

JENNIFER & SVEN

GEZONDE EENPANSGERECHTEN



50x

Lekker,
snel & alles
uit één pan

VOEDZAAM
& SNEL

**50x GEZONDE
EENPANSGERECHTEN**

50% GEZONDE EENPANSGERECHTEN



- 6 Gezond koken met één pan
- 7 Wat is gezond?
- 18 Over de recepten
- 20 Recepten



- 123 Register
- 126 Over Jennifer & Sven
- 128 Dankwoord



Inleiding

Gezond koken met één pan

Wie wil het niet: gezonder leven. Maar hoe krijg je dat voor elkaar in een druk leven of als je op vakantie bent? Met dit boek is het een fluitje van een cent! Voor ieder gerecht heb je maar één pan nodig en dat scheelt gedoe en afwas. Hoe fijn is dat?

In veel culturen is koken met één pan eerder regel dan uitzondering. Niet uit gemakzucht, maar omdat het zo hoort. Omdat smaken samen moeten smelten of omdat er maar één houtvuur is. Of gewoon omdat het al generaties zo gaat. Wat dacht je van Spaanse paella, Braziliaanse feijoada (stoofpot), Marokkaanse tajine, Indiase dal of Hongaarse goulash? Stuk voor stuk typische eenpansgerechten. Ook een pastagerecht kun je prima in één pan bereiden, als je maar de juiste hoeveelheid water, bouillon of saus toevoegt.

Ik was, voordat ik aan dit boek begon, niet gewend aan het koken met één pan, maar ik ging de uitdaging graag aan. Wij zijn namelijk ontzettende kampeerliefhebbers en op de camping kook je het liefst simpel, met zo min mogelijk afwas, maar ook gezond. Door

dit uitgangspunt werd ik gedwongen om praktisch te zijn. Aan de tekentafel bedacht ik het ene na het andere eenpansgerecht en tijdens het koken werd ik zo enthousiast dat ik me af begon te vragen waarom ik toch altijd zoveel pannen gebruikte. Met de juiste combinatie van bouillon, passata, kokosmelk of water bleek het een fluitje van een cent te zijn om maar één pit te gebruiken. Heerlijke curry's, pasta's, voedzame rijstgerechten en stoofpotjes; je kunt ontzettend veel gerechten in één pan bereiden.

Minder werk en minder afwas, maar toch veel smaak en een gezonde maaltijd. Dat is wat je kunt verwachten van *50x gezonde eenpansgerechten*. Elk gerecht is niet alleen heel smaakvol en gezond, het hele gerecht wordt bereid in één koekenpan, stoofpan, soeppan, hapjespan of wok. Fantastisch toch? Hopelijk wordt dit boek jouw favoriet op drukke dagen thuis en neem je het ook graag mee op vakantie. Of je nu een appartement huurt, met de caravan of de camper rondtrekt: gezond koken uit één pan is ideaal!



Over de recepten

- Bij elk recept staat vermeld voor hoeveel personen het geschikt is. Meestal is dit voor twee personen, soms maak je een grotere hoeveelheid zoals bij soep.
- De energiebehoefte verschilt per persoon en hangt af van je geslacht, leeftijd, lengte, beroep en hoeveelheid beweging. Wij zijn uitgegaan van gemiddelde portiegroottes. Is een gerecht voor jou net iets te veel of te weinig, pas dan de hoeveelheid aan naar eigen behoefte.
- Onze voorkeur gaat uit naar biologische producten.
- Alle groenten zijn rauw, tenzij anders vermeld.
- Alle noten zijn ongezouten.
- Je kunt verse kruiden in de recepten eventueel vervangen door een kleinere portie van een gedroogde variant.





**50^x GEZONDE
EENPANSGERECHTEN**



Zoete- aardappelcurry

met kikkererwten &
granaatappelpitjes

VOOR 2 PERSONEN

Dit heb je nodig:

- 300 g zoete aardappel
- 1 kleine rode ui
- 5 g verse gemberwortel
- ½ el kokosolie
- 1 el rode currypasta
- 200 g tomatenblokjes
(uit blik)
- 270 ml kokosmelk
(klein blikje)
- 150 g kikkererwten
(uitlekgewicht)
- 2 takjes verse koriander
- zout en peper naar smaak
- ½ limoen
- 2 naanbroodjes
- 50 g zure room
- 30 g granaatappelpitjes

Zo maak je het:

Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Snipper de rode ui en schil en rasp de verse gemberwortel. Verhit de kokosolie in een diepe pan op middelhoog vuur en fruit de rode ui samen met de geraspte gember totdat ze zacht en glazig zijn. Voeg de zoete aardappel toe en bak 5 minuten mee. Voeg de rode currypasta toe en bak deze kort mee, ongeveer 1 minuut, totdat de geuren goed vrijkomen. Giet de tomatenblokjes en kokosmelk in de pan en roer alles goed door. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat de curry ongeveer 15-20 minuten zachtjes pruttelen, zonder deksel op de pan, totdat de zoete aardappel gaar is. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Snijd de koriander fijn. Voeg de kikkererwten toe en verwarm ze in de saus. Breng de curry op smaak met zout en peper. Snijd de limoen in partjes. Serveer de curry met naanbroodjes, verse limoenpartjes, een schepje zure room en garneer met verse koriander en granaatappelpitjes.









tip

gebruik je verse tuinbonen en doperwten?
Voeg ze dan 5 minuten eerder toe aan de stoof.

Lentestoof met tuinbonen, spinazie en munt

VOOR 2 PERSONEN

Dit heb je nodig:

110 g artisjokharten
(uitlekgewicht)
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 stengel bleekselderij
150 g kleine aardappels
2 el olijfolie
1 tl gedroogde tijm
zout en peper naar smaak
200 ml groentebouillon
2 takjes verse munt
150 g diepvriestuinbonen
100 g diepvriesdoperwten
100 g jonge spinazie
sap van ½ citroen

Zo maak je het:

Laat de artisjokharten uitlekken (snijd ze eventueel in vieren), snipper de ui, snijd de knoflook fijn en snijd de bleekselderij in dunne plakjes. Snijd de aardappeltjes in partjes. Verhit de olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de ui en bleekselderij tot ze zacht zijn. Voeg de knoflook toe en bak kort mee. Voeg de aardappeltjes toe en roer goed door. Strooi de tijm en een snufje zout en peper over de aardappeltjes en bak alles nog 2 minuten. Schenk de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager, dek de pan af en laat de aardappeltjes 15 minuten zachtjes koken totdat ze bijna gaar zijn. Snijd ondertussen de blaadjes van de takjes munt fijn. Doe de tuinbonen, doperwten en artisjokharten bij de stoof en laat dit nog 5 minuten zachtjes koken, zodat de bonen en erwten zacht en gaar worden. Voeg daarna de spinazie toe en roer door totdat deze is geslonken. Haal de pan van het vuur en roer het citroensap erdoor. Breng de stoof op smaak met extra zout en peper naar wens. Garneer met verse munt.



VEGETARISCH

Sobanoedels met shiitake

spinazie en ei

VOOR 2 PERSONEN

Dit heb je nodig:

- 2 eieren
- 120 g sobanoedels
- ½ el sesamolie
- 125 g shiitakes
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- ½ komkommer
- 1 lente-ui
- 80 g spinazie
- 80 g taugé
- 1 el sojasaus
- 1 tl sambal
- ½ tl sesamzaadjes

Zo maak je het:

Breng een pan met water aan de kook en kook de eieren 5-7 minuten voor een zachtgekookt resultaat. Spoel ze af onder koud water en leg ze apart. Leg ondertussen de noedels in een kom en giet er kokend water over. Laat 5-10 minuten wellen (afhankelijk van het type noedels) tot ze gaar zijn. Giet af, spoel kort met koud water en meng met wat van de sesamolie. Snijd de shiitakes in plakjes. Snijd de wortel, paprika en komkommer in dunne reepjes. Snijd de lente-ui in ringetjes. Verhit de rest van de sesamolie in een pan en bak de shiitakes 3-5 minuten tot ze goudbruin zijn. Schuif ze opzij en voeg de wortel en paprika toe. Bak deze 3 minuten mee zodat ze knapperig blijven. Doe de spinazie, taugé en lente-ui erbij en roerbak nog 1 minuut. Voeg daarna de noedels toe, samen met de komkommer. Roer de sojasaus en sambal erdoor en meng goed. Pel de eieren en snijd ze doormidden. Leg ze boven op de noedels en groenten en bestrooi met sesamzaadjes.





REGISTER

80/20-regel 15

A

Aardappels 25, 43, 73, 75, 85, 93, 96
agavesiroop 9, 16
ajvar 72, 73
alfalfa 118
amandelen 40, 61, 62, 75, 117, 118
appel 61, 70
artisjok 43
asperges 26, 54, 84, 85, 105
aubergine 35, 40, 68, 120
avocado 39, 70, 113, 118

B

bewerkt voedsel 7, 8
bieslook 53
Bietencouscous 70
bleekselderij 43, 47, 102, 108
bloemkool 94
bonen, witte 76
bonen, zwarte 30, 39
bouillon 17
bouillonblokjes 17
broccoli 51, 65, 88
Buddha bowl met jonge kapucijners 118
bulgur 113
burrata 96, 120

C

camping 6

cannellini bonen 108
cashewnoten 51, 86, 98
champignons 93, 101
cherrytomaatjes 47, 118, 120
Chili sin carne met munt-yoghurt 30
chipolataworstjes 106
courgette 28, 37, 39, 47, 68, 86, 106, 117
Courgette pasta met citroen, ricotta en chipolataworstjes 106
Courgettesoep met tuinbonen en munt 28
couscous 40, 54, 62, 70, 118
crème fraîche 79

D

dadels 40, 62
dadelstroop 16
dextrose 16
doperwten 43, 83, 90

E

E621 17
edamame 118
eieren 80, 85, 98, 105
etiketten lezen 9

F

feta 40, 62, 75, 90, 113
Frittata met witte asperges en salade 85
fructose 16
fusilli 108,

G

garnalen 44
Gehaktgoulash met champignons 101
geitenkaas 35, 70
Gele curry met witlof en garnalen 44
gemberwortel 32, 51, 58, 86, 110, 117
Gevulde paprika's uit de pan met feta en dadels 62
gistextract 17
glucose 16
glucose-fructosestroop 9
granaatappelpitjes 32, 113
Groene curry met sperziebonen en broccoli 51
gruyère 53, 106

H

halvarine 14
harde vetten 9
honing 16

I

Indonesische stoofpot met tempeh 110
invertsuiker 16
Italiaanse maaltijdsoup met cannellini bonen 108

J

Jambalaya met kabeljauw 37

K

kaas 85
kabeljauw 37, 56

kappertjes 94
 kapucijners 118
 karamel 16
Kedgeriee met gerookte makreel 105
 kidneybonen 30
 kiemgroenten 118
 kikkererwten 32, 47, 70, 113
 kip 25, 40, 54, 83, 88, 117
Kip met citroen, knoflook en rozemarijn aardappels 25
 Kip pilav 117
 kokosmelk 32, 44, 51, 58, 59, 76, 86, 110
 komkommer 70, 80, 113
 kookroom 53, 73, 88, 104
 kruidenkaas 65

L

lasagnebladen 102, 114
Lauw warme bulgur met portobello, kikkererwten, harissa en komkommer 113
 lente-ui 22, 58, 80
Lentestoof met tuinbonen, spinazie en munt 43
 limabonen 79
 linzen 40, 68, 73, 86, 102

M

maïs 30, 39
 maïsstroop 16
 makreel 105
 maltodextrine 9, 16
 mango 86, 118
Mango-cashewcurry met linzen en venkel 86

margarine 14
Mediterrane groenteschotel 68
 melk 35, 61, 85, 90, 93
Mexicaanse taco-bowl met gehakt en zwarte bonen 39
Midden-Oosterse kipstoof met aubergine, linzen, dadels en couscous 40
 mosselen 58
 mozzarella 102
 MSG (mononatrium-glutamaat) 17

N

noedels 80, 98

O

oesterzwammen 120
 olijven 48, 54
Oosterse mosselen met rode biet 58
 orzo 88
Orzo met kipgehakt, broccoli en Parmezaan 88

P

Pad Thai met tofu 98
 paddenstoelen 26, 80, 93, 101, 120
 Paella 83
Panlasagne met pompoen en mozzarella 102
Panlasagne met zalm en spinazie 114
Panpizza met burrata, rucola & tomaatjes 120

paprika, gele 39, 44, 47, 54, 62, 101, 105
 paprika, groene 22, 76
 paprika, rode 30, 39, 47, 54, 62, 68, 79, 80, 83, 98, 101
 Parmezaanse kaas 28, 68, 88, 104, 108
 passata 79, 102, 114, 120
 pasta 26, 48, 53, 65, 94, 102, 108, 114
Pasta met broccoli en gerookte zalm 65
Pasta met portobello's, aspergetips en ricotta 26
 pecannoten 90
 perzik 117
 pesto 48
Pesto spaghetti met sugarsnaps en rucola 48
 pijnboompitten 65
 pindakaas 110
 pompoen 56, 102
 portobella 113
 prei 22, 76, 90, 108

Q

quinoa 35, 47
Quinoa-frittata met aubergine en geitenkaas 35

R

radijs 85
 radijskiemen 118
 ricotta 26, 104, 106
 rietsuiker 9
 rijst 37, 44, 51, 83, 105, 117
 rijststroop 16

rode biet 58, 70
rode peper 58, 59, 62, 75,
76, 98, 110
rozijnen 88
rucola 48, 120
rundergehakt 39, 53, 66, 101,
102

S

sardientjes 94
*Shakshuka met spinazie prei
& groene paprika* 22
shiitakes 80
sjalot 44, 94, 105
sla 85
smaakbeleving 11
smaakversterkers 7, 17
snijbonen 83
*Sobanoedels met shiitake
en ei* 80

Soepen

Courgettesoep 28
*Italiaanse maaltijdsoup met
cannellinibonen* 108
*Tomaat-paprikasoep met
dragon* 79
Turkse linzensoep 73
*Spaanse kipstouf met
asperges en couscous* 54
spaghetti 48, 94
spek 26, 108
sperziebonen 51, 110
spinazie 22, 26, 43, 80, 114
spitskool 66
*Spitskool met gehakt, zoete
aardappel en kerrie* 66

spruitjes 75, 93
*Spruitjes met aardappeltjes,
feta en amandelen* 75
Stamppot met spruitjes 93
*Stamppot met wortels en
zongedroogde tomaatjes*
96
sucrose 16
sugarsnaps 48, 98
suiker 16

T

tahindressing 118
taugé 58, 80, 98
tempeh 110
tofu 98
*Tomaat-paprikasoep
met dragon* 79
tomaat, zie ook
cherrytomaatjes 22, 30, 32,
35, 37, 39, 54, 68, 73, 83, 96,
101, 108
transvetten 9, 12
tuinbonen 28, 43
Turkse linzensoep 73

V

vegetarische gerechten

Bietencouscous 70
*Buddha bowl met jonge
kapucijners* 118
*Chili sin carne met
muntyoghurt* 30
*Courgettesoep met
tuinbonen en munt* 28
*Gevulde paprika's uit de pan
met feta en dadels* 62

*Groene curry met
sperziebonen en broccoli* 51
*Indonesische stoufpot met
tempeh* 110
*Lauwarme bulgur met
portobello, kikkererwten,
harissa en komkommer* 113
*Lentestouf met tuinbonen,
spinazie en munt* 43
*Mango-cashewcurry met
linzen en venkel* 86
*Mediterrane
groenteschotel* 68
Pad Thai met tofu 98
*Panpizza met burrata, rucola
& tomaatjes* 120
*Pesto spaghetti met
sugarsnaps en rucola* 48
*Quinoa-frittata met
aubergine en geitenkaas* 35
*Shakshuka met spinazie,
prei & groene paprika* 22
*Sobanoedels met shiitake
en ei* 80
*Spruitjes met aardappeltjes,
feta en amandelen* 75
Stamppot met spruitjes 93
*Stamppot met wortels
en zongedroogde
tomaatjes* 96
*Tomaat-paprikasoep met
dragon* 79
Turkse linzensoep 73
*Zoete aardappelcurry
met kikkererwten &
granaatappelpitjes* 32
Zoete aardappelstamppot

met doperwten en
mosterd 90
Zomerstoof met gegrilde
paprika, kikkererwten en
quinoa 47
venkel 56, 86
vetten 12-14
kokosolie 13
olijfolie 14
olijfolie, extra vierge 14
onverzadigde 12
roomboter 13
verzadigde 12

vis en zeevruchten, gerechten met

Frittata met witte
asperges 85
Gele curry met witlof 44
Jambalaya met
kabeljauw 37
Kedgerie met gerookte
makreel 105
Oosterse mosselen 58
Panlasagne met zalm en
spinazie 114
Pasta met broccoli 65
Visstoof met venkel 56
Visstoofpotje met zalm,
prei & witte bonen 76
Volkoren pasta met
sardientjes en
bloemkool 94
Visstoof met venkel en
pompoe 56
Visstoofpotje met zalm, prei
& witte bonen 76

vlees, gerechten met

Courgettepaste met
citroen, ricotta en
chipolataworstjes 106
Gehaktgoulash 101
Italiaanse maaltijdsoup met
cannellini-bonen 108
Kip met citroen 25
Kip pilav 117
Mexicaanse taco-bowl 39
Midden-Oosterse kipstoof
met aubergine 40
Orzo met kipgehakt,
broccoli en Parmezaan 88
Paella 83
Panlasagne met pompoen
en mozzarella 102
Spaanse kipstoof met
asperges 54
Spitskool met gehakt, zoete
aardappel en kerrie 66
Zuurkoolpasta met
gehakt 53
Volkoren pasta met
sardientjes en
bloemkool 94
volkorenproducten 15

W

walnooten 35, 48, 70, 106
waterkers 96
witbrood 15
witlof 44
witte rijst 15
wortel 25, 40, 56, 58, 73, 76,
80, 96, 108, 118

Y

yoghurt 28, 30, 39

Z

zalm 65, 76, 85, 114
zoete aardappel 30, 32, 66,
68, 90, 110
Zoete aardappelcurry
met kikkererwten &
granaatappelpitjes 32
Zoete aardappelstamppot
met doperwten en
mosterd 90
Zomerstoof met gegrilde
paprika, kikkererwten en
quinoa 47
zoutgehalte 9
Zuid-Afrikaanse bobotie met
sperziebonen en
appel 61
zuurkool 53
Zuurkoolpasta met gehakt
en gruyère 53



SNEL TE MAKEN OP ÉÉN PIT

Geen gedoe met veel pannen en afwas, ideaal voor drukke doordeweekse dagen wanneer je snel iets gezonds wilt maken. Dat zijn deze heerlijke en eenvoudige eenpansgerechten!

Of je nu een snelle pasta met portobello's en asperges maakt, zin hebt in een panlasagne met zalm, of een voorraadje gehaktgoulash wilt koken: aan één pan op één pit heb je genoeg. Ideaal voor dagen waarop je minder tijd hebt en ook superhandig op de camping.

Jennifer & Sven van de populaire website **voedzaamensnel.nl** willen met eenvoudige en voedzame recepten inspireren om gezond en gevarieerd te eten.



9 789043 939348

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen