



donna hay

WeekLIGHT

snelle recepten voor een goed gevoel

Spectrum

eet jezelf gezond
blz. 10-11

HOOFDSTUK 1
moderne make-over
blz. 12-47

HOOFDSTUK 2
komen vol genot
blz. 48-83

HOOFDSTUK 3
groene heerlijkheid
blz. 84-117

HOOFDSTUK 4
tijd te kort
blz. 118-141

HOOFDSTUK 5
basics to brilliance
blz. 142-191

HOOFDSTUK 6
er is altijd ruimte voor een toetje
blz. 192-221

HOOFDSTUK 7
de basis
blz. 222-237

woordenlijst en register
blz. 238-253

inw

ownd



inici




Living





atuurlijke ingrediënten hebben me altijd al een GOED GEVOEL gegeven, maar ik denk dat het tijd is de manier waarop we ze *klaarmaken* te updaten. Laten we om te beginnen een aantal oude vertrouwde groentes eens met andere ogen bekijken.

In dit boek verandert kool in een *gekaramelliseerde* KNAPPERIGE PANNENKOEK. Pure en gezonde bladgroentes, zoals snijbiet en spinazie, KOMEN TOT LEVEN in voedzame kommen met granen en *romige dressings*. Ze zijn niet langer achtergronddansers, bijgerechten of *invallers*: groentes spelen de HOOFDROL op je bord. Je eet ze niet alleen om bij te tanken en *nieuwe energie* op te doen maar ook om jezelf te verwennen met AL DIE SMAAK.



A woman with blonde hair tied back, wearing a light-colored button-down shirt over a dark top, stands on a rocky beach at sunset. She is looking towards the ocean. In her left hand, she holds a large, round, woven straw hat. A light blue and white striped towel is draped over her right arm. The background shows the ocean with waves breaking on the shore under a warm, golden sky.

eet
jezelf

gezond

wees avontuurlijk

Het is heel eenvoudig: eet gevarieerd en je lichaam krijgt alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Ik hoor veel over het eten volgens de regenboogkleuren en hoe simpel is het niet om daar rekening mee te houden tijdens het boodschappen doen? Misschien koop je zonder nadenken week in, week uit dezelfde groentes en hetzelfde fruit. Maar het ontdekken van ingrediënten en recepten die buiten je comfortzone liggen kun je ook zien als een avontuur: barbecue die broccoli of maal hem fijn en maak er een pizzabodem van; bak spruitjes bruin, schenk er een romige tahin-citroendressing over en garneer met honingwalnoten – heerlijk! In dit boek vind je talloze verfrissende ideeën om je groenterepertoire uit te breiden en nieuwe manieren om je oude favorieten klaar te maken.

wees efficiënt

Ik weet het: gezond koken vereist dat je wat tijd uittrekt voor planning en boodschappen (die heerlijk verse ingrediënten). Ik krijg het ook niet altijd voor elkaar, maar je kunt het jezelf wel makkelijker maken. Het geheim zit hem in de voorbereiding – meer groentes betekent natuurlijk meer snijwerk en daar zijn een paar slimme hulpjes voor! Mijn top drie? Een goede juliennesnijder om wortels en courgettes in dunne reepjes te snijden, een mandoline voor moeiteloos perfecte plakjes en een foodprocessor om bloemkool en broccoli in een handomdraai fijn te maken. Denk ook vooruit tijdens het koken: maak meer dan je nodig hebt van bijvoorbeeld zilvervliesrijst, freekeh, quinoa, pastasaus, groentebeignets en soep. Stop wat over is in eenpersoonsporties in de vriezer.

wees realistisch

Het leven is verrukkelijk maar ook erg druk! Ik vind dat eten in de eerste plaats leuk moet zijn, maar het omgooien van je hele kook- en eetroutine is voor niemand prettig. Probeer het daarom met kleine stapjes: één vleesloze maaltijd per week of één nieuw recept waarmee je je grenzen wat verlegt. Wees realistisch en doe wat voor jou goed voelt. Voor mij zijn de openingstijden van winkels onhandig maar ik heb een fijne online groente- en fruitbezorgdienst gevonden. Als ik dan in het weekend naar de markt ga, vraag ik aan mijn vrienden bij de biologische groentekraam wat de seizoensproducten zijn (of wat op dat moment gewoon het lekkerste is!). En volg je groenteboer op social media! Dat levert je een schat aan nieuwe tips en informatie op.





HOOFDSTUK 1

modellen

make-over

tofu banh mi

60 ml appelciderazijn
1 eetlepel kokosbloesemsuiker
grof zeezout
2 wortels, geschild en geraspt of in dunne reepjes met een juliennesnijder
2 lange rode chilipepers, in ringetjes
1 eetlepel milde olijfolie extra vergine
1 lange baguette, in vieren, overlangs gehalveerd
100 g mayonaise
1 Libanese of kleine komkommer, in lange dunne plakken
hand korianderblaadjes
hand muntblaadjes
gemarineerde tofu
2 eetlepels fijngeraspte verse gember
1 teen knoflook, geperst
1 theelepel fijngeraspte limoenschil
1 eetlepel limoensap
2 theelepels honing
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel sriracha
450 g stevige tofu, in plakken

Maak de marinade door de gember, de honing, knoflook, limoenschil, het limoensap, sojasaus en sriracha in een grote kom door elkaar te roeren. Voeg de tofu toe en schep deze door de marinade. Laat 30 minuten marineren.

Klop in een middelgrote kom de azijn, suiker en het zout door elkaar. Voeg de wortel en de helft van de chilipeper toe en schep om.

Verhit de olie in een grote antiaanbakpan op matig hoog vuur. Bak de tofu aan elke kant 3-4 minuten of tot de plakken goudbruin zijn.

Besmeer de stukken stokbrood met mayonaise en verdeel de komkommer, het wortelmengsel, de tofu, koriander, munt en de rest van de chilipeper erover.

VOOR 4 PERSONEN

opmerking

De smaakcombinatie in deze Vietnamese klassieker is zwaar verslavend. Ik ben gek op de versie met tofu maar je kunt ook plakken kip- of varkensfilet marineren en bakken.





Ik hoop dat je *geïnspireerd* raakt om je *oude favorieten* op een andere manier klaar te maken. Maak ze **EXTRA KNAPPERIG**, voeg *meer persoonlijkheid* toe, meer kleur en daarmee **MEER SMAAK**.



thaise salade met biefstuk

400 g ossenhaas, bijgesneden
2 theelepels olijfolie extra vergine
grof zeezout, om te bestrooien
2 kleine koolrabi's of venkelknollen (350 g),
bijgesneden, in dunne reepjes
2 kleine groene appels (granny smith; 260 g),
in dunne plakjes
4 handen Thaise basilicumblaadjes
250 g rucola
4 babykomkommers, in de lengte in vieren
nam jimddressing
2 lange rode chilipepers, van zaad ontdaan
en grofgehakt
1 teen knoflook, grofgesneden
2 eetlepels limoensap
2 eetlepels water
1½ eetlepel lichtbruine basterdsuiker
1 eetlepel vissaus of coconut aminos
50 g geroosterde cashewnoten

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Besprenkel het vlees met de olie, wrijf het er rondom mee in en bestrooi met zout. Verhit een kleine antiaanbakpan op hoog vuur. Schroeï het vlees aan elke kant 2 minuten dicht tot het rondom bruin is. Leg het op de bakplaat en zet 10 minuten in de oven voor een medium rare resultaat of tot het vlees zo gaar is als je wilt. Laat 10 minuten rusten en snijd het in dunne plakjes.

Draai voor de dressing de chilipepers, knoflook, het limoensap, water, de suiker en vissaus in een kleine foodprocessor tot een fijne massa. Voeg de cashewnoten toe en draai met korte pulsen tot de noten zijn fijngehakt.

Verdeel het vlees, de koolrabi, appel, basilicum, rucola en komkommer over de borden, besprenkel met de dressing en dien op. **VOOR 4 PERSONEN**

opmerking

Waarom een vleesrecept in een groentekookboek? Ik wilde de manier waarop ik thuis kook hier ook aanstippen. Soms hebben mijn jongens en ik alle drie trek in rood vlees en soms misschien maar één of twee van ons. Ik probeer altijd flexibel te zijn en vervang vlees door tofu of meer groente en hoop dat deze recepten je het zelfvertrouwen en de vrijheid geven om dat ook te doen.



kom vol lentegroentes

600 g broccoliroosjes (ongeveer 2 stronken)
1 eetlepel olijfolie extra vergine
zeezout en grofgemalen zwarte peper
150 g sugarsnaps, afgehaald
140 g gedopte edamamebonen, uit de diepvries
2 eetlepels hennep- of sesamzaad, geroosterd
2 kleine avocado's, in de lengte in vieren
70 g kant-en-klare ingelegde gember
1 hoeveelheid groene dressing (zie *recept*, blz. 228)

Maal de broccoliroosjes in twee porties fijn in een foodprocessor tot ze zo groot zijn als rijstkorrels. Verhit een grote, diepe koekenpan op matig hoog vuur. Voeg de olie, broccoli en zout en peper toe en bak al roerend 3 minuten of tot de broccoli net gaar is. Schep in kommen en laat afkoelen.

Doe de sugarsnaps en edamamebonen in een grote hittebestendige schaal, schenk er kokend water over en laat 5 minuten staan. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Snijd de sugarsnaps in de lengte door.

Schep het hennepzaad op een bordje en druk één kant van elke kwart avocado in het zaad.

Schep de sugarsnaps, edamame, avocado en gember op de broccolirijst, besprenkel met de dressing en dien op. **VOOR 4 PERSONEN**

opmerkingen

Je kunt deze kom nog wat voedzamer maken met een gepeld ei, zachtgekookt en gehalveerd.

Je kunt ook bloemkool gebruiken in plaats van broccoli als je dat lekkerder vindt.



kokoswafels met granaatappel, aardbei en rozenwater

90 g honing

1½ theelepel rozenwater

250 g dikke vanilleyoghurt of kokosyoghurt

250 g aardbeien, kroontjes verwijderd, in plakjes

80 g granaatappelpitjes

kokoswafels

75 g kokosrasp

1 eiwit

55 g fijne rietsuiker

Verwarm voor het bakken van de kokoswafels de oven voor op 160 °C. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier. Roer de kokos, het eiwit en de suiker in een kom door elkaar. Schep het kokosmengsel in 8 cirkels van 8 cm op de bakplaten en druk ze met de bolle kant van een lepel een beetje plat. Bak 12-14 minuten of tot ze licht goudbruin van kleur zijn. Laat ze op de bakplaten afkoelen.

Roer de honing en het rozenwater in een kom door elkaar. Leg op elk van 4 borden een kokoswafel, schep de yoghurt, aardbeien en granaatappelpitjes erop en besprenkel met het honingmengsel. Leg de andere wafels erop en dien op. **VOOR 4 PERSONEN**

opmerking

Je kunt de kokoswafels 4 dagen tevoren al maken en ze ongevuld in een koelkastdoosje bewaren. Een prima keus als je eters krijgt: je voegt de vulling toe en dient ze op.

