



# VOORWOORD

Canard laqué was het dat ik als vijfjarig kind bij mijn vader in zijn keuken zag zwingelen aan een touwtje, boven de wasbak. Om het uur werd het steeds weer zorgvuldig en liefdevol ingesmeerd met een heerlijk ruikend mengsel. Het enthousiasme en het genot onder de genodigden was zo mooi om te zien! André, *nondedieu c'est formidable!* Ik wist het meteen: dit wil ik later doen! Dit gevoel wil ik later aan mensen doorgeven! En de rest is geschiedenis.

Die liefde, passie en gedrevenheid voor het culinaire brachten me steeds verder. Ik wilde alles. Van patissier bij hofleverancier Wittamer over stages in het buitenland, tot chef in mijn eigen restaurant. Ik deed mijn ding met hart en ziel. En in 2009 werd ik verkozen tot beste vrouwelijke chef van het jaar. Toen ging alles aan het rollen. Ik werd mediacheef en bracht kookboeken uit. In 2013 kreeg ik een geweldige dochter en in 2016 won ik de Gourmand World Cookbook Award voor mijn kookboek over gezonde voeding voor kinderen. Mijn ervaring en passie deel ik tegenwoordig niet alleen in boeken, maar ook in mijn digitale culinaire habitat: Instagram, YouTube, Facebook, TikTok en Pinterest. En ik merk dat jullie daar graag eens langskomen, de max!

De liefde voor de producten waarmee ik werk, zo dierbaar en puur, is mijn grote drijfveer. Hier in mijn pajottenland ben ik echt gezegend met alle mooie ambachtsmensen. *I love it!* Thuis loop ik graag met beide (blote) voeten in de aarde, waar ik zo gek op ben. Waar mijn 'chickies' vrolijk rondhuppelen en ons gezin voorzien van verse eitjes. En waar Billy steeds aan mijn zijde loopt.

## DIT BOEK

De recepten in dit boek zijn inspirerend, gezond, boordevol smaak en heel haalbaar. Makkelijk, snel en kindvriendelijk voor de dagelijkse keuken, maar ook voor de meer *fancy-schmancy* momenten, waar het showgehalte wat hoger mag zijn. Zet het boek naar je eigen hand, maak de recepten naar jouw smaak. En denk na. Geen chili of hotsauce in huis? Zoek dan iets anders wat pittig is, zoals cayennepeper. Heb je geen frambozenazijn? Dan kan een andere azijn vast ook. Geen verse kruiden in huis? Gebruik dan gedroogde. Maar *skip* het recept nooit omdat er een ingrediënt ontbreekt.

In dit boek vind je vlees, vis, groenten en fruit. Jawel, ook boter en melk. Ik heb niets uitgesloten. Ga voor kwaliteit en varieer, want mijn geheim is geen geheim. Het gaat over écht eten en vooral over bewust eten, met gezonde en lokale ingrediënten, zoals we dat allemaal nog kennen van vroeger. Mee met de seizoenen en afkomstig van de lokale winkelier. Terug naar minder (maar beter!) vlees, terug naar veel meer groenten en fruit. En breng vrijdag-visdag terug! Doe jezelf en de vakmensen een plezier. Je buik en de natuur zullen je dankbaar zijn.

## HAPPY MOMENTS

Mijn grote geluk zit in het samenzijn aan een gevulde tafel vol schalen en borden. Ja, het leven moet gevierd worden. Liefst elke dag. Geniet van champagne, geniet van de hotdogs, geniet van elkaar en koester die momenten. Want zeg nu zelf: de beste momenten van het leven, die gaan altijd samen met lekker eten én een tof gezelschap. Mijn *happy moments* met Grace, Wim en Billy dichtbij.

**Kook, eet en leef!**

**Bisous.**

**Sofie**

# INHOUD

## VOORWOORD 4

## IN DE WEEK 8

### SIMPEL & LEKKER

- Romige Toscaanse zalm met crispy rijst → 10
- Mosselen met chorizo en tomaat, frietjes en mayonaise → 15
- Fishburgers met tartaar → 16
- Surf & turf met noedelsalade → 19
- Gevulde puntpaprika met merguez en feta → 20
- Chicken Parmesan → 23
- Echte tomatensaus voor op alles → 25
- Italiaans stoofvlees met stoemp van prei, pastinaak en rozemarijn → 26
- Vleesbrood met krieken en kroketten → 31
- Varkensbrochette met naan, coleslaw en gepekeld chili-ananas → 32
- Polpette met aubergine en tomaten → 36
- Lamsbout met ansjovis, oregano en fattoush salade → 39
- Kip uit de oven met kaneel, chili en citroen, met cheesy erwten en bloemkool in tomatensaus → 42
- Pompoenrisotto met blauwe kaas en waterkers → 45

### BANGELIJKE BROODJES

- Tramezzini met kipcurrysalade en eiersalade → 46
- Mortadellasandwich op homemade foccacia → 48
- Kimchi → 51

### QUICHE

- Quiche met drie kazen, geroosterde druiven en rozemarijn → 54
- Quiche met asperges, ricotta en citroen → 55
- Pizzaplaat met ieders goesting on top → 57

### PASTA

- Romige citroenpasta met kalfslapjes → 59
- Paccheri met venkelworst en tomaat → 60

### OVENSCHOTELS

- Penne met meatballs en geroosterde paprika uit de oven → 62
- Lasagne met courgette, spinazie en pesto → 66
- Lasagne met kabeljauw, spinazie, asperges en zongedroogde tomaten → 67
- Melanzane alla parmigiana → 68
- Ovenschotel met spruitjes, erwten en gehaktballen → 70
- Vol-au-vent van parelhoen en asperges → 74

### SOEPEN & SALADES

- Chicken noodle soup → 77
- Bouillabaisse met rouille → 78
- Zoetzure pikante soep zoals bij de Chinees → 81
- Salade van kippenlevertjes en framboos → 82
- Watermeloengazpacho → 84
- Frisée salade met blauwe kaas en spekjes → 87
- Warme inktvissalade met aardappelen en gerookte-paprikapoeder → 88
- Dressings → 92

## WORLD KITCHEN

- Zeebaars met tomaat, citroengras en kokos → 94
- Jambalaya met tomatensalade → 97
- Tikka masala met kalkoen en zoete aardappel → 98
- Spicy auberginenoeudels → 101
- Onigiri (sushirijst met zalm) → 102
- Vegetarische gyros in pitabroodjes → 105
- Kapsalon met chilibonen en vegetarisch gehakt → 106

## IN HET WEEKEND 108

### ONTBIJT MET HET GEZIN

- Miso-havermout ontbijt met sunny side up! → 111
- Croissants full option → 112
- Overnight oats → 116
- Pancakes gevuld met chocolade → 118
- Verloren brood-wafels → 121
- Parfait van blauwe bes en chai granola → 123
- Egg Sheeran → 124
- Olé pistolee met omelet, asperges en guanciale → 127
- Wafels met cheesy eitjes → 128
- Volkorenbrood met kimchi en gesmolten comté → 131

## MIJN HEERLIJKE MUSIC PLAYLIST 132

### VRIENDEN - APÉRO

- Thaise nootjes, Daft Punch en appel-komkommerpitcher → 134
- Tapas → 137
- Auberginetaco's met taleggio en tonijn → 139
- Van alles om je broodje in te schuiven → 140
- Deze hapjes schud je zo uit je mouw! → 142

## VRIENDEN - SHOW OFF

- Wurgers met dry-aged beef, raclette kaas en sauce speciale → 144
- Hapjes van rundertartaar met kaviaar → 147
- Easy peasy pasta met truffel → 148
- Gebakken sint-jacobsvruchten met beurre blanc → 152
- Oesters met champagne en witlof → 153
- Zwarte rijst met inktvis → 154

## SWEET TREATS 156

- Pavlova met rood fruit → 159
- Shortbreadbodem met lemon curd en gebrande meringue → 160
- Tiramisutaart → 163
- Marmercake van pompoen en chocolade → 164
- Hot toddy → 165
- Chocoladerepen met hazelnoot, zeezout en chili → 167
- De allermakkelijkste chocolade-kokosrotsjes → 168
- Aardbeien in chocolade en pistache → 169
- Crème brûlée-taart → 171
- Koffie-karamelflan → 172
- Baskische cheesecake → 173
- Chocoladeganachetaart met pecan-pinda-honingbodem → 175
- Letterkoekjestaart → 178
- Citroenmadeleintjes → 179
- Kokosrijstpap met gekarameliseerde pindanoten → 181
- Fudgy tahinibrownies en 'homemade' bingewatching ijs → 182

## INDEX 184

## MERCI 186

## COLOFON 190

# IN DE WEEK

‘Heerlijk en eenvoudig...’ klinkt ideaal voor een doordeweekse dag, toch? (En eigenlijk ook voor het weekend, als je het mij vraagt.) In dit hoofdstuk bulkt het van de recepten die snel, heerlijk en verrassend gevarieerd zijn. Ovenschotels, pasta’s zoals ik ze graag heb, mindblowing toasts, zot heerlijke quiches, hartverwarmende soepen, niet-enkel-groene-sla-salades, en ook een paar toppers uit de wereldkeuken.

Allemaal gerechten met minder (maar beter!) vlees en meer groenten, zonder te moeten inboeten aan smaak en fun. Seizoensgebonden producten zijn immers sowieso smaakbommen die niet veel extra nodig hebben. Dus: minder werk en meer smaak!

Melanzane alla parmigiana → 68

Tramezzini met kipcurrysalade en eiersalade → 46

Fishburgers met tartaar → 16











# SURF & TURF MET NOEDELSALADE

voor 4 personen

Dit is het ultieme lievelingsgerecht van hubby Wim. ‘Baby, wanneer gaan we nog eens surf & turf eten, please?’ Zo gaat dat dan thuis. Geroosterde kraai (aka onklet of longhaas) en gebakken gamba’s met noedelsalade: het is dan ook meer dan een goeie combo. Longhaas is een werkspier die vlak bij de longen ligt. Mager met een heerlijk volle smaak. Elk rund heeft er maar één. Dus dit kun je beter even van tevoren bij je lokale slager bestellen.

## VLEES

800 g onklet of longhaas  
peper van de molen  
fleur de sel  
olijfolie

## VIS

600 g verse gamba’s  
2 eetlepels arachideolie  
1 limoen

## CHILI-KNOFLOOKOLIE

200 ml koolzaadolie  
6 teentjes knoflook,  
in schijfjes  
2 verse chilipepers

## NOEDELS

150 g rijstnoedels  
naar keuze  
2 takjes citroengras  
2 eetlepels rijstazijn  
2 eetlepels arachideolie  
2 lente-uitjes, fijngesneden  
2 cm gember, fijngesneden  
125 g sojascheuten  
1 bosje Thaise basilicum,  
grof gehakt  
sap en zeste van 1 limoen  
2 handen vol ongezouten  
gegrilde pindanoten

Zet je grillpan zonder olie op het vuur en laat de pan goed heet worden.

Dep het vlees droog en kruid met peper en zout. Wrijf lichtjes in met olijfolie en gril een 2-tal minuten aan beide kanten. Houd het vlees warm in een oven van 45 °C en laat het vlees even rusten. Snijd de kraai daarna in dunne plakjes en serveer op een warme schaal.

Verwarm voor de chili-knoflookolie de olie in een kookpan. Snijd de knoflook en de chilipepers fijn en voeg toe aan de olie. Laat kort schuimen en neem van het vuur.

Zet een grote pan op het vuur en verhit de olie. Bestrooi de gamba’s met zout en bak 1 minuut kort en krachtig. Draai de gamba’s om en bak nog eens 1 minuut. Bak nog even verder en blus met het sap van de limoen. Leg de gamba’s op het vlees en druppel er de chili-knoflookolie over.

Kook de noedels zoals vermeld op de verpakking. Spoel onder koud stromend water en laat goed uitlekken. Doe de noedels in een grote kom. Klop het citroengras plat zodat de aroma’s vrijkomen. Voeg toe aan de noedels. Strooi er alle andere ingrediënten over en meng goed door elkaar.

Citroengras en chilipepers kun je heel goed invriezen. De perfecte smaakmakers om altijd in huis te hebben.

# PENNE MET MEATBALLS EN GEROOSTERDE PAPRIKA UIT DE OVEN

voor 4 personen

Pasta met geroosterde paprika's, gemengd met een tomaten-ricottasaus. En er zijn meatballs! Een succesverhaal voor het hele gezin, zeker voor het onze! Varieer en combineer naar hartenlust met wat in je koelkast ligt. De beste manier om je restjes te verwerken!

## MEATBALLS

2 eetlepels koolzaadolie  
250 g gemengd gehakt  
250 g rundergehakt  
1 ei  
3 eetlepels paneermeel  
peper en zout  
1 koffielepel currypoeder

## SAUS

4 paprika's  
peper en zout  
700 ml passata  
2 teentjes knoflook,  
grof versnipperd  
1 ui, grof gesneden  
250 g ricotta

## PASTA

500 g penne,  
al dente gekookt

## AFWERKING

2 bollen mozzarella,  
in schijfjes

Kneed alles voor de meatballs goed door elkaar en vorm balletjes (ter grootte van een pingpongbal). Kleur de balletjes aan in olie in een braadpan die ook in de oven kan. Haal de balletjes uit de pan en zet even opzij.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de paprika's doormidden. Verwijder de steel en de zaadlijsten en snijd in fijne reepjes.

Leg de paprika's in de braadpan, druppel er wat olie over, kruid met peper en zout en rooster 25 minuten in de voorverwarmde oven op 200 °C.

Doe de passata, de helft van de geroosterde paprika's, de knoflook en de ui samen met de ricotta in een hoge maatbeker. Mix alles fijn met een staafmixer.

Meng de saus door de al dente gekookte penne in een grote kom, evenals de balletjes en de andere helft van de geroosterde paprika's. Meng alles goed door elkaar en beleg met de plakjes mozzarella.

Gratineer een 30-tal minuten in een oven van 200 °C tot je een mooi gekleurd korstje hebt.

Soms maak ik hem ook helemaal veggie klaar en vervang ik het gehakt door gebakken aubergineblokjes.



# IN HET WEEKEND

*Friyay! Saturdaynightfever! Lazysunday!*  
Het moment waar we allemaal heel erg naar uitkijken. Het weekend...

Tijd voor jezelf, je gezin, je familie en vrienden. In dit stuk hebben we wat extra ruimte gegeven aan het ontbijt. *Chillax*, vertragen en genieten.

Maar ook aperitieven doen we goed en graag. En voor wie extra punten wil scoren bij de gasten zijn er *fancy show off* recepten!

Olé pistolee met omelet, asperges en guanciale → 127

Easy peasy pasta met truffel → 148





# PANCAKES GEVULD MET CHOCOLADE

voor 2 personen

Fluffy kleine pannenkoekjes met gesmolten chocolade in. Nu al sorry als je deze iiiieder weekend moet bakken!

2 eieren  
40 g suiker  
1 theelepel azijn  
2 koffielepels bakpoeder  
170 g bloem  
200 ml melk,  
op kamertemperatuur  
2 eiwitten  
snufje zout  
klontje boter om te bakken  
1 pak dunne pure  
chocoladeplakjes

Klop de eieren wat schuimig met de suiker en azijn in een grote kom.

Meng het bakpoeder door de bloem en voeg afwisselend delen bloem en melk toe aan de schuimige eieren. Klop de twee eiwitten stevig met een snuf zout en meng ze voorzichtig door het mengsel.

Verwarm een grote koekenpan en vet in met wat boter. Leg 3 eetlepels deeg een beetje uit elkaar in de warme pan, leg er een stukje chocolade op, bedek met een lepeltje deeg en laat een 2-tal minuten bakken op medium vuur. Draai ze om en laat de andere kant nog een minuutje verder bakken.

Bak zo het volledige deeg op.

Het lekkerst gewoon met wat poedersuiker erop.





# SWEET TREATS

Hoogmoed en hebzucht, dat zijn zonden. Chocoladeganache en rijstpap zijn dat niet!

Ik zeg nooit nee tegen *sweets*. Waarom zou je? Sluit je ogen en geniet, want je bent het waard. Altijd! Trakteer je vriendin op een zelfgemaakte taart voor haar verjaardag. Maak je eigen chocoladerepen voor wanneer je mama op de koffie komt. Of maak samen met de kinderen een heuse letterkoekjes-taart.

De mooiste momenten met het mooiste liefdesgebaar: *sharing food!*

Shortbreadbodem met lemon curd en gebrande meringue → 160

Pavlova met rood fruit → 159









# KOKOSRIJSTPAP MET GEKARAMELISEERDE PINDANOTEN

voor 4 personen

Een klassieke rijstpap met een heerlijke Thaise twist!

750 ml melk  
250 ml kokosroom  
120 g ronde dessertrijst  
merg van 1 vanillestokje  
70 g geraspte gember  
2 kaneelstokken  
1 theelepel kardemompoeder  
(optioneel)  
130 g kokosbloesemsuiker  
70 g fijne suiker  
140 g ongezouten pindanoten

De noten mengen zich iets makkelijker met de karamel als je ze 10 minuten in een oven van 50 °C legt.

Nog een tip: als je rijstepap in de koelkast zet, blijft hij nooit zo lekker smeug. Dus óf je eet hem meteen op, óf je draait er weer wat melk of room door.

Giet de melk in een gietijzeren pan samen met de room, rijst, het vanillemerg, gember, kaneel en kardemom toe. Laat op een zacht vuur opkoken. Zet het vuur lager wanneer het mengsel kookt en blijf 15 minuten doorroeren.

Ondertussen kun je de gekarameliseerde pinda's maken, maar blijf wel regelmatig roeren.

Giet de twee soorten suiker in een steelpannetje. Zet op het vuur en laat zachtjes smelten. Je mag hier niet in roeren maar wel draaien met je pan. Giet de noten erbij en roer stevig de karamel erdoor.

Giet het mengsel uit op een bakpapier. Let op, dit is echt heel heet, dus vooral niet proeven nu! Laat afkoelen en hak de noten grof.

Verdeel de rijstpap in kommetjes, strooi de nootjes erover en *dig in!*