

DENISE  
KORTLEVER

All-day  
*Bowls*

DE ALLERLEKKERSTE  
GERECHTEN IN EEN KOM

Spectrum

**Tekst, receptuur, fotografie & styling:** Denise Kortlever

**Omslagontwerp en binnenwerk:** Suzanne Nuis, Hit! Ontwerp, Haarlem

**Auteursfoto's:** Liselore Chevalier

ISBN 9789000352425

NUR 440

© 2016 Denise Kortlever

© 2016 Nederlandstalige uitgave:

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten – Antwerpen

**[www.thealldaykitchen.com](http://www.thealldaykitchen.com)**

**[www.unieboekspectrum.nl](http://www.unieboekspectrum.nl)**

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

Postbus 97

3990 DB Houten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.







Eten uit een kom 6

Tips & tricks 10

## 1. Rise & Shine

<i>Nectarinecrumble uit de pan</i>	16
<i>Tropische yoghurtbowl met ananas en kokos</i>	19
<i>Roerei met tomaat en feta</i>	20
<i>Romige earl grey porridge</i>	23
<i>Yoghurt met gestampte aardbeien en pistache</i>	27
<i>Alohabowl met granola</i>	28
<i>Fruitsalade met limoen-munt dressing</i>	31
<i>Good morning-bowl</i>	34
<i>Flat white porridge</i>	37
<i>Broodkometjes met ei en tijmzout</i>	38

## 2. Curled up

<i>Geroosterde zoete aardappelwortelsoep met feta</i>	44
<i>5-spice stoof met bruin bier en knolselderijpuree</i>	47
<i>Polenta met gepocheerd ei en beurre noisette</i>	48
<i>Romige paddenstoelensoep en toast met porcini boter</i>	51
<i>Parebrisotto met pancetta en taleggio</i>	52
<i>Gebakken gnudi met pistachegremolata</i>	57
<i>Pompoenrisotto met feta en pittige tijmpangrattato</i>	58
<i>Spaghetti met venkelballetjes in tomatensaus</i>	61
<i>Ramen met miso boter en ei</i>	62
<i>Noedels met pinda-sesamsaus</i>	65

## 3. It's all good

<i>Freekeh met gegrilde avocado en kruiden yoghurt</i>	71
<i>Zoete tomatenkikkererwtensloof</i>	72
<i>Lunchsalades to go</i>	75
<i>Wortelhummus met geroosterde bloemkool</i>	78
<i>Broccolicouscous met ceviche van zalm</i>	81
<i>Linzensloep met citroen en tahinyoghurt</i>	82
<i>Salade van quinoa met geroosterde pompoen en geitenkaas</i>	87
<i>Bliss bowls</i>	88
<i>Bliss bowl met courgettekoekjes</i>	91
<i>Buddha bowl met geroosterde miso-aubergine</i>	92
<i>Niçoise bowl</i>	95
<i>Goodness bowl</i>	98

## 4. Gather & feast

<i>Caponata met buffelmozzarella</i>	105
<i>Snelle dips</i>	106
<i>Burritobowl met chipotlekip en limoen</i>	109
<i>Auberginecurry en makkelijk flatbread</i>	110
<i>Falafelbowl met couscous en tzatziki</i>	113
<i>Noodle bowl met gemarineerde zalm en sesamdressing</i>	114
<i>Snelle tortelloni met erwtenpuree</i>	119
<i>Crudités met green goddess dressing</i>	120
<i>Poke bowls</i>	123
<i>Romige kokosdahl met geroosterde pompoen</i>	124
<i>Tex-mex chili met espresso</i>	127
<i>Vistacobowls</i>	128

## 5. On a sweet note

<i>Appel-gingersnappercrumble</i>	134
<i>Snelle frambozen-vlierbloesensorbet</i>	137
<i>Amandel-sinaasappelcakejes</i>	138
<i>Dulce de leche-affogato</i>	141
<i>Softijs van banaan met espresso-amandelen</i>	143
<i>Rabarbertaartjes uit de oven</i>	144
<i>Frambozen-Eton mess met rozenwatermeringues</i>	149
<i>Chocoladefondants met karamel-zeezout</i>	150
<i>Instant-yoghurtijs met bosvruchten en kokos</i>	154
<i>Limoncello-aardbeien met frisse citroenmascarpone</i>	157
<i>Gebakken perziken met ricotta</i>	158
<i>Kokosmakrooncobblers met blauwe bessen</i>	161

162 The All-day kitchen

165 Adressen

166 Ingrediënten

168 Register

## Eten uit een kom

*Om de een of andere reden smaakt eten uit een kom anders dan van een bord. Misschien wel doordat je het gerecht letterlijk in je handen houdt. Doordat je de warmte of koelte van het eten kunt voelen. Of doordat je uit een kom als vanzelf ontspannen en ongedwongen eet.*

*Tijdens mijn trendreizen zag ik overal bowls opduiken. Van smoothiebowl met granola bij hippe ontbijtzaken, rijk gevulde saladebowl als meeneelunch tot de burritobowl die inmiddels populairder zijn dan het oorspronkelijke Mexicaanse gerecht. Al deze heerlijke bowls lijken symbool te staan voor een nieuwe, lichte en makkelijke manier van eten. Met gerechten die verzadigen, maar je ook energie geven. Tegelijkertijd staan kommen wat mij betreft ook voor comfort food. Voor verwarmende gerechten die je lekker op de bank eet. Met alleen een lepel of vork. Eten uit een kom heeft iets vertrouwd en kalmerends.*









Met dit boek wil ik je laten zien hoe veelzijdig bowls kunnen zijn. De hoofdstukken hebben elk een eigen stijl, zodat er altijd wel een bowl is die bij je stemming past. Of je nu gaat voor een relaxed avondje op de bank (romige paddenstoelensoep en toast met porciniboter), een energiek en licht begin van de week (broccolicouscous met ceviche van zalm) of een zomers etentje met vrienden (caponata met buffelmozzarella). Bowls kunnen wat mij betreft altijd.

Dit boek was dan ook een goed excuus om mijn toch al indrukwekkende verzameling kommen flink uit te breiden. Met grote handgemaakte schalen voor feestelijke dinergerechten, kleine vintage kommetjes voor zoete desserts en eigenlijk alles daartussenin. Ik fotografeerde meer dan zestig gerechten in een kom, kookte er minstens het vijfvoudige en testte alle recepten eindeloos.

Ik hoop je in dit boek te inspireren met kleine dingen die de gerechten in een kom nét even anders maken. En ik hoop vooral dat je tijdens het lezen en koken net zo enthousiast wordt over bowls als ik.

## *Denise*

*P.S. Ik vind het zó leuk om te zien dat er uit mijn boeken wordt gekookt. Dus laat het me zeker weten als je een gerecht uit dit boek hebt gemaakt. Deel je foto's met #alldaybowls op social media of stuur een berichtje via [www.thealldaykitchen.com](http://www.thealldaykitchen.com). Ik ben heel benieuwd!*



# Tips & tricks

- Een theelepel (tl) is 5 ml, een eetlepel (el) 15 ml.
- Peper en zout noem ik niet in de ingrediëntenlijst, grof zeezout wel. Ik gebruik zelf het liefst fleur de sel of Maldonzout, dat je bij grotere supermarkten kunt kopen.
- Ik gebruik middelgrote biologische of vrije-uitloopeieren.
- Investeer als het even kan in goede ingrediënten: brood van de bakker, een mooie extra vierge olijfolie en lekkere boerenyoghurt. Ik gebruik altijd biologisch vlees of scharrelvlees van de slager en zo veel mogelijk verantwoord gevangen vis (herkenbaar aan het MSC-keurmerk).
- In verschillende gerechten wordt bouillon gebruikt. Die kun je natuurlijk zelf maken (er gaat niks boven zelfgetrokken bouillon), maar met een bouillontablet is wat mij betreft helemaal niks mis. Écht lekker zijn de bouillons van de Kleinste Soepfabriek, die je bij grotere supermarkten en de natuurwinkel kunt kopen.
- Er zit echt verschil tussen de diverse soorten tomaten in blik. Ik gebruik zelf graag ingeblikte San Marzano-tomatensaus of -kerstomaatjes, die bij de meeste supermarkten verkrijgbaar zijn.
- Als je citrusschil gebruikt, kun je het best biologische (onbespoten) citrusvruchten gebruiken. Niet-biologische vruchten hebben vaak een waslaagje, dat je er eerst stevig af moet boenen.
- Je zult merken dat ik in mijn recepten veel variatiemogelijkheden geef. Zelf ingrediënten vervangen kan vaak prima, maar het uiteindelijke gerecht zal dan wel iets anders worden.
  - Gewone tarwebloem is te vervangen door speltbloem, haverbloem of volkorenbloem. Met boekweitmeel, rijstbloem en amandelmeel moet je even experimenteren qua verhouding.
  - Gewone suiker kun je vervangen door ruwe rietsuiker of honing en basterdsuiker is te vervangen door kokosbloesemsuiker.
  - In de meeste recepten kun je honing vervangen door maple syrup (ahornsiroop) of andersom.
  - Ik bak graag in olijfolie, dat meestal goed te vervangen is door arachideolie, (geurloze) kokosolie, rijstolie of ghee.
  - In plaats van Griekse yoghurt kun je ook Turkse yoghurt, hangop of kwark gebruiken. Kokosyoghurt is een goed zuivelvrij alternatief.
  - Tahin (sesampasta) is te vervangen door amandelpasta of een andere notenpasta.
  - Roomboter is niet te vervangen door margarine. Écht niet. Ik kies zelf vaak voor gezouten roomboter, omdat dit alles extra lekker maakt, zowel hartige als zoete gerechten.





1.

# Rise & Shine



FRESH Fruit



Best  
QUALITY  
FRUITS

364



# Nectarinecrumble

## *uit de pan*

*Deze ontbijtcrumble maak je niet in de oven, maar gewoon in de koekenpan. Wel zo makkelijk 's ochtends. Het snelle kruimellaagje geeft het zachte seizoensfruit extra bite en is ook erg lekker door de yoghurt. In plaats van nectarines kun je natuurlijk een andere soort steenfruit gebruiken: perziken, pruimen of abrikozen zijn allemaal prima.*

---

### VOOR 2 PERSONEN

2 tl maple syrup (ahornsiroop)  
 4 el havermout  
 3 el bloem  
 2 el amandelen, grofgehakt  
 20 g roomboter, in kleine blokjes  
 4 nectarines, pit verwijderd en in schijfjes  
 sap van ½ sinaasappel

Doe de maple syrup, havermout, bloem en amandelen in een kom en wrijf er met je vingers snel de boter door, tot het mengsel aanvoelt als grof zand. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op halfhoog vuur en bak de kruimels in ca. 3 minuten goudbruin en krokant. Kiep op een bord en veeg de pan even schoon.

Doe de nectarines met het sinaasappelsap in de pan en kook 5 minuten op matig vuur, of tot het fruit wat zachter is en het sinaasappelsap grotendeels is ingekookt. Schep het warme fruit in een kom, bestrooi met de kruimels en serveer meteen. Lekker met dikke (kokos)yoghurt.









# Tropische yoghurtbowl

*met ananas en kokos*

*Het beeldschone The London Plane in Seattle is zowel eetcafé als delicatessenzaak, kookwinkel, bakkerij én bloemenwinkel ineen. Zulke mengvormen tussen winkel en horeca zie je tegenwoordig steeds vaker en ik juich dat volledig toe. Hoe leuk is het om na een etentje met een bos bloemen naar huis te gaan? Op het al net zo fijne menu van London Plane staat altijd een bijzondere yoghurtbowl en dit tropische gerecht is mijn interpretatie daarvan. Vergeet de limoenrasp zeker niet, want die maakt het echt af.*

---

## VOOR 2 PERSONEN

1 el kokosolie, om  
in te bakken  
250 g ananas, in blokjes  
1 flinke el gembersiroop  
+ extra  
200 ml dikke yoghurt  
2 el macadamianoten,  
grofgehakt  
2 el kokosschaafsel,  
grofgehakt  
rasp van ½ limoen

Verhit de olie in een koekenpan. Bak de ananas zo'n 5 minuten, of tot het fruit zacht is en de buitenkant licht bruint. Voeg de laatste minuut de gembersiroop toe en laat de ananas iets karamelliseren.

Verdeel de yoghurt over 2 kommen. Schep de gebakken ananas op de yoghurt en besprenkel met extra gembersiroop. Bestrooi met de noten, kokos en limoenrasp. Serveer meteen.

