



CHICKSLOVEFOOD

HET 5 OR LESS-KOOKBOEK

simpele en gezonde recepten met
maximaal 5 ingrediënten



NWADAM

Voorwoord

Nina: "Elise, mensen vinden ons foodblog stom."

Elise: "Hoezo?"

Nina: "Sommige recepten zijn te lang."

Elise: "Alles is toch best wel simpel?"

Nina: "Ja, maar soms is het fijn om écht snel klaar te zijn."

Elise: "Dus echt met maar vijf ingrediënten of zo."

Nina: "Ja."

Elise: "Misschien een nieuwe rubriek op de website. 5 or less?"

Nina: "JA!"

Imagine this. 18.00 uur, werkdag zit erop. Heb jij dan nog zin om langs de supermarkt te gaan met een ellenlange waslijst aan ingrediënten? Wij niet. Daarom bedachten we twee jaar geleden de 5 or less-rubriek op ons foodblog chickslovefood.com. En yes, hier nu dan ook hét boek met deze recepten.

Dit boek staat vol met snelle, gezonde gerechten met maximaal vijf (echt!) ingrediënten. De recepten zijn eenvoudig en origineel, dat ook.

Drukke baan, huishouden, baby, studie, sporten, sociaal leven... en dan ook nog op ieder moment van de dag een lekker recept op tafel? Ja hoor, kan prima! *Believe us*, dit boek wordt je beste vriend.

Enjoy!

*Liefs,
Elise & Nina*

www.chickslovefood.com





Inhoudsopgave

Over ons, ons blog en dit boek	6
Ontbijt	10
Lunch	32
Diner	54
Borrelhapjes	108
Sinner Sunday	122
Index	140
Dankwoord	144



YOGHURTONTBIJTJE TO GO

Elise: 'Op de dagen dat ik werk, heb ik al een dag achter me voordat ik ben begonnen. Ik ren me rot om 's ochtends mijn zoontje Samuel fris, fruitig en op tijd bij de opvang te krijgen. En dan is gezond ontbijten een hele uitdaging. Dit ontbijt in een potje biedt op zulke dagen echt een uitkomst. Ik zet het de avond van tevoren klaar, zodat ik het de volgende ochtend zo kan meenemen en kan eten wanneer het uitkomt.'

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 2 PERSONEN):

- 200 ml yoghurt
- 1 halve mango
- 1 hand frambozen
- 3 el zonnebloempitten
- 1 el honing

EN ZO DOE JE HET:

- Doe de zaden met de honing in een koekenpan.
- Karamelliseer de zaden op middelhoog vuur, tot ze goudbruin zijn.
- Schep ze vervolgens op een bord en laat afkoelen.
- Schil de mango en maal de helft in de keukenmachine (een staafmixer werkt ook) tot een grof mengsel.

- Verdeel de yoghurt over de potjes.
- Schep daar vervolgens het mangomengsel en de frambozen bovenop. Roer dit door de yoghurt.
- Brokkel de inmiddels hard geworden gekaramelliseerde zaden in stukjes en maak het potje ermee vol.
- Deksel erop en meenemen maar.

4X HUMMUS

HUMMUS

Doe 300 g kikkererwten uit een pot of blik in een kom. Voeg 3 el tahin, 2 tenen knoflook, 2 tl komijnpoeder, sap van 1 citroen en 4 el olijfolie, peper en zout toe en pureer met een staafmixer tot een mooie, gladde hummus.



WASABI-HUMMUS

Herhaal het hummusrecept, maar vervang het komijnpoeder door 1 el wasabi.



WITTE BONEN-HUMMUS

Doe 350 g witte bonen uit een pot of blik in een kom. Voeg 3 el tahin, 2 tenen knoflook, sap van 1 citroen, 1 hand koriander, 3 el olijfolie, peper en zout toe en pureer met een staafmixer tot een mooie, gladde witte bonen-hummus.



ZONGEDROOGDE TOMATEN-HUMMUS

Herhaal het witte bonen-hummus-recept, maar vervang de koriander door 10 zongedroogde tomaatjes.





tip

Door om de 12 seconden de biefstukken te draaien in de pan, worden ze lekker knapperig zonder te verbranden.

BIEFSTUK MET PARMEZAANSE KAAS EN RUCOLA

Elise: 'Ik moet bij dit recept mijn vriend vermelden, hij is degene geweest die de combi steak en Parmezaanse kaas heeft 'ontdekt'. En ja, daar krijgt hij bij deze een bedankje voor, dit is zo ontzettend lekker!'

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 2 PERSONEN):

- 2 biefstukken
- 1 stukje Parmezaanse kaas van 100 g
- 75 g rucola
- 1 citroen
- 1 afbakciabatta

EN ZO DOE JE HET:

- Haal 30 minuten voor je aan de slag gaat het vlees uit de koelkast.
- Bak de ciabatta af volgens de verpakking.
- Zet een koekenpan op hoog vuur en laat 5 minuten staan.
- Doe dan een flinke scheut

olie (liefst zonnebloemolie), die de bodem net bedekt, in de pan. Laat de olie goed warm worden.

- Bestrooi de biefstukken met flink wat zout.
- Leg ze met een tang in de pan.
- Tel 12 seconden en draai dan de biefstukken om.
- Tel weer 12 seconden en draai ze opnieuw om.
- Ga hiermee door tot je de gewenste gaarheid hebt: voor rare draai je ongeveer 7 keer, voor medium 10 keer.
- Haal de biefstukken vervolgens uit de pan, bestrooi ze met peper en laat ze onder aluminiumfolie even

rusten.

- Was de citroen, rasp wat stukjes schil met een kaasschaaf en doe dit in de nog warme bakolie van de steaks.
- Verdeel de rucola over een schaal.
- Snijd de steaks in stukjes van ongeveer 2 cm en verdeel over de rucola.
- Schaaf hier met een kaasschaaf flinters parmezaan over.
- Besprenkel tenslotte met wat kneepjes citroensap en de bakolie (zonder de schilletjes) en serveer met de ciabatta.



BORRELEN OP Z'N AZIATISCH

Elise: 'De Aziatische keuken is mijn favoriet. Udonnoedels, sushi... ik word er dolgelukkig van. Zelfs borrelen doe ik het liefst op z'n Aziatisch. En lucky me, ook Marcel is mega happy als ik 'm na een lange werkweek verras met deze vier toppers op tafel.'



WRAPSUSHI



JAPANSE
PANNENKOEKJES



VEGA LOEMPIAATJES



RUNDVLEESSASHIMI



Tuurlijk, deze taart is heerlijk met Snickers. Maar misschien houd je wel meer van Mars? Of Bounty? Het is maar een ideetje, hoor...

SNICKERS-TAART

Nina: 'Als Elise op zoet trakteert, komt ze vaak met een Snickers-taart tevoorschijn. En als je deze taart hebt gemaakt, begrijp je waarom. Ik ben haar eeuwig dankbaar!'

BEREIDINGSTIJD: 90 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 1 TAART VOOR 6 PERSONEN):

- 1 zak Snickers mini
- 225 g witte suiker
- 4 eieren
- 200 g roomboter + 30 g voor de topping
- 250 g zelfrijzend bakmeel

EN ZO DOE JE HET:

- Zet een ingevette springvorm van 20 cm doorsnede klaar en verwarm de oven voor op 160 graden.
- Kluts de eieren en meng ze door de suiker. Roer er met een garde een saus van.
- Smelt 200 g roomboter in een steelpannetje op het vuur en giet bij het eier-suikermengsel. Meng weer goed.
- Zeef het meel en een snufje zout boven het mengsel en schep voorzichtig met een spatel door elkaar. Doe rustig aan, anders gaat er teveel lucht uit het mengsel en krijg je een taaie taart.
- Snijd de helft van de Snickers in steeds 6 kleine stukjes.
- Schep voorzichtig de Snickers-stukjes door het beslag.
- Schenk het beslag in de springvorm en zet in de oven.
- Bak de taart in ongeveer 65 minuten gaar. Kijk na 55 minuten even hoe het ervoor staat. Je taart kan uit de oven als je er een satéprikker insteekt en deze er droog weer uit komt.
- Haal je taart uit de oven en laat afkoelen in de springvorm op een rooster.
- Zet een kleine pan met kokend water op middelhoog vuur en plaats hierop een schaalpje.
- Halveer de overige Snickers en doe ze in dit schaalpje samen met de overgebleven 30 g roomboter.
- De Snickers smelten nu door de stoom van het water, au bain-marie heet dit. Roer af en toe door, net zolang totdat je een bruine saus hebt waarin pinda's drijven.
- Haal de taart uit de springvorm en besmeer 'm met deze Snickers-topping.