

CHICKSLOVEFOOD

HET SKINNY SIX-KOOKBOEK

simpele en skinny recepten

met maximaal 6 ingrediënten



NWA'DAM

Voorwoord

'Dit weekend was weer zó skinny, babe. Pizza, kaasstengels, croissantjes en patat. Oh en een lading chocolade natuurlijk'

'Whahaa. Nice. Gelukkig morgen maandag, doen we weer gezond'

'Echt hè? Misschien moeten we wel standaard op maandag een heel skinny recept delen op ons blog'

'Oh das leuk!'

'Met weinig ingrediënten. Net zoals de 5 or less'

'6 dan?'

'Jaaa Skinny Six, dat bekt lekker!'

Word jij ook zo blij van supergezonde recepten zonder ellenlange ingrediëntenlijsten? Maar haak je af bij het idee van 3 eetlepels spirulinapoeder door je pannenkoekenbeslag of ontbijten met twee soorten moerbeien door je smoothie? We feel you. Daarom is er nu dit boek.

Bomvol écht makkelijke, gezonde en toegankelijke recepten, van ontbijt tot dessert. Allemaal met 6 ingrediënten of minder. En denk dan niet alleen aan salades. Zelfs pizza's, pannenkoeken en pastaatjes komen langs. Om de week vervolgens af te sluiten met een portie bitterballen en een stuk carrot cake. Dat allemaal skinny style. Wat wil je nog meer?

Dit boek wordt jouw skinny receptenbijbel zonder poespas. Enjoy!

Liefs, Nina & Elise

www.chickslovefood.com



Eerste druk, xxxxxx 2015

© 2015 Nina de Bruijn & Elise Gruppen

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp en boekverzorging Sophi Deinum

Fotografie Harold Pereira en Mariët Mons

NUR 000

ISBN 000000000000

www.nieuwamsterdam.nl/chickslovefood

www.chickslovefood.com



LUNCH

We houden van variatie tijdens de lunch.

Zo vinden we het heerlijk om met een goedgevulde soep te lunchen (doperwtjes met garnalen, mmm!), is een lekkere quinoa- of bonensalade altijd meer dan welkom en zijn home made crackers op een drukke werkdag echt een uitkomst.

En dat natuurlijk wel met maximaal 6 ingrediënten.

Dosterse boerenkoolсалade

Nina: "Denk jij bij het woord 'boerenkool' nog steeds aan de old school stampot? Think again! Ik ben dol op boerenkoolstamp, maar je kunt zoveel meer met die gezonde, groene blaadjes. De combinatie van boerenkool met kokos is echt verrassend lekker, probeer maar. Enne, mooi meegenomen: deze skinny groente zit bomvol ijzer!"

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 2 PERSONEN):

- 100 g quinoa
- 150 g gesneden boerenkool
- 1 hand kokosvlokken
- 1 hand ongezouten cashewnoten
- 70 ml kokosmelk
- 1 limoen

EN ZO DOE JE HET:

- Was de quinoa (dan is de smaak wat minder bitter) met behulp van een zeef en kook 'm volgens de verpakking beetgaar.
- Zet een tweede pan met kokend water en een snuf zout op het vuur en kook de boerenkool drie minuten, giet dan af. Zet even weg.
- Rooster de cashewnoten en kokosvlokken in een droge koekenpan in ongeveer 5 minuten goudbruin.
- Maak de dressing: meng de kokosmelk met een flinke scheut olijfolie en wat peper en zout.

- Giet de quinoa af en roer de boerenkool erdoor.
- Meng vervolgens de dressing door de salade en strooi de kokosvlokken en cashewnoten erover.
- Knijp tenslotte een halve limoen over de salade en serveer de andere helft erbij voor iedereen die nog een extra limoenshotje wil.

TIP! Kokosvlokken koop je bij de meeste biologische winkels. Kun je geen kokosvlokken vinden? Ga dan voor geraspte kokos.

Go online!

Op onze site hebben we nog veel meer originele recepten met boerenkool. Wat dacht je van een aardappel-boerenkoolcurry, een boerenkooltortilla of een gepofte zoete aardappel met romige boerenkool? Mmm...



Kalkoenballetjes in tomatensaus

Elise: 'Dit recept vind ik echt een voorbeeld van less is more. Zo maak je met een paar smaakvolle ingrediënten al een heerlijke zelfgemaakte tomatensaus. En dat vormt samen met handgedraaide kalkoenballetjes en verse rucola een topgerecht op je bord.'

BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 2 PERSONEN):

- 300 g kalkoenfilet
- 800 g tomaten uit blik
- 3 tenen knoflook
- 1 flinke hand verse basilicum
- 75 g rucola
- 150 g spelpasta

EN ZO DOE JE HET:

- Kook de pasta volgens de verpakking.
- Doe de kalkoenfilet in een keukenmachine, voeg hier 1 teen knoflook, een klein plukje basilicum, 2 el olie en een flinke snuf peper en zout aan toe en maal door elkaar tot gehakt
- Rol hier balletjes van met een breedte van ongeveer 2cm.
- Verwarm 1 flinke el olie in een koekenpan en bak de balletjes om en om in ongeveer 15 minuten gaar.
- Maal ondertussen in

- de keukenmachine de tomaten samen met 2 knoflooktenen, 1 el olie, peper, zout en de overgebleven basilicum kort tot een grove saus.
- Schep de saus 2 minuten voor de balletjes goed zijn in de koekenpan en verwarm het geheel.
- Meng de rucola met 1 el olie (liefst extra vierge olijfolie), peper en zout en verdeel over 2 diepe borden.
- Schep de pasta ernaast en verdeel de saus en de balletjes hierover.

Variatietip: Maak dit gerecht nog skinnier door de spelpasta te vervangen voor de courgiatelle van pagina XXX.

Italiaanse filodeegcrackers

Elise: "Nina en ik zijn gek op filodeeg. We maken er taarten, cupcakes en kaaswafels mee. Allemaal zo lekker! Deze skinny crackers met verse rozemarijn en olijven zijn mijn nieuwe filo-favorieten van dit moment."

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

MEN NEME (VOOR ZO'N 12

CRACKERS):

- 4 vellen filodeeg
- 2 el van je favo olijven
- 2 takjes verse rozemarijn
- 2 el maanzaad
- 1 teen knoflook
- 1 ei

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Klop het ei los in een kommetje.
- Bestrijk een filodeegvel met ei, leg daarop weer een vel en bestrijk ook deze met ei. Leg opzij en herhaal dit met de overige 2 vellen.
- Knip de rozemarijn fijn, pers de knoflook uit en snijd de olijven in kleine stukjes. Meng door elkaar.
- Verdeel dit mengsel over de bovenkant van de filodeegvellen.
- Maak de vellen af de maanzaadjes, wat peper en grof zout, besprenkel ze licht met olie en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
- Schuif ze laag in de oven en bak in zo'n 10 minuten knapperig.
- Haal de vellen uit de oven en breek in stukjes.

Tip

Gebruik je een pak waar 2x 5 vellen filodeeg in zitten? Snijd dan het 5e vel doormidden, bestrijk 1 helft met ei, leg de andere helft hierop, bestrijk hier de bovenkant weer met ei en bestrooi met de ingrediënten. Zonde om weg te gooien!

Bonbons

Elise: 'Een schaal met hazelnootbonbons voor je, die helemaal niet ongezond zijn. Dat is toch een droom? Nou, bij deze wordt die droom werkelijkheid! Oké, het is natuurlijk niet hetzelfde als echte bonbons, maar ik stond versteld over hoe lekker 'on gezond' deze bonbons smaken.'

BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 12 BONBONS):

- 100 g dadels
- 80 g hazelnoten
- 4 el geraspte kokos
- 40 g pure chocolade (minstens 70% cacao)
- 1 el cacao

EN ZO DOE JE HET:

- Week de dadels enkele minuten in een kommetje met kokend water.
- Maal 20 g hazelnoten in een keukenmachine tot fijne stukjes. Doe in een schaal, voeg 1 el geraspte kokos toe, meng door elkaar en zet weg.
- Haal de dadels uit het water, knijp het water eruit en doe ze in de keukenmachine.
- Voeg de overgebleven hazelnoten en geraspte kokos toe, gevolgd door de in stukjes gebroken

- chocolade. Meng alles door elkaar tot een plakkerig mengsel.
- Schep het mengsel uit de keukenmachine en draai hier 12 balletjes van.
- Haal de helft van de balletjes door het hazelnoot-kokosmengsel en leg ze daarna naast elkaar op een bord. Haal de andere helft door de cacao. Leg ook deze op het bord.
- Zet de bonbons in de koelkast en laat 30 minuten opstijven.
- Doe ze dan in een schaal en serveer.

Bewaartip:

Je kunt de bonbons in een afgesloten doosje enkele dagen in de koelkast bewaren.

