

Anti-eetbui-recepten

Jasper Alblas

Inhoudsopgave

Anti-eetbui-ontbijtrecepten	5	Quinoasalade	26
Roerei met bacon	6	Tonijnburgers	27
Griekse yoghurt met banaan en zonnebloempitten	7	Anti-eetbui-dinerrecepten	29
Ei-bacon-muffins	8	Romige kip met broccoli	30
Omelet Hawaiï	9	Spruitjes met appel en spekjes	31
Tropische smoothie	10	Hollandse sperziebonen met gehaktbal	32
Boekweitcrème met blauwe bessen	11	Zalm met broccolipuree	33
Haverhout-pannenkoekjes	12	Marokkaanse stoofschotel met gehaktballetjes	34
Bloemkool-bagels	14	Zuurkool met zoete-aardappelstampot	35
Groene smoothie	15	Hongaarse goulashsoep	36
Anti-eetbui-lunchrecepten	17	Tempeh bourguignon	37
Thaise omelet	18	Boerenkoolburgers	38
Salade Niçoise	19	Thaise groentecurry	39
Bietjescarpaccio met makreel	20	Anti-eetbui-snackrecepten	41
Zalm-quinoasalade	21	Appelchips	42
Caeser-salade met gerookte kip	22	Radijsjes met yoghurt dip	43
Ei-pizza	23	Gevulde eieren met zelfgemaakte mayonaise	44
Venkelsalade met sinaasappel en olijven	24		
Amarantsalade	25		

Gerookte kip met komkommer en walnoten	45
Auberginedip met groenten	46
Blauwe-bessen-bieten smoothie	47
Spinazie met ei en tomaat	48
Rauwe noten met kokosnippers	49
Artisjokken-tapenade	50
Chocolade power-reep	51
Rosbief-komkommer-rolletjes	53
Amandelcracker met gerookte zalm	54
Rode-vruchten-smoothie met munt	56
Zoete-aardappelchips	57
Banaan-kokoskoekjes	58
Knoflook-olijven	59
Griekse yoghurt met kokosnippers en hazelnoten	60
Eiermuffins met groenterestjes	61
Witlofschuitjes met snelle eiersalade	62
Komkommer-avocado-rolletjes	63
Toastjes van zoete aardappel	64

Noodsnackrecepten

67

Amandelmuffins met banaan en blauwe bessen	68
Worst met mosterd	69
Brownies	70
Bietjeschips	71
Havermout-appeltaart	72
Wortelchips	73

Anti-eetbui- ontbijtrecepten

In dit hoofdstuk vind je 10 anti-eetbui-ontbijtrecepten.



Roerei met bacon

Eieren zijn een goede start van de dag. Ze bevatten veel gezonde voedingsstoffen en geven je voor lange tijd een verzadigd gevoel. Na dit ontbijt kun je er de hele ochtend tegenaan.

Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 scharreleieren
- 50 g bacon
- 3 el amandelmelk
- Verse bieslook
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereiden:

- 1.** Klop de eieren los en meng ze met de amandelmelk, peper en zeezout.
- 2.** Snijd de bieslook in kleine stukjes en voeg deze aan het eimengsel toe.
- 3.** Verwarm een klontje kokosolie in een bakpan en bak de bacon lichtbruin.
- 4.** Voeg het eimengsel toe en roer alles tot het ei gestold is.
- 5.** Haal van het vuur en leg het roerei op je bord.

Tip:

- Voeg plakjes tomaat en/of avocado toe.

Anti-eetbui- lunchrecepten

In dit hoofdstuk vind je 10 anti-eetbui-lunchrecepten.



Tonijnburgers

Deze tonijnburger is makkelijk binnen 10 minuten te bereiden en je hebt er niet veel voor nodig.

Benodigheden voor 1 persoon:

- Een blikje tonijn
- 1 scharrelei
- 30 g havermout
- Kokosolie

Bereiden:

- 1.** Laat het blikje tonijn uitlekken.
- 2.** Doe de tonijn, het ei en de havermout in een bakje, kneed ze goed door elkaar en maak er 2 burgers van.
- 3.** Verhit een klontje kokosolie in een bakpan en bak de burgers tot ze aan beide kanten krokant zijn.

Tips:

- Versnipper een ui en kneed deze mee in de burgers.
- Voeg wat peper en zeezout toe voor een intensere smaak.

Anti-eetbui- dinerrecepten

In dit hoofdstuk vind je 10 anti-eetbui-dinerrecepten.



Hollandse sperziebonen met gehaktbal

Benodigheden voor 1 persoon:

- 100 g rundergehakt
- 200 g sperziebonen
- ½ bloemkool
- 1 ui
- 1 knoflookteen
- 1 tl nootmuskaatpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereiden:

1. Kneed het gehakt samen met de paprika- en nootmuskaatpoeder, peper en zeezout en draai er een bal van.
2. Was de sperziebonen, haal ze af en breek ze doormidden. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes.

3. Kook de bloemkool en de sperziebonen in twee aparte pannen. Laat beide zo'n 15 minuten koken en voeg naar smaak zeezout toe.
4. Pel de ui en de knoflookteen en snijd ze fijn. Verwarm een klontje kokosolie in een bakpan en fruit de ui gedurende 2 minuten.
5. Voeg vervolgens de knoflook en gehaktbal toe en braad de gehaktbal aan alle kanten bruin. Voeg daarna een klein beetje lauw water toe in de pan en laat de gehaktbal in 20 minuten gaar worden. Vergeet de bal niet af en toe keren.
6. Giet de bloemkool en sperziebonen af. Pureer de bloemkool met een staafmixer en breng op smaak met peper en zeezout.
7. Als het meeste vocht in de bakpan verdampt is, kun je nog een beetje water toevoegen om jus te maken.
8. Serveer de gehaktbal, sperziebonen en bloemkoolpuree naast elkaar op een bord, desgewenst met de jus erbij.

Tip:

- Je kunt bij dit gerecht ook kiezen voor zoete-aardappelpuree of pastinaakpuree in plaats van bloemkoolpuree.



Marokkaanse stoofschotel met gehaktballetjes

Benodigheden voor 1 persoon:

- 100 g rundergehakt
- 125 g tomaten
- ½ courgette
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- ½ ui
- ½ el ras el hanout
- 1 teen knoflook
- ½ duim gember
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl chilipoeder
- Verse munt
- Kokosolie
- Zeezout

Bereiden:

- 1.** Kneed het rundergehakt in een kom met het ras el hanout-kruidentmengsel. Draai er middelgrote balletjes van en druk ze iets plat.
- 2.** Verwarm een klontje kokosolie in een wok of bakpan, voeg de balletjes toe en bak ze voor circa 5 minuten.
- 3.** Pel de ui en de knoflook en snijd beide fijn. Schil de gember en snijd deze in kleine blokjes. Was de aubergine, de paprika en de courgette en snijd deze in blokjes.
- 4.** Voeg alle groenten toe in de bakpan. Wok de groenten 5 minuten en breng op smaak met de kaneelpoeder, komijnpoeder, chilipoeder en 't zeezout.
- 5.** Was de tomaten, snijd ze doormidden en voeg ze toe. Stoof alles in 15 minuten gaar op laag vuur met de deksel schuin op de pan. Af en toe omscheppen.
- 6.** Garneer het gerecht tot slot met verse muntblaadjes.

Tip:

- In plaats van ras el hanout kun je ook andere gehaktkruiden gebruiken.



Zuurkool met zoete-aardappelstampot

Benodigheden voor 1 persoon:

- 100 g rundertartaar
- 100 g zoete aardappel
- 100 g zuurkool
- ½ banaan
- 2 tl mosterd
- 2 tl sambal
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Bereiden:

- 1.** Zet een pan met water op het vuur. Schil de zoete aardappel, snijd 'm in grove stukken en kook die in circa 10 minuten beetgaar.
- 2.** Verwarm een klontje kokosolie in een bakpan en bak de tartaar op middelhoog vuur in 3 minuten per kant gaar.

- 3.** Spoel de zuurkool af met water en laat 't goed uitlekken. Voeg de zuurkool toe in de pan met zoete aardappelen, voeg eventueel nog wat water toe, en laat dit nog eens 10 minuten pruttelen.
- 4.** Prak de halve banaan en mix de sambal en de mosterd er doorheen. Blijf prakken totdat het geheel een glad mengsel vormt.
- 5.** Giet de aardappelen en zuurkool af en stamp ze door elkaar in de pan.
- 6.** Voeg naar smaak peper en zeezout toe, en stamp het mengsel van banaan, mosterd en sambal er doorheen.

Tip:

- Als de tartaar gaar is, kun je eventueel een klein laagje water in de pan toevoegen. Roer vervolgens met een houten spatel over de bodem van de pan om zo de aanbaksels los te weken. Doe dit voorzichtig, zodat er een jus ontstaat.



Thaise groentecurry

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 75 g quinoa
- 150 g kastanjechampignons
- 150 ml kokosmelk
- 3 rijpe tomaten
- 1 knoflookteen
- 1 ui
- ¼ rode peper
- ½ duim verse gember
- ½ winterwortel
- ½ limoen
- 1 hand verse koriander
- 1 el kerriepoeder
- 1 el geroosterde sesamzaadjes
- 1 el kokosolie
- Peper en zeezout

Bereiden:

1. Bereid de quinoa zoals op de verpakking staat aangegeven.

2. Pel de ui en knoflook, schil de gember en was de wortel en de tomaten.

3. Snipper de ui en knoflook, snijd de gember en de rode peper klein, snijd de wortel en de champignons in plakjes en snijd de tomaten in blokjes.

4. Verhit een klontje kokosolie in een grote bakpan en fruit de knoflook, ui, rode peper en gember met de kerriepoeder gedurende 2 minuten. Voeg vervolgens de kokosmelk en wortel toe en laat de curry 10 minuten rustig pruttelen op laag vuur.

5. Voeg de champignons en tomaten toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes koken. Doe er het sap van een kwart limoen doorheen. Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zeezout.

6. Verdeel de quinoa over een bord en schep de curry erop. Garneer met het overgebleven kwart limoen, de sesamzaadjes en koriander.

Tip:

- Je kunt van de curry ook een soep maken, als je deze na het bereiden in een hittebestendige blender mixt. Als de soep te dik is, kun je wat water of kokosmelk toevoegen.

Anti-eetbui- snackrecepten

In dit hoofdstuk vind je 24 anti-eetbui-snackrecepten.



Appelchips

Je kunt deze appelchips bewaren in een luchtdicht bakje en meenemen naar je werk, of meegeven aan de kinderen naar school.

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 appel
- ½ tl kaneel
- 1 el citroensap

Bereiden:

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius. Bedek een bakplaat met bakpapier.
- 2.** Was de appel en verwijder het klokhuis met een appelboor. Snijd of schaaf de appel in hele dunne plakjes.
- 3.** Leg de plakjes appel los van elkaar op de bakplaat, druppel het citroensap en strooi de kaneel er overheen. Plaats de bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven. Laat de appelschijfjes circa 1,5 uur bakken.
- 4.** Nadat je de appelschijfjes uit de oven hebt gehaald en ze zijn afgekoeld, zijn ze heerlijk krokant geworden.

Tip:

- Je kunt de kaneel ook vervangen door gemberpoeder of speculaaskruiden.



Gevulde eieren met zelfgemaakte mayonaise

Een klassiek Nederlands hapje, lekker als snack, maar ook geschikt als feestelijk hapje.

Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 scharreleieren
- 1 tl mosterd
- Verse bieslook
- ½ tl kerriepoeder
- 1 el citroensap
- 6 el extra-vergine olijfolie
- Peper en zeezout

Bereiden:

- 1.** Kook 1 ei in 5 minuten zacht en het andere ei in 8 minuten iets harder. Dompel beide eieren na het koken onder in koud water.
- 2.** Pel het zachtgekookte ei, snijd het doormidden en lepel het eigeel met een theelepeltje in een schaalpje. Bewaar de twee eiwitdelen.
- 3.** Voeg ook het citroensap, de olijfolie, mosterd, fijngesneden bieslook, kerriepoeder en een beetje peper en zeezout toe in het schaalpje, en meng 't geheel goed door elkaar.
- 4.** Pel nu het andere, hardergekookte ei, snijd dit ook doormidden en lepel ook het geel van dit ei in het schaalpje met de andere ingrediënten. Meng alles nog eens goed.
- 5.** Schep het mengsel in de vier halve eieren.

Tip:

- Je kunt ook een neutrale kwark mengen met de bieslook en de kerriepoeder om als vulling voor de eieren te gebruiken.



Zoete-aardappelchips

Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 zoete aardappelen
- 2 tl extra-vergine olijfolie
- Zeezout

Bereiden:

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2.** Was de zoete aardappelen en snijd ze in zo dun mogelijke schijfjes. Hoe dunner, hoe knapperiger de chipjes worden.
- 3.** Leg de zoete-aardappelschijfjes op een ovenrek en druppel de olijfolie over de schijfjes. Strooi er ook naar smaak zeezout overheen.
- 4.** Laat de schijfjes een uur in de oven staan.
- 5.** Haal het rek uit de oven en keer alle schijfjes om. Bestrooi ook deze kant met olijfolie en zeezout.
- 6.** Zet de schijfjes vervolgens nog een uur terug in de oven.
- 7.** Laat de chips niet te lang staan nadat ze klaar zijn. Direct na het bakken zijn ze het lekkerst.

Noodsnackrecepten

In dit hoofdstuk vind je 6 anti-eetbui-noodsnackrecepten. Deze snacks zijn er alleen voor de momenten waarop je een hele sterke eetbui voelt opkomen en niets wat je doet lijkt te helpen.

