOETE AARDAPPEL

TIJD
in 30 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
1 stoofpot (of tajine)

118

119

INGREDIËNTEN

1 rode ui, fijngehakt
1 teen knoflook, fijngehakt
¾ el ras el hanout
½ el baharat-specerijen
1 cm verse gember, geraspt
5 jonge wortelen, geschild en in stukken
1 zoete aardappel (zo'n 250 g), geschild, in stukken
400 g tomatenblokjes uit blik
200 ml groentebouillon
scheutje citroensap
½ broccoli, in kleine roosjes
1 bokaal kikkererwten, voorgekookt (230 g uitgelekt gewicht)

VOOR DE AFWERKING

1 handvol verse munt en granaatappelpitjes

BEREIDING

- Stof de ui en de knoflook aan in olijfolie. Voeg de ras el hanout, de baharat-specerijen en de gember toe en bak even mee zodat de aroma's goed vrijkomen.
- Voeg de wortelen en de zoete aardappel toe en bak even mee. Voeg de tomatenblokjes, de groentebouillon en een klein scheutje citroensap toe. Kruid met peper en een snufje zout.
- Laat 20 minuten sudderen.
- Voeg na 10 minuten de broccoli toe en de laatste 5 minuten de kikkererwten.
- Werk af met flink wat verse munt en granaatappelpitten.



TIP • Sprenkel er eventueel wat natuuryoghurt over.



120

121

GROENE CURRY

MET KNAPPERIGE ZALM

TIJD	AANTAL	MATERIAAL
in 30 minuten op tafel	voor 2 personen	1 antiaanbakpan, 1 kookpot

INGREDIËNTEN

- 1 sjalot, fijngenhakt
- 1 teen knoflook, fijngenhakt
- 2 tl groene currypasta
- 200 g sugarsnaps
- 1 paksoi, in reepjes (of 2 minipaksoi)
- 200 ml groentebouillon
- 250 ml kokosmelk
- 200 g edamameboontjes, diepvries (of erwtes)
- 1 limoen
- 1 eiwit
- 3 el sesamzaadjes
- 2 el chiazaadjes
- 300 g zalmfilet, zonder vel, in stukken

VOOR DE AFWERKING

verse koriander (of bladpeterselie)

BEREIDING

- Stoof het sjalotje en de knoflook glazig. Voeg de currypasta toe en bak even mee.
- Voeg de sugarsnaps en de stelen van de paksoi, de groentebouillon en de kokosmelk toe. Laat zo'n 8 minuten sudderen tot de sugarsnaps beetgaar zijn. Voeg na een 3-tal minuten de edamameboontjes toe en helemaal op het einde de blaadjes van de paksoi en een scheutje limoensap.
- Doe ondertussen het eiwit in een schaalte en roer los. Doe de sesam- en chiazaadjes in een ander schaalte en meng.
- Dompel de stukjes zalm in het eiwit en vervolgens door de zaadjes. Kruid met zwarte peper en een snufje zout.
- Bak de zalm 2 à 3 minuten langs beide kanten in een antiaanbakpan op een middelhoog vuur tot de buitenkant lekker krokant is.
- Serveer de groene curry met de zalm en een partje limoen.
- Werk af met verse koriander.



168

169

TIJD
in 35 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
1 pan, 2 potten, blender

CHICKEN MEATBALLS

MET SPELTPASTA, ROMIGE BROCCOLISAUS EN KASTANJECHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN

250 g kippengehakt
1 teen knoflook, fijngemaakt
1 handvol basilicum + extra voor de afwerking
1 el amandelmeel
1 broccoli, in roosjes
120 g volkoren (spelt)spaghetti
200 g kastanjechampignons
1 el balsamicoazijn
4 el Parmezaanse kaas, geraspt
100 ml sojaroomb

BEREIDING

- Meng het kippengehakt met de knoflook, het basilicum en het amandelmeel. Kruid met peper en zout en rol balletjes.
- Bak de balletjes in een pan met olijfolie.
- Stoom de broccoli beetgaar.
- Kook ondertussen de pasta beetgaar (check de tijd op de verpakking).
- Haal de balletjes uit de pan en houd opzij. Voeg een scheutje olijfolie toe aan de pan en bak de champignons op een hoog vuur. Voeg de balsamicoazijn toe en kruid met peper en een snufje zout. Voeg de balletjes terug toe.
- Mix de broccoli in de blender met 2 eetlepels Parmezaanse kaas, de sojaroomb en 1 eetlepel olijfolie. Kruid met peper en een snufje zout.
- Meng de pasta met de broccolisaus. Serveer met de kippenballetjes en champignons.
- Werk af met Parmezaanse kaas en een paar blaadjes verse basilicum.

CHEESECAKE IN A JAR

MET HAZELNOTEN, CHOCOLADE EN COULIS VAN BLAUWE BESSEN

TIJD
in 20 minuten op tafel

AANTAL
voor 2 personen

MATERIAAL
2 mini-jars van 10 cm hoogte
(of 2 glazen)

190

191

INGREDIËNTEN

1 handvol blanke hazelnoten, geroosterd
2 medjouldadels, ontpit en in stukjes
30 g pure chocolade (minstens 70% cacao)
100 g mascarpone
100 g plattekaas of skyr
1½ el acaciahoning
½ citroen
1 vanillestokje, het merg (of ½ tl vanille-extract)
enkele blaadjes verse munt

VOOR DE COULIS

blauwe bessen, ½ el honing

BEREIDING

- › Hak de hazelnoten fijn.
- › Meng de stukjes hazelnoot met de dadels: doe dat met je handen en wrijf goed door elkaar. Voeg de stukjes chocolade en een snuf grof zeezout toe en meng.
- › Meng de mascarpone met de plattekaas, de honing, een scheut citroensap, wat citroenzeste en het merg van het vanillestokje.
- › Stoof de bessen aan in een scheutje water. Voeg er wat honing en citroensap aan toe en laat een paar minuutjes zachtjes pruttelen.
- › Doe de hazelnoten-chocoladecrumble onderaan in de jar, leg daarop de 'cheese' en werk af met de bessencompote en verse munt.

