

DENISE KORTLEVER

Oh baby!

DE ALLERLEKKERSTE
GERECHTEN TIJDENS JE
ZWANGERSCHAP

Spectrum

INHOUD

VOORWOORD	9
TIPS & TRICKS	12
1. Feel Better	14
Gentle Morning Porridge	18
Snelle zadencrackers	21
Oranje smoothie met gember	22
Toast met avocadohummus	24
Easy kippensoep	27
Makkelijke yogadahl met linzen en tomaat	28
Maaltijdsoep met wortel en pistache	31
Gemberthee op twee manieren	32
2. All day cravings	38
Big Bump Burger met pickles (+ vegavariatie)	43
Bonusrecept: Zelfgemaakte pickles	44
Snelle flatbreadpizza's	47
Gebakken gnocchi met zilte kappertjesdip	48
Romige paddenstoelenpasta met porcinzout	51
Hotdogs uit de oven met spicy mayo	52
Flatbreadtosti met ham en jalapeño	55
Eénpersoons triple chocolate chip cookie	56
Zalige citroentoetjes met vlierbloesem	60
Mokka-mascarponetruffels	61
3. Good for you both	64
Lichte zalm-pasta met dillericotta	69
Aziatische slawraps met kip en pindadressing	70
Bliss bowls met kerriebloemkool en hummus	73
Maaltijdsalade met geroosterde radijsjes en geitenkaas	76
Balsamicozalm met bloemkoolrijst uit de oven	79
Gevulde aubergines op twee manieren	80
Gevulde zoete aardappels op twee manieren	85
Zomerse gazpacho met nectarines	89
Smoothieparfait met yoghurt	90

INHOUD

4. Preggo Proof	92
Steak tartare van watermeloen	96
Spicy sushi roll	99
Zwangerproof filet américain	100
Zwangerproof tiramisu met bijzonder ingrediënt	103
Pure chocolademousse	104
Mocktails	107
5. #Momlife	108
Lievelingslasagne	112
Quiche met prei en belegen kaas	115
Currybowls met zoete aardappel	116
Invries-burrito's met chipotlekip	119
Minestrone met parelcouscous	120
Gevulde pastaschelpen met parmezaan-kruidencrème	123
Chocoladeflikken met muisjes	124
Espresso-bananenbrood met pecannoten	127
Got milk-cookies met macadamia & witte chocolade	128
INVRIEZEN EN OPWARMEN	130
THE ALL-DAY KITCHEN	132
REGISTER	134
GERECHTEN	138
DANKWOORD	141
LEES OOK	142

Voorwoord

Als je dit boek in je handen hebt, ben je waarschijnlijk zwanger. Van harte! Je bevindt je in een enorm bijzondere periode waarin er van alles gebeurt in je lijf en hoofd. En of het nou je eerste, tweede of zoveelste kindje is*, en of zwanger worden nou heel gemakkelijk was of juist een moeizaam traject: het is en blijft een groot wonder. Er groeit gewoon een klein mensje in je buik en dat gaat helemaal vanzelf.

Mijn zwangerschap was heel erg gewenst en ik vond het – naast ontzettend spannend en onwerkelijk – oprecht heerlijk om zwanger te zijn. Minder heerlijk vond ik de zwangerproof recepten die ik tegenkwam en de (vaak ongevraagde!) adviezen die je als zwangere krijgt. Ellenlange lijsten met wat je allemaal wel/niet mag eten, saai dagmenu's en de opdracht om alles goed te doorbakken. Alsof je als zwangere vrouw totaal niet meer geïnspireerd wilt worden.

Terwijl juist in je zwangerschap lekker eten soms best wel lastig kan zijn. Want wat eet je als je niet fit voelt tijdens die pittige eerste weken? Hoe zorg je dat je gezond eet voor je kleintje, juist als je weinig puf hebt om te koken? En wat doe je met al die gekke cravings?

Ik wilde dolgraag een heerlijk kookboek creëren, dat perfect zou zijn als cadeautje voor jezelf of een zwangere vriendin/zus/dochter/collega. Een gevarieerd boek met waanzinnig lekkere zwangerproof recepten.

Van snelle maaltijdsalades die goed zijn voor jezelf en je baby tot zalige éénpersoons triple chocolate cookies voor je zwangere cravings. Maar ook lichte power-meals voor als je last hebt van misselijkheid en zwangerproof sushi, cocktails en filet américain. En zeker ook met de ideale maaltijden om vast vooruit te koken voor in de drukke kraamtijd, want wat was ik achteraf blij met die goedgevulde vriezer!

Voor dit boek heb ik oneindig veel versies van elk gerecht getest. Zo maakte ik acht soorten zwangerproof filet américain, zes soorten tiramisu en zeven verschillende ontbijtparfaits voordat ik helemaal tevreden was. Ik fotografeerde alle 47 recepten op verschillende manieren om dé perfecte foto te kunnen selecteren en ondervroeg elke zwangere in mijn omgeving eindeloos over haar cravings en rare voorkeuren.

Ik hoop je met dit boek te inspireren om die negen maanden heerlijk door te komen. Want *oh baby*, wat is het bijzonder!

Liefs,
Denise

* of kindjes zijn

SHARE! Laat het me vooral weten als je een gerecht heb gemaakt, want dat vind ik waanzinnig leuk. Deel je foto's met [#ohbabyboek](#) op social media of stuur me een berichtje via thealldaykitchen.com.

PS Ik hoop dat je dit boek niet alleen tijdens je zwangerschap gebruikt, maar zeker ook daarna. Want de recepten zijn toevallig allemaal zwangerproof, maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat je er alleen als zwangere van kunt genieten!

Hotdogs uit de oven met spicy mayo

Tijdens het eerste trimester van mijn zwangerschap had ik ineens een enorme behoefte aan hotdogs. Liefst verse hotdogs met heel veel scherpe mosterd op een knapperig warm broodje, maar een kant-en-klare variant volstond ook prima. Zelfs midden in de nacht kon ik ernaar verlangen. De overige zes maanden heb ik er weinig meer van gemerkt. Toch gek hoe dat werkt.

Ik maakte voor dit boek een écht lekkere hotdog-variant die mijn man spontaan uitriep tot zijn favoriete recept. Je serveert ze met krokante gebakken uitjes, een heerlijke spicy mayo én, superhandig: ze worden helemaal in de oven bereid. Dat scheelt mooi weer afwas.

VOOR 2 HOTDOGS

2 dunne chipolataworstjes
2 Surinaamse puntjes of hotdogbroodjes
2 el gebakken uitjes
evt. rucola + zoetzure komkommer (zie blz. 73)
extra: bakplaat, bekleed met bakpapier

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Leg de worstjes op de bakplaat en bak ze in ca. 15 minuten gaar en goudbruin. Keer ze halverwege even en verwarm de laatste 2 minuten ook de broodjes mee.

Meng intussen de mayonaise met de sriracha.

Snijd de warme broodjes in de lengte door en vul ze met de spicy mayo, worstjes, gebakken uitjes en eventueel rucola en/of zoetzure komkommer.

Serveer meteen.

VOOR DE SPICY MAYO:

1½ el mayonaise
1 tl sriracha*

* Sriracha is een pittige Thaise chilisaus. Vervang 'm hier eventueel door sambal.



Zalige citroentoetjes met vlierbloesem

Een van mijn gekke zwangerschapscravings was die voor zure snoepjes, vooral citroenkogels waren favoriet. Zo gek blijkt dat achteraf trouwens niet, want wat zijn er enorm veel zwangere vrouwen die gek zijn op zure matten!

De combinatie zoetzuur doet het bij *preggo's* blijkbaar goed, dus dit dessert is ideaal. Sowieso is dit citroentoetje – in het Engels *lemon posset* genoemd – het makkelijkste toetje ooit. En verrukkelijk dat het is! Ik maak 'm met een vleugje vlierbloesemsiroop nét even specialer.

VOOR 4 MINIGLAASJES (OF 2 ZWANGERE PORTIES)

240 ml room
1 el vlierbloesemsiroop*
45 g suiker
1 citroen
handje pistachenoten,
fijngenhakt

*Bijvoorbeeld elderflower cordial van Belvoir, die je bij de meeste supermarkten kunt kopen.

Breng de room, siroop en suiker al roerend aan de kook in een steelpannetje. Zodra de room kookt, zet je het vuur lager en laat je het mengsel een minuut doorkoken. Haal de pan dan van het vuur en laat iets afkoelen. Pers intussen de citroen uit, je gebruikt alleen het sap. Meng het citroensap door de room en roer goed met een garde, je zult merken dat het mengsel iets dikker wordt. Schenk de citroenroom in glaasjes of kommetjes en zet afgedekt ca. 6 uur in de koelkast om op te stijven. Serveer de citroentoetjes bestrooid met de pistachenoten.

Mokka- mascarpone- truffels

Deze truffels met pure chocolade en een vleugje espresso zijn supermakkelijk om te maken en zálíg. Ze zijn niet te zoet, hebben een intense chocoladesmaak en zijn vooral enorm romig. Ze smaken alsof er per stuk een kilo boter in zit, maar het is toch echt alleen een beetje mascarpone. En omdat ze zo klein zijn, kun je er gerust twee nemen. Of drie. Of allemaal.

VOOR 12 TRUFFELS

100 g pure chocolade,
grofgehakt
2½ el hete espresso
kwart bakje (ca. 60 g)
mascarpone
cacaopoeder, om in te
wentelen
extra: zeeffe + kleine
rechthoekige schaal
(ca. 9x14 cm), bekleed
met bakpapier

Smelt de chocolade au bain-marie (in een kom die boven een pan nét niet kokend water hangt, zonder dat die kom het water raakt). Voeg de hete espresso toe, haal de kom van het vuur en roer tot je een glanzende chocolademassa hebt. Meng er tot slot de mascarpone doorheen en roer weer goed. Schenk het mengsel in de schaal of vorm, strijk de bovenkant zoveel mogelijk glad en dek af. Laat minimaal anderhalf uur opstijven in de koelkast. Snijd de truffelreep in kleine reepjes of blokjes en wentel deze aan alle kanten door de cacaoepoeder. Bewaar truffels die je niet meteen eet in de koelkast.

Tip: hoe puurder de chocolade die je gebruikt, hoe minder zoet en intenser de truffels smaken.

Minestrone met parelcouscous

VOOR 2 PERSONEN NU

+ 2 PERSONEN LATER

2 el olie + extra, om te besprenkelen
1 grote ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 wortel, in blokjes
2 stengels bleekselderij, in halve maantjes
2 blikken tomatenblokjes (à 400 g)
1,2 l groentebouillon (= 3 lege tomatenblikken) evt. korstje van Parmezaanse kaas of pecorino (zie intro)
300 g gemengde bonen* (uitgelekt gewicht)
100 g parelcouscous
Parmezaanse kaas
+ blaadjes basilicum, om te serveren

* Ik gebruik meestal een mix van rode bonen, cannellini-bonen en kikkererwten.

Er zijn van die gerechten die alleen maar lekkerder worden door ze even te laten staan of in te vriezen en deze minestrone is daar zeker één van. Deze maaltijdsoep bomvol groente en bonen is lekker vullend en toch licht verteerbaar, precies wat je wil na de bevalling.

Om van een lekkere minestrone een geweldige minestrone te maken, laat je een korstje van Parmezaanse kaas of pecorino meestoven. Ik heb altijd een zakje in de vriezer liggen, want het is niet normaal hoeveel smaak die restjes kaas afgeven. Als alternatief zou je aan het begin wat blokjes pancetta mee kunnen bakken, of voeg een flinke lepel (goed!) tomatenpuree toe.

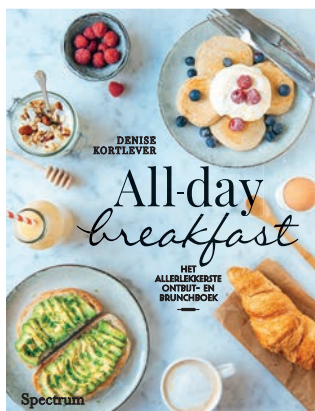
Verhit de olie in een grote soeppan en bak de ui, knoflook, wortel en bleekselderij ca. 8 minuten aan, of tot de ui glazig ziet en de groenten iets zachter zijn.

Voeg de tomatenblokjes, bouillon en eventueel het kaas-korstje toe. Laat een kwartiertje pruttelen. Voeg dan de bonen en parelcouscous toe en laat nog minstens 10 minuten op laag vuur doorkoken. Als je de minestrone langer laat staan, wordt-ie alleen maar lekkerder. Het kan wel zijn dat je na een tijdje wat extra water moet toevoegen als de soep te dik wordt.

Verwijder de kaaskorst voor het serveren, verdeel de minestrone over 2 borden (bewaar de andere helft om in te vriezen) en bestrooi met Parmezaanse kaas en basilicum. Besprenkel met olijfolie.



LEES OOK:



All-day breakfast

All-day breakfast is een heerlijk ontbijt- en brunchboek, geïnspireerd op de waanzinnige ontbijtgerechten die Denise Kortlever over de hele wereld proefde. Voor de ontbijt-zonder-tijd zijn er snelle shakes en meeneemontbijtjes om de dag energiek te beginnen. Serveer een romantisch ontbijt op bed met verleidelijke wentelteefjes. Verdrijf je ergste kater met een flinke stapel pancakes of start je dag gezond met verrukkelijke porridge met kokosmelk en amandelen. In het weekend geniet je met familie of vrienden van een uitgebreide brunch vol originele variaties op ontbijtklassiekers en nieuwe favorieten.

176 pagina's

ISBN 978 90 00 34709 4

ISBN 978 90 00 35544 0 (e-book)



All-day bowls

Licht, makkelijk en ontspannen; de bowl staat symbool voor een nieuwe manier van eten. Met de ruim 60 prachtig gefotografeerde recepten in *All-day bowls* is het de hele dag genieten! Het boek is geïnspireerd op de heerlijke recepten in een kom die Denise Kortlever over de hele wereld proefde. Van smoothiebowl met granola als ontbijt, rijk gevulde salades als lunch on the go tot waanzinnige burritobowls bij het diner. Of heerlijk onvervalst comfortfood voor op de bank, zoals een kom pittige pompoenrisotto. En natuurlijk mogen de dessertbowls niet ontbreken. Wat dacht je van supersnel frambozen-vlierbloesemijfs?

176 pagina's

ISBN 978 90 00 35242 5

ISBN 978 90 00 35545 7 (e-book)