





 JULIE'S LIFESTYLE

JULIE VAN DEN KERCHOVE

LOW CARB ON A BUDGET

Meer energie
Suiker- en glutenvrij
Eenvoudig

Lannoo

INHOUD_

Voorwoord - Lekker tegen een eerlijke prijs	6
Voorwoord dokter Servaas Bingé - Smart carb	8

MAAK KENNIS MET DE LOWCARB-KEUKEN

Maak kennis met de lowcarb-keuken	10
Wat is low carb?	12
Wat zijn de voordelen van de lowcarb-keuken?	16
Hoe begin je eraan?	18
Maak kennis met de food freedom methode	18
27 tips om budgetvriendelijk te koken	24

10-DAGEN-LOWCARB-MENUPLAN

10-dagen-lowcarb-menuplan voor meer energie & een gezond gewicht	33
Boodschappenlijstjes & mealprep	34
Week 01 - boodschappenlijst	38
Week 02 - boodschappenlijst	40
Koolhydraatboostdag	44
Week 1 - menuplanprogramma	46
Week 2 - menuplanprogramma	48
Bonus koolhydraatboostdag	52
	56

01_ONTBIJT & FASTING

'Break the fast' yoghurtbowl	59
'choco' chocoladesmeerpasta	60
Bessenconfituur	62
Brainfuel-koffie of -thee	64
Carrot cake porridge	66
'Clean out the fridge'-shakshuka	68
Croque madame van zoete aardappel	70
Groene ontbijtsmoothie	72
Ontbijtkoekjes met bosbes	74
Roerei met courgette	76
Summerberry-smoothie	78
Zonnebloempitbrood	80
	82

02 VOOR- EN BIJGERECHTEN

'Toast champignon' van knolselderij	85
Artisjok met mosterdvinaigrette	86
Broodbeleg, 3x	88
Eiersalade	90
Tonijnsalade	
Kip curry	
Courgettespaghetti cacio e pepe	94
Gebakken spitskool met mosterdroomsausje	96
Gegrilde groenteschotel	98
Gepekelde groenten	100
Geroosterde aubergine met currysousje	104
Hummus van pompoen	108
Griekse auberginedip	110
Hummus met geroosterde groenten	112
Groenterestjessoep	114
Tomatensoep met basilicum	116
Mini-'pizza's' van courgette	118
Verse mayonaise, vegan of classic	122
Zomerse tomatensalade	124
Zuurkool	126

03_HOOFDGERECHTEN

Bloemkool met curry en vis in de oven	131
Puree van savooikool met worst	132
Indiase dahl van linzen	134
Bloemkoolsalade met zeekraal en ei	136
Boontjes met vis en chimichurri	138
Courgettenoedels met linzenbolognese	140
Omelet met champignonsouvlaki	142
Gegrilde venkel en wortel met feta	146
Geroosterde rode biet met sesamtofu	148
Gevulde paprika met groentepaté	150
Kippenbrochette met tzatziki	154
Verwarmende hutsepot	158
Mexicaanse gevulde groenten	160
Quiche met witlof en pompoen	162
Rodekool met kipburgers	164
Tikka masala	166
Tortilla 'de patatas' met knolselderij	170
Vis met mosterdkorst en prei-bloemkoolstoemp	174
Snelle gehaktschotel in de oven	176
Vis met rode pesto en tomaat	178
Wortelpuree met gehaktballetjes	180
	184

04_DESSERTS & TUSSENDORTJES

	187
Gebakken appeltjes met notencrumble	188
Lowcarb snickersrepen	190
Aardbeienijsje	192
'Cinnamon bun'-koekjes	194
Gegrilde pruimen met vanillemascarpone	196
Huisgemaakt vanille-extract	202
Italiaanse zonnebloempitcrackers	204
Panna cotta met bosbes	206
Yoghurtcake met citroen	208
'Nut-tella'-brownies	210

LEKKER TEGEN EEN EERLIJKE PRIJS

Wanneer mijn grootvader vroeger weleens uit eten ging, naar een restaurant of bij een dansbijeekoms t waar de wals werd afgewisseld met kroketjes of dame blanche, kwam hij achteraf vaak vertellen hoe hij het had gesteld. ‘Het was goed, veel en niet duur.’ Dat is me altijd bijgebleven. Ik kan ook oprecht blij worden van een lekkere maaltijd met kwaliteitsvolle ingrediënten tegen een eerlijke prijs.

In dit boek hoop ik je die passie voor lekkere verse kost te kunnen meegeven. Eten waar je blij van wordt, dat je lichaam goed doet én waarvoor je niet te diep in de buidel hoeft te tasten.

Op pagina 24 vind je maar liefst 27 tips om budgetvriendelijk te koken zodat je ook met een kleiner budget elke dag kan genieten van lekker en gezond eten dat je veel energie geeft.

Vanaf pagina 60 ontdek je ook meer dan 60 nieuwe recepten die bijna allemaal in een kwartiertje bereid zijn, en op pagina 34 vind je een 10-dagen-lowcarb-menuplanprogramma dat je zal helpen om je natuurlijke vetverbranding te activeren, je zin in zoet te verminderen, je spijsvertering te verlichten, je beter te concentreren en een gezond gewicht voor jouw lichaamstype te bereiken en te behouden.

Wil je eerst meer ontdekken over de lowcarb-keuken en hoe het je kan helpen om over te stappen van suikerverbranding naar vetverbranding? Start dan met de inleiding op pagina 12.

De essentie: vul je bord met veel groenten, gezonde vetten en goede eiwitten, en vervang snelle suikers en geraffineerde koolhydraten door trage koolhydraten uit onder andere zoete aardappel, pastinaak, rode biet, volle rijst en peulvruchten. Die geven je urenlang energie, voeden je darmflora, stillen je honger en helpen om cravings te doorbreken.

Gezond en budgetvriendelijk koken hoeft ook niet saai of smaakloos te zijn, integendeel! Je zou ervan versteld staan hoeveel lekkere creatieve gerechten je kan maken met eenvoudige en pure ingrediënten, gerechten die ook nog eens in een wip klaar zijn.

Zoals mijn opa altijd zei: ‘Simpel en goed.’

Laat het smaken!

*Veel liefs,
Julie*



SMART CARB

DOKTER SERVAAS BINGÉ



De kans bestaat dat je weleens gehoord hebt over het lowcarb-voedingspatroon. Door het eten van vetrijke en koolhydraatarme voeding beogen we een effect op ons gewicht, onze energie en onze focus.

De vraag die ik vaak krijg is: is dit een hype of is dit echt het wondermiddel?

Zoals alles in de lifestyle-geneeskunde is low carb zeer effectief voor sommigen en minder haalbaar voor anderen. Factoren zoals jouw genetica, je familiegeschiedenis, je persoonlijke gezondheidsdoelstellingen en tal van andere zullen bepalen wat er werkt voor wie. Toch is er wel degelijk bewijs dat deze manier van eten onze gezondheid ten goede komt. Tientallen jaren geleden werd dit voedingspatroon goed bestudeerd als therapeutische interventie voor epilepsie en sindsdien zijn er veel andere voordelen voor onze gezondheid ontdekt. Betere hart- en vaatgezondheid, betere cognitieve functies en minder dementie, om er maar een paar te noemen.

Ik ben blij dat Julie opnieuw haar schrijf- en kookkunsten heeft aangesproken om ons te tonen dat low carb niet altijd moeilijk of duur hoeft te zijn. Door de receptjes en de mooie foto's krijgen we dagelijkse inspiratie om het lowcarb-verhaal op een juiste wijze in ons leven te integreren.

We denken bij de term 'koolhydraten' vaak aan pasta, rijst, brood. Al de bewerkte en verfijnde koolhydraten (of snelle suikers, zo je wil) geven ons lichaam het signaal om te ontsteken en sneller te verouderen. Maar hé, wij zijn een product van Moeder Natuur. Diezelfde Moeder heeft voor een hele hoop (plantaardige) koolhydraten gezorgd die ons lichaam wél het juiste signaal geven, energie aanleveren en een gezond gewicht helpen te bereiken. In de recepten die je hier vindt zal je die zeker ontdekken. Julie had haar boek dus evengoed 'smart carb' kunnen noemen. Niet alleen de juiste, maar ook de lekkere energiebronnen tovert ze schijnbaar moeiteloos op je bord.

Bedankt voor dit boek, Julie! Ik ga nu iets eten. :-)

*Dr. Servaas Bingé
@servaasbinge*



**MAAK
KENNIS
MET DE
LOWCARB-
KEUKEN**





MAAK KENNIS MET DE LOWCARB-KEUKEN

Hoewel de term 'low carb' laat vermoeden dat je alle koolhydraten aan de kant moet schuiven, is niets minder waar. De lowcarb-levensstijl die je in dit boek zal ontdekken, is gebaseerd op een pure keuken boordevol 'trage koolhydraten' die je veel energie geven, je darmflora versterken, je zin in zoet verminderen en ook voor mentale rust helpen te zorgen.

Wat zijn dan die trage koolhydraten, welke voordelen mag je verwachten van de lowcarb-keuken en hoe begin je eraan? Dat ontdek je hier.

WAT IS LOW CARB?

De term 'low carb' betekent letterlijk 'laag in koolhydraatgehalte'. Eigenlijk is de term 'smart carb' nog beter gekozen. Het is een manier van eten waarbij je energie niet langer uit snelle geraffineerde koolhydraten en suikers haalt (zoals witbrood, witte pasta, koekjes en frisdrank), maar uit gezonde vetten, kwaliteitsvolle eiwitten en trage complexe koolhydraten (zoals groenten, knollen en fruit) – de manier waarop onze voorouders duizenden jaren lang aten.

Als je het evolutionair bekijkt, bestond onze voeding voornamelijk uit planten (tot wel honderd verschillende soorten), knollen en zaden, aangevuld met vis, schaaldieren, eieren, noten, seizoensfruit en wild.

Om je een concreet beeld te geven van hoe een 'moderne' lowcarb-maaltijd eruitziet: een stuk vis, gevogelte of eitjes met groenten à volonté in alle kleuren van de regenboog, klaargemaakt met een goede portie echte boter of extra vierge olijfolie. Ik noem het 'gezond bourgondisch genieten'.

Als het zo eenvoudig is, waarom zijn we die basis-kennis dan verloren en waarom hebben koolhydraten een slechte naam gekregen?

Met de opkomst van de voedingsindustrie zijn we de laatste zeventig jaar trage complexe koolhydraten (zoals knollen, groenten, volle rijst, haver, boekweit...) steeds meer gaan vervangen door snelle

geraffineerde koolhydraten (brood, pasta, gebak, koekjes, ontbijtgranen, snoepgoed...), mede omdat die goedkoper te produceren zijn.

Door de 'light' en 'vetarme' hypes van de jaren '90 zijn gezonde vetten ook steeds meer uit onze voeding gehaald en vervangen door kunstmatige smaakstoffen en snelle suikers. Vaak zijn we ons daar niet eens van bewust, omdat ze verborgen zitten in producten waarvan we het meestal niet vermoeden, denk aan klaargemaakte sauzen, bouillonblokjes, sportdrankjes, yoghurt, diepvriespizza, fastfoodmaaltijden... Je kan dus enorm je best doen om snoepgoed, frisdrank en gebak te laten staan, maar nog steeds een hele hoop geraffineerde suikers binnenkrijgen zonder dat je je er bewust van bent. Geen wonder dat het tegenwoordig zo'n uitdaging is geworden om gewoon een gezond gewicht te behouden en al die zoete lekkernijen te weerstaan, zeker als je weet dat snelle suikers en witmeelproducten een verslavende werking hebben in onze hersenen.

Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat vooral voeding die rijk is aan vetten én geraffineerde koolhydraten (zoals frituursnacks, chips, koffiekoeken, gebak, milkshakes, snoepgoed, diepvriespizza en andere fastfood) verslavend werkt. Dat soort voeding bevat de ideale combinatie van industriële vetten en geraffineerde koolhydraten om snel aan te komen in gewicht en vetten op te slaan in je lichaam. Het kan ook zeer verslavend werken omdat dit soort eten, net als suiker, je hersenen



HOE ZIT DAT OP LANGE

TERMIJN?

DE GOUDEN GRAAL: METABOLISCHE FLEXIBILITEIT

De lowcarb-levensstijl en keto zullen je helpen om je lichaam opnieuw te leren hoe het vetten kan aanspreken als brandstof, niet alleen uit je voeding, maar ook uit vetreserves in je lichaam. Maar hoe zit dat op lange termijn? Hoe kan je ervoor zorgen dat je lichaam zowel trage complexe koolhydraten als vetten vlot verbrandt zodat ze niet worden opgeslagen als vetreserve maar wel gebruikt worden voor energie?

Dé manier is door je lichaam 'metabolisch flexibel' te maken.

Metabolische flexibiliteit betekent dat je cellen in staat zijn om verschillende energiebronnen – zowel trage koolhydraten als eiwitten en vetten – vlot om te zetten in energie. Het is dus het vermogen van je lichaam om verschillende voedingsbronnen efficiënt te gebruiken.

Door je lichaam metabolisch flexibel te maken, zal je niet langer afhankelijk zijn van snelle suikers en geraffineerde koolhydraten (zoals brood, koekjes, energiedrankjes en frisdrank) om je energie, je humeur en je concentratie gedurende de dag telkens weer op te krikken als je een dipje hebt.

Het zal je ook helpen om vetten veel efficiënter te verbranden en dus gemakkelijker een gezond gewicht te bereiken en te behouden zonder dat je je porties hoeft te beperken of honger hoeft te lijden.

Daarnaast heeft het ook een grote impact op je energie en je concentratie, die veel stabiel blijven gedurende de dag. Mooi meegenomen voor sporters, want het helpt om vetreserves aan te spreken als energie en langer te kunnen sporten zonder constante behoefte aan energiedrankjes, suikerrijke gels of repen.



HOE KOMT HET DAT ONS LICHAAM NIET LANGER AUTOMATISCH METABOLISCH FLEXIBEL IS?

Ik vertelde je in mijn vorige boeken al wat er precies gebeurt wanneer suikers en snelle koolhydraten ons lichaam binnenkomen. Onze lever zal druk in de weer zijn om die koolhydraten om te zetten in glucose. Zodra die glucose wordt vrijgegeven in ons bloed, wordt onze pancreas (alvleesklier) gestimuleerd om insuline aan te maken, een hormoon dat ervoor zorgt dat de glucose (bloedsuiker) vlot getransporteerd wordt naar de hersenen en spieren.

Maar: ons lichaam kan slechts een klein gehalte aan glucose opslaan als energiereserve. **Wanneer onze voeding meer koolhydraten en suikers bevat dan we eigenlijk nodig hebben, wordt die overtolige brandstof opgeslagen als lichaamsvet.** Dat is een natuurlijk beschermingsmechanisme van ons lichaam tegen periodes van voedselschaarste.

Vroeger was er tijdens de winter heel weinig voedsel beschikbaar, dus ons lichaam wilde tijdens de zomer en de herfst vetreserves aanleggen om de winter door te komen. Tegenwoordig kennen we geen periodes van schaarste meer. We worden constant omringd door een overvloed aan eten en we worden ook overspoeld door reclame voor tussendoortjes en fastfood die rijk zijn aan geraffineerde koolhydraten en snelle suikers.

Het is die overdaad aan suikers die ervoor zorgt dat ons gewicht steeds meer de hoogte in gaat en dat we steeds meer insuline nodig hebben om ons bloedsuikergehalte te stabiliseren. Na een tijdje kan ons lichaam die constante toevoer van overtollige suikers niet meer verwerken en worden we insuline-resistent, het voorstadium van diabetes type 2. Plus: insuline stimuleert ons lichaam om vet op te slaan, waardoor het veel moeilijker wordt om af te vallen.

Als je lichaam afhankelijk is van suikerverbranding is het veel moeilijker om een gezond gewicht te behouden en zal je je vaker moe en ongefocust voelen. Wanneer je lichaam metabool niet flexibel is, heeft dat ook zijn effect op je humeur, want de kans is groot dat je sneller prikkelbaar en slechtgezind wordt – ook wel ‘hangry’ genoemd – als je een maaltijd moet uitstellen of overslaan.

Het goede nieuws is: je kan die suikerafhankelijkheid doorbreken en je lichaam opnieuw leren om vetten efficiënt aan te spreken als energiebron. Op die manier maak je je lichaam metabool flexibel. Het menuplanprogramma verderop in dit boek (zie pagina 34) is een goede start. Meer begeleiding met een praktisch stappenplan ontdek je ook via www.foodfreedom.be.





10-DAGEN- LOWCARB- MENUPLAN



10-DAGEN-LOWCARB-MENUPLAN VOOR MEER ENERGIE & EEN GEZOND GEWICHT

Heb je het menuplanprogramma uit mijn vorige boeken *Keto in 15 minuten*, *Keto in 15 Minuten Mediterraan* en *Low Carb Lekker & Snel* gevolgd met mooie resultaten en wil je graag meer inspiratie voor dagmenu's?

DIT 10-DAGENPLAN MET BOODSCHAPPENLIJSTJES EN MEALPREP-SCHEMA'S MAAKT JE HET LEVEN NOG GEMAKKELIJKER.

Het bestaat uit:

- Tien dagmenu's voor twee werkweken met eenvoudige lowcarb-maaltijden, met telkens de paginaverwijzing naar elk recept.
- Een koolhydraatboostdag als voorbeeld voor dagen wanneer je lichaam wel wat extra trage koolhydraten kan gebruiken, bijvoorbeeld na een intensieve sporttraining. In mijn vorige boek *Low Carb Lekker & Snel* en in onze online *Food Freedom*-videocursus (www.foodfreedom.be) vind je een quiz om te ontdekken wat jouw koolhydraattolerantie is.
- Praktische boodschappenlijstjes en meal prep-tips per week, zodat je nog meer tijd kan besparen in de winkel en in de keuken.

Het menuplanprogramma bevat per week ook twee dagen intermitterend vasten, waarbij je het ontbijt overslaat en eventueel vervangt door een brainfuel-koffie of -thee.

Intermitterend vasten is een manier van eten waarbij je met tussenpozen vast en je vertering rust gunt zodat je lichaam in diep celherstel kan gaan. De meest populaire methode is de 16:8-methode. Dat betekent dat je 16 uur vast en je maaltijden binnen een tijdspanne van 8 uur eet. Je vast bijvoorbeeld van 8 uur 's avonds tot 12 uur 's middags de volgende dag, en je eet tussen 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds, dus binnen die tijdspanne van 8 uur.

Wil je het vasten in de aanloop naar het menuplanprogramma graag al eens testen? Begin met elke dag 12 uur te vasten tussen je laatste maaltijd en je ontbijt de volgende dag (het grootste deel van die tijd slaap je toch) én tussendoortjes gedurende de dag volledig te laten staan. Wanneer je dat eenmaal gewend bent, kan je een paar dagen per week ook eens wat langer vasten door te wachten met je eerste maaltijd tot je écht honger hebt in plaats van uit gewoonte te eten. Je kan in het begin je gewone ontbijt ook vervangen door een brainfuel-koffie of -thee (zie pagina 66 voor het recept).

Intermitterend vasten is een van de snelste manieren om je lichaam in staat van vetverbranding te brengen, maar het is zeker geen vereiste om de lowcarb-keuken te proberen. Zie het als een experimentje. Voor vrouwen in hun vruchtbare jaren is het vanwege de hormonenbalans sowieso goed om het vasten niet te lang toe te passen (12 à 14 uur) en niets te forceren. Mannen en vrouwen na de menopauze kunnen gemakkelijk langer vasten. Ontdek er meer over in mijn vorige boek, *Low Carb Lekker & Snel* en in onze podcast (via www.julieslifestyle.com).

Hoef je geen gewicht te verliezen of wil je het ontbijt liever niet overslaan? Vervang het intermitterend fasting-moment dan door een van de ontbijtrecepten die je verderop in dit boek vindt.

Wil je 'hardcore' vasten voor maximale resultaten?

Drink tijdens het vasten dan alleen water, zwarte koffie, kruidenthee, groene thee, witte thee of pure matcha.

Wil je de 16:8-methode vaker toepassen omdat je je er zo goed bij voelt? Probeer de intermitterend fasting-routine toch minstens twee dagen per week te doorbreken met een goed ontbijt, zodat je lichaam er niet aan went en zodat je darmflora en mineraalreserves niet verarmd raken. Een goed gemiddelde is om vijftien dagen per maand te vasten en de resterende dagen gewoon te ontbijten. Zo voorkom je dat je metabolisme zou vertragen en daag je je lichaam uit om flexibel te zijn.



'BREAK THE FAST' YOGHURTBOWL

Deze 'break the fast' yoghurtbowl is een lekker romig ontbijt met alles wat je nodig hebt om een paar uur verder te kunnen: een goede portie gezonde vetten, eiwitten en vezels voor een gezonde darmtransit. Gebruik ontdooide diepvriesbessen voor een budgetvriendelijke topping.

FASE 1-3



VEGAN



VEGGIE

PORTIE: 1 persoon**TIJD:** Voorbereiding: 5 minuten

Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: kom

NODIG

- 1 ½ kop (150 g) (vegan) volle yoghurt, ongezoet (zie tips)
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel hennepzaad
- 3 eetlepels gemengde pitten of noten
- 1 handvol rode vruchten

BEREIDING

1. Meng de yoghurt met het chiazaad en hennepzaad. Als je wil dat de chiazaadjes een beetje 'wellen' kan je de yoghurt een uur of langer in de koelkast zetten.
2. Werk af met de gemengde pitten of noten, en de rode vruchten.

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON = VOLLEDIGE PORTIE, MET ONGE- ZOETE SOJAYOGHURT)

Koolhydraten	4,3 g
Vezels	8,7 g
Eiwitten	14,7 g
Vetten	26,5 g
Calorieën	332,1 kcal

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON = VOLLEDIGE PORTIE, MET ONGE- ZOETE VEGAN KOKOSYOGHURT)

Koolhydraten	10,3 g
Vezels	7,2 g
Eiwitten	10,3 g
Vetten	49,3 g
Calorieën	536,3 kcal

JULIE'S TIPS & TRICKS

- De yoghurt kan je ook vervangen door ongezoete kwark of kefir. Als lactosevrij alternatief gebruik ik het liefst vegan 'yoghurt' op basis van kokosnoot.
- Voor een stevigere variant die je langer een voldaan gevoel geeft en je vetverbranding optimaal ondersteunt, voeg je een lepel ALL GOOD MCT-olie toe. De gemengde pitten of noten kan je ook vervangen door 3 eetlepels ALL GOOD ketogranola (via www.julieslifestyle.com/Shop).



**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON =
VOLLEDIGE PORTIE, MET ONGEZOETE
VOLLE 'KLASSIEKE' YOGHURT)**

Koolhydraten	12,5 g
Vezels	7,2 g
Eiwitten	15,1 g
Vetten	28,8 g
Calorieën	380,1 kcal

BLOEMKOOI MET CURRY EN VIS IN DE OVEN

Deze kleurrijke ovenschotel met vis van 't seizoen, bloemkool, zoete puntpaprika en erwten is ideaal als snelle avondmaaltijd op drukke doordeweekse dagen. Ik breng de bloemkool graag op smaak met pittig currypoeder, maar je kan hem ook neutraal houden met gewoon wat zeezout en olijfolie voor de allerkleinsten.

FASE 1-3

PORTIE: 2 personen**TIJD:** Voorbereiding: 15 minuten

Gaartijd: 20 à 25 minuten

Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL: oven (of airfryer)**NODIG**

1 bloemkool (500 g)
 1 eetlepel currypoeder
 zwarte peper en zeezout
 3 eetlepels extra vierge olijfolie
 1 rode puntpaprika
 1 kop diepvrieserwtjes
 2 x 200 g witvisfilet
 peterselie

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)

Koolhydraten	15,2 g
Vezels	10 g
Eiwitten	46,6 g
Vetten	25 g
Calorieën	502 kcal

BEREIDING

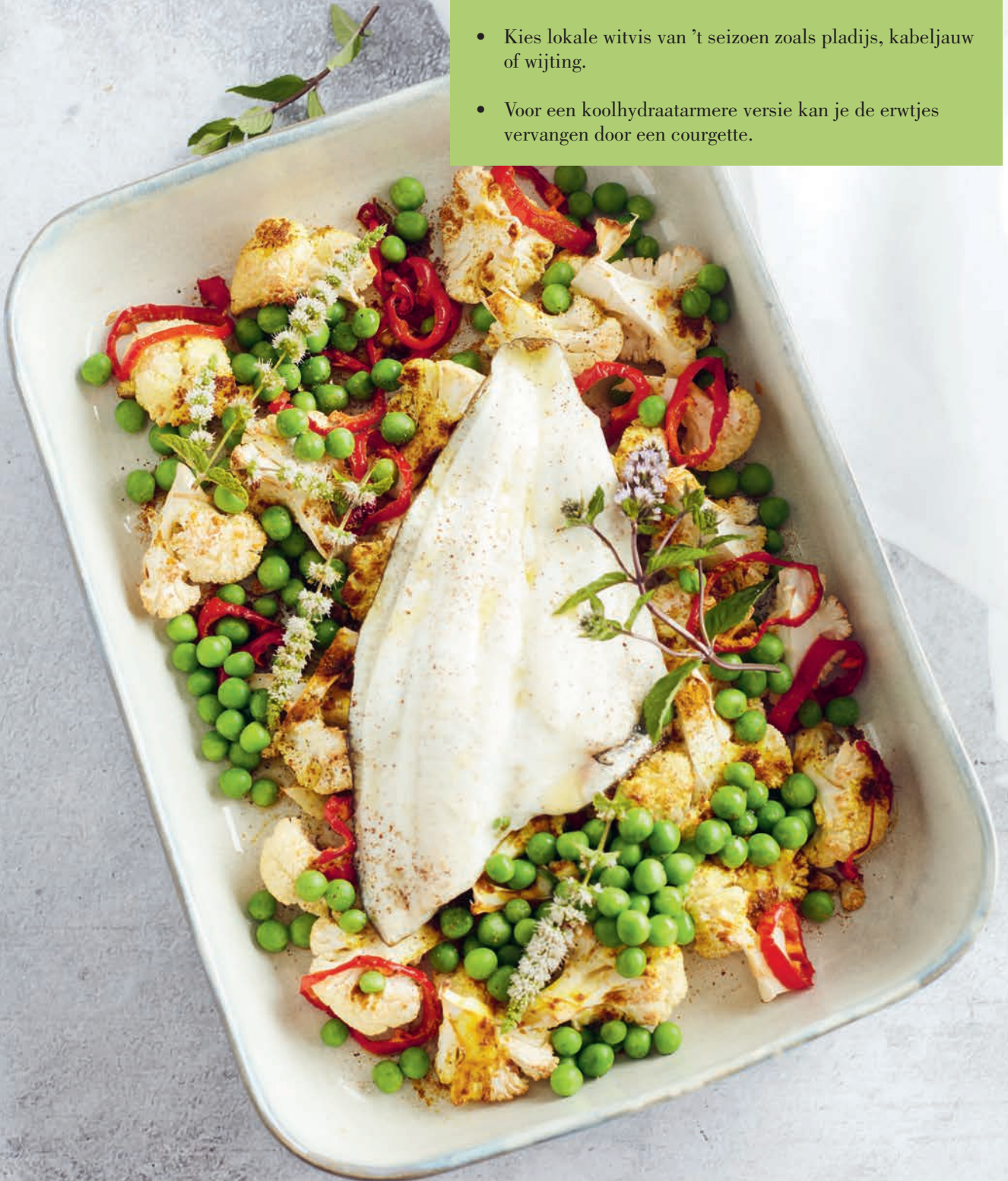
1. Verwarm de oven (of airfryer) voor op 175 °C.
2. Maak de bloemkool schoon en snijd hem in roosjes. Snijd de harde buitenkant van de steel en hak die dan in blokjes. Schik de bloemkool in een ovenschaal of op een bakplaat. Breng op smaak met currypoeder, peper, zout en olijfolie.
3. Bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Verwijder het zaadbed van de paprika en snijd hem in stukken.
5. Haal de bloemkool uit de oven, roer hem eens goed om en schik er de paprika, de diepvrieserwtjes en de vis bij. Bak nog eens 10 minuten tot de vis gaar is.
6. Werk af met peterselie.

JULIE'S TIPS & TRICKS

Je kan de bloemkool ook eerst even blancheren in plaats van hem een kwartier voor te roosteren. Dan kan je alles samen in één keer in de oven schuiven en 10 minuten laten garen.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Wil je de mooie groene kleur van de erwten behouden? Voeg ze dan pas 3 minuten voor het serveren toe aan de ovenschotel.
- Kies lokale witvis van 't seizoen zoals pladijs, kabeljauw of wijting.
- Voor een koolhydraatarmere versie kan je de erwten vervangen door een courgette.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Meer over Julie:

www.julieslifestyle.com



[instagram.com/julieslifestyleofficial](https://www.instagram.com/julieslifestyleofficial)



www.facebook.com/julieslifestyle



www.youtube.com/julieslifestyle

Tekst en recepten: Julie Van den Kerchove

Fotografie: Heikki Verdurme

Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Julie Van den Kerchove & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023

D/2023/45/141 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 8944 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.