



MAAK KENNIS MET

DENISE KORTLEVER

Ze reist de hele wereld over om food-trends te spotten en nieuwe gerechten te bedenken. In Amerika ontdekte ze de bowlfood-trend. Denise: 'Mensen hebben behoefte aan lekker relaxed eten.'



HET NIEUWE ETEN

WIE IS DENISE?

Als culinair trendjournalist en food-fotograaf werkt Denise voor tijdschriften, kookboeken en bedrijven. Haar werk verscheen onder meer in Vogue, Libelle, NRC, Grazia, delicious. magazine en op haar eigen site thealldaykitchen.com. Daarnaast presenteert Denise een kookprogramma op LINDA.tv en maakte ze twee kookboeken: All-day breakfast en All-day bowls. 'Ik vind het waanzinnig om overal ter wereld foodtrends te spotten en die te vertalen naar recepten voor thuis.'

ROEREI MET AVOCADO EN GEITENKAAS ZIE PAG. XX



RECEPTNAAM ZIE PAG.

TIP

Bliss bowls bestaan uit vakjes met gezonde ingrediënten, gesorteerd op kleur. Met dit recept kun je variëren. Vervang de bloemkool bijvoorbeeld door broccoli of zoete aardappel. Gebruik granen (zoals quinoa, gerstofzilvervliesrijst), maak zelf hummus of doe er gebakken falafelballetjes bij.

MAKKELIJK
**BLISS BOWL MET KERRIE-
BLOEMKOOLEN EN HUMMUS**
HOOFDGERECHT – 4 PERS – 25 MIN.
+ 30 MIN. OVENTIJD

- | | |
|-----------------------------|---|
| Voor de zoetzure komkommer: | Voor de bowl: |
| 3 el witte wijnazijn | 4 el olijfolie |
| 2 tl suiker | 2 tl kerriepoeder |
| 1 komkommer | 1 bloemkool |
| | 200 g couscous |
| Voor de dressing: | 400 g champignons (bak) |
| 4 el yoghurt | 200-250 ml groente-
bouillon |
| 2 tl tahin (sesampasta) | 8 el pikante hummus
(bakje 200 g, Sabra) |
| 2 el citroensap | 1 bakje platte peterselie
(20 g, grofgehakt) |
| | bakpapier |

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Meng de azijn en suiker in een schaal en roer tot de suiker oplost. Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe. Schep even om en laat marinieren.
- 3 Meng de yoghurt, tahin en het citroensap in een kom tot een romige dressing. Voeg eventueel 1 el water toe om de dressing iets te verdunnen.
- 4 Meng 2 el olijfolie met de kerrie, peper en zout in een kom. Snijd de bloemkool in roosjes, schep door de kerrie-marinade en verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de bloemkool 30 minuten in de oven tot de roosjes goudbruin zijn.
- 5 Doe ondertussen de couscous in een kom en voeg 1 el olijfolie toe. Wrijf de korrels tussen je vingers tot ze met een dun laagje olie zijn bedekt. Schenk de bouillon erbij en laat een paar min. wellen.
- 6 Halveer de champignons en snijd de grote exemplaren in vieren. Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan en bak de champignons in ca. 4 minuten gaar. Breng op smaak met peper, zout en de helft van de peterselie.
- 7 Verdeel de gare couscous over 4 kommen. Doe in elke kom wat geroosterde kerriebloemkool, gebakken champignons en zoetzure komkommer. Schep een lepel hummus in het midden van elke kom en bestrooi met de rest van de peterselie. Serveer de bliss bowls met de yoghurt dressing.

BEVAT P.P. 515 KCAL | 16 G EIWIT | 26 G VET,
WAARVAN 4 G VERZ. | 49 G KOOLHYDRATEN |
1.6 G ZOUT | 10 G VEZELS | PRIJS P.P. € 2,50

XXXXX XXXXX XXXXX

TIP Je kunt de tahin vervangen door geroosterde witte sesamzaadjes. Rooster de zaadjes in een koekenpan zonder olie of boter.



MAKKELIJK
**ROEREI MET AVOCADO
EN GEITENKAAS**
ONTBIJT – 4 PERS. – 15 MIN.

- 1 avocado
- 2 el olijfolie
- 8 eieren
- 75 g zachte geitenkaas
- 4 el bieslook, fijngesneden
- extra vierge olijfolie, om te besprenkelen

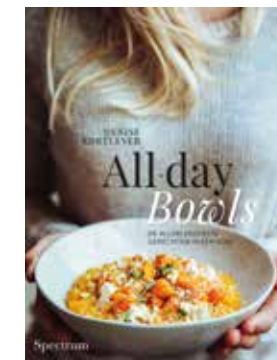
- 1 Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- 2 Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Voeg de eieren toe en roer goed met een spatel. Laat het ei tussendoor steeds zo'n 10 seconden met rust. Schep de stukjes gestold ei steeds door het nog vloeibare deel tot het ei gestold is, maar nog wel romig. Haal de pan van het vuur.
- 3 Verkrummel er meteen de geitenkaas over zodat die een beetje smelt. Voeg de avocadoblokjes en bieslook toe. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met olijfolie.

BEVAT P.P. 385 KCAL | 17 G EIWIT | 34 G VET,
WAARVAN 9 G VERZ. | 2 G KOOLHYDRATEN |
1.2 G ZOUT | 2 G VEZELS | PRIJS P.P. € 1,25

ZONDER VLEES/VIS | GLUTENVRIJ

TIP Ben je geen liefhebber van geitenkaas? Vervang deze dan door blokjes gerookte zalm of uitgebakken spekreepjes.

TIP Gebruik vooral je lekkerste olijfolie en grof zeezout, want die maken dit roerei echt af. Voor een stevigere ontbijt server je er een snee geroosterd brood bij (het recept is dan niet meer glutenvrij).



ALL-DAY BOWLS

In Denise's nieuwste kookboek All-day bowls staan ruim zestig recepten, die ze allemaal in een kom presenteert. 'Eten uit een bowl is makkelijk en ontspannen', aldus Denise. 'Van smoothiebowl als ontbijt en gevulde salades als lunch tot lekkere burritobowls bij het diner.'



'Bowl-eten is vaak lichter dan het originele gerecht'

'LEKKER ETEN TERWIJL JE ONDER EEN DEKENTJE OP DE BANK ZIT'

Tijdens haar reizen ontdekte Denise Kortlever de internationale bowlfood-trend. Deze relaxte manier om gevarieerd te eten inspireerde haar om een boek te schrijven.

INSPIRATIE 'Inspiratie doe ik vooral op door te reizen. Toen ik voor mijn eerste boek All-day breakfast in New York was, zag ik al overal smoothie- en granola-bowls. Later ontdekte ik dat bowls de hele dag door worden gegeten. Zo zijn in Californië de fotogenieke "bliss bowls" hot. Die gerechten zitten vol gezonde ingrediënten, op kleur verdeeld in verschillende vakjes. De hoeveelheid aan bowls inspireerde me, omdat ik houd van variëren. De ene dag comfortfood, de andere dag iets lichters. Ik heb dat geprobeerd te vertalen naar het boek.'

BOWLFOOD 'Deze trend heeft twee kanten. Aan de ene kant staan de kommen voor makkelijk eten. Je gebruikt alleen een vork of lepel en voelt de warmte van het gerecht in je handen. Aan de andere kant zijn bowls vaak lichtere versies van bestaande gerechten. Een "gewone" burrito is een tortilla met rijst, bonen, vlees en kaas, terwijl de bowl-variant als basis een salade heeft. Bij de Amerikaanse restaurantketen Chipotle verkopen ze tegenwoordig meer burritobowls dan gewone burrito's.'

FOODFOTOGRAFIE 'Ik vind het leuk om een recept vanuit het niets te bedenken. Ik ben meteen bezig met de foodstyling en destyleromheen. Ik wil mensen verleiden zelf een gerecht te maken. Als je door mijn boek bladert en je krijgt trek van wat je ziet, dan is mijn missie geslaagd.'

COMFORT 'Mensen hebben steeds meer behoefte aan ontspannen eten. We willen niet met een gesteven kleed en dertig soorten chic bestek aan tafel. De bowl past goed bij deze trend: lekker eten terwijl je onder een dekentje op de bank zit. Als dát niet ontspannen is.'

DENISE'S FAVORIETEN

YOGHURT

'Dat eet ik vaak als ontbijt of toetje, maar ik gebruik het ook in hartige gerechten. Als basis voor een dip of saus, in de soep voor wat romigheid. En in pittige gerechten als contrast.'



NOTENPASTA

'Behalve pindakaas heb je ook tahin – van sesamzaad – en amandelpasta. Lekker op brood, een cracker, in de havermost of als basis voor een oosterse dressing.'



AVOCADO

'Ik ben dol op avocadotoast, maar ik doe avocado ook vaak in bowlgerechten. Dat zachte, romige werkt goed met granen, die dan weer vaak als basis voor een bowl dienen.'



KAAS

'Ik houd van elke kaas: van geiten- tot oude kaas. Ik vind het fijn dat je van goede kaas maar een beetje nodig hebt om het gerecht smaak te geven. In bowls zie je kaas ook vaak terug.'



FRAMBOZEN

'Mijn lievelingsfruit! Ik vind frambozen superlekker, maar ze zien er ook geweldig uit. Met hun robijnrode kleur en bijna fluwelige textuur zijn ze fijn om te fotograferen. Dat kan eigenlijk alleen maar mooi worden.'



FOODFOTOGRAFIE: ERIC VAN LOKVEN • FOODSTYLING: GORAN TODOROVIC, MARTINE STEENSTRA • STYLING: ULRICA GUSAFSSON, NICOLE DE WERK • FOTOGRAFIE: ROLINDA WINDHORST, ISTOCK • VISAGIE: NIELS WAHLERS



MAKKELIJK SOFTIJS VAN BANANAAN MET ESPRESSO-AMANDELEN

NAGERECHT – 4 PERS – 10 MIN. + 3 UUR WACHTTIJD

- 4 bananen
- 5 tl espressopoeder (sticks, pak 25 stuks, Nescafé)
- 80 g amandelen
- 3 el maple syrup (ahornsiroop)
- 50 ml amandelmelk met bakpapier beklede bakplaat
- keukenmachine

- 1 Snijd de bananen in plakjes en vries ze in ca. 3 uur in.
- 2 Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de amandelen met 1 tl van het espressopoeder en 1 el maple syrup en verspreid over de bakplaat. Bak 10 min. en laat de noten iets afkoelen, voor je ze grof hakt.
- 3 Doe de bevroren banaanplakjes in de keukenmachine en pureer ze met de amandelmelk en de rest van het espressopoeder. Het mengsel verandert langzaam van structuur: van korrelige stukjes banaan tot uiteindelijk romig softijs. Schraap af en toe langs de zijkanten van de kom als dat nodig is.
- 4 Schep het softijs in 4 kommen en verdeel er de grofgehakte amandelen over. Besprenkel met de rest van de maple syrup en serveer meteen.

BEVAT P.P. 275 KCAL | 5 G EIWT | 11 G VET, WAARVAN 2 G VERZ. | 37 G KOOLHYDRATEN | 0.1 G ZOUT | 3 G VEZELS | PRIJS P.P. € 1.20

VEGANISTISCH LACTOSEVRIJ KIDSFAVORIET OVEN

TIP

'Sinds iemand ooit ontdekte dat je van bevroren bananen heerlijk softijs kunt maken, duiken deze "nicecreams" overal op. Deze versie met amandel en bittere espresso is mijn onbetwiste favoriet. De geroosterde espressonoten doen het ook goed door granola of als snack.'