

RENS KROES

**88
RECEPTEN
VOOR
LUNCH EN
DINER**



**so
simple**

**MAKKELIJKE EN GEZONDE
POWERFOODGERECHTEN VOOR ELKE DAG**

voorwoord	5
de voorraadkast	8

salade

vietnamese noedelsalade	12
quinoasalade met bloemkool	15
citrusboekweit met zoete aardappel	16
frisse spruitjessalade	19
aziatische bowl met zalm	20
little gems met gierst en kikkererwten	25
quinoasalade met cranberry's	26
sperziebonensalade met quinoa en appel	29
warme parelgort met pompoen	30
warme rijstsalade met zalm en munt	33
goedgevulde bonensalade	34
noedelsalade met miso en boerenkool	39
kelpnoedelsalade	40
frisse bulgursalade	43
sushibowl	44

soep

tacosoep	48
noedelsoep met spinazie	51
detoxsoep met mungbonen	52
soep van prei, pesto en bonen	55
splitlinzensoep	56
veggie ramen	61
volle rijstsoep met groenten	62
healing wortelsoep met gember	65
oldskool kippensoep	66
pindasoep	69
romige knolselderijsoep	70

pasta

fusilli met rauwe biet en kappertjes	74
notige gnocchi met bonen	77
orzo met romige paprikasaus	78
vezelrijke pasta met zoeteaardappelsaus	81
romige basilicumpasta	82
pittige noedelbowl	85
mac 'n wortel	88
pasta cashew	91
mac 'no cheese	92
pasta met broccolipesto	95
noedels met ansjovis en artisjok	96
romige zeekraalorzo	99

wok

bruine rijstnoedels met cashewsous	102
wok hawaiï	110
gebakken bloemkoolrijst	105
roerbakrijst met kimchi	106
rijst met paksoi en paddenstoelen	109
groene kokosgierst	114
sobanoedels met bimi en tempeh	117
bulgur met jackfruit en sugarsnaps	118
snijbonen met gierst	121



oven

asperges en aardappeltjes op de bakplaat	124
bakplaat vol bloemkool en kikkererwten	127
groentecake met dille en halloumi	128
lasagnette 2.0	131
mac 'n pindakaas	132
mexicaanse lasagne	135
noedellasagne	136
ovenshotel met prei en geitenkaas	141
plaat thai	142
quiche met knolselderij en portobello	145
vergetengroenteschotel	146
tortilla's met pompoen	149
zoete ovenshotel met piccalilly	150

curry

dahl met geroosterde pompoen	154
romige curry met rijstnoedels	157
zoete linzencurry	158
bloemkool masala	161
boekweit met butternutpompoeen	164
tempeh tikka masala	167
spicy okra met aardappel	168
curryramen	171

mash

andijviestamppot 2.0	174
fruitige koolrabistamppot	177
hutspot (maar dan anders)	178
stamppot boerenkool met feta	181
oosterse stamppot	182
spruitjesstamppot met tofu	185
knolselderijstamppot met champignonsaus	186
zuurkoolschotel met banaan	189

stoof

gestoofde aubergine met couscous	192
pestorisotto met spinazie en pijnboompitten	195
'risotto' van bieten en venkel	196
chili sin carne	199
romige bonenstoof met zeewier	200
stoof van aubergine met tahin	203
auberginehachee met knolselderijpuree	204
moksi gierst	209
quinoa met jackfruit en paddenstoelen	210
limabonen met spinazie	213
zoete koolrabistoof	214
stoofpotlasagne	217

register op ingrediënt	219
nawoord	222



Daar is-ie dan! So Simple. Zoals je inmiddels wel weet, hou ik van koken. Het bereiden van maaltijden geeft plezier en ontspanning, maar het is ook belangrijk. Ik ben ervan overtuigd dat koken voor meer connectie met voeding zorgt en ons bewust maakt van wat we in onze mond stoppen. En dan het liefst zonder al te veel toeters en bellen. Koken kan eenvoudig, met onbewerkte en gezonde producten (power-food) die het lichaam herkent en makkelijk kan opnemen.

Door de bereiding simpel te houden wordt die connectie in gang gezet, waardoor we de essentie van het leven gaan inzien. En uiteindelijk zorgt dat

voor een goede balans tussen lichaam en geest!

Als de basis in je keukenkast staat en je de verse ingrediënten in huis haalt, draai je binnen no time een voedzaam, gevarieerd en lekker gerecht voor jezelf, familie en vrienden in elkaar. Dit boek helpt je daarbij. Mét een stukje bewustwording, want per recept licht ik de gezondheidsvoordelen van een ingrediënt uit. Ik durf te wedden dat de gerechten nóg lekkerder smaken als je die weet! Ook leuk om te delen met je tafelgasten. Ik hoop dat je door het klaarmaken van deze gerechten de simpelheid van het leven (nog meer) gaat waarderen en meer rust in je leven vindt (of in elk geval niet meer hoeft na te denken over *what's for dinner*).

Gewoon lekker leven met een gevoel van voldoening en tevredenheid, niet te gecompliceerd en zonder hoge verwachtingen, Dan kom je tot de kern en weet je wat er écht toe doet. Dat is in ieder geval wat ik voel als ik sta te koken. De wereld staat dan even stil. Een oergevoel!

Geniet,

Rens Kroes

Je zou denken dat een *foody* als ik een enorme voorraadkast en dito verzameling keukenmateriaal heeft. *Nope!* Sinds ik een gezin heb, hou ik het simpel en overzichtelijk en kook ik het liefst in een niet al te grote keuken. Bij mij thuis geen enorme keukenmachines en duizend potjes meer, ik heb maar één mixer en gebruik altijd dezelfde smaakmakers. *So simple!* Maar voor de gerechten in dit boek is een beetje *inside info*, wat basisingrediënten en een overzichtje van kookgerei wel handig. Kun je meteen aan de slag!

Good to know

Bij ieder gerecht geef ik aan of het lactose- of glutenvrij is en vegan of vegetarisch. In weinig recepten zit vlees en vis, omdat ik vind dat we daarvan niet veel nodig hebben. Maar ieder lichaam is anders, dus doe wat voor jou goed voelt. Veel ingrediënten zijn te *veganizen*, zoals kazen (ook roomkaas en feta), maar lees wél even de labels goed, er kan een hoop troep in zitten. Geldt eigenlijk voor alle ingrediënten. Ga voor onbespoten, niet-genetisch gemodificeerd voedsel. Wil je met dierlijke producten koken, kies dan voor dieren die een goed leven hebben (gehad). Want wat je eet heeft invloed op hoe je je voelt en hoe je eruit ziet. *It's all about awareness!*

Hoeveelheden

Alle recepten gaan uit van vier personen. Heeft een van je eters extra veel trek? Doe wat extra koolhydraten bij het gerecht. Ben je met z'n tweetjes of alleen, dan zou ik alle aantallen halveren. Beetje *freewheelen!*

Wash it!

Misschien een *no-brainer*, maar ik zeg het toch. Was, spoel, schraap of borstel alle ingrediënten voordat je ermee gaat koken. Dit geldt niet voor alles (noedels en pasta kun je zó in de pan doen) maar op linzen en quinoa kan wel wat viezigheid zitten.

Houdbaarheid

In principe kun je alle gerechten tot drie dagen in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren. Heb je veel over? Je kunt alles behalve salades prima invriezen (maximaal drie maanden). Bewaar de saus apart, dan blijft-ie vers!

Kidsproof

Kinderen leggen de basis voor hun relatie met eten al heel vroeg. Met de pot mee-eten, samen aan tafel zitten zonder de druk van móeten eten en zo veel mogelijk laten proeven: het draagt allemaal bij aan een fijne associatie met eten. Ook helpt het als je vertelt over de *benefits* van bepaalde ingrediënten. In deze gerechten vind je er genoeg! Check de receptkaders. Mijn kleine meid likt haar vingertjes overal bij af, vooral de stoofpotjes, curry's, stampotjes en pasta's. Zijn de kids heel jong? Laat ingrediënten als zout, bouillonpoeder, rauwe groenten, curry en miso eventueel weg. Jij weet wat goed is voor je kind, dus kook op gevoel en laat ze lekker ontdekken!







pindasoep

Een heerlijk recept uit West-Afrika, waar mijn *lover* vandaan komt. Hij heeft deze soep al heel vaak goedgekeurd (en hij is de pro!) dus ik weet zeker dat jij er ook van smult. En zó klaar!

VEGAN

LACTOSEVRIJ

GLUTENVRIJ

BEREIDINGSTIJD

25 minuten

BENODIGDHEDEN

staafmixer

INGREDIËNTEN

- 250 g bruine rijst
- 1 middelgrote rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 grote zoete aardappelen
- 1 duim verse gember
- 1 tl komijnpoeder
- 1,5 liter (vegan) groentebouillon
- 2 el tomatenpuree
- 300 g pindakaas, ongezoeten
- 200 g boerenkool
- zeezout naar wens
- sambal naar wens (optioneel)
- olie om in te bakken

BEREIDING

- ❶ Kook de bruine rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- ❷ Snijd de ui en knoflook in stukjes en de zoete aardappelen in blokjes. Schil en rasp de gember.
- ❸ Verhit wat olie in een pan op middelhoog vuur en voeg de ui, knoflook, de helft van de zoete aardappelblokjes, gember en komijnpoeder toe.
- ❹ Doe zodra de ui glazig is de bouillon, tomatenpuree en pindakaas erbij. Breng aan de kook en laat 10 minuten pruttelen op laag vuur. Pureer dan met een staafmixer.
- ❺ Verwijder de nerven uit de boerenkool en snijd de bladen fijn.
- ❻ Voeg de boerenkool en de ongekookte zoete aardappelblokjes toe met eventueel wat sambal en zeezout. Laat een paar minuten meekoken totdat de zoete aardappel gaar is, doe de rijst erbij (zo wordt hij lekker dik) en je kunt aan tafel!

Zoete aardappel

Het hele gezin lust 'm en hij is nog supergezond ook! Met grote hoeveelheden vezels, het halve alfabet aan vitaminen (A, B-vitamines, C, K), foliumzuur én mangaan voor de aanmaak van collageen. Hallo mooie huid!

noedels *met* ansjovis en artisjok

LACTOSEVRIJ

GLUTENVRIJ

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

INGREDIËNTEN

- 300 g dikke rijstnoedels (of andere naar wens)
 - 2 teentjes knoflook
 - 1 middelgrote ui
 - 4 tomaten
- 280 g artisjokharten, uit pot
- 40 g ansjovisfilets, uit pot
 - 1 venkel
 - 1 tl venkelzaad
- 1 el tamari, of naar wens
 - 2 tl ahornsiroop
 - olie om in te bakken
- gehakte peterselie (optioneel)

BEREIDING

- 1 Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
- 2 Snijd ondertussen de knoflook, ui, tomaat, artisjok en ansjovis in stukjes. Rasp de venkel grof.
- 3 Bak de knoflook en ui in wat olie op middelhoog vuur totdat de ui glazig is.
- 4 Voeg het venkelzaad, de venkel, artisjok, tomaat en ansjovis toe en laat zacht worden. Doe daarna de tamari en ahornsiroop erbij.
- 5 Voeg de noedels toe, hussel alles door elkaar, bestrooi eventueel met wat gehakte peterselie en eet lekker!

Artisjok

De bitterstof silymarine beschermt de lever. Ideaal voor of na een avondje uit! Omdat de lever een belangrijke functie heeft bij het filteren van de hormonen is deze groente ook goed voor je hormonale balans.



Tips

Kijk of je zeewiarnoedels
kunt vinden. Ze zijn zó
lekker en gezond!





stamppot boerenkool

met feta

Wie is niet groot geworden met stamppot boerenkool? Lekker, maar tegenwoordig tweak ik 'm vaak en dan is deze wel echt mijn favoriet. Het smaakt een beetje oosters en hij is binnen no time geprept. Als er geen boerenkool in de schappen ligt, werkt andijvie ook prima.

VEGETARISCH
GLUTENVRIJ

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

BENODIGDHEDEN

stamper

INGREDIËNTEN

- 400 g boerenkool (of andijvie)
 - 600 g aardappelen
 - 600 g zoete aardappel
 - 2 teentjes knoflook
 - 2 middelgrote uien
- 100 g zongedroogde tomaten, gedroogd of uit pot
 - 4 handen walnoten
- scheut plantaardige melk
 - 2 el tamari
 - 2 tl komijnpoeder
 - 150 g feta
- zeezout en zwarte peper naar wens
- olie om in te bakken (liefst ghee)

BEREIDING

- ❶ Hak de boerenkool grof.
- ❷ Snijd (en schil eventueel) de aardappelen in stukjes en doe ze in een stoommandje in een pan met wat water. Leg de boerenkool op de aardappelstukjes. Breng het water aan de kook en stoom 20 minuten met een deksel op de pan.
- ❸ Snijd ondertussen de ui en knoflook in stukjes en bak met wat olie op middelhoog vuur in een koekenpan totdat de ui glazig is.
- ❹ Hak de zongedroogde tomaten en walnoten in stukjes.
- ❺ Stamp de aardappelen fijn. Voeg een scheutje melk toe en daarna de tamari, het uienmengsel, de komijn en de zongedroogde tomaten.
- ❻ Roer alles goed door elkaar en breng op smaak met wat zout en peper.
- ❼ Verdeel het over vier borden, kruimel daar de feta over en verdeel de walnoten.

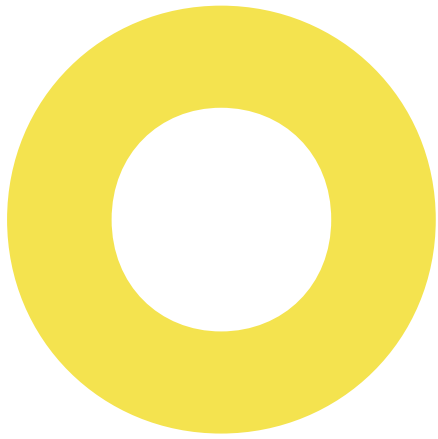
Walnoot

Deze noot heeft niet voor niets de vorm van een stel hersenen. Hij zit bomvol omega 3, dus een booster voor je brein en geheugen. En de vitamine E geeft de vruchtbaarheid een zetje.

t

s

o



zoete koolrabistoof

VEGAN
LACTOSEVRIJ
GLUTENVRIJ

BEREIDINGSTIJD
35 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 koolrabi's
- 1 grote zoete aardappel
- 1 grote ui
- 200 g gierst
- 250 ml (vegan) bouillon
- 300 ml kooksojaroom of room naar wens
- 1 el ras-el-hanout
- 2 handen rozijnen
- olie om in te bakken

BEREIDING

- ❶ Schil en rasp de koolrabi grof. Snijd de aardappel in blokjes.
- ❷ Snipper de ui en bak die met wat olie in een grote pan totdat de ui glazig is.
- ❸ Voeg de gierst, bouillon, room, koolrabi, aardappel, ras-el-hanout en rozijnen toe, breng aan de kook en laat zachtjes koken totdat de gierst gaar is (zo'n 25 minuten). Voeg eventueel tussendoor nog wat water toe.

Rozijnen

Een *snackable* energiebron, maar door de hoeveelheid calcium ook een 'bottenbooster'. En het ontzurende effect op je lijf geeft je een *glow*!

Tips

Door gierst te weken wordt het makkelijker verteerbaar en kan je lijf meer voedingsstoffen opnemen. Week het minimaal 7 uur in 3 keer het volume aan water. Spoel de gierst nog even goed na het afgieten!





Het leven is een *rollercoaster*. Alle dagen zijn we druk en we hebben weinig tijd (en zin) om lang in de keuken te staan om een gezonde maaltijd te bereiden. In *So Simple* geeft Rens Kroes je ze op een presenteerblaadje: 88 eenvoudige, voedzame en toch verrassende lunch- en avondmaaltijden voor gezin, familie en vrienden. Bewustwording over wat je in je mond stopt vindt Rens belangrijk, dus staan onder ieder recept verrassende *facts* over een ingrediënt. Een musthave voor in je keuken!

Rens Kroes bracht eerder al vijf kookboeken uit, waaronder de bestseller *Powerfood* (meer dan 170 duizend verkochte exemplaren).



9 789083 180700