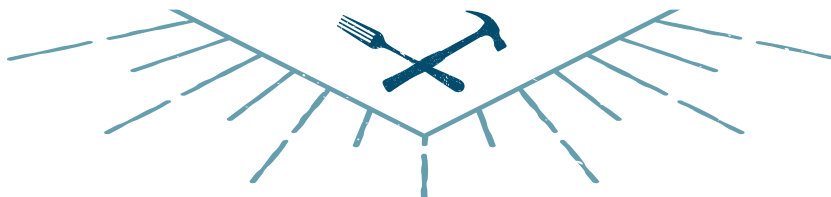




# LEKKER MAKKELIJK

**HET KOOKBOEK VOOR MANNEN**

ANNEMIEKE DE KROON & ALICE VAN NIEUWENHUIZEN



SPECTRUM

# INHOUDSOPGAVE

<b>VOORWOORD VAN RALPH MOORMAN EN WILFRED GENEÉ</b>	<b>P. 09</b>
<b>EVEN VOORSTELLEN</b>	<b>P. 10</b>
<b>INTRODUCTIE</b>	<b>P. 12</b>
<b>PRAKTISCHE HANDVATTEN</b>	<b>P. 13</b>
<b>EIWITRIJKE ONTBIJTJES</b>	<b>P. 18</b>
<b>SOEPEN</b>	<b>P. 36</b>
<b>GOEDGEVULDE SALADES</b>	<b>P. 44</b>
<b>EIWITRIJKE SPORTSNACKS</b>	<b>P. 54</b>
<b>MANNENDINERS</b>	<b>P. 62</b>
<b>VLEESGERECHTEN</b>	<b>P. 100</b>
<b>MEENEEMSMOOTHIES</b>	<b>P. 116</b>
<b>DATEMENU'S</b>	<b>P. 122</b>
<b>FEESTMENU'S</b>	<b>P. 134</b>
<b>BBQ-RECEPTEN</b>	<b>P. 146</b>
<b>BBQ-SAUSJES/SMEERSELS/DIPS</b>	<b>P. 154</b>
<b>EXTRA'S</b>	<b>P. 162</b>
<b>REGISTER</b>	<b>P. 172</b>

# VOORWOORD

**SNEL EN MAKKELIJK, DAAR HOUDEN WIJ MANNEN VAN!** In de praktijk betekent dat echter vaak dat een pizza sneller is opgewarmd dan aardappels gekookt en dat je aan een kant-en-klaarmaaltijd minder tijd kwijt bent dan aan een verse maaltijd met zelfgesneden groente. Deze snelle keuzes eisen echter hun tol door de jaren heen en wanneer onze buik voor het eerst over de riem gaat vallen, is de pijn groot genoeg om er iets aan te doen. Als we dan op zoek gaan naar een kookboek met gezonde recepten komen we erachter dat deze vrijwel allemaal geschreven zijn voor vrouwen. En als we de recepten bekijken, zakt de moed ons al snel in de schoenen. Technieken waar we nooit van gehoord hebben, ingrediënten waar we de halve stad

voor moet doorzoeken en een flinke bereidingstijd die ten koste gaat van onze zo welverdiende relax-avond. Hormoonfactorcoaches Annemieke en Alice bieden ons zeer welkome hulp; een snel en makkelijk kookboek met gezonde recepten die zelfs wij kunnen maken. En als ik de recepten screen zijn het niet zomaar gezonde recepten, nee, het zijn SUPERGEZONDE recepten. Blader het boek maar eens door, en ongelooflijk maar waar, we hebben ineens zin om te gaan koken!

**IR. RALPH MOORMAN**  
**LEVENS MIDDELENT ECHNOLOOG,**  
**GEZONDHEIDSCOACH EN SCHRIJVER**  
**VAN DE HORMOONFACTOR-SERIE**

## LEKKER MAKKELIJK

Hoewel veel van de bekende chefs in deze wereld mannen zijn, ken ik persoonlijk weinig vrienden die uitblinken in de keuken. Dat zegt misschien iets over mijn vriendenkring, maar waarschijnlijk heeft het ook met de mannelijke inslag te maken dat dit onderdeel van het leven niet te ingewikkeld mag zijn. 'Lekker makkelijk' is vaak een van de belangrijkste factoren bij een kokende man. Sinds mijn vrouw Lili en ik bijna dagelijks bezig zijn met het project 'Vullen of Voeden', waarbij we onder andere de sportkantines bewuster willen maken, weet ik ook hoe belangrijk de factor gezond is. In dit boek combineren Alice van Nieuwenhuizen en Annemieke de Kroon deze onderdelen op perfecte wijze. De toegankelijke recepten, vormgegeven in een

kookboek waar je als man gerust bij je vrienden mee kunt aankomen, zorgen voor veel inspiratie in de keuken. Niet alleen voor de getrouwde man, maar ook voor hem die zijn liefde nog moet veroveren middels een speciaal datemenu. Koken met dit boek krijgt voor de Nederlandse man een nieuwe dimensie, want uiteindelijk schuilt er een Jamie Oliver in ons allemaal.

**WILFRED GENEÉ**





# PROVENÇAALSE OMELET



## WAT HEB JE NODIG VOOR EEN GROTE OMELET?

- 4 grote eieren
- klontje grasboter
- 250 g (verse) groentemix
- ½ el Provençaalse kruiden
- 100 g rosbeef
- optioneel: plak glutenvrij brood  
(bijvoorbeeld desembrood van YAM)

## HOE GA JE AAN DE SLAG?

1. Klop de eieren los in een kom.
2. Smelt een klontje grasboter in een grote koekenpan en bak hierin de groenten en kruiden 1 min.
3. Voeg het ei toe, zet het vuur laag en bak de omelet aan beide kanten gaar. Breng op smaak met peper en zeezout.
4. Leg de omelet op een groot bord en verdeel de rosbeef erover.



**BROWNIEREPEN**





# BLAUWE- BESSEN- MUFFINS MET NOTENPASTA

## WAT HEB JE NODIG VOOR 5 STUKS?

- 5 el gesmolten kokosolie
- 3 el honing
- 3 grote eieren
- 1 tl vanillepoeder
- sap van ½ citroen
- 150 g boekweitmeel
- ½ el (wijnsteen)bakpoeder
- 2 handen blauwe bessen
- rasp van 1 (gewassen, biologische) citroen
- notenpasta

## HOE GA JE AAN DE SLAG?

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Mix de kokosolie met de honing, eieren, vanille en citroensap luchtig in je keukenmachine of met een garde in een grote kom.
3. Voeg het meel en de bakpoeder toe, meng voorzichtig met een spatel de blauwe bessen en het citroenrasp erdoor.
4. Vet muffinvormpjes in met kokosolie, vul ze met het mengsel en zet ze ca. 25-30 min. in de oven.
5. Laat ze volledig afkoelen en besmeer ze met notenpasta.











# POMPOENCURRY

## MET WITVIS

### WAT HEB JE NODIG VOOR 2 MANNENPORTIES?

- 150 g gierstkorrels
- klontje roomboter
- 2 el rode currypasta (of naar eigen smaak)
- 200 g pompoenblokjes
- 100 ml gezeefde tomaten
- 150 g bruine linzen, gewassen (glazen pot)
- 350 g witvis (kabeljauw, schol- of schelvisfilet), in stukjes gesneden
- Griekse yoghurt
- 2 gesloten vuisten gemengde rauwe noten en rozijnen
- verse munt

### HOE GA JE AAN DE SLAG?

1. Kook de gierst zoals aangegeven op de verpakking.
2. Verhit de roomboter in een grote koekenpan en voeg de currypasta toe en de pompoenblokjes. Roer een paar minuten goed om.
3. Voeg de tomaten toe en 30 ml water. Laat 15 min. op laag vuur pruttelen.
4. Roer de linzen en de stukjes vis erdoor en warm 5 min. mee.
5. Schep de gierst in een kom, schep de curry erbovenop en maak af met wat Griekse yoghurt, de noten, rozijnen en verse munt.





# ROER- GEBAKKEN BIEFSTUK- PUNTJES



## WAT HEB JE NODIG VOOR 2 MANNENPORTIES?

- 400 g broccoliroosjes
- 4 knoflooktenen
- 4 bosuitjes
- 2 el roomboter
- 400 g biefstukpuntjes
- 200 g taugé
- 2 el tamari
- 14 kleine mozzarellaballetjes, gehalveerd

## HOE GA JE AAN DE SLAG?

1. Zet een pan met water op het vuur en kook of stoom de broccoliroosjes in ca. 5 min. beetgaar.
2. Snijd de teentjes knoflook en bosuitjes fijn. Verhit de roomboter in een wok en fruit hierin knoflook en ui 1 min.
3. Roerbak de biefstukpuntjes 3 min. mee. Voeg de broccoli en taugé toe en roerbak nog 2 min.
4. Blus af met de tamari en voeg als laatste de mozzarella toe.







# TOT SLOT

171

We hebben ontzettend genoten van dit toffe project, waar we een jaar keihard aan hebben gewerkt. We zijn dankbaar voor alle hulp; de uitgeverij, de foodstyliste, de fotografe, het model, de vormgever, stagiaires, collega's, familie en vrienden die vanaf de zijlijn hebben meegeleefd en meegeproeft met ons, en ons waardevolle tips hebben gegeven!

We hopen echt dat jullie genieten van de gerechten, hapjes en sapjes die we bedacht hebben. Neem de verantwoordelijkheid voor je gezondheid in eigen handen, zodat je alle energie die je daarmee krijgt, kunt stoppen in dingen waar je van geniet en waar jij anderen weer verder mee kunt helpen.

... En mocht je nog een extra handje hulp kunnen gebruiken, schuif dan eens aan bij een van onze kookworkshops of consulten. Extra gerechten vind je op onze sociale media en je kunt ons inhuren voor smaakvolle catering op een borrel, diner of feest. Wie weet tot ziens!

**GEZONDE GROETJES EN PROOST OP EEN  
GEZONDER NEDERLAND,  
ALICE & ANNEMIEKE**

