

Donal Skehan

EET. LEEF. REIS.

SNELLE VERSE
GERECHTEN

NWADAM





Voor wijlen mijn oma, Elizabeth Ryan, die mijn familie leerde koken en die een niet te stillen honger had naar recepten van heinde en ver.



INHOUD

INLEIDING 6

EET 8

LEKKER SNEL 14

LEKKER UITGEBREID 44

LEKKER ZOET 72

LEEF 100

OPSTAAN EN GAAN 106

VERKWIKKENDE
MAALTIJDEN 128

SIMPELE GERECHTEN,
SALADES EN SNACKS 156

REIS 188

UITHEEMSE FEESTMALEN 194

STREETFOOD 224

Het gaat in het leven niet om het doel maar om de weg ernaartoe, althans, dat zeggen veel mensen. En sinds ik recepten schrijf weet ik dat dat klopt als een bus. Maar toch bereikt iedereen vast weleens het punt waarop hij in drie woorden kan samenvatten waar het in zijn leven om draait. Voor mij zijn dat de woorden 'eet', 'leef' en 'reis'. Die passen perfect bij de huidige periode in mijn bestaan en vatten samen wat voor mij het belangrijkste is. Mijn vorige boek, *Vers!*, schreef ik om weer grip te krijgen op mijn bestaan en op het voedsel dat ik at. Met dit boek vier ik dat dat gelukt is. Goed eten op de eerste plaats laten komen, een evenwichtige levensstijl en tijd nemen om te reizen en wereldwijd inspiratie op te doen, dat maakt allemaal deel uit van mijn huidige verhaal over voeding. Het klinkt misschien een tikje newageachtig, en wie weet heb ik een groen sapje te veel gedronken, maar haak niet meteen af.

Dit boek gaat over mijn reis, die vervlochten is met mijn liefde voor eten. Tijdens die reis probeer ik balans te bewaren in een drukke wereld en tegelijkertijd te genieten van een aantal spectaculaire feestmalen en streetfoods die tijdens mijn omzwervingen op mijn pad kwamen. Deze verzameling recepten is bedoeld om jou en je familie te inspireren om te genieten van alledaagse momenten, van kleine triomfen, panoramische vergezichten en epische zonsondergangen. Maar ook van de grauwe dagen ertussen. Je krijgt van mij een arsenaal aan recepten die geïnspireerd zijn op keukens van over de hele wereld: van gezonde maaltijden en snelle happen, tot ontspannen, rustige diners rond de eettafel.

Het boek bestaat uit drie delen, opgebouwd rond drie hoofdthema's: voedsel, levensstijl en reizen. 'Eet' is gewijd aan snelle, gezonde recepten, waaronder overvloedige salades, lichter comfortfood, maar ook lekkernijen. 'Leef' richt zich op energierijke en voedzame gerechten die je een boost geven: van verkwikkende maaltijden, slimme ideeën voor een power-ontbijt tot superfoodsnacks. En 'Reis', tot slot, is gewijd aan creaties die geïnspireerd zijn op mijn wereldwijde omzwervingen van de laatste jaren. De rode draad, dat zul je wel merken, is mijn hang naar stevige, uitgesproken smaken. Alle recepten die ik heb opgenomen, of ze nou rijk en overvloedig zijn of licht en gezond, mikken op véél smaak. Ik vind niets leuker dan het uitproberen van nieuw voedsel, het kennismaken met nieuwe culturen en het delen van die ervaringen. Ga je met me mee op reis?



Na een recent verblijf in een huis met een heel eenvoudige keuken is mijn liefde voor eenpansgerechten gegroeid. Dit recept is daarvoor heel geschikt omdat je het maakt met rijstvermicelli. De noedels hoeven alleen maar even in kokende vloeistof, je doet er kerrie, beetgare groenten en Aziatische ingrediënten bij en klaar is Kees!

actieve bereidingstijd: 15 minuten | totale bereidingstijd: 15 minuten

EENPANS-SINGAPORE- NOEDELS

VOOR 4 PERSONEN

1 el zonnebloemolie

3 tenen knoflook, ragfijn gesneden

**royaal duimgroot stuk verse gember,
in dunne plakjes**

2 rode chilipepers, in dunne ringetjes

6 lente-uitjes, in dunne ringetjes

100 g sperziebonen, afgehaald

**1 rode paprika, zaad en zaadlijsten
verwijderd en in dunne reepjes**

1 el kerrie

**100 g doperwten uit de diepvries
(bevroren)**

3 el donkere sojasaus

1 el rijstwijn

1 tl suiker

1 tl sesamololie

225 g rijstvermicelli

300 ml kokendhete kippenbouillon

**royale hand verse koriander,
grofgehakt, voor erbij**

1 Verhit de olie in een grote wok op hoog vuur en roerbak de knoflook, gember, chilipepers en lente-uitjes 2 minuten tot de uitjes beetgaar zijn.

2 Voeg de sperziebonen en rode paprika toe, roerbak nog 4 minuten en roer dan de kerrie, bevroren doperwten, sojasaus, rijstwijn, suiker en sesamolie erdoor.

3 Breek de noedels er in grove stukken boven en giet de kippenbouillon erover; let op dat de noedels helemaal onderstaan. Blijf roeren tot de noedels gaar zijn; dat is al na een paar minuten, en ook het vocht moet dan verdampt zijn.

4 Serveer in diepe kommen en strooi er royaal koriander over.





Dit pastagerecht blijft een van mijn favorieten. Ik maak het in allerlei variaties - al sinds ik uit huis ben. De belangrijkste reden? Het is zo supermakkelijk. De mediterrane groenten zet je gewoon in de oven tot ze gekaramelliseerd zijn, je voegt warme pasta toe, husselt alles goed... en het kan met braadslee en al op tafel!

actieve bereidingstijd: 15 minuten | totale bereidingstijd: 45 minuten

SUPERVEGA- PASTA MET TOMAAAT UIT DE OVEN

VOOR 2 PERSONEN

200 g cherrytomaten, gehalveerd

1 kleine aubergine, in blokjes van 2 cm

2 courgettes, in blokjes van 2 cm

2 rode uien, in kwarten maar met worteleinde eraan

1 bol knoflook, kapje erafgesneden

4 el olijfolie

2 el balsamico

zeezout

1 tl rode chilivlokken

200 g penne

parmezaanvlokken, voor erbij

grote hand basilicumblaadjes, voor erbij

1 Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven op 180 °C).

2 Leg de tomaten, aubergine, courgettes, rode uien en knoflook in aparte hoopjes in een middelgrote braadslee met hoge randen. Druppel er de olie en balsamico over en bestrooi met zeezout en chilivlokken. Schep elk hoopje goed om zodat alle groente rondom bedekt is. Zet de braadslee 30 minuten in het midden van de oven.

3 Kook ca. 10 minuten voor de groenten klaar zijn de pasta al dente in een grote pan kokend water met zout.

4 Haal de braadslee uit de oven en knijp voorzichtig de zachte teentjes knoflook uit hun schilletje op de tomaten; gooi de schilletjes weg. Druk met de bolle kant van een vork de knoflook en tomaten fijn tot ze gemengd zijn. Voeg er een lepel pastakookvocht aan toe en roer tot een saus. Meng nu met de andere ingrediënten in de braadslee en voeg tot slot de uitgelekte pasta toe.

5 Strooi er royaal geraspte parmezaan over en wat grofgescheurde basilicum. Hussel alles grondig en dien de pasta warm op, gegarneerd met nog meer parmezaan en basilicum.





Dit is een simpel gerecht dat je prima kunt maken met kant-en-klare pesto, maar dat pas echt tot zijn recht komt met de zelfgemaakte versie hieronder. Het is misschien wat veel, maar als je dan toch de moeite neemt, kun je beter meteen wat meer maken, voor een keertje door pasta of gewoon op een toastje. Als je tijd hebt, kun je de spruitjes ook in de oven zetten in plaats van ze te bakken. Dat draagt bij aan smaak en textuur. Meng ze dan in een kleine braadslee met wat olijfolie en zet ze 30 minuten in een oven van 200 °C (heteluchtoven 180 °C).

actieve bereidingstijd: 25 minuten | totale bereidingstijd: 25 minuten

GEBAKKEN EIEREN MET SPRUITJES EN PESTO

VOOR 2 PERSONEN

1-2 el olijfolie

500 g spruitjes, afgehaald en gehalveerd

4 grote vrije-uitloop-eieren
geraspte parmezaan, voor erbij

VOOR DE PESTO

200 g basilicum (blaadjes en steeltjes)

100 g pijnboompitten

75 g parmezaan, geraspt

250 ml extra vergine olijfolie

2 tenen knoflook, fijngesneden

sap van 1/2 citroen

versgemalen zwarte peper en zeezout

1 Begin met de pesto. Draai alle ingrediënten in een keukenmachine tot een gladde massa. Proef de pesto, breng hem op smaak en voeg wat extra olijfolie toe als je de pesto te dik vindt.

2 Zet een koekenpan op matig hoog vuur en doe er wat olijfolie in. Voeg de spruitjes toe als de olie heet is en bak ze 6-8 minuten; roer af en toe, maar laat ze wel bruin worden. Voeg op het laatst een paar eetlepels water toe en doe een deksel op de pan. Laat nog een paar minuten koken of tot de spruitjes beetgaar zijn. Doe ze daarna in een mengkom.

3 Doe een eetlepel olie in dezelfde koekenpan en bak de eieren tot het wit is gestold maar de dooier nog vloeibaar is.

4 Schep intussen de spruitjes om met een paar eetlepels pesto en verdeel ze over twee borden. (Pesto die over is kun je met een extra laagje olijfolie erop in een goed sluitende pot 5 dagen bewaren in de koelkast.) Leg de eieren op de spruitjes en strooi er wat parmezaan en zwarte peper over. Dien direct op.

REGISTER

- A**
aardappels: Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
aardbeien:
Aardbeienfool 76
abrikozen:
Fruitsalade van steenvruchten uit de oven 88
Tropische fruitballetjes 116
amandelen:
Devil's food cake met chocolade en framboos 94
Gegrilde Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66
Harissa-notenmix 183
Peanut butter cups 186
amandelmelk:
Super-smoothiebowl van fruit 114
Ultieme groene smoothie 110
ananasen: Exotische fruitsalade met munt en limoensiroop 82
Appelpap uit de oven 118
appels: Appelpap uit de oven 118
Arroz con pollo 65
aubergines:
Gekaramelliseerde aubergine uit de oven met rijstsalade 144
Supervergapasta met tomaat uit de oven 20
avocado's:
Groene salade met goddelijk gegrilde avocado 27
Groener dan groene omelet 124
Nacho's van zoete aardappel 48
Quesadilla's in het groen 161
Quinoa-chocoladetaart met glazuur van avocado 97
Quinoa-ontbijtbowl op z'n Scandinavisch 121
Salade met gegrilde karnemelkkip 28
Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168
Speltspaghetti met avocadopesto 174
Super-smoothiebowl van fruit 114
Ultieme groene smoothie 110
Warm gerookte zalm met avocadopuree op toast 126
Aziatisch varkensvlees met sesamgroenten 42
Aziatische runder-noedelsalade 240
- B**
bananen:
Bananenbrood met chocolade en pindakaas 90
Bircher muesli met honingyoghurt 112
Havermoutmuffins 123
Instantroomijs met banaan en chocolade 84
Instantorbet van mango 79
Super-smoothiebowl van fruit 114
Ultieme groene smoothie 110
basilicum:
Gebakken eieren met spruitjes en pesto 23
Speltspaghetti met avocadopesto 174
bieslook: tartaarsaus 179
Bircher muesli met honingyoghurt 112
blauwe bessen:
Bircher muesli met honingyoghurt 112
Exotische fruitsalade met munt en limoensiroop 82
Havermoutmuffins 123
Poolse pierogi met blauwe bessen 247
bleekselderij: Powersap met kurkuma, gember en cayennepeper 114
Vissoep met tomaat en rijst 137
bloemkool:
Bloemkoolschotel met kikkererwten uit de oven 51
Gegrilde Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66
Indiase linsenschotel 139
Shepherd's pie met Ierse bloemkoolpuree 70
boerenkool:
Gnocchi van zoete aardappel met boerenkool-saliebater 56
Orecchiette met boerenkool en pangrattato 206
Ultieme groene smoothie 110
bonen:
Eenpans-Singaporenoedels 18
Eleni's stoofpot met reuzenbonen en tomaat 216
Lamssteaks van de grill met bonenstoofpot 41
Nacho's van zoete aardappel 48
Quesadilla's in het groen 161
zie ook kidneybonen; kikkererwten; linzen
boter:
Butterscotchpudding met gezouten karamel en crème fraîche 220
Gnocchi van zoete aardappel met boerenkool-saliebater 56
boterbonen: Eleni's stoofpot met reuzenbonen en tomaat 216
brood:
Lahmacun 233
Midden-Oosterse broodsalade 209
zie ook toast
bulgur:
Krokante Marokkaanse kipsalade 31
Pittig gekruide kippenpoten 60
Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
burgers: Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
Butterscotchpudding met gezouten karamel en crème fraîche 220
- C**
cannellini-bonen: Lamssteaks van de grill met bonenstoofpot 41
cashewnoten:
Harissa-notenmix 183
Spruitjeschips 180
cayennepeper:
Powersap met kurkuma, gember en cayennepeper 114
Superfood-popcorn 184
champ zie Ierse stampot
chermoula: Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
chiazaad:
Bircher muesli met honingyoghurt 112
Havermoutmuffins 123
Super-smoothiebowl van fruit 114
Tropische fruitballetjes 116
Ultieme groene smoothie 110
Chinese eieren 230
chips: Spruitjeschips 180
chocolade:
Bananenbrood met chocolade en pindakaas 90
Chocolade-hazelnootnewtella 87
Chocolade-hazelnootsigaren 249
Chocolate chip cookies met 5 ingrediënten 92
Devil's food cake met chocolade en framboos 94
Instantroomijs met banaan en chocolade 84
Peanut butter cups 186
Quinoa-chocoladetaart met glazuur van avocado 97
citroengras: Rijst en eieren met chili en citroengras 52
cookies: Chocolate chip cookies met 5 ingrediënten 92
courgettes:
Courgetti met bietenballetjes 148

Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168
 Supervergapasta met tomaat uit de oven 20
 couscous: Marokkaanse lamsstoofpot 69
 crème fraîche:
 Butterscotchpudding met gezouten karamel en crème fraîche 220
 Shepherd's pie met Ierse bloemkoolpuree 70
 curry:
 Kip katsu 58
 Thaise groene vegacurry 150

D

dahl: Indiase linzenschotel 139
 dadels: Ultieme groene smoothie 110
 dille: Tartaarsaus 179
 doperwtten:
 Eenpans-Singaporenoedels 18
 Salade met erwten en feta 165
 dumplings:
 Poolse pierogi met blauwe bessen 247
 Thaise kippensoep met dumplings 132
 Zsöfi's Hongaarse kip-paprikash met galuskadumplings 214

E

eieren:
 Butterscotchpudding met gezouten karamel en crème fraîche 220
 Gebakken eieren met spruitjes en pesto 23
 Groener dan groene omelet 124
 Krokant gebakken Chinese eieren 230
 Pittig-zure soep 134
 Quinoa-ontbijtbowl op z'n
 Scandinavisch 121
 Rijst en eieren met chili en citroengras 52
 Thaise ontbijtomelet 228
 Tortilla van zoete aardappel met gekaramelliseerde uien 171
 Turkse eieren met yoghurt 200
 Warm gerookte zalm met avocadopuree op toast 126
 Eleni's filodeegpasteitjes 205
 Eleni's stoofpot met reuzenbonen en tomaat 216
 energieballetjes: Tropische fruitballetjes 116
 Exotische fruitsalade met munt en limoensiroop 82

F

feta:
 Eleni's filodeegpasteitjes 205
 Salade met erwten en feta 165
 Salade met feta uit de oven 198
 Salade met sinaasappel, feta, koriander en gort 143
 filodeeg:
 Chocolade-hazelnootsigaren 249
 Eleni's Filodeegpasteitjes 205
 flatbreads: Lahmacun 233
 flespompoen:
 Herfstsalade met granen 54
 Marokkaanse lamsstoofpot 69
 Stoofgerecht met gegrilde pompoen en krokante kikkererwten 153
 zie ook pompoen
 fool: Aardbeienfool 76
 frambozen:
 Bircher muesli met honingyoghurt 112
 Devil's food cake met chocolade en framboos 94
 Frambozenpuree met ricotta en pistachenoten 81
 Havermoutmuffins 123
 Panna cotta met framboos en yoghurt 86
 frieten: Maria's polenta-frieten 239
 fruitsalade:
 Exotische fruitsalade met munt en limoensiroop 82
 Fruitsalade van steenvruchten uit de oven 88
 G
 galuskadumplings: Zsöfi's Hongaarse kip-paprikash met galuskadumplings 214
 garnalen:
 Rijst en eieren met chili en citroengras 52
 Vissoep met tomaat en rijst 137
 gebak:
 Bananenbrood met chocolade en pindakaas 90
 Devil's food cake met chocolade en framboos 94
 Quinoa-chocoladetaart met glazuur van avocado 97
 Rabarbertaart met havermoutcrumble 98
 Gegrilde Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66
 Gegrilde-avocadosalade 27

Gekaramelliseerde aubergine uit de oven met rijstsalade 144
 Gekneusde-komkommersalade 176
 gember: Powersap met kurkuma, gember en cayennepeper 114
 Gegrilde vlinderkip met hummus, pompoenpitten en rucola 38
 Gevulde paprika's 202
 gezouten karamel: Butterscotchpudding met gezouten karamel en crème fraîche 220
 Gnocchi van zoete aardappel met boerenkool-saliebiter 56
 gort zie parelgort
 granaatappels:
 Bloemkoolschotel met kikkererwten uit de oven 51
 Gekaramelliseerde aubergine uit de oven met rijstsalade 144
 Salade met sinaasappel, feta, koriander en gort 143
 Salade van geraspte spruitjes 166
 Groene salade met goddelijk gegrilde avocado 27
 groene smoothies: Ultieme groene smoothie 110
 Groener dan groene omelet 124
 guacamole: Nacho's van zoete aardappel 48

H

halloumi: Quinoa-halloumikoekjes 172
 Harissa-notenmix 183
 hartige taarten: Zweedse hartige taart met cantharellen en västerbottensost 212
 havermout:
 Appelpap uit de oven 118
 Bircher muesli met honingyoghurt 112
 Chocolate chip cookies met 5 ingrediënten 92
 Courgetti met bietenballetjes 148
 Havermoutmuffins 123
 Kabeljauw uit de oven met een havermoutkorstje 179
 Rabarbertaart met havermoutcrumble 98
 Super-smoothiebowl van fruit 114
 Tropische fruitballetjes 116
 hazelnoten:
 Chocolade-hazelnootnewtella 87
 Chocolade-hazelnootsigaren 249
 Salade van geraspte spruitjes 166
 Herfstsalade met granen 54

Hongaarse kip-paprikash met galuskadumplings 214
honing:
Bircher muesli met honingyoghurt 112
Harissa-notenmix 183
hummus:
Gegrilde vlinderkip met hummus, pompoenpitten en rucola 38
Koolrolletjes met pindadipsaus 162
Salade met rundvlees en bietenhummus 32

I
Ierse puree: Shepherd's pie met Ierse bloemkoolpuree 70
ijs:
Instantroomijs met banaan en chocolade 84
Instantorbet van mango 79
Indiase linsenschotel 139
Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66

K
kaas:
Eleni's filodeegpasteitjes 205
Frambozenpuree met ricotta en pistachenoten 81
Gnocchi van zoete aardappel met boerenkool-saliebiter 56
Groener dan groene omelet 124
Mozzarellasalade met tonijn en tomaat 237
Nacho's van zoete aardappel 48
Quesadilla's in het groen 161
Quinoa-halloumikoekjes 172
Salade met erwten en feta 165
Salade met feta uit de oven 198
Salade met sinaasappel, feta, koriander en gort 143
Zoete aardappel uit de oven gevuld met linzen 154
Zweedse hartige taart met cantharellen en västerbottensost 212
kabeljauw:
Kabeljauw uit de oven met een havermoutkorstje 179
Vissoep met tomaat en rijst 137
karamel:
Butterscotchpudding met gezouten karamel en crème fraîche 220
Rijstpudding met karameltopping 222
karnemelk: Salade met gegrilde karnemelkkip 28

katsu: Kip katsu 58
kidneybonen: Zoete aardappel uit de oven gevuld met linzen 154
kiemgroenten: Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168
kikkererwten:
Bloemkoolschotel met kikkererwten uit de oven 51
Courgetti met bietenballetjes 148
Gekaramelliseerde aubergine uit de oven met rijstsalade 144
Gegrilde vlinderkip met hummus, pompoenpitten en rucola 38
Indiase linsenschotel 139
Krokante Marokkaanse kipsalade 31
Pittig gekruide kippenpoten 60
Salade met rundvlees en bietenhummus 32
Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
Stoofgerecht met gegrilde pompoen en krokante kikkererwten 153
Zonovergoten kurkuma-kokosstoofpot 146

kip:
Arroz con pollo 65
Gegrilde Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66
Gegrilde vlinderkip met hummus, pompoenpitten en rucola 38
Kip katsu 58
Kip zgvacet 219
Kippendijen in witte wijn met Franse-mosterdsalade 63
Kleverige vissauskip 68
Koreaanse gefrituurde kip 242
Krokante Marokkaanse kipsalade 31
Pittig gekruide kippenpoten 60
Salade met gegrilde karnemelkkip 28
Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
Thaise kippensoep met dumplings 132
Vietnamese kipsalade 210
Zsofi's Hongaarse kip-paprikash met galuskadumplings 214

klein fruit:
Bircher muesli met honingyoghurt 112
Super-smoothiebowl van fruit 114
zie ook blauwe bessen; frambozen; aardbeien
Kleverig Aziatisch varkensvlees met sesamgroenten 42
Kleverige vissauskip 68
kokos: Tropische fruitballetjes 116
kokosmelk:

Indiase linsenschotel 139
Thaise groene vegacurry 150
Zonovergoten kurkuma-kokosstoofpot 146
komkommer:
Krokante Marokkaanse kipsalade 31
Midden-Oosterse broodsalade 209
Misozalm met gekneusde-komkommersalade 176
Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
Powersap met kurkuma, gember en cayennepeper 114
Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168
Salade met feta uit de oven 198
Salade met rundvlees en bietenhummus 32
Super-smoothiebowl van fruit 114
Vietnamese roerbak met rundvlees en noedels 245

kool:
Koolrolletjes met pindadipsaus 162
Misozalm met gekneusde-komkommersalade 176
Orecchiette met palmkool en pangrattato 206
Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168
Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
Vietnamese kipsalade 210
koolsla: Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
Koreaanse gefrituurde kip 242
koriander:
Salade met sinaasappel, feta, koriander en gort 143
Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
Thaise ontbijtomelet 228
Krokante Marokkaanse kipsalade 31
kurkuma:
Powersap met kurkuma, gember en cayennepeper 114
Superfood-popcorn 184
Zonovergoten kurkuma-kokosstoofpot 146

L
Lahmacun 233
lamsvlees:
Lahmacun 233
Lamssteaks van de grill met bonenstoofpot 41

Marokkaanse lamsstoofpot 69
 Shepherd's pie met lerse
 bloemkoolpuree 70
 lente-uitjes:
 Koolrolletjes met pindadipsaus 162
 Salade in een potje met noedels die
 je niet hoeft te koken 168
 Thaise ontbijtomelet 228
 limoenen: Exotische fruitsalade met
 munt en limoensiroop 82
 linzen:
 Indiase linzenschotel 139
 Zoete aardappel uit de oven gevuld
 met linzen 154
 little gems: Groene salade met goddelijk
 gegrilde avocado 27

M

mangetout zie sugarsnaps
 mango's:
 Aziatische runder-noedelsalade 240
 Exotische fruitsalade met munt en
 limoensiroop 82
 Instantisorbet van mango 79
 Tropische fruitballetjes 116
 Maria's polentafrieten 239
 Marokkaanse kipsalade 31
 Marokkaanse lamsstoofpot 69
 Martha's eenpanspasta 24
 matcha: Ultieme groene smoothie 110
 Arroz con pollo 65
 Midden-Oosterse broodsalade 209
 mierikswortel: Quinoa-ontbijtbowl op
 z'n Scandinavisch 121
 miso:
 Miso-soep met rijst 138
 Miso-zalm met gekneusde-
 komkommersalade 176
 mosselen: Vissoep met tomaat en rijst 137
 mosterd:
 Kippendijen in witte wijn met
 Franse-mosterdsalade 63
 Tartaarsaus 179
 Mozzarellasalade met tonijn en tomaat 237
 muesli: Bircher muesli met
 honingyoghurt 112
 muffins: Havermoutmuffins 123
 munt: Exotische fruitsalade met munt en
 limoensiroop 82

N

Nacho's van zoete aardappel 48
 nectarines: Fruitsalade van
 steenvruchten uit de oven 88

newtella: Chocolate-hazelnootnewtella 87
 noedels:
 Eenpans-Singaporenoedels 18
 Aziatische runder-noedelsalade 240
 Vietnamese roerbak met rundvlees
 en noedels 245
 Zalm met een krokant korstje en
 sobanoedels 35
 noten: Harissa-notenmix 183
 nuoc cham-dressing 245

O

olijven:
 Arroz con pollo 65
 Midden-Oosterse broodsalade 209
 Salade met feta uit de oven 198
 omeletten:
 Groener dan groene omelet 124
 Thaise ontbijtomelet 228
 Orecchiette met palmkool en
 pangrattato 206

P

paddenstoelen:
 Miso-soep met rijst 138
 Pittig-zure soep 134
 Zweedse hartige taart met cantha-
 rellen en västerbottensost 212
 paksoi:
 Aziatische runder-noedelsalade 240
 Kleverig Aziatisch varkensvlees met
 sesamgroenten 42
 Miso-soep met rijst 138
 Thaise groene vegacurry 150
 palmkool: Orecchiette met palmkool en
 pangrattato 206
 pangrattato: Orecchiette met palmkool
 en pangrattato 206
 Panna cotta met framboos en yoghurt 86
 pap: Appelpap uit de oven 118
 paprikapoeder:
 Superfood-popcorn 184
 Zsofi's Hongaarse kip-paprikash met
 galuskadumplings 214
 paprika's:
 Arroz con pollo 65
 Eenpans-Singaporenoedels 18
 Gevulde paprika's 202
 Herfstsalade met granen 54
 Krokante Marokkaanse kipsalade 31
 Lahmacun 233
 Midden-Oosterse broodsalade 209
 Nacho's van zoete aardappel 48
 Tortilla van zoete aardappel met
 gekaramelliseerde uien 171
 Zsofi's Hongaarse kip-paprikash met

galuskadumplings 214
 parelgort:
 Herfstsalade met granen 54
 Salade met sinaasappel, feta,
 koriander en gort 143
 pasta:
 Kip zgvacet 219
 Martha's eenpanspasta 24
 Orecchiette met palmkool en
 pangrattato 206
 Speltspaghetti met avocadopesto 174
 Supervergapasta met tomaat uit de
 oven 20
 pasteitjes: Eleni's filodeegpaseitjes 205
 penne:
 Kip zgvacet 219
 Supervergapasta met tomaat uit de
 oven 20
 perziken: Fruitsalade van steenvruchten
 uit de oven 88
 pesto:
 Gebakken eieren met spruitjes en
 pesto 23
 Speltspaghetti met avocadopesto 174
 peterselie: Tartaarsaus 179
 pierogi: Poolse pierogi met blauwe
 bessen 247
 pijnboompitten:
 Gebakken eieren met spruitjes en
 pesto 23
 Speltspaghetti met avocadopesto 174
 pindakaas:
 Bananenbrood met chocolade en
 pindakaas 90
 Chocolate chip cookies met 5
 ingrediënten 92
 Instantroomijs met banaan en
 chocolade 84
 Koolrolletjes met pindadipsaus 162
 Peanut butter cups 186
 Salade in een potje met noedels die
 je niet hoeft te koken 168
 pinda's: Thaise ontbijtomelet 228
 pistachenoten:
 Frambozenpuree met ricotta en
 pistachenoten 81
 Mozzarellasalade met tonijn en
 tomaat 237
 Pittig gekruide kippenpoten 60
 Pittig-zure soep 134
 Polentafrieten 239
 pompoen:
 Pittig-zure soep 134
 zie ook flespompoen
 pompoenpitten: Gegrilde vlinderkip met

hummus, pompoenpitten en rucola 38
 Poolse pierogi met blauwe bessen 247
 popcorn: Superfood-popcorn 184
 Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
 Powersap met kurkuma, gember en cayennepeper 114

Q

Quesadilla's in het groen 161
 quinoa:
 Gegrilde Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66
 Koolrolletjes met pindadipsaus 162
 Quinoa-chocoladetaart met glazuur van avocado 97
 Quinoa-halloumikokjes 172
 Quinoa-ontbijtbowl op z'n Scandinavisch 121

R

Rabarbertaart met havermoutcrumble 98
 radicchio: Herfstsallade met granen 54
 ricotta:
 Frambozenpuree met ricotta en pistachenoten 81
 Gnocchi van zoete aardappel met boerenkool-saliebiter 56
 rijst:
 Arroz con pollo 65
 Aziatische runder-noedelsallade 240
 Eenpans-Singaporenoedels 18
 Gekaramelliseerde aubergine uit de oven met rijstallade 144
 Kip katsu 58
 Miso-soep met rijst 138
 Miso-zalm met gekneusde-komkommersallade 176
 Rijst en eieren met chili en citroengras 52
 Rijstpudding met karameltopping 222
 Thaise groene vegacurry 150
 Vietnamese roerbak met rundvlees en noedels 245
 Vissoep met tomaat en rijst 137
 rode bieten:
 Courgetti met bietenballetjes 148
 Salade met rundvlees en bietenhummus 32
 Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
 roerbak: Vietnamese roerbak met rundvlees en noedels 245
 rucola:
 Gegrilde vlinderkip met hummus, pompoenpitten en rucola 38

Salade met gegrilde karnemelkkip 28
 rundvlees:
 Aziatische runder-noedelsallade 240
 Salade met rundvlees en bietenhummus 32
 Vietnamese roerbak met rundvlees en noedels 245

S

salades:
 Aziatische runder-noedelsallade 240
 Gekaramelliseerde aubergine uit de oven met rijstallade 144
 Groene salade met goddelijk gegrilde avocado 27
 Herfstsallade met granen 54
 Kippendijen in witte wijn met Franse-mosterdsallade 63
 Krokante Marokkaanse kipsallade 31
 Midden-Oosterse broodsallade 209
 Miso-zalm met gekneusde-komkommersallade 176
 Mozzarellasallade met tonijn en tomaat 237
 Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168
 Salade met erwten en feta 165
 Salade met feta uit de oven 198
 Salade met gegrilde karnemelkkip 28
 Salade met rundvlees en bietenhummus 32
 Salade met sinaasappel, feta, koriander en gort 143
 Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
 Salade van geraspte spruitjes 166
 Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
 Vietnamese kipsallade 210
 salades in een jampot: Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168
 salie: Gnocchi van zoete aardappel met boerenkool-saliebiter 56
 salsa: Quesadilla's in het groen 161
 sap: Powersap met kurkuma, gember en cayennepeper 114
 sardines: Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
 schaal- en schelpdieren:
 Rijst en eieren met chili en citroengras 52
 Vissoep met tomaat en rijst 137
 zie ook vis
 sesamzaadjes:
 Kleurig Aziatisch varkensvlees met sesamgroenten 42

Miso-zalm met gekneusde-komkommersallade 176
 Shepherd's pie met Ierse bloemkoolpuree 70
 Singaporenoedels 18
 sinaasappel: Salade met sinaasappel, feta, koriander en gort 143
 smoothies:
 Super-smoothiebowl van fruit 114
 Ultieme groene smoothie 110
 soepen:
 Miso-soep met rijst 138
 Pittig-zure soep 134
 Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
 Thaise kippensoep met dumplings 132
 Vissoep met tomaat en rijst 137
 sorbet: Instant-sorbet van mango 79
 spaghetti:
 Martha's eenpanspasta 24
 Speltspaghetti met avocadopesto 174
 sperziebonen: Eenpans-Singaporenoedels 18
 spinazie:
 Eleni's filodeegpasteitjes 205
 Groener dan groene omelet 124
 Indiase linzenschotel 139
 Lamssteaks van de grill met bonenstoofpot 41
 Martha's eenpanspasta 24
 Quesadilla's in het groen 161
 Stoofgerecht met gegrilde pompoen en krokante kikkererwten 153
 Super-smoothiebowl van fruit 114
 Tortilla van zoete aardappel met gekaramelliseerde uien 171
 spirulina: Superfood-popcorn 184
 spruitjes:
 Gebakken eieren met spruitjes en pesto 23
 Salade van geraspte spruitjes 166
 Spruitjeschips 180
 Stoofgerecht met gegrilde pompoen en krokante kikkererwten 153
 Stoofpot met reuzenbonen en tomaat 216
 sugarsnaps:
 Kleurig Aziatisch varkensvlees met sesamgroenten 42
 Salade met erwten en feta 165
 Thaise groene vegacurry 150
 Superfood-popcorn 184
 Super-smoothiebowl van fruit 114
 Supervergapasta met tomaat uit de oven 20

T

taarten zie gebak

taugé:

Misozalm met gekneusde-komkommersalade 176
Thaise groene vegacurry 150
Thaise ontbijtomelet 228
Vietnamese roerbak met rundvlees en noedels 245
Tahindressing: Bloemkoolschotel met kikkererwten uit de oven 51
Tartaarsaus 179
Thaise groene vegacurry 150
Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
Thaise kippensoep met dumplings 132
Thaise ontbijtomelet 228
thee: Ultieme groene smoothie 110
toast:
Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
Warm gerookte zalm met avocadopuree op toast 126
tomaten:
Arroz con pollo 65
Eleni's stoofpot met reuzenbonen en tomaat 216
Groene salade met goddelijk gegrilde avocado 27
Groener dan groene omelet 124
Krokante Marokkaanse kipsalade 31
Kip zgvacet 219
Lahmacun 233
Lamssteaks van de grill met bonenstoofpot 41
Marokkaanse lamsstoofpot 69
Martha's eenpanspasta 24
Midden-Oosterse broodsalade 209
Mozzarellasalade met tonijn en tomaat 237
Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
Quesadilla's in het groen 161
Salade met feta uit de oven 198
Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
Speltspaghetti met avocadopesto 174
Supervegapasta met tomaat uit de oven 20
Vissoep met tomaat en rijst 137
Zoete aardappel uit de oven gevuld met linzen 154
tonijn: Mozarellasalade met tonijn en tomaat 237
Tortilla van zoete aardappel met gekaramelliseerde uien 171
tortillawraps: Quesadilla's in het groen 161
Tropische fruitballetjes 116
Turkse eieren met yoghurt 200

U

uien:
Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
Supervegapasta met tomaat uit de oven 20
Tortilla van zoete aardappel met gekaramelliseerde uien 171
zie ook lente-uitjes
Ultieme groene smoothie 110

V

varkensvlees: Kleverig Aziatisch varkensvlees met sesamgroenten 42
västerbottensost: Zweedse hartige taart met cantharellen en västerbottensost 212
Vietnamese kipsalade 210
Vietnamese roerbak met rundvlees en noedels 245
vis:
Kabeljauw uit de oven met een havermoutkorstje 179
Misozalm met gekneusde-komkommersalade 176
Mozzarellasalade met tonijn en tomaat 237
Portugese gazpacho met gegrilde sardines 234
Quinoa-ontbijtbowl op z'n Scandinavisch 121
Vissoep met tomaat en rijst 137
Warm gerookte zalm met avocadopuree op toast 126
Zalm met een krokant korstje en sobanoedels 35
zie ook schaal- en schelpdieren
vissaus: Kleverige vissauskip 68

W

walnoten: Harissa-notenmix 183
Warm gerookte zalm met avocadopuree op toast 126
wortels:
Aziatische runder-noedelsalade 240
Courgetti met bietenballetjes 148
Gegrilde Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66
Indiase linzenschotel 139
Koolrolletjes met pindadipsaus 162
Pittig gekruide kippenpoten 60
Salade in een potje met noedels die je niet hoeft te koken 168

Salade van gegrilde groenten met chermoula 140
Thaise kipburgers met korianderkoolsla 36
Vietnamese kipsalade 210
wraps: Quesadilla's in het groen 161

Y

yoghurt:
Aardbeienfool 76
Bircher muesli met honingyoghurt 112
Gegrilde Indiase yoghurtkip met kruidige groenten 66
Panna cotta met framboos en yoghurt 86
Tartaarsaus 179
Turkse eieren met yoghurt 200

Z

zalm:
Misozalm met gekneusde-komkommersalade 176
Quinoa-ontbijtbowl op z'n Scandinavisch 121
Warm gerookte zalm met avocadopuree op toast 126
Zalm met een krokant korstje en sobanoedels 35
zgvacet: Kip zgvacet 219
zoete aardappels:
Gnocchi van zoete aardappel met boerenkool-salieboter 56
Kabeljauw uit de oven met een havermoutkorstje 179
Nacho's van zoete aardappel 48
Tortilla van zoete aardappel met gekaramelliseerde uien 171
Zoete aardappel uit de oven gevuld met linzen 154
Zonovergoten kurkuma-kokosstoofpot 146
Zoetzure komkommersalade 32
Zsöfi's Hongaarse kip-paprikash met galuskadumplings 214
zwarte bonen:
Nacho's van zoete aardappel 48
Quesadilla's in het groen 161
Zweedse hartige taart met cantharellen en västerbottensost 212



Eet. Leef. Reis. is een smakelijke verzameling snelle en simpele gerechten die perfect zijn voor drukbezette mensen. De recepten van Donal zijn een feestje voor je smaakpapillen en bieden je lijf daarnaast ook nog eens dat wat het nodig heeft om de dag goed door te komen. Donal reist vanwege zijn passie voor koken en eten de hele wereld over. De gerechten in dit boek zijn dan ook het resultaat van zijn wereldwijde omzwervingen.

DONAL SKEHAN is kookboekschrijver, foodfotograaf, tv-presentator en YouTube-ster. Hij woont momenteel in Los Angeles, komt uit Ierland en is getrouwd met de Zweedse Sofie. Zijn kookboeken worden in vele landen uitgegeven. Eerder verscheen van hem in Nederland *Vers!*, dat lovend werd ontvangen door de pers.



‘Skehan is een nieuwe ster aan het culinaire firmament. En ik beken het maar meteen: ik viel als een blok voor hem!’ Karin Luiten, TROUW

‘Mijn held! Zijn recepten zijn lekker, goed maakbaar en heerlijk eigentijds.’
Janny van der Heijden

‘Simpele, zeer toegankelijke recepten.’
Jonah Freud, HET PAROOL

‘Aanstekelijk en slim boek, nergens te “zen” of belerend.’ Sam de Voogt, NRC.NEXT

‘Donal Skehan is hard op weg om de internationale culinaire wereld over te nemen.’ DE MORGEN

