



MISSIE

# GEZOND GEWICHT

DEEL 1

80 nieuwe  
en snelle recepten



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

**SANDRA  
BEKKARI**






# INHOUD

11 **INLEIDING**

25 **ONTBIJT & BRUNCH**

- 27 Gemarineerde fruitsalade met skyr en sinaas-gembernootjes
- 29 Turkish eggs met fetacrème en harissaolie
- 31 Crunchy zomerse granola met citrus en gember
- 33 Eiwitrijke chiapudding met mango, rode vruchten en munt
- 35 Omelet met zoete aardappel en cottagecheese
- 37 Skyr met compote van rabarber en aardbeien
- 39 Wrap-toast met ei, kaas en basilicum
- 41 Ontbijtmuffins met cottagecheese, kersen en kardemom
- 43 Edamame pannenkoekjes met mozzarella, wasabi en een sojasausje
- 45 Sneaky snickers overnight oats
- 47 Homemade havermoutwraps met gegrilde portobello en spread van edamame

49 **SALADES & VINAIGRETTES**

- 51 Zuiderse salade met avocado-chilidressing
  - 53 Salade burrata met aardbeien, prosciutto di Parma en balsamico-mosterd dressing
  - 55 Zoete aardappel met Aziatische salade en scampi
  - 57 Broccolisalade met peultjes, yogonaise, blauwe bessen en zalm
  - 59 Midden-Oosterse salade met kip en granaatappel
  - 61 Salade niçoise met peterseliedressing
  - 63 Sticky spicy Berloumi met watermeloen, puntpaprika en tomaat
  - 65 Beef salad met mango-komkommersalade
  - 67 Krokante kip met tzatziki en tomatensalade
  - 69 Crunchy salade met scampi, venkel, avocado en parmezaandressing
  - 71 Frisse quinoasalade met edamame, ananas en kip
  - 73 Salade van gerookte zalm met appel en koolrabi
  - 75 Salade geitenkaas met meloen, rode bietjes en kruidige cashewnoten
  - 78 Sausjes & dressings
  - 83 Salade met gegrilde broccolini en krokante geitenkaasjes
- 



87 **APERRO & SHARING**

- 89 Pil Pil Prawns  
91 Bloemkooltoast caprese  
94 Verfrissende drankjes  
97 Green gazpacho met feta  
99 Asperges met Oostendse garnalen, cottagecheese en peterselie-olie  
101 Dips  
105 Sharing plate met falafel van erwtjes  
107 Sla-cupjes met verse, handgepelde garnalen en avocadomayonaise  
110 Aperoplank  
113 Mosselen in spicy tomatensaus  
115 Griekse nachoschotel met feta en kalamata-olijven

119 **SUMMER DINNER**

- 121 Hamburgertjes met zoete aardappel en een fris sausje  
123 Frittata van courgette en prei met Parmezaanse kaas  
125 Italian pizzabowl met bloemkoolrijst en prosciutto di Parma  
127 Pizza bianca met groene asperges en gerookte zalm  
129 Albondigas maaltijdsoep met wortel en paprika  
131 Courgetti met rode pesto, groene asperges en knapperige prosciutto di Parma  
133 Oosterse zalm spiesjes met een sausje van mango en passievrucht  
135 Zomers gehaktbroodje met paprika en groene groenten  
137 Tartaar van maatjes met rode biet, groene appel en dille  
139 Hartige burritotaart met rundergehakt, zwarte boontjes en cheddar  
141 Saltimbocca met salade van geroosterde paprika en een dressing van kappertjes  
143 Groene curry met zeeduivel, kerstomaatjes, komkommer en geroosterde kokos

- 145 Gemarineerde lamskoteletjes met gewokte bloemkool, erwtjes en munt  
147 Kabeljauw met bloemkoolpuree, jonge spinazie en kruidenolie met kappertjes  
149 Spiesjes van chicken tikka masala met sperzieboontjes en tomatensalsa  
151 Provençaalse aubergine met verse tomaat, brie en amandelen  
153 Bruschetta van kip met mozzarella en tomatensalsa  
155 Lentecurry met groene asperges, erwtjes en kip  
157 Op vel gebakken dorade met courgette, champignons, tomaat en baharat  
159 Hasselback van varkenshaasje met mozzarella en kruidensalsa  
161 Traybake met scampi, kerstomaatjes en knoflooksaus  
163 Zalmburgertjes met spinazie-pompelmoessalade en gemarineerde courgetti  
165 Souvlaki van kip met salade van gegrilde perziken en groene asperges  
167 Pad thai met kalkoen

171 **DESSERT**

- 173 Dame blanche van nice cream  
175 Blueberry muffin-cheesecake met pistachenoten  
177 Exotische crumble met kokos, framboos en ananas  
179 Brownie met kersen  
181 Ijsjes  
183 Geroosterde pruimen met romige ricotta, verse tijm en sinaaszeeste

187 **DANKWOORD**

188 **INDEX**

MISSIE GEZOND GEWICHT

# Inleiding





Put yourself at the top  
of your to-do list  
every single day and the  
rest will fall into place

And now that you don't  
have to be perfect,  
you can be good

JOHN STEINBECK

Liefste lezer,

Welkom in 'Missie Gezond Gewicht'. Nu is dit boek van jou, maar wat heb ik er de voorbije maanden weer van genoten om 80 recepten uit te werken die jou helpen om goed voor jezelf te zorgen.

Want dat is mijn eigen missie, met dit boek én met alles wat ik doe: ik wil jou en iedereen om je heen laten zien dat gezond eten iets is om van te genieten, dat je je lichaam goed kan voeden en dat je je daardoor écht beter in je vel voelt. De missie van dit boek is hopelijk ook helder: jou op een evenwichtige manier richting een gezond gewicht helpen. Zodat jij een vitaal en sterk lichaam hebt, waar je met veel liefde voor zorgt.

'Missie Gezond Gewicht' inspireert en motiveert jou om op een goede manier een gezond gewicht te bereiken. En dat gaat dan niet louter over dat getalletje op de weegschaal. Een 'gezond' gewicht voor jouw lengte is immers géén synoniem van gezondheid. Nee, een getal op de weegschaal zegt lang niet alles. Met een gezond gewicht bedoel ik bovenal een gezonde lichaamssamenstelling. Je kunt immers een perfect 'normaal' gewicht hebben en metabolisch toch heel ongezond zijn, net zoals je een hoger gewicht kunt hebben en toch een goede lichaamssamenstelling.

Met dit boek wil ik je bij de hand nemen en je helpen bewegen in de richting van een gezond gewicht. Meer nog: ik wil dat je écht geniet van wat er op je bord ligt. Als je niet geniet, dan haak je sowieso af. Dus wat denk je van deze 80 nieuwe gerechten? Allemaal even gezond, kleurrijk en zomers. Gerechten waar je vrolijk van wordt. En die, al zeg ik het zelf, écht lekker zijn!





## SNEAKY SNICKERS OVERNIGHT OATS

### INGREDIËNTEN

50 g havermout, fijn  
1 el chiazaadjes  
4 el natuuryoghurt  
200 ml + 60 ml plantaardige drink/melk  
2 medjouldadels, ontpit  
1 el pindakaas  
30 g pure chocolade (70% cacao)  
1 el ongezouten pinda's, grof gehakt

### BEREIDING

- › Meng de havermout met de chiazaadjes, de yoghurt, 200 ml plantaardige drink/melk en meng goed. Verdeel over 2 kommetjes.
- › Doe een scheutje plantaardige drink/melk (60 ml) in de cutter en mix met de dadels en de pindakaas tot een smeùige pasta.
- › Doe de pasta op de havermoutpap.
- › Smelt de chocolade au bain-marie en giet op het pindakaasmengsel.
- › Zet een nacht in de koelkast.
- › Werk af met grof gehakte pinda's.





# SALTIMBOCCA

*met salade van geroosterde paprika  
en een dressing van kappertjes*

## INGREDIËNTEN

3 paprika's in verschillende kleuren,  
gehalveerd  
1 sjalot, fijngesnipperd  
1 el kappertjes  
1 el appelazijn  
1 tl acacia-honing  
2 el bladpeterselie, fijngehakt  
300 g dunne plakjes kalfsfilet  
4 verse salieblaadjes  
4 plakjes prosciutto di Parma  
2 el citroensap  
50 g rucola

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Leg de paprika's met het snijvlak naar beneden op een bakplaat met bakpapier en zet in de oven. Haal ze uit de oven wanneer de schil zwart wordt (na 20 à 25 minuten). Laat afkoelen op de bakplaat met een handdoek erover. Verwijder de schil en snijd in reepjes.
- Meng de sjalot, kappertjes, appelazijn, honing en peterselie met de geroosterde paprika's. Kruid bij met peper en fleur de sel.
- Kruid de plakjes kalfsvlees met peper en zout en beleg met een blaadje salie. Wikkel de prosciutto di Parma rond het kalfsvlees en prik vast met een houten prikker. Verhit een scheutje olijfolie en bak de plakjes goudbruin.
- Haal het vlees uit de pan en blus de pan met citroensap. Giet het vocht uit de pan bij de paprika's en meng goed.
- Serveer de saltimbocca met de gegrilde paprika's en rucola.





# HAMBURGERTJES

*met zoete aardappel en een fris sausje*

## INGREDIËNTEN

8 schijven zoete aardappel (1 cm dikte), met schil

250 g kipgehakt

2 minikropjes Romeinse sla

1 tomaat, in fijne plakjes

½ rode ui, in fijne ringen

### Voor het sausje

½ avocado, 3 takjes verse basilicum, 1 teen knoflook, 3 el yoghurt, 1 el citroensap, snuf chiliflakes

### Gedroogde kruiden

snuf chilipoeder (of paprika hot), 1 tl madras currypoeder

### Voor erbij

100 g gemengde bladsla, 250 g kerstomaatjes

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Leg de schijven zoete aardappel op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en kruid met chilipoeder. Zet ze in de oven gedurende 20 minuten of tot ze net gaar zijn.
- Kruid het kipgehakt met currypoeder, peper en zout en rol tot 8 balletjes. Duw de balletjes plat tot burgertjes van 1 cm dik. Verhit een scheutje olijfolie en bak de hamburgertjes gaar en licht goudbruin.
- Mix intussen alle ingrediënten voor het sausje en voeg een snufje fleur de sel toe.
- Maak torentjes met de plakken zoete aardappel, hamburgers, blaadjes sla, plakjes tomaat, rode ui en het sausje.
- Serveer de hamburgertjes met extra salade en kerstomaatjes (en de rest van de saus).



MISSIE GEZOND GEWICHT

# Summer dinner

DEEL 4





# ZOMERS GEHAKTBROODJE

*met paprika en groene groenten*

## INGREDIËNTEN

1 kleine rode ui, fijngesneden  
1 teen knoflook, geperst  
1 courgette, 1/3 in kleine blokjes,  
de rest in stukken  
1 zoete puntpaprika, in kleine stukjes  
300 g gemengd gehakt  
1 eidooier  
3 el havermeel  
150 g peultjes  
250 g broccoli, in roosjes

## Gedroogde kruiden

2 tl ras el hanout, 1 tl Italiaanse kruiden

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Stoof de rode ui en knoflook aan in olijfolie. Voeg de courgetteblokjes en paprika toe en roerbak ongeveer 3 minuten.
- Meng het gehakt met de eidooier, het havermeel en de geroerbakte groenten. Kruid met ras el hanout, peper en zout. Vorm met vochtige handen tot een gehaktbroodje.
- Bak het gehaktbroodje gaar in de oven in ongeveer 35 minuten.
- Roerbak de peultjes, broccoli en de rest van de courgette in olijfolie. Kruid met Italiaanse kruiden, peper en zout.





# PIZZA BIANCA

*met groene asperges  
en gerookte zalm*

## INGREDIËNTEN

175 g roomkaas  
2 el verse dille + extra voor  
de afwerking, fijngehakt  
2 volkoren (spelt)wraps (medium)  
150 g fijne, groene asperges  
150 g plakjes mozzarella  
(voorgesneden uit de supermarkt)  
100 g jonge bladspinazie  
25 g Parmezaanse kaas  
2 sneden gerookte (bio)zalm

### Voor erbij

salade naar keuze, op smaak gebracht  
met olijfolie, wittewijnazijn, peper en  
fleur de sel

### Voor de afwerking

zeste en sap van 1 biocitroen

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Meng de roomkaas met de verse dille en kruid met peper.
- Smeer de roomkaas op de wraps.
- Beleg met de asperges, plakjes mozzarella en jonge spinazie.
- Strooi de Parmezaanse kaas erover en bak ongeveer 10 minuten in de oven.
- Leg er op het einde de plakjes zalm op en werk af met verse dille, wat citroenzeste en een scheutje citroensap.





# BROWNIE

*met kersen*

## INGREDIËNTEN

70 g pure chocolade (70% cacao)  
20 g cacaopoeder  
1 tl espressopoeder  
3 el ahornsirop  
2 eieren  
30 g amandelmeel  
100 g ontpitte verse kersen,  
gehalveerd

## BEREIDING

- › Verwarm de oven voor op 175 °C.
- › Smelt de chocolade en 70 ml olijfolie au bain-marie. Als de chocolade net gesmolten is, voeg je het cacaopoeder, espressopoeder en de ahornsirop toe. Roer alles goed om en laat even afkoelen.
- › Splits de eieren. Klop de eidooiers luchtig. Klop de eiwitten apart op met een snuf zout.
- › Meng de eidooiers onder de gesmolten chocolade. Voeg het amandelmeel toe en roer goed om.
- › Voeg nu de eiwitten toe en roer alles heel voorzichtig tot een egaal beslag.
- › Giet in een bakvorm (16 x 13 cm) met bakpapier en duw de kersen in het beslag.
- › Bak ongeveer 20 minuten in de oven.