

delicious.
FEEL GOOD FOOD

180 recepten voor gezond & lekker eten

VALLI LITTLE

FONTAINE UITGEVERS

welkom

Zo lang ik me kan herinneren is eten mijn passie, en dat maakte een carrière in deze bedrijfstak onvermijdelijk. Ik heb een groot deel van mijn tijd doorgebracht met schrijven, koken, testen en eten: en niet te vergeten met me 'sociabel' te gedragen, wat veel eten – en vaak nog meer drinken – inhoudt!

Natuurlijk genoot ik elke minuut van mijn bezigheden, maar na ernstige gezondheidsproblemen in 2014, heb ik een stap terug gezet. Ik heb een aantal van de door mij gemaakte keuzes heroverwogen, vooral wat voeding betreft.

Ik had geen zin in een zwaar dieet, daarvoor houd ik te veel van eten, dus zocht ik een middenweg – eentje waarbij ik alle plezier die creatief koken mij brengt op een wat verstandiger manier benader.

Weten wat we kunnen eten – en bewuste keuzes maken voor je lijf – heeft een grote impact op onze gezondheid en welzijn. Ik besloot wat voorzichtiger te zijn in mijn voedingskeuze en de manier waarop ik de ingrediënten bereidde. Ik nam wat meer de tijd en rust bij het plannen van de dagelijkse maaltijden en gaf mijn lichaam de tijd om bij te komen, zodra ik voelde dat het nodig was. Ik heb een aantal basisproducten in mijn voorraad vervangen door gezondere versies: geraffineerde suiker maakte plaats voor pure ahornsiroop, honing en rijstmoutsiroop; kokosmeel en boekweit vervingen tarweproducten; 'bloemkoolrijst' werd mijn toevlucht in plaats van geslepen witte rijst; en in plaats van koemelk nam ik rijst-, amandel- en havermelk. Ik verdiepte me meer in de voordelen van extra vergine olijfolie en gaf groenten vaker de hoofdrol op mijn bord.

In Australië en ook elders op de wereld, neemt de behoefte om gezonder te leven nog steeds toe. Wij van *delicious*. zijn ons hiervan bewust, dus *Feel Good Food* is mijn respons op de feedback van onze lezers. Dit boek bevat de lekkerste recepten van de afgelopen tijd, volgens mijn nieuwe manier van koken, zowel voor mijn gezin, als voor vrienden die komen eten. En heerlijke suggesties voor ontbijt, lunch en avondeten, plus een hoofdstuk voor als je thuiskomt na het sporten en razendsnel een souper in elkaar wil draaien. Natuurlijk zijn er nog steeds mooie taarten en heerlijke nagerechten (ik zal boter nooit kunnen laten staan) – sommige zijn zeker gewaagd – maar ze hebben over het algemeen ook een gezonde make over doorstaan als voorbeeld voor deze nieuwe manier van koken.

Ik weet zeker dat als je deze milde manier van gezond koken en eten eenmaal gaat proberen, je de voordelen zien.

Geniet van gezond koken!



Valli

inhoud

- 6 Een nieuw begin
- 8 In de voorraadkast
- 12 Een frisse start
- 40 Druk, druk, druk
- 68 Krachtige lunches
- 96 Superkommen
- 124 Voedzame salades
- 152 Relaxte maaltijden
- 180 Raw geeft energie
- 208 Gebak in nieuwe stijl
- 236 Makkelijke nagerechten
- 264 Feestsmaken
- 292 Menu's
- 297 Register
- 301 Dank





in de voorraadkast

De producten in dit boek zijn behalve bij gespecialiseerde winkels met buitenlandse producten ook in de (grote) supermarkten, natuurwinkels, en op boerenmarkten te krijgen. Vergeet niet ook internet te raadplegen.

GRANEN EN MEELSOORTEN

FREEKEH Durumtarwe die onrijp en nog zacht wordt geoogst, waarna de korrels worden geroosterd en gemalen of gebroken.

GERST Heeft een lage glycemische index (GI) die ervoor zorgt dat de energie geleidelijk in het lichaam wordt vrijgegeven, wat beter voor je lichaam is dan de snelle suikeropname van gewone suiker. Ook is gerst rijk aan bètaglycogeen, een vezel die oplost en de bloedvaten gezond helpt houden.

HAYER De gezondheidsvoordelen variëren van hulp bij het verbeteren van de gevoeligheid voor insuline en het immuunsysteem, tot het verlagen van het slechte cholesterol (LDL) en de bloeddruk.

KIKKERERWTENMEEL (BESAN OF GRAM) Dit eiwitrijke meel is een goede vervanging voor tarwemeel. Een basisproduct uit de Indiase keuken.

KOKOSMEEL Een natuurlijk bijproduct van de productie van kokosmelk, waarbij het vruchtvlies wordt gedroogd en tot fijn poeder wordt gemalen. Het is rijk aan eiwit en vezels, koolhydraatarm en glutenvrij.

QUINOA, Rood, wit of zwart Zuid-Amerikaans graan dat rijk is aan eiwit en vezels, koolhydraatarm en glutenvrij. Bevat ijzer, B-vitaminen, calcium en magnesium.

RIJST Zilvervliesrijst en wilde rijst bevatten de complete korrel (kiem en zemel), en leveren dus de meeste voedingsstoffen en vezels. Ze hebben een lage GI.

AZIJN

APPEL- OF CIDERAZIJN Gemaakt van gefermenteerde appels, aangenomen wordt dat deze azijn de bloedsuikerspiegel en hoeveelheid triglyceriden verlaagt.

BALSAMICOAZIJN Ingekookt sap van gekookte druiven, dat vervolgens rijpt. Gebruik balsamico met mate, het kan veel suiker bevatten.

RIJSTWIJN- (OF RIJST)AZIJN Gemaakt van gefermenteerde bruine of witte rijst, met een milde smaak. Veelgebruikt in Azië.

VERJUS is het sap van onrijpe druiven. Te koop bij Franse delicatessenzaken. (Te vervangen door 2 delen citroensap en 1 deel roedewijnazijn)

ZWARTE AZIJN (CHINKIANG) Donker met een lichte rookmaak, gemaakt van zwarte kleeftijst. Traditioneel gebruikt als dipsaus bij dumplings.

ZADEN

CHIAZAAD Kleine zwarte of witte zaadjes van de *Salvia Hispanica*, verwant aan munt. Ze zijn rijk aan vezels, eiwit, omega 3-vetzuren en vitamines en mineralen.

LIJNZAAD De zaadjes kunnen heel of gemalen worden gebruikt, zijn rijk aan omega 3-vetzuren en antioxidanten.

POMPOENPITTEN Rijk aan magnesium, zink en omega 3-vetzuren. Ze kunnen heel worden gegeten en zorgen zo voor extra vezels.

SESAMZAAD Het belangrijkste ingrediënt in tahin, zaadjes met een lage GI die variëren in formaat, vorm en kleur. Rijk aan koper, calcium, magnesium en ijzer.

ZONNEBLOEMPITTEN De vrucht van de zonnebloem is rijk aan B-vitamines, vezels en eiwit. Ze worden gepeld verkocht.

OLIE

ARACHIDE-OLIE Heeft een hoog rookpunt en is daarom heel geschikt voor roerbakken. Bevat minder enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren dan vele andere oliesoorten, maar is rijker aan verzadigde vetten.

KOKOSOLIE De olie wordt uit kokosvruchtvlies geperst, hij heeft een kenmerkende smaak, een hoog rookpunt en is rijk aan verzadigde vetten. Hij is langer houdbaar dan veel andere oliesoorten.

OLIJFOLIE Gebruik deze liefst voor bereidingen op lage temperatuur vanwege het lage rookpunt. Gewone (gemengde) olie kan bestaan uit gewone en extra vergine

courgettebeignets met feta

LUNCH- OF VOORGERECHT (16 STUKS)

4 courgettes (500 g)
160 g ricotta
50 g geraspte parmezaan
4 eieren, gesplitst
150 g gemarineerde feta, uitgelekt
1 el fijngesneden munt + extra gescheurde blaadjes voor erbij
1 el fijngesneden bladpeterselie
rasp van 1 (bio)citroen
150 g bloem
2 tl bakpoeder
100 ml zonnebloemolie
100 g zoetzure ingemaakte bietenrelish of chutney naar keuze, voor erbij

Rasp de courgette op de grove kant van een staande rasp en stort het in een zeef boven een kom. Roer er 2 theelepels zout door en laat het zo 15 min. staan tot een deel van het vocht in de kom is gelopen. Gooi het opgevangen vocht weg, spoel de courgette af onder koud water om het zout eruit te halen. Schud de courgette in een schone theedoek en druk er zo veel mogelijk vocht uit.

Klop intussen de ricotta met parmezaan, eierdooiers en 50 gram feta in een kom door elkaar. Voeg de courgette, munt, peterselie, citroenrasp, bloem en bakpoeder toe, doe er zout en peper naar smaak bij en roer alles door elkaar.

Klop de eiwitten in een vetvrije kom met een ballongarde tot er zachte pieken ontstaan. Spatel rustig een derde van het schuim door het beslag om het wat luchtiger te maken en spatel dan rustig de rest van het schuim erdoor.

Verhit 25 ml olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, schep er een portie van 60 ml beslag in en bak de beignet in 2-3 min. aan elke kant knapperig en goudbruin. Voeg zo nodig tussen de porties beslag door wat extra olie toe. Schep de beignet uit de pan en houd hem warm terwijl je de overige beignets bakt.

Schep op de beignets een beetje relish of chutney, bestrooi met de overgebleven 100 gram feta en geef er wat extra gescheurde muntblaadjes bij.

BEREIDEN ± 1 UUR



De paleobrigade krijgt maar niet genoeg van groente'spaghetti', zoals deze van courgette, als basis voor sauzen in plaats van pasta. Je kunt voor dit recept ook kant-en-klaar (spelt)bladerdeeg gebruiken.

tomaten-pestotaart

met courgettesalade

LUNCH- OF VOORGERECHT (4 PERSONEN)

3 tomaten, in plakken
1 ei, losgeklopt
2 tl kokossuiker
2 kleine courgettes
1 el citroensap
80 ml olijfolie
20 g basilicum, blaadjes geplukt
30 g waterkers, blaadjes geplukt
1 kleine venkelknol, schoongemaakt, in dunne plakken
2 el basilicumpesto
ook nodig: een spiraalsnijder

GROF SPELTBLADERDEEG

175 g volkorenspeeltmeel
175 g koude boter, in blokjes
125 ml ijskoud water

Stort het meel voor het deeg met ¼ theelepel zout in een kom. Voeg de boter toe en wrijf hem met de vingertoppen tot erwtgrote kruimels door het meel. Voeg het ijskoude water toe en prak het met een vork door het meelmengsel tot het is opgenomen. Druk het mengsel met de hand tot een kruimelig deeg, vorm het tot een bal en leg het verpakt in plasticfolie 20 min. in de koelkast. Rol het deeg op een met meel bestoven werkvlak uit tot een rechthoek van 10 x 20 cm. Sla een korte kant tot aan het midden, sla het andere uiteinde eroverheen.

Verwijder met een kwastje het meel van het deeg. Draai het deeg 90 graden, druk het met de deegroller iets platter en leg het verpakt in plasticfolie 10 min. in de koelkast. Herhaal deze procedure viermaal. Leg het deeg maximaal 3 dagen in de koelkast of 2 maanden in de vriezer.

Rol het deeg op een licht bebloemd werkvlak 5 mm dik uit; snijd er een cirkel van 26 cm Ø uit. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en kerf met een mes een 2 cm brede rand rondom; (snijd het deeg niet door). Prik het midden van de bodem in met een vork en zet hem 20 min. in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk de deegbodem met ei en bak hem 12 min. in de oven tot het bleekgoud en licht gezwollen is. Laat het iets afkoelen en druk eventueel de deegbodem in het midden platter. Leg de plakken tomaat, elkaar licht overlappend in een cirkel op de deegbodem. Begin in het midden en laat de rand vrij. Bestrijk de rand met losgeklopt ei. Bestrooi de tomaten met suiker, zout en peper en bak de taart nog 15-20 min. tot de deegrand goudbruin en gezwollen is.

Draai intussen de courgettes op de spiraalsnijder tot lange, dunne draden. Doe ze in een vergiet, meng er ½ theelepel zout door en laat 10 min. staan. Spoel de courgette af en dep ze in een theedoek droog. Doe de courgette in een kom met citroensap, olie, basilicum, waterkers en venkel, voeg zout en peper naar smaak toe en vermeng alles.

Besprenkel de warme taart met pesto en schik de salade erop.

BEREIDEN ± 50 MIN. / KOELEN ± 80 MIN. / OVEN ± 35 MIN.



tonijn met bonen

en spinaziepesto

HOOFDGERECHT (4 PERSONEN)

60 ml olijfolie
1 rode ui, doormidden, in dunne plakken
2 tenen knoflook, grof gehakt
2 blikken van 400 g cannellini-bonen, afgespoeld, uitgelekt
sap van ½ citroen
grote handvol bladpeterselieblaadjes + extra voor erbij
500 g MSC Albacore tonijnhaas
citroenpartjes, voor erbij

SPINAZIEPESTO

50 g pijnboompitten
1 teen knoflook, grof gehakt
30 g fijne spinazie
20 g basilicumblad
2 el geraspte parmezaan
sap van ½ citroen
80 ml olijfolie

Mix voor de spinaziepesto pijnboompitten, knoflook, spinazie, basilicum, parmezaan en citroensap in een kleine keukenmachine tot alles net is vermengd. Voeg met draaiende motor de olie geleidelijk in een fijn straaltje toe tot het een dikke emulsie is. Breng de pesto op smaak met zout en peper en zet opzij.

Verhit de helft van de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en laat de ui in 4-5 min. glazig worden. Bak de knoflook 1 min. mee tot hij geurt. Roer de bonen erdoor en bak ze rustig 1-2 min. tot ze goed warm zijn. Neem de pan met bonen van het vuur en roer er citroensap en peterselie door. Breng op smaak met zout en peper, zet de bonen opzij en houd ze warm.

Verhit de overgebleven olie in een koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Zout en peper de tonijn en bak hem 1-2 min. aan elke kant tot het midden nog rauw is. Haal de tonijn uit de pan en laat hem losjes afgedekt met aluminiumfolie 2 min. rusten. Snijd de tonijn in dikke plakken.

Verdeel de bonen over de borden, leg de tonijn erop met de pesto en extra peterselie en dien hem op met citroenpartjes erbij.

BEREIDEN ± 30 MIN.

hertenvlees in een za'atarkorst

met skordalia van pastinaak

HOOFDGERECHT (4 PERSONEN)

2 hertenfilets van 400 g elk, vet verwijderd
125 ml olijfolie
30 g za'atar (mengsel van Midden-Oosterse specerijen en zaden) + extra voor erbij
2 pastinaken (500 g), geschild en fijnggehakt
300 ml melk
1 teen knoflook
sap van ½ citroen
100 g peultjes, afgehaald, overlans in dunne repen
zuringress (naar keuze), voor erbij

Bestrijk de hertenfilets met 2 eetlepels olie, rol ze door de za'atar en druk de kruidenlaag goed aan. Zet opzij.

Breng voor de skordalia de pastinaak, melk en knoflook in een pan op middelhoog vuur aan de kook. Draai het vuur laag en laat het 20 min. koken tot de pastinaak gaar en de melk deels ingekookt is. Schud het pastinaakmengsel in een keukenmachine, voeg citroensap en zout en peper toe en pureer alles glad. Voeg terwijl de motor draait in een fijn straaltje 3 eetlepels olie toe tot de puree glad is. Zet opzij en houd hem warm.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de overgebleven 2 eetlepels olie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak de hertenfilet in 2 min. aan elke kant bruin. Leg het vlees op een bakplaat en bak het 8 min. in de oven tot het vanbinnen nog rood is. Laat het losjes afgedekt met aluminiumfolie 5 min. rusten. Snijd het vlees in dikke plakken.

Doe de peultjes in een kom en overgiet ze met kokend water tot ze onderstaan. Laat ze 2 min. staan en giet ze af. Verdeel de skordalia op een serveerschaal, schik de plakken hertenfilet erop en bestrooi met extra za'atar. Strooi de peultjes en eventueel zuringress erover en dien op.

BEREIDEN ± 45 MIN. / OVEN ± 8 MIN.





gepofte appels

met vruchten-notenvulling en kruidnagelroom

NAGERECHT (6 PERSONEN)

- 6 appels (bijv. granny smith)
- 2 el hazelnotenmeel
- 40 g sultanarozijnen
- 2 tl fijne (bio)sinaasappelrasp
+ het sap van 3 sinaasappels
- 1 tl gemalen kaneel
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 250 ml pure ahornsiroop
- 35 g gehakte geroosterde hazelnoten

KRUIDNAGELROOM

- 300 ml slagroom light
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 2 el pure ahornsiroop

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Steek het klokhuis uit de appels tot bijna onderaan; zorg dat de appelbodem intact blijft. Vermeng in een kom het hazelnotenmeel met sultana's, sinaasappelrasp, specerijen en 80 ml ahornsiroop, verdeel de vulling in de vrijgekomen ruimte van de klokhuisen.

Kerf de schil van elke appel met een scherp mes halverwege de appel rondom in (om te voorkomen dat de schil bij het bakken openscheurt). Zet de gevulde appels in een ovenschaal en giet het sinaasappelsap en de overgebleven 160 ml ahornsiroop erover. Zet de schaal in de oven en pof de appels onder af en toe bedruipen ± 45 min. tot ze gaar en licht gekaramelliseerd zijn.

Breng intussen alle ingrediënten voor de kruidnagelroom in een kleine pan op middelhoog vuur aan de kook. Laat de room tot kamertemperatuur afkoelen. Bestrooi de appels met hazelnoten en serveer de kruidnagelroom erbij.

BEREIDEN ± 30 MIN. / OVEN ± 45 MIN.