



9 **INLEIDING**

15 Het geheim van de blue zones: healthy aging

23 Zo ga je van 'moeten' naar 'willen'

31 **DE 3 PIJLERS VOOR EEN STRALEND EN GEZOND LEVEN**

36 **PIJLER 1: GEZOND ETEN**

37 Hydrateer je lichaam

47 Kickstart je dag

54 Geef groenten de hoofdrol

63 Eet een regenboog

72 Eet op het ritme van 12:12

79 **PIJLER 2: SLIM BEWEGEN**

85 Neem voldoende 'beweegsnacks'

88 Ga wandelen

93 Use it or lose it – *met eenvoudige pilatesoefeningen*

104 Kom uit je comfortzone

108 Train je lenigheid & balans

111 **PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN**


113 Neem tijd om te vertragen

117 Ontdek de kracht van gedachten

119 Slaap en herstel

123 Vind je 'ikigai'

124 Verbind met je f(r)amily



127 **NIEUWE SANA-RECEPTEN**

129 **BREAKFAST**

- 131 Crunchy granola met appelmoes, kaneel en kardemom
- 133 Ontbijttaartjes met blauwe bessen en skyr
- 135 Gekaramelliseerde peer met verse tijm en amandel-haverrotsjes
- 137 Desemtoast met kruidige guacamole en spiegelei
- 139 Chocolademugcake met pindakaas

141 **LUNCH O'CLOCK**

- 143 Kleurrijke salade met zalm, zoete puntpaprika en mango-chilidressing
- 145 Heerlijke vullende harira maaltijdsoep
- 147 Eimuffins met havermout en lentegroenten
- 149 Rainbow bowl met zwarte rijst, mango en pindakip
- 151 Frisse quinoasalade met granaatappel en honing-mosterddressing
- 153 Lasagnemuffins met kruidensalade
- 155 Hartige wafels met groene kruiden, gerookte zalm en zure room

157 **SAVORY SNACKS**

- 159 Soep van geroosterde groenten met madras curry, gember en kurkuma
- 161 Citrussalade met granaatappel en pistachenootjes
- 163 Happy blue Monday-parfait
- 165 Hummus van edamameboontjes met rauwe groenten
- 167 Gember-citroencupcakes

169 **DINNER**

- 171 Groentenoedels met kalkoen, pindasaus en gepofte tomaatjes
- 173 Ovenschotel van geroosterde groenten met kalfsgehakt
- 175 Fishsticks met frisse taboulé en munt-yoghurtsaus
- 177 Ovenschotel met rode kool, appel, gehakt en tijm-notenkorst
- 179 Ovencaprese met kalkoenblokjes, courgette en kastanjechampignons
- 181 Aubergineschnitzel met amandel, Parmezaanse kaas en groentestoemp
- 183 Zweedse balletjes met bloemkool-mosterdsaus, gebakken bloemkool en veldsla
- 185 Gemarineerde drumsticks met pastinaak en witloof-appelsiensalade
- 187 Groentewok met spiegelei en hartige granola
- 189 Mexicaanse traybake met zoete-aardappelwedges, cheddar en fris sausje
- 191 Ovenschotel met kabeljauw, groene groenten en kruiden-zadenkorst
- 193 Penne uit de oven met romige rucola-pestosaus en zomergroenten
- 195 Oosterse zalm met broccolini, paprika en worteltjes
- 197 Veggies stoofpotje van geroosterde wintergroenten met sinaasappel, gember en kardemom
- 199 Quinoaquiche lorraine
- 201 Rode curry met scampi en groenten
- 203 Vispastei met kabeljauw, groene groenten en romig currysausje
- 205 Veggies ovenschotel met zoete aardappel, broccoli en feta
- 207 Kip teriyaki met wokgroenten en rodekoolsalade
- 209 Eenpansgerecht met zalm, groene groenten en champignons in kokos-currysausje

211 **HEALTHY TREATS**

- 213 Tartelettes met aardbeien
- 215 Chocoladecupcakes
- 217 Pancakes met frambozen-chiavulling



3 PIJLERS:

GEZOND ETEN SLIM BEWEGEN OPTIMAAL OPLADEN

‘Je lichaam is je tempel’, hoor je weleens. Wel, net zoals een tempel, steunt ook een gezond lichaam (op elke leeftijd) op een paar stevige pijlers. In de vernieuwde Sana-methode zijn dat er voortaan drie: ‘Gezond eten’, ‘Slim bewegen’ en ‘Optimaal opladen’.

Ja, je leest het goed! De Sana-methode bestaat dit jaar vijftien jaar en dat leek me dan ook het ideale moment voor een update. Wie de methode al een tijdje kent of volgt, zal er natuurlijk een aantal vertrouwde stappen in terugvinden. De basis van de methode zat goed: de Sana-methode helpt mensen al jaren om verliefd te worden op een gezondere levensstijl, en alle succesverhalen en duurzame resultaten tonen aan dat het een heel haalbare en fijne manier van leven is.

Never change a winning team, dus. Maar de afgelopen vijftien jaar zijn er natuurlijk wel een aantal nieuwe wetenschappelijke inzichten geformuleerd over voeding, beweging en gezondheid in het algemeen. Die wil ik in dit boek graag met jou delen.

Bovendien vond ik het ook tijd voor een nog completere Sana-aanpak, waarin naast voeding, ook de Sana-stap ‘Breng meer beweging in je leven’ als een uitgebreide pijler op zich staat – met veel praktische en haalbare tips. Daarnaast krijgen ook rust en betekenis vinden, ontstressen, slaap en f(r)amily een welverdiende plaats in de methode – onder de noemer ‘Optimaal opladen’.

Apart zijn ze al sterk, maar samen kunnen de drie Sana-pijlers nog zo veel meer verschil maken – voor je gevoel vandaag, en je gezondheid morgen.

Ook goed om te weten: in de Sana-methode doen we (nog steeds) niet aan belerende of strenge regeltjes. Net zoals al mijn andere boeken, is dus ook ‘Lang Leve(n) Gezond’ geen dieetboek, maar wel een rijke inspiratiebron, boordevol slimme achtergrondinfo die je helpt om bewust te kiezen voor een haalbare, gezonde levensstijl die écht bij je past.

Daarnaast vind je ook heel wat praktische handvatten en véél tips in dit boek, aangevuld met meer dan 40 nieuwe recepten en leuke, haalbare beweeg oefeningen om meteen mee aan de slag te gaan.

Voor we erin vliegen, wil ik je graag nog één belangrijke tip meegeven: ben jij op weg naar een gezondere levensstijl? Geniet dan vooral van de weg ernaar toe. Geniet van dat lekkere en gezonde gerecht op tafel, van die deugd-doende boswandeling en van bewust goed voor jezelf zorgen. Onthoud: jouw doel is om je goed te voelen. En dat doel bereik je elke dag.

Liefs,
Sandra x

Langdurige
veranderingen
schuilen in heel
kleine dingen.

Als je jezelf elke
dag met 1 procent
verbetert, dan ben
je aan het eind van
het jaar maar liefst
37 keer beter dan
het jaar ervoor.

Prof. dr. Erik Franck

BOUW JE SANA-PLAN

Een *'one size fits all'*-methode? Die bestaat niet. Want jouw leven is het mijne niet, en evenmin dat van je collega, vriendin, moeder of buur. Jij bent de enige die weet wat voor jou werkt. Daarom stippel je best je eigen, unieke Sana-plan uit. Je kiest zelf waarop jij de klemtoon wil leggen, met welke veranderingen je wil starten en welke tips voor jou kunnen werken. Jouw ideale stappenplan hoeft trouwens helemaal niet superambitieuw te zijn. Zolang het een plan is dat op dit moment in jouw leven past en haalbaar is, zit je goed.

Zo'n Sana-plan, hoe begin je daar nu aan? In de volgende hoofdstukken ontdek je de drie belangrijke pijlers waarop de Sana-methode gebouwd is: Gezond eten, Slim bewegen en Optimaal opladen. Elk van die pijlers bestaat uit vijf 'stappen'. Sommige stappen zal je wellicht al 'vanzelf' doen, andere zullen nog 'work in progress' zijn.

KIES UIT ELKE PIJLER 3 STAPPEN

Probeer niet alles tegelijk te veranderen, maar kies heel bewust uit elke pijler een drietal stappen uit. Waarop wil jij focussen? Welke veranderingen spreken jou nu aan? Wat lijkt je haalbaar? Waarmee wil je jezelf uitdagen? Waaraan wil jij nu eerst werken?

Kies uit elke pijler de stappen waaraan jij vanaf nu meer aandacht wil geven en noteer ze in je doeboek. Want wat je aandacht geeft, groeit. En de rest volgt later!

Lees alles aandachtig door en kies er dan precies de tips uit die je echt een kans wil geven en die voor jou het verschil kunnen maken. Om het je gemakkelijk te maken, kan je in het doeboek telkens 'jouw tips' aankruisen. Dóén, want door dat kruisje te zetten, zeg je tegen jezelf: 'Dit wil ik écht proberen!' En dan wordt zo'n klein kruisje een grote belofte.

REALITY CHECK

Ben je een kersverse ouder, dan is dit vermoedelijk niet het moment om je te gaan focussen op je slaap. En als je om medische redenen (even) niet kan sporten, laat de pijler beweging dan voorlopig los (of pak het creatief aan en ga bij bijvoorbeeld een knieblesure wel je bovenlichaam trainen). Kijk vooral realistisch naar wat voor jou nu haalbaar en (nog) niet haalbaar is. Dat is oké. Focus je op wat er wél kan, en geef daar je volle aandacht aan.

... EN WAAROM IK HELEMAAL GEEN CALORIEËN HOEF TE TELLEN

Ik tel dus geen calorieën, omdat ik vind dat eten leuk en spontaan moet blijven. Maar ook omdat ik het helemaal niet hóéf te doen. Dat komt doordat in mijn voedingspatroon groenten de hoofdrol spelen. Groenten bevatten superveel gezonde voedings- en beschermstoffen én ze zijn van nature caloriearm. Vervang jij een deel van je lunch en je diner door extra groenten, dan wordt elke maaltijd vanzelf minder calorierijk.

Ga jij – net als ik – voor een evenwichtig Sana-bord bij je lunch en het diner, voor een gezond ontbijt en 1 à (maximaal) 2 gezonde tussendoortjes, dan lever je je lichaam precies aan wat het nodig heeft. Zo kan jij het gezonde gewicht bereiken dat bij jou past, zonder dat je daarvoor ook maar één calorie hoeft te tellen.



Weetje

3X GEMAKKELIJK MEEGENOMEN

Deze drie gezondheidstips zijn gemakkelijk meegenomen, maar maken véél verschil.

- Maak er een gewoonte van om gemiddeld twee keer per week vis te eten (tenzij je vegetarisch of veganistisch eet natuurlijk). Kies minstens één keer per week voor vette vis. Vette vissoorten zoals zalm, haring en sardientjes zijn een topbron van de zeer gezonde omega 3-vetzuren EPA en DHA: goed voor je hart, je hersenen, je mentaal welzijn en je huid...
- Overdrijf niet met rood vlees (rood vlees is alle soorten vlees, behalve gevogelte). Een overmaat aan rood vlees verhoogt het risico op darmkanker. De Hoge Gezondheidsraad raadt aan om niet meer dan 500 gram rood vlees per week te consumeren (bereid gewicht) en het gebruik van charcuterie zo veel mogelijk te vermijden.
- Verhit olijfolie niet op te hoge temperatuur. Wanneer je extra vierge olijfolie koud gebruikt, zijn de gezondheidseffecten het grootst. Maar extra vierge olijfolie mag je ook verhitten. Let er alleen op dat de temperatuur niet té hoog wordt: je kan er bijvoorbeeld wél groenten in stoven of een stukje vis in bakken, maar je gebruikt ze beter niet om op hoge temperatuur te wokken. Wanneer olijfolie rookt, doe je ze meteen weg (dat geldt voor alle oliën), want dat is schadelijk. Kies voor bereidingen op echt hoge temperatuur eerder voor ongeraffineerde avocado- of arachideolie. Ook ghee en kokosolie zijn zeer hittebestendig (al zijn ze wel rijk aan verzadigde vetzuren, daarom gebruik je ze beter niet dagelijks).

4. EET EEN REGENBOOG

Gevarieerd eten is goed voor je gezondheid. Maar: waarom eigenlijk? En hoe doe je dat dan, voor voldoende variatie zorgen? Mijn belangrijkste truc voor een gevarieerd voedingspatroon luidt: gewoon elke dag een regenboog eten! Want met een waaier aan gezonde kleuren op je bord, geef je ook je lichaam precies dat: een waaier aan verschillende beschermstoffen, die jou én je darmflora elk op hun specifieke en superkrachtige manier voeden.

TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK

Broccoli eten is gezond. Maar elke dag alleen maar broccoli eten, is dat niet. Want het is natuurlijk ook belangrijk om voldoende af te wisselen. Om je lichaam alles te geven wat het nodig heeft om goed te kunnen functioneren en gezond te blijven, zet je dus niet alleen voldoende groenten en fruit op het menu, maar zorg je ook voor voldoende variatie. Ook met noten, zaden, pitten en peulvruchten varieer je volop. Zo reik je je lichaam elke dag een buffet aan met verschillende soorten vitamines, mineralen en bioactieve plantenstoffen.

Die afwisseling is belangrijk, want elk plantensterof heeft zijn eigen specifieke gezondheidsvoordelen. Zo zijn bijvoorbeeld anthocyanen uit blauwe bessen goed tegen ontstekingen, terwijl een lekkere tomatensaus veel lycopene aanlevert, een plantensterof die onder andere je

huid helpt om zich te beschermen tegen uv-licht en gunstig is ter preventie van prostaatkanker. Groene groenten leveren je dan weer extra veel magnesium en foliumzuur aan en oranje groenten en fruitsoorten barsten van de bètacaroteen (o.a. goed voor de weerstand en de ogen).

Het is dus vooral het *teamwork that makes the dream work*: de synergie van al die gezonde plantenstoffen (fytonutriënten) samen laat je energiefabriek optimaal draaien, zorgt voor gezondere lichaamscellen en houdt je darmflora in topvorm (belangrijk voor o.a. je weerstand, je mentale gezondheid en om een gezond gewicht te bereiken en behouden). Het is de synergie die zorgt voor de magie!

EEN REGENBOOG?

Voor je denkt dat je straks ellenlange lijsten met alle specifieke gezondheidsvoordelen van alle groente- en fruitsoorten uit het hoofd moet gaan studeren: halt, geen paniek! Je eet gewoon elke dag een regenboog, en dan zit je goed. Een regenboog? Ja. Als je zo veel mogelijk verschillende kleuren eet, dan zorg je automatisch voor voldoende variatie. Ga dus voor vijf à zes verschillende kleuren groenten en fruit en eet elke dag een regenboog! (M&M's tellen niet mee ;-)).



1. NEEM VOLDOENDE 'BEWEEGSNACKS'

Meer bewegen, dat betekent vooral 'minder zitten'. Belangrijk, want ook al lijkt het onschuldig: elke dag te lang en te veel zitten wordt in verband gebracht met een hoger risico op een hele reeks ernstige aandoeningen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, botontkalking, depressie en dementie. Te veel zitten wordt dan ook een van de grootste gezondheidsproblemen van de 21ste eeuw en zelfs 'het nieuwe roken' genoemd. Gelukkig is er ook goed nieuws, want je zitgewoonten aanpakken, is eigenlijk super-simpel. Je voegt gewoon genoeg 'beweegsnacks' toe aan je dag.

WAAROM IS LANGDURIG EN VEEL ZITTEN NU ZO SCHADELIJK VOOR JE GEZONDHEID?

Wanneer je lang zit, werkt je bloedsomloop minder goed. En een minder goede bloeddoorstroming resulteert in een minder vlotte spijsvertering, een minder goede toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar je organen, spieren en hersenen én een verhoogd risico op de vorming van bloedstolsels.

Daarnaast gebruik je tijdens het zitten je bovenbeenspieren niet. En laat dat nu net de aller-

grootste spieren van je lichaam zijn. Even zitten kan natuurlijk geen kwaad, maar wanneer die grote beenspieren gedurende lange tijd inactief zijn, komen ze in een slaapmodus terecht. Die slaapmodus is het signaal voor je lichaam om ook je stofwisseling (de snelheid waarmee je lichaam calorieën verbrandt) en je bloeddoorstroming op een veel lager pitje te zetten. Blijf je dan – letterlijk – in die slaapmodus zitten, dan zal je merken dat ook je concentratie en focus verminderen én dat je energiepeil daalt.

ELK UUR = EEN BEWEEGSNACK

Moet je lang zitten, bijvoorbeeld aan je bureau of tijdens een lange vergadering, onderbreek het zitten dan consequent elk uur met een kleine 'beweegsnack'. Beweegsnacks zijn alledaagse bewegingen die je nodig hebt om je lichaam weer wakker te schudden na een tijd zitten.

Gewoon door even op te staan en een paar minuten rond te stappen, door een trap op te lopen, of een telefoongesprek al wandelend te voeren, zet je de slaapmodus uit en worden belangrijke processen als je metabolisme en je bloedcirculatie weer geactiveerd. Je herleeft!



Weetje

ALARM!

Ik draag een activity tracker die onder andere m'n fysieke activiteit, herstel, lichaamstemperatuur, hartslag en hartslagvariabiliteit monitort. Elk uur krijg ik een reminder: tijd om de benen even te strekken! Ik merk het: amper twee minuutjes bewegen (bv. de trap op lopen, een paar squats of lunges doen – zoals op de foto hiernaast –, een glaasje water halen), maakt echt al een wereld van verschil. Daarna voel ik me opnieuw fitter, heb ik een frisser hoofd en voel ik me opvallend rustiger.



Als de batterij van onze telefoon bijna leeg is, laden we hem op, want anders werkt hij straks niet meer. Logisch, toch? Maar wat met *onze* batterij? Laden we die wel voldoende op? Of durven we daar in de drukte van elke dag wel eens aan voorbijgaan?

Precies daarom is er deze derde Sana-pijler! Want wil jij zo lang mogelijk optimaal gezond blijven, dan is het belangrijk om ook jouw intern batterijtje regelmatig te laten volstromen met nieuwe energie. Dat doe je natuurlijk dankzij gezonde voeding en voldoende beweging, maar ook door jezelf genoeg (brein)rust te gunnen, door je sociale contacten te onderhouden, een reden te hebben om 's morgens op te staan én je nachtrust te verzorgen. Ook zin in dat bruisende gevoel van een volle batterij? Dan is het tijd om jezelf optimaal te leren opladen.

1. NEEM TIJD OM TE VERTRAGEN

In een wereld waarin onze smartphone een verlengstuk van onze arm is, we voortdurend en overvloedig blootgesteld worden aan prikkels en informatie, en we van de ene naar de andere afspraak of deadline hollen, lijkt het alsof er geen rem meer zit op ons leven. Alles gaat steeds sneller, we razen onophoudelijk door en... we ervaren voortdurend stress. Ai. Die chronische stress is niet alleen onaangenaam, hij is ook nog eens heel ongezond. De oplossing? Af en toe bewust tijd nemen om te vertragen, te ontspannen en te ademen. Beetje vergeten hoe dat moet? Ik heb tips & tricks voor je!

STRESS MAAKT JE OUDER

Een beetje stress hoort bij het leven en gedoseerde stress kan je zelfs in positieve zin prikkelen en motiveren. Ga je echter dag in, dag uit gebukt onder een hoge dosis altijd-aanwezige-stress, zonder af en toe rust te nemen? Dan wordt die stress chronisch, en dat is slecht nieuws voor zowel je mentale als je lichamelijke gezondheid.

Op termijn ondermijnt zware, aanhoudende stress je weerstand, verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en tal van andere chronische ziekten. Chronische stress versnelt ook de veroudering van je cellen, en is daarmee een van de belangrijkste oorzaken van vroegtijdige veroudering.

ONTHAASTEN: DE TIJD NEMEN OM TE VERTRAGEN

Wil je die chronische stresstoestand proberen te voorkomen? Ga dan niet door tot je helemaal op bent, maar neem voldoende tijd om jezelf op te laden en stap geregeld eens uit de ratrace.



CHOCOLADEMUGCAKE

met pindakaas

INGREDIËNTEN

2 kleine (rijpe) bananen, geplet
2 eieren (large)
60 g havermout
2 el pecannoten, grof gehakt
+ extra voor afwerking
1 volle el vloeibare pindakaas + extra
voor afwerking
1 tl bakpoeder
20 g pure chocolade (70% cacao),
gehakt + extra voor de afwerking

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng de bananen met de eieren, havermout, pecannoten, pindakaas, het bakpoeder en de chocolade.
- Schep het beslag in 2 (à 3) met olijfolie ingevette mokken en zet 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Controleer met een prikker of de cake gaar is. Als er geen beslag meer aan de prikker blijft kleven, is de cake gaar.
- Top af met extra pindakaas, chocolade en noten.

- Geen fan van pindakaas? Je kan ook amandelpasta of een andere notenpasta naar keuze gebruiken.

TIJD
30 minuten

AANTAL
voor 2 à 3 porties



Heerlijk vullende HARIRA MAALTIJDSOEP

INGREDIËNTEN

1 rode ui, fijngesneden
 1 teen knoflook, fijngesneden
 2 cm verse gember, geraspt
 2 stengels selder
 1 el ras el hanout
 ½ el harissapoeder
 (of 1 tl harissapasta)
 1 tl paprikapoeder
 550 ml passata
 300 ml groentebouillon
 200 g koraallinzen
 220 g kikkererwten, voorgekookt uit
 bokaal (uitgelekt)

Voor de afwerking

volle natuuryoghurt, snufje sumac,
 verse bladpeterselie

BEREIDING

- Stoof de ui aan in olijfolie. Voeg de knoflook en gember toe en stoof kort mee.
- Voeg de selder toe en kruid met ras el hanout, harissa- en paprikapoeder. Roerbak een minuutje en blus met de passata en groentebouillon.
- Voeg de linzen toe en laat 15 minuten meekoken.
- Voeg de kikkererwten toe, laat nog een paar minuten koken en kruid met peper en zout. Voeg eventueel wat extra groentebouillon toe tot de gewenste consistentie.
- Werk af met de yoghurt, sumac en peterselie.

TIJD
30 minuten

AANTAL
voor 3 à 4 personen



GROENTENOEDELS

met kalkoen, pindasaus en
gepofte tomaatjes

INGREDIËNTEN

300 g kalkoenfilet, in reepjes

½ el rode currypoeder
(of rode currypasta)

1 ui, fijngesneden

1 teen knoflook, fijngesneden

2 takjes kerstomaten

400 g groentespaghetti (courgette,
pompoen, gele wortel) (zie tip)

1 el pindakaas

200 ml kokosmelk

100 ml groentebouillon

BEREIDING

- Kruid de kalkoenreepjes met de rode curry en bak ze aan in een pan met olijfolie. Haal uit de pan en zet opzij. De kalkoenreepjes hoeven nog niet gaar te zijn.
- Roerbak de ui, knoflook, kerstomaatjes en groentespaghetti in dezelfde pan. Voeg de pindakaas, kokosmelk en groentebouillon toe. Meng goed. Kruid met peper en zout.
- Doe de kalkoen terug in de pan en laat 5 minuten zachtjes verder garen. Let erop dat de kalkoen niet te droog wordt.

- Je kan in heel wat supermarkten voorgesneden groentesliertjes kopen. Ideaal voor als het extra snel moet gaan.
- Za'atar vind je in de grotere supermarkt of in delicatessenzaak. Het is een heerlijke kruidenmengeling uit het Midden-Oosten.

TIJD
30 minuten

AANTAL
voor 2 personen



OVENSCHOTEL

van geroosterde groenten
met kalfsgehakt

INGREDIËNTEN

1 kleine spitskool, in reepjes
1 zoete puntpaprika, in reepjes
3 wortelen, in dunne plakjes
1 tl za'atar
1 rode ui, in dunne halvemaantjes
1 teen knoflook, fijngesneden
250 g kalfsgehakt (zie tip)
½ el fajitakruiden
80 g geraspte emmentaler

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Doe de spitskool, zoete puntpaprika en wortel op een bakplaat. Besprenkel goed met olijfolie en kruid met de za'atar, peper en zout. Roer om en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven of tot de groenten beetgaar zijn. Roer af en toe even om.
- Stoof de ui en knoflook in olijfolie. Voeg het gehakt toe, kruid met de fajitakruiden, peper en zout en bak rul.
- Doe de groenten in een ovenschotel, doe het gehakt en de kaas erover.
- Zet onder de grill om te gratineren.

- Voor een veggie versie kan je vegetarisch gehakt gebruiken.
- Za'atar vind je in de grotere supermarkt of in delicatessenzaak. Het is een heerlijke kruidenmengeling uit het Midden-Oosten.

TIJD
20 minuten, de oven doet de rest

AANTAL
voor 2 personen



MEXICAANSE TRAYBAKE

met zoete-aardappelwedges,
cheddar en fris sausje

INGREDIËNTEN

250 g zoete aardappel,
in wedges met schil
1 el (gerookt) paprikapoeder
⅓ tl chiliflakes
1 tl korianderpoeder
1 rode ui, in halvemaantjes
240 g zwarte bonen (voorgekookt), uit
bokaal of blik (zie tip)
75 g mais, voorgekookt
75 g cheddarkaas, geraspt

Voor het sausje

100 g zure room, 1 handvol koriander
(fijnggehakt), ½ teen knoflook (fijnge-
seden), ½ limoen (het sap)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Leg de zoete-aardappelwedges op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, paprikapoeder, chiliflakes, korianderpoeder, peper en zout. Roer om en zet 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- Voeg na 10 minuten de rode ui, uitgelekte zwarte bonen en mais toe. Besprenkel die ook licht met olijfolie en kruid met peper en zout. Verlaag de temperatuur van de oven naar 180 °C en laat nog 10 à 12 minuten bakken tot de wedges goudbruine randjes hebben.
- Verdeel de cheddar over de bakplaat en zet nog 5 minuten onder de grill.
- Maak het sausje door de zure room te mengen met de koriander, knoflook en het limoensap. Kruid met peper en zout.

- Zwarte boontjes zijn, net zoals zwarte rijst en blauwe bessen, zeer rijk aan anthocyanen, krachtige plantenstoffen met tal van gezondheidsvoordelen!
- Serveer met een frisse salade naar keuze, op smaak gebracht met een scheutje wittewijnazijn, olijfolie, peper en een snufje fleur de sel.

TIJD
25 minuten

AANTAL
voor 2 personen