

# DELICIOUS NORALICIOUS



**G**ezond koken hoeft niet veel tijd en moeite te kosten. Dát bewijst Nora French met haar kookboek *Gezond fast food*, met 100 eenvoudige recepten voor lekker en gezond eten voor elk moment van de dag. Een uitkomst voor iedereen die gezond(er) wil eten, maar weinig tijd heeft om uitgebreid inkopen te doen en daarna lang in de keuken te staan. Nora's recepten zijn ingedeeld op tijd en bevatten pure en onbewerkte ingrediënten die goed betaalbaar en makkelijk verkrijgbaar zijn.

*Gezond fast food* is een luchtig en laagdrempelig kookboek waarin rekening wordt gehouden met een druk (gezins)leven. Als moeder van een hongerig gezin weet Nora als geen ander dat het een uitdaging is om iedere dag snel een gezonde maaltijd op tafel te zetten. Met gezonde make-overs van populaire fast food-classics als de portobellohamburger, courgette-bolognesepasta en zoeteaardappelfrietjes weet je zeker dat het hele gezin, kids inbegrepen, kan meesmullen. De glutenvrije recepten in *Gezond fast food* zitten vol groenten, fruit en proteïnen en bevatten zo min mogelijk (geraffineerde) suikers. Niet voor niets luidt haar credo 'just eat real food'.

Wij vroegen Nora een planning te maken voor de drie eetmomenten op een doordeweekse dag van een (druk) gezin. Met Nora's suggesties voor ontbijt, lunch en diner en een snack voor tussendoor kan het eigenlijk niet misgaan: lekker, gezond en gemakkelijk te bereiden. Gegarandeerd blijf je smoeitjes aan tafel!

## Recept

### Ontbijt: Bananenpannenkoekjes (klaar in $\frac{1}{2}$ 20 min.)

#### Topping:

- 4 eetl. volle yoghurt
- 2 handjesvol blauwe bessen
- optioneel: ahornsiroop

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 rijpe bananen
- 6 eieren
- 2 theel. kaneel
- snufje zout
- roomboter voor het bakken

Alle kinderen houden van pannenkoeken, inclusief de volwassen 'kinderen'! Deze variant, met banaan en zonder meel, is een simpel, lekker en gezond ontbijt. Heb je nog wat bruine bananen over, dan kun die goed gebruiken voor dit recept. De pannenkoekjes hebben een zoete smaak en de blauwe bessen maken het lekker fris.

Prak de bananen met een vork en meng de eieren, het kaneel en het zout erdoorheen. Smelt boven een middelhoog vuur boter in een koekenpan. Schep kleine porties beslag in de pan. Maak de pannenkoekjes niet te groot, dan zijn ze makkelijker om te draaien en kun je meerdere tegelijk bakken. Draai de pannenkoekjes na 1 à 2 minuten om met een spatel. Bak totdat beide kanten goudbruin zijn. Serveer de pannenkoekjes met de blauwe bessen, yoghurt en ahornsiroop.



## Recept

### Lunch: Bietensalade met feta & walnoot (klaar in +/- 10 min.)

Deze salade met bieten, feta, avocado en walnoot heeft het allemaal: iets zouts, iets knapperigs en iets zachts. Een mix van ingrediënten die je niet snel samen ziet, maar qua smaak ontzettend goed bij elkaar passen. Gebruik voor deze salade voorverpakte gekookte bieten: meteen te gebruiken en een gezonde keuze.



#### Waarom gezond?

Bieten zijn superfoods! Ze zijn rijk aan antioxidanten en hebben een positieve werking op je lever en bloedcirculatie.

#### Ingrediënten (voor 2 personen):

- 2 gekookte bieten
- 100 gr gemengde sla
- 100 gr feta
- 1 rijpe avocado
- 1 handjevol walnoten
- snufje zout en peper

#### Dressing:

- 4 eetl. olijfolie
- 2 eetl. balsamicoazijn
- 1 theel. mosterd
- 1 theel. honing

Verdeel de sla over 2 borden. Snijd de bieten en feta in kleine blokjes en verdeel over de sla. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit. Pel de schil af, zoals bij een sinaasappel, en snijd de avocado in stukjes. Voeg het toe aan de salade. Meng voor de dressing de olijfolie, mosterd, balsamicoazijn en honing. Verdeel de dressing en walnoten over de salade.

Deze salade is heel geschikt om mee te nemen naar je werk. Gebruik daarvoor het liefst een glazen pot. Begin met de dressing op de bodem en 'stapel' de overige ingrediënten op elkaar. Lunchtijd? Eet de salade dan meteen uit de pot (eerst even goed schudden) of keer de pot om in een grote kom. De dressing volgt dan als laatst, dus hartstikke handig!

## Recept

### Diner: Aubergine & doperwtencurry (klaar in +/- 30 min.)

Een curry maken klinkt misschien moeilijk, maar dat is het allesbehalve! Het is niet meer dan een combinatie van je favoriete ingrediënten in een flinke laag kokosmelk op smaak gebracht met kruiden. Zodra je de basis onder de knie hebt, wil je waarschijnlijk al snel allerlei ingrediëntencombinaties uitproberen. Een curry is vol van smaak en vult goed. De aubergine in dit recept zorgt voor een lekkere bite.

#### Saus

- 1 stukje verse gember (4 cm)
- sap van 3 limoenen
- ½ rode chilipeper
- 2 teentjes knoflook
- 1 handjevol koriander

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 aubergines
- 400 gr doperwten (bevoren)
- 2 blikken kokosmelk (à 400 ml)
- 2 rode uien
- snufje zout
- 2 eetl. kokosolie (voor het bakken)

#### Topping:

- 4 eetl. volle yoghurt
- 1 handjevol koriander

Schil de gember en snijd fijn. Doe hetzelfde met de koriander, chilipeper en knoflook. Meng met het limoensap.

Snijd de ui en bak in een pan op middelhoog vuur in kokosolie. Snijd de aubergine in blokjes, voeg toe aan de pan en bak goudbruin. Voeg de saus, kokosmelk, doperwten en zout toe. Laat 10 minuten sudderen op laag vuur. Serveer met de yoghurt en koriander.



## Recept

### Bijgerecht diner: Bloemkoolrijst (klaar in ¼ 15 min.)



#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 grote bloemkool
- 2 uien
- 2 lente-uitjes
- snufje zout en peper
- roomboter voor het bakken

#### Keukenhulpje: keukenmachine

Snijd de bloemkool in stukjes en voeg toe aan de keukenmachine. Maal de bloemkoolstukjes fijn zodat ze op rijstkorrels lijken.

Snijd de ui en fruit in een koekenpan in de boter. Voeg de bloemkoolrijst, zout en peper toe en bak gedurende 5 minuten.

Snijd de lente-ui in dunne ringetjes en meng door de bloemkoolrijst.

## Recept

### Snackoptie: Appel-notensnacks (klaar in ¼ 8 min.)

#### Ingrediënten (voor 5 of 6 schijfjes):

- 1 appel
- 6 eetl. amandelpasta
- 1 handjevol blauwe bessen
- optioneel: granaatappelpitjes

#### Keukenhulpje: appelboor

Verras je kinderen als ze uit school komen met deze lekkere snack: appelschijfjes met notenpasta versierd met fruit. Met minimale inspanning maak je een bijzondere snack vol vitamines en gezonde vetten. Het is een kwestie van snijden, smeren, strooien en eten maar!

Verwijder het klokhuis van de appel met behulp van een appelboor. Snijd de appel in 5 of 6 ringen, besmeer met notenpasta en bestrooi met blauwe bessen. Voeg eventueel granaatappelpitjes toe.

- Advertentie -

Meer Nora?  
Op haar website  
[noralicious.com](http://noralicious.com)  
deelt Nora al haar  
inzichten over simpel  
en gezond eten



Deze recepten komen uit:  
Nora French  
*Gezond fast food*  
ISBN 978 90 452 1286 9  
Hardcover, €19,99  
Verschijnt januari 2018