

# INHOUD

## INLEIDING

<i>Granen</i> .....	6
<i>Hoe je een granengerecht samenstelt</i> .....	6
<i>Granenkunde</i> .....	6
<i>Graansoorten</i> .....	6
<i>Toppings</i> .....	6

## GRANENSALADES

<i>Boerenkoolsalade</i> .....	18
<i>Garnalensalade met botersla</i> .....	20
<i>Tonijnsalade</i> .....	22
<i>Watermeloen &amp; feta</i> .....	24
<i>Waldorfsalade</i> .....	26
<i>Cobb salade</i> .....	28
<i>Wilde rijst &amp; zalm</i> .....	30
<i>Spruitjes &amp; bacon</i> .....	32
<i>Babyromainesla &amp; wortel</i> .....	34
<i>Thaise biefstuk</i> .....	36
<i>Palmkool &amp; kip</i> .....	38
<i>Avocado &amp; maïs</i> .....	40
<i>Lentebiefstuk</i> .....	42
<i>Kip &amp; rucola</i> .....	44
<i>Winterse groentesalade</i> .....	46
<i>Linzen-andijvoiesalade</i> .....	48
<i>Bietjes &amp; waterkers</i> .....	50
<i>Salade met gerookte forel</i> .....	52
<i>Wortel- &amp; courgettelinten</i> .....	54
<i>Vijg &amp; palmkool</i> .....	56
<i>Zomerse kikkererwtensalade</i> .....	58

## VEGETARISCHE GRANENGERECHTEN

<i>Ratatouille met rode quinoa</i> .....	62
<i>Bibimbap</i> .....	64
<i>Zomermaïs &amp; tomaat</i> .....	66
<i>Tabouleh &amp; hummus</i> .....	68
<i>Eikelpompoen farrotto</i> .....	70

<i>Spinazie &amp; ei</i>	<b>72</b>
<i>Labne &amp; wortels uit de oven</i>	<b>74</b>
<i>Savooiekool &amp; eieren</i>	<b>76</b>
<i>Boerenkool &amp; ei</i>	<b>78</b>
<i>Paddenstoelen &amp; parelgort</i>	<b>80</b>
<i>Asperges mimosa</i>	<b>82</b>
<i>Groentetajine</i>	<b>84</b>
<i>Gegrilde perzik &amp; zwarte rijst</i>	<b>86</b>
<i>Bloemkool uit de oven</i>	<b>88</b>
<i>Broccoli &amp; tahoe</i>	<b>90</b>
<i>Zoete aardappel &amp; zwarte rijst</i>	<b>92</b>
<i>Flespompoen &amp; venkel</i>	<b>94</b>
<i>Quinoa chili</i>	<b>96</b>
<i>Californië</i>	<b>98</b>
<i>Shiitake &amp; babypaksoi</i>	<b>100</b>
<i>Tomaten &amp; witte bonen</i>	<b>102</b>
<i>Mediterraan</i>	<b>104</b>
<i>Zwarte bonen &amp; guacamole</i>	<b>106</b>
<i>Tahoe teriyaki</i>	<b>108</b>
<i>Falafel &amp; baba ganoush</i>	<b>110</b>
<i>Misokom</i>	<b>112</b>

#### **GRANENGERECHTEN MET VLEES**

<i>Chinese kool &amp; kip</i>	<b>116</b>
<i>Worstjes &amp; rode paprika</i>	<b>118</b>
<i>Pittige harissakip</i>	<b>120</b>
<i>Cubaanse mango &amp; varkensvlees</i>	<b>122</b>
<i>Gerookte zalm &amp; zachtgekookt ei</i>	<b>124</b>
<i>Caraïbische garnalen &amp; ananas</i>	<b>126</b>
<i>Lenterisotto met farro</i>	<b>128</b>
<i>Kippenstoof met dille</i>	<b>130</b>
<i>Boerenkool &amp; chorizo</i>	<b>132</b>
<i>Jambalayaworstjes</i>	<b>134</b>
<i>Kipcurry</i>	<b>136</b>
<i>Mexicaans limoenstoofpotje</i>	<b>138</b>
<i>Pittige garnalen</i>	<b>140</b>
<i>Garnalen &amp; sugarsnaps</i>	<b>142</b>

<i>Tonijn-sushikommetje</i>	<b>144</b>
<i>Stoofpotje met farro</i>	<b>146</b>
<i>Californische kip</i>	<b>148</b>
<i>Steakhouse</i>	<b>150</b>
<i>Tonijn &amp; witte bonen</i>	<b>152</b>
<i>Zalm &amp; avocado</i>	<b>154</b>
<i>Biefstuk met chimichurri</i>	<b>156</b>
<i>Varkensgehakt &amp; sperziebonen</i>	<b>158</b>
<i>Lamsstoof</i>	<b>160</b>
<i>Kipschnitzel</i>	<b>162</b>
<i>Lamskebab</i>	<b>164</b>
<i>Varkensvlees &amp; ingelegde ui</i>	<b>166</b>

#### **DRESSINGS & TOPPINGS**

<i>Dille-yoghurt</i>	<b>170</b>
<i>Miso-limoendressing</i>	<b>172</b>
<i>Dijondressing</i>	<b>174</b>
<i>Karnemelk-kruidendressing</i>	<b>176</b>
<i>Chimichurri</i>	<b>178</b>
<i>Ingelegde rode uien</i>	<b>180</b>
<i>Sojadressing</i>	<b>182</b>
<i>Kerstomatentopping</i>	<b>184</b>
<i>Citrusdressing</i>	<b>186</b>
<i>Pittige olie</i>	<b>188</b>

# GRANEN

Granen eten uit een kom: dat is niet alleen gezond en voedzaam, het is ook snel en ontspannen. Klaargemaakt met ingrediënten van goede kwaliteit, opgediend in een schaalte zonder mes en vork - makkelijker kan het niet.

Sommige granen zijn in de loop der tijd 'vergeten'. Andere granen zijn er altijd al geweest, maar werden tot voor kort vooral verwerkt verkocht, dus zonder de gezonde vliesjes. Nu zijn allerlei volkoren granen goed verkrijgbaar, waaronder ook spelt, freekeh en gerst. En dat is goed nieuws voor iedereen die bewust eet! Volkoren granen zitten boordevol vitaminen, mineralen en antioxidanten.

Mag of wil je bepaalde ingrediënten niet eten? Glutenvrije granen, zoals boekweit en rijst, zijn een oplossing voor mensen met glutenintolerantie en coeliakie. Eet je veganistisch of vegetarisch? Vervang het vlees dan door gezonde eiwitten voor een prima maaltijd.



Elke graansoort is weer anders. Zo zijn bulgur en freekeh licht in textuur en smaak, terwijl farro en tarwekorrels wat zwaarder en taaier zijn. Voel je vrij zelf ingrediënten toe te voegen aan je schaalte (fruit, groente, gezonde eiwitten) of achterwege te laten, afhankelijk van waar je zin in hebt en wat je in huis hebt. Onthoud: granengerechten kun je heel goed je van tevoren klaarmaken en zijn dus ideaal om mee te nemen.

Dit boek bevat meer dan zeventig recepten voor een lekkere, gezonde granenmaaltijd. Er zijn recepten voor grote en kleine trek, variërend van lichte salades tot stevige vegetarische en veganistische maaltijden of hartige schaaltes met vlees of vis. Je vindt in dit boek ook eenpansgerechten, zoals stoofpotjes en risotto of klassiekere samengestelde recepten. Het laatste hoofdstuk bevat een tiental recepten voor lekkere dressings en toppings. Zo eet je op ieder moment van de dag snelle, gezonde maaltijd die nooit verveelt.

En dan nu: aan de slag!



<i>Boerenkoolsalade</i> .....	<b>18</b>
<i>Garnalensalade met botersla</i> .....	<b>20</b>
<i>Tonijnsalade</i> .....	<b>22</b>
<i>Watermeloen &amp; feta</i> .....	<b>24</b>
<i>Waldorfsalade</i> .....	<b>26</b>
<i>Cobb salade</i> .....	<b>28</b>
<i>Wilde rijst &amp; zalm</i> .....	<b>30</b>
<i>Spruitjes &amp; bacon</i> .....	<b>32</b>
<i>Babyromainesla &amp; wortel</i> .....	<b>34</b>
<i>Thaise biefstuk</i> .....	<b>36</b>
<i>Palmkool &amp; kip</i> .....	<b>38</b>
<i>Avocado &amp; maïs</i> .....	<b>40</b>
<i>Lentebiefstuk</i> .....	<b>42</b>
<i>Kip &amp; rucola</i> .....	<b>44</b>
<i>Winterse groentesalade</i> .....	<b>46</b>
<i>Linzen-andijviesalade</i> .....	<b>48</b>
<i>Bietjes &amp; waterkers</i> .....	<b>50</b>
<i>Salade met gerookte forel</i> .....	<b>52</b>
<i>Wortel- &amp; courgettelinten</i> .....	<b>54</b>
<i>Vijg &amp; palmkool</i> .....	<b>56</b>
<i>Zomerse kikkererwtensalade</i> .....	<b>58</b>



# **SALADES MET GRANEN**

Salades vol met nootachtige granen en knapperige groentes: deze recepten variëren van licht en vegetarisch tot zwaarder met vlees. Voor elk wat wils!

# BOERENKOOLSALADE

Bereidingstijd: 15 minuten

18



## *Voor 2*

50 g rauwe boerenkool, dungseden  
1 theelepel olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
200 g gekookte spelt (90 g ongekookt)  
120 g kerstomaten, gehalveerd  
125 ml karnemelk-kruidendressing (zie blz. 176)  
2 eetlepels geschaafde Parmezaanse kaas  
zeezout en versgemalen zwarte peper



### *Werkwijze*

Wrijf de boerenkool in met de olijfolie, het citroensap, zout en peper, en laat 5 minuten marineren. Verdeel spelt, boerenkool en kerstomaten over 2 kommen. Besprenkel met dressing en voeg zout en peper toe. Maak af met Parmezaanse kaas.

## GARNALENSALADE MET BOTERSLA

Bereidingstijd: 15 minuten



20

### *Voor 2*

150 g gekookte garnalen, gehalveerd  
75 g botersla, in stukken gescheurd  
1 kleine komkommer, in plakjes  
2-4 eetlepels dille-yoghurt (zie blz. 170)  
250 g gekookte boekweit (90 g ongekookt)  
dille, fijngesneden, voor eroverheen  
zeezout en versgemalen zwarte peper

## GRANEN EASY

*Ontdek de veelzijdigheid van granen met deze verrassend lekkere (en makkelijke!) recepten op basis van gerst, farro, boekweitkorrels, kamut, bulgur, quinoa, rijst en spelt.*



**73 RECEPTEN**

*Gezond, snel én lekker!*

[www.becht-boeken.nl](http://www.becht-boeken.nl)

