

het
Sirt
food dieet
RECEPTENBOEK

AIDAN GOGGINS & GLEN MATTEN
met Chef MARK McCULLOCH

Het Spectrum

AIDAN GOGGINS

Aidan wordt gedreven door zijn zoektocht naar genezing voor zijn eigen zeldzame auto-immuunziekte en is, wat je niet vaak ziet, zowel farmaceut als voedingsdeskundige. Dankzij deze unieke combinatie is Aidan een van de meest gevraagde voedingsdeskundigen van Europa geworden, met cliënten die variëren van artsen tot beroemdheden. Als enorme fitnessliefhebber is hij gespecialiseerd in sportvoeding en het succes van tal van topsporters is dan ook mede te danken aan zijn kennis op het gebied van voeding. Aidan is in de media een veelgevraagde gezondheidsdeskundige en is een bekroonde auteur.

GLEN MATTEN

Glen heeft een master in nutritionele geneeskunde en een voorliefde voor lekker eten. Hij is een getalenteerde schrijver en schreef onder andere het bekroonde boek *The Health Delusion* en de bestseller *Het sirtfood-dieet*. Glen wordt veel gevraagd in de media, variërend van tv- en radioprogramma's tot allerlei nationale tijdschriften en kranten. Glen leidt al meer dan tien jaar succesvolle clinics in heel Groot-Brittannië, die gestoeld zijn op zijn grondige kennis van de voedingswetenschap. Hij werkt nauw samen met artsen, trekt cliënten van over de hele wereld en werkt met diverse beroepssporters en beroemdheden.

MARK McCULLOCH

Mark McCulloch werkt al meer dan 25 jaar als chef-kok. Het is zijn grote passie om gezond te koken zonder compromissen op het gebied van smaak. Hij werkte mee aan de recepten voor het oorspronkelijke sirtfood-dieet.

INHOUD

Inleiding	9
1 De wetenschap achter sirtfoods: een recapitulatie	29
2 Alles wat je moet weten	39
3 Toptips voor sirt-succes	47
RECEPTEN	57
FASE 1 DAG 1-3	61
FASE 1 DAG 4-7	89
MAALTIJD 1	91
MAALTIJD 2	115
ONDERHOUD	141
ONTBIJT	145
LUNCH	161
DRESSINGS	183
TUSSENDOORTJES	187
DINER	197
SAPPEN, SMOOTHIES EN ANDERE DRANKEN	233
NAGERECHTEN	251
Woordenlijst	271
Register	276
Woord van dank	287

INLEIDING

Toen we besloten het idee te onderzoeken dat de chemische stoffen die van nature in planten voorkomen wel eens het antwoord op onze hedendaagse gezondheidsproblemen zouden kunnen zijn, hadden we geen idee dat we stuitten op wat wel eens de grootste voedingsdoorbraak voor gezondheid en gewichtsverlies in de moderne tijd zou kunnen zijn. Het feit dat wij, twee serieuze voedingsdeskundigen, afvaldiëten aan de kaak hadden gesteld, had bovendien veel bijval geoogst en dat maakte ons wel ongeveer de laatsten om met een dieetfenomeen te komen dat door zijn enorme populariteit in de supermarkten in het hele land voor legeschappen zou zorgen.

Terugkijkend op het enorme succes van *Het sirtfood-dieet* denken wij dat lezers juist zo enthousiast over onze ideeën waren omdat wij zulke dieetsceptici zijn. Wij zouden immers de eersten zijn om je te zeggen dat het een alom bewezen feit is dat 99 procent van de mensen die een dieet volgen er op de lange termijn niet in slaagt om af te vallen en dat de meesten uiteindelijk zwaarder zijn dan toen ze met het dieet begonnen. Hoe zeer mensen ook in diëten willen geloven, diep van binnen weten we dat diëten alleen maar lege beloftes bieden.

Met *Het sirtfood-dieet* hebben we iets heel anders gedaan. Als drukbezette medici hebben we samen al 25 jaar ervaring met het behandelen van patiënten en daarbij is één ding ons altijd opgevallen. Het is onze ervaring dat een gezond gewicht en een gevoel van welzijn op de lange termijn alleen kunnen worden bereikt door de voedingsmiddelen en -stoffen te eten die ons lichaam nodig heeft en niet door ons allerlei dingen te ontzien. Als wij deze broodnodige voedingsstoffen kunnen bieden door middel van heerlijke gerechten en recepten die ervoor zorgen dat eten weer leuk en plezierig wordt, dan zijn we iets echt geweldigs op het spoor dat de manier waarop wij kijken naar wat we eten voorgoed verandert. En dat is in feite waar dit boek over gaat.

DE MANIER WAAROP WE DENKEN VERANDEREN

Alles wat het landschap verandert van hoe we over diëten denken en hoe we diëten benaderen, stuit onvermijdelijk al snel op verzet. Dat zagen we met ons eerste boek, *The Health Delusion*, een vernietigende kritiek op de tekortkomingen van de dieet- en supplementenindustrie en onze visie op wat echt werkt. Het boek werd in eerste instantie neergesabeld door degenen met gevestigde belangen en mensen die compleet waren vastgeroest in hun gewoonten, maar die kritiek verstomde al snel toen elk relevant groot voedingsonderzoek dat daarna werd gedaan, onze visie ondersteunde. Toen het bewijs uiteindelijk overweldigend bleek te zijn, werd het boek alom, ook door de industrie,

geprezen. Het werd uitgeroepen tot gezondheidsboek van het jaar en sommige van die eerste critici zijn nu onze sterkste bondgenoten. Met *Het sirtfood-dieet* is het niet anders. We stellen boud dat we inderdaad zouden moeten worden gestimuleerd om meer plantaardig voedsel te eten, maar als we ons specifiek willen richten op gewichtsverlies met een optimaal gevoel van welzijn, dan moeten we ons realiseren dat niet alle plantaardige producten (inclusief fruit en groente) gelijk zijn.

Dit is een radicaal idee dat indruist tegen het heersende dogma in onze tijd. Het is niet langer voldoende om ons aan het algemene advies te houden om als onderdeel van een gebalanceerd dieet vijf porties groente en fruit per dag te eten. We hoeven maar om ons heen te kijken om te constateren hoe weinig impact dat heeft gehad. We weten nu zelfs dat, wanneer we het over gezondheid hebben, allerlei voedingsproducten die we van de zogenaamde gezondheidsdeskundigen vooral links moesten laten liggen, zoals chocolade, koffie en thee, veel beter zijn dan de meeste soorten groente en fruit. *Het sirtfood-dieet* heeft de standaardaanbevelingen voor groente en fruit volledig op de kop gezet en heeft ons gedwongen om veel verder te kijken dan de vitamines, mineralen en antioxidanten die ze bevatten. In plaats daarvan presenteren we het prikkelende idee dat het effect van plantaardig voedsel te danken is aan de sirtuïneactiverende voedingsstoffen.

Zo'n fundamentele aanval op de manier waarop we denken zal degenen met gevestigde belangen in het handhaven van de status quo gegarandeerd tegen de haren instrijken. We waren dan ook dolblij toen nog geen maand

na het verschijnen van *Het sirtfood-dieet* in een artikel* in het prestigieuze *British Medical Journal* verslag werd gedaan van een onderzoek aan de Harvard-universiteit, dat deze claims sterk ondersteunde. Onderzoekers analyseerden de eetgewoonten en consumptie van plantaardige producten van iets meer dan 124.000 Amerikanen over een periode van 24 jaar. Ze ontdekten dat alleen bepaalde planten, namelijk de planten die rijk zijn aan polyfenolen, bepaalde natuurlijke plantaardige stoffen, bijdragen aan een gezond gewicht. Andere soorten fruit en groente die geen noemenswaardige hoeveelheden van deze specifieke polyfenolen bevatten, hadden geen positief effect op het gewicht. Het zal je vermoedelijk niet verbazen dat de plantaardige stoffen die een positief effect hebben op het gewicht, de stoffen zijn die in sirtfoods zitten. Welkom bij de revolutie.

HOE DE 'SIRT' IN 'FOOD' KOMT

We wisten al jaren dat het eten van meer plantaardige producten ziekten tegengaat, ook al begrepen we niet precies waarom. Met onze eigen achtergrond in de voedingsgeneeskunde en farmacie waren we ons er ook ten zeerste van bewust dat veel van de effectiefste medicijnen die er op dit moment zijn voor het behandelen van bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes en zelfs kanker, zijn gebaseerd op krachtige stoffen uit bepaalde planten. We wisten dus

* Bertoia, M.L. et al., 'Dietary flavonoid intake and weight maintenance: three prospective cohorts of 124 086 US men and women followed for up to 24 years', *BMJ* 352:i17 (2016)

al dat planten krachtpatsers waren. Maar in 2013 kwamen we pas echt in actie en begonnen we belangrijke vragen te stellen. In dat jaar verscheen er namelijk een publicatie over Predimed, een grensverleggend onderzoek naar het mediterrane dieet. Het onderzoek werd gedaan onder bijna 7400 mensen met een groot risico op hart- en vaatziekten en de resultaten waren zo goed dat het onderzoek voortijdig, na slechts vijf jaar, werd gestopt. De vooronderstelling van Predimed was heerlijk simpel. De vraag was wat het verschil zou zijn tussen een mediterraan dieet, aangevuld met extra vergine olijfolie of noten (met name walnoten) en een conventioneel modern dieet. Het verschil was enorm. Door dit nieuwe eetpatroon daalde het aantal gevallen van hart- en vaatziekten met circa 30 procent – een resultaat waar medicijnfabrikanten alleen maar van kunnen dromen. Bij afgeleiden van het onderzoek bleek ook een daling van 30 procent van het aantal gevallen van diabetes, evenals substantiële dalingen in de ontstekingsniveaus, verbetering van het geheugen en de algehele gezondheid van de hersenen en 40 procent minder kans op zwaarlijvigheid.

Toch konden onderzoekers niet verklaren wat deze spectaculaire effecten nu exact veroorzaakte. De hoeveelheid calorieën, vet of suiker – waarden waarmee we normaal gesproken meten hoeveel iemand eet – die de beide groepen aten, verschilde niet genoeg om het resultaat te kunnen beïnvloeden. Er was iets anders aan de hand.

Toen vielen alle puzzelstukjes op hun plaats. Los daarvan werd er namelijk een geheel nieuw, boeiend onderzoek gedaan naar de wereld van onze sirtuïnegenen. Onze sirtuïnegenen, ook wel onze ‘skinny genes’ of slankheids-

genen genoemd, zijn een groep speciale genen in het lichaam die, wanneer ze worden ingeschakeld, een recycleproces in onze cellen starten dat als het ware puin en afval in onze cellen opruimt dat zich daar in de loop der tijd heeft opgehoopt en een slechte gezondheid en vitaliteitsverlies veroorzaakt. Als brandstof voor dit recycleproces gebruikt het lichaam onze vetcellen. Het resultaat is dat we, als we onze sirtuïne genen activeren, niet alleen ons gevoel van welzijn vergroten, maar ook onze weerstand tegen ziekten vergroten en tegelijkertijd veel vet verbranden. Je zou het kunnen zien als het triggeren van de heilige drie-eenheid van gezondheid.

We weten al jaren dat er twee manieren zijn waarop we onze sirtuïne genen kunnen activeren: door te vasten en te bewegen, maar geen van beide manieren is perfect. Wanneer we vasten, onzeggen we ons lichaam voedsel. Het lichaam zendt daarop alarmsignalen uit die vertaald worden in honger en irritatie. Ook voelen we ons moe en verliezen we spiermassa door het gebrek aan brandstof. Matig bewegen is weliswaar buitengewoon goed, maar om echt af te vallen moet je veel en veel meer bewegen. Zoveel bewegen is voor heel veel mensen niet vol te houden en onderzoek suggereert nu zelfs dat het slecht voor ons is, waardoor het de vraag is of dit de enige manier is waarop de natuur voor ons bedoeld heeft om onze sirtuïne genen te stimuleren. Toen werd er een derde manier ontdekt waarop we onze sirtuïne genen kunnen stimuleren: eten. En met die ontdekking is het landschap van dieet en voeding voorgoed veranderd.

DE ONTDEKKING VAN SIRTFOODS

De farmaceutische industrie, die altijd op zoek is naar dat wondermiddel, die magische kogel die miljarden euro's waard is, deed ook onderzoek naar onze sirtuïnegenen, in de hoop octrooieerbare chemische stoffen te ontdekken die deze genen zouden kunnen activeren. Zoals de farmaceutische industrie ook in het verleden voor zo veel medicijnen heeft gedaan, keek deze ook nu voor inspiratie naar planten. En daarbij ontdekte ze iets opmerkelijks. Ze toonde aan dat er voedingsstoffen zijn die van nature in planten voorkomen – een subgroep van de polyfenolen – die het fascinerende vermogen hebben om, net als vasten en bewegen, onze sirtuïnegenen in te schakelen. De voedingsproducten met aanzienlijke hoeveelheden van deze sirtuïneactiverende voedingsstoffen noemen we 'sirtfoods' en de ontdekking daarvan heeft ingrijpende gevolgen voor de manier waarop we naar de toekomst van voeding kijken.

We richtten ons weer op het Predimed-onderzoek en ontdekten dat binnen een mediterraan dieet zowel extra vergine olijfolie als walnoten opvallen doordat ze een substantiële hoeveelheid sirtuïneactiverende voedingsstoffen bevatten. In feite kwam het er dus op neer dat de onderzoekers, zonder zich daarvan bewust te zijn, een sirtfood-rijk dieet hadden ontwikkeld. Eindelijk hadden we de verklaring gevonden voor de verbazingwekkende voordelen die bij dit onderzoek naar voren waren gekomen. We ontdekten zelfs al snel dat deze twee voedingsproducten uit het mediterrane dieet hier niet uniek in waren. Over de hele wereld zijn er zogeheten 'blauwe zones', waar mensen niet alleen langer leven dan in landen waar een typisch westers

dieet de norm is, ze blijven ook slank en behouden op hun oude dag een jeugdige vitaliteit.

Sirtfoods helpen verklaren hoe dat kan. Of het nu de grote consumptie van cacao is op de eilanden van Panama, de copieuze hoeveelheden soja en groene thee die in Zuid-Japan worden gegeten en gedronken, of het royale gebruik van kruiden en specerijen dat synoniem is aan de Indiase keuken, het traditionele voedsel dat in deze regio hoofdzakelijk wordt gegeten, valt allemaal onder de noemer sirtfoods.

Sindsdien hebben we 20 voedingsmiddelen ontdekt die de meeste specifieke polyfenolen bevatten waarvan vroeg onderzoek suggereert dat ze onze sirtuïnegenen kunnen activeren. Gewapend met die kennis vroegen we ons af: stel nu dat we een speciaal dieet zouden samenstellen waarbij we al deze voedingsmiddelen in buitengewoon grote hoeveelheden zouden combineren? En stel dat we daarbij ook matig zouden vasten om de sirtuïneactivering in de eerste fase een echte boost te geven? We testten het dieet op 40 mensen bij een privésportschool in Londen. We stonden versteld van de resultaten, brachten het dieet onder de aandacht bij een breed publiek en zo werd het sirtfood-dieet geboren. De rest is, zoals men dan zegt, geschiedenis...

LAAT JE INSPIREREN

Deelnemers aan onze eerste proef vielen indrukwekkend veel af zonder dat ze spiermassa verloren, bij sommigen nam de spiermassa zelfs toe. Het verrassende was dat ze zelden honger zeiden te hebben. Hierdoor ontdekten we dat een unieke eigenschap van sirtfoods is dat ze de eetlust kunnen

reguleren. Gemiddeld vielen de deelnemers na verrekening van de spiergroei in zeven dagen 3,2 kg af. We hoorden inspirerende verhalen. We hoorden hoe mensen het perfecte figuur bereikten voor hun trouwdag; de vrouw van een van de deelnemers aan het sirtfood-dieet bedankte ons zelfs voor het transformeren van haar man, die er volgens haar nu 'nog lekkerder uitziet!'. De resultaten die werden geboekt waren zo inspirerend dat we deze principes ook begonnen toe te passen bij de topsporters, modellen en beroemdheden met wie we regelmatig werkten en voor wie het een topprioriteit was om hun lichaamssamenstelling te verbeteren en een slank figuur te hebben en zich tegelijkertijd fantastisch te voelen. De resultaten die we met hen bereikten, waren even verbluffend.

Nadat *Het sirtfood-dieet* was verschenen, bleven de inspirerende succesverhalen over hoeveel mensen waren afgevallen maar binnenstromen. We hoorden van mensen die in de eerste week wel 5 kg afvielen en in de eerste maand 12 kg. Hoewel dat op zich al fantastisch was, was er iets wat ons als voedingsgeneeskundig adviseurs die gespecialiseerd zijn in het genezen en voorkomen van ziekten, nog veel meer inspireerde: de persoonlijke verhalen die verdergingen dan een verbeterd gestel en die in feite lieten zien dat het leven van mensen was veranderd. Zoals het verhaal van Laurene, die borstkanker had gehad, maar nog worstelde met de gevolgen van de chemotherapie, waardoor ze enorm was aangekomen en totaal geen energie meer had. Ze volgde het sirtfood-dieet en viel in de eerste zes weken 9 kg af, maar wat nog veel mooier was, was dat ze veel meer energie kreeg. 'Het is echt fantastisch', zei ze. 'De verandering is verbazing-

wekkend. Ik voel me veel actiever en energiever en het voelt niet als een dieet omdat we onze eetgewoonten voor de rest van ons leven hebben veranderd.’

Of het verhaal van Robert, die in een kleine twee weken tijd 4,5 kg afviel, maar veel blijer was met de enorme verbetering van zijn geestelijk welbevinden en nu, zoals hij het zelf zei, ‘van het leven hield’. Sindsdien zijn er vele andere verhalen geweest, van het verdwijnen van de symptomen van de menopauze tot het verbeteren van auto-immuunziekten en zelfs van een lezer die het volgens hem aan het sirtfood-dieet te danken had dat zijn sclera (oogwit) niet langer verkleurde, maar zich zelfs herstelde.

Het zijn de vele verhalen zoals deze die ons hebben geïnspireerd tot het samenstellen van dit receptenboek, zodat meer en meer mensen zich ervan bewust worden dat we door de keuzes die we maken op het gebied van eten heerlijk kunnen eten, maar ook ons leven kunnen veranderen.

WORD EEN SIRTFOODIE

Wij vinden het erg fijn dat jullie zo blij zijn met de recepten die we in ons eerste boek over het sirtfood-dieet hebben opgenomen. We vonden het nog leuker dat jullie op basis van de sirtfood-principes jullie eigen heerlijke culinaire creaties gingen maken. Juist dat heeft ons geïnspireerd tot het samenstellen van de veel bredere keuze aan recepten die je in dit boek vindt. Want is het, als we optimaal van het leven willen genieten, dan ook niet essentieel dat we genieten van wat we eten? Wie zit te wachten op een streng dieet dat ons continu beperkingen oplegt en dat ons voor

de rest van ons leven berooft van het laatste greintje plezier dat we aan eten beleven? Wij niet en dat is ook niet iets wat wij voor jou willen.

Het sirtfood-dieet gaat over hoe je door te *eten* een gezonder en slanker lichaam krijgt. Ons motto is dat het belangrijk is wat je op je bord legt en niet wat je eraf haalt. En met dat motto goed in je hoofd geprent hopen we dat je je aansluit bij de vrolijke groep sirtfoodies, die zich te buiten gaan aan lekker eten, hun bord volladen met sirtfood-heerlijkheden en niet zitten te tobben over wat ze nu weer beter niet kunnen eten of zich schuldig voelen omdat ze iets hebben gesnaaid wat eigenlijk niet mocht. Door voor de sirtfood-aanpak te kiezen is lekker eten altijd binnen handbereik. We hebben zo veel superlekkere sirtfoods tot onze beschikking dat een smaakexplosie in feite gegarandeerd is. We hebben niet het idee dat er veel redenen tot klagen kunnen zijn bij een eetwijze waarbij heerlijke curry's, pittige chiligerechten, verrukkelijke pure chocolade, sappige aardbeien en allerlei lekkere soorten verse groente en kruiden op het menu staan. En hadden we het al over koffie en rode wijn gehad?

Degenen die al hebben genoten van de recepten uit *Het sirtfood-dieet* vinden in dit boek nog veel meer lekkere dingen om uit te proberen, zodat deze manier van eten blijft verrassen en boeien. Voor degenen voor wie sirtfoods iets totaal nieuws zijn: zet je schrap en maak je borst maar nat, want je gaat fantastische en intense smaken ontdekken.

WAARUIT BESTAAT HET SIRTFood-DIEET?

Planten

Of je nu vegetariër bent of niet, planten vormen de basis van het sirtfood-dieet en we leggen je graag uit waarom. Alle producten in de top twintig van sirtfoods zijn plantaardig en daar is een uitstekende reden voor.

In de loop van miljarden jaren van evolutie hebben planten een zeer geavanceerd stressresponsstelsel ontwikkeld om zich aan hun omgeving aan te passen en te kunnen overleven. Ze doen dat door een krachtig arsenaal aan natuurlijke plantaardige chemische verbindingen te maken, zogeheten polyfenolen, waarmee ze zich verdedigen. Als we deze planten eten, eten we ook hun polyfenolen. En we weten nu dat een selecte groep van deze natuurlijke plantaardige antistressstoffen onze sirtuïnegenen kan activeren. Het is het revolutionaire idee dat wij voor onze gezondheid kunnen meeliften op het stressresponsstelsel van planten. Dit wordt xenohormese genoemd en is de kern van het sirtfood-dieet.

De voedingsmiddelen die de meeste van deze sirtuïne-activerende polyfenolen bevatten, worden sirtfoods genoemd. We hebben al gezegd dat er twintig top-sirtfoods zijn en deze vormen de basis van het sirtfood-dieet en worden dan ook veel gebruikt in de recepten in dit boek. Je vindt de volledige lijst op pagina 25. Wees je er echter wel van bewust dat het activeren van sirtuïnes niet een kwestie is van alles of niets. Allerlei andere voedingsmiddelen bevatten ook aanzienlijke hoeveelheden sirtuïne-activerende voedingsstoffen, alleen minder dan de top twintig. We raden je ten eerste aan om voor afwisseling en

RECEPTEN

RECEPTSYMBOLLEN

Om ervoor te zorgen dat je snel de recepten kunt vinden die het best bij jouw dieetwensen passen, hebben we alle recepten van eenvoudige symbolen voorzien. Die zien er zo uit:



Vegetarisch



Veganistisch



Zuivelvrij



Glutenvrij



Snel en gemakkelijk



In grote porties te bereiden

De recepten met het symbool Glutenvrij bevatten uiteraard glutenvrije ingrediënten, maar bij sommige producten bestaat de kans op kruisbesmetting met gluten. Wanneer je een streng glutenvrij dieet volgt, kun je daarom voor de zekerheid het best het etiket raadplegen.

Dat is het dan! Je weet nu alles over sirtfoods en ook wat je moet doen om succes te boeken. Tijd om aan de slag te gaan met alle verrukkelijke recepten in dit boek. Eet ze!



GARNALENARRABBIATA MET BOEKWEITPASTA

De onderstaande tomatensaus is ook erg lekker bij de sirtshakshuka van pagina 94. Om tijd te besparen kun je er een dubbele hoeveelheid van maken, zodat je de andere helft later kunt gebruiken. Je kunt de saus maximaal drie dagen in de koelkast bewaren.

Voor 1 persoon

- 65 g boekweitpasta
- 1 tl olijfolie
- 125-150 g rauwe of gekookte garnalen (bij voorkeur gamba's)

Voor de arrabbiatasaus

- 40 g rode ui, fijn gehakt
- 1 teentje knoflook, fijn gehakt
- 30 g selderij, fijn gesneden
- 1 rawit, fijn gehakt
- 1 tl Provençaalse kruiden of gedroogde gemengde kruiden
- 1 tl extra vergine olijfolie
- 2 el witte wijn (optioneel)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 el peterselie, gehakt

Maak eerst de saus. Fruit de ui, knoflook, selderij, rawit en gedroogde kruiden 1-2 minuten op middellaag vuur in de olie. Verhoog het vuur tot middelhoog, voeg de wijn toe (indien van toepassing) en laat 1 minuut koken. Voeg de tomaten toe en laat de saus 20-30 minuten op middellaag vuur sudderen tot deze tot een prettige dikte is ingekookt. Voeg wat water toe als je vindt dat de saus te dik wordt.

Breng intussen een grote pan water aan de kook en kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af, meng er de olijfolie door en zet de pan terzijde.

Gebruik je rauwe garnalen, doe ze dan bij de saus en kook ze nog eens 3-4 minuten mee tot ze roze en ondoorzichtig zijn. Voeg vervolgens de peterselie toe. Gebruik je gekookte garnalen, voeg ze dan samen met de peterselie toe en breng de saus aan de kook.

Roer de pasta tot slot goed maar voorzichtig door de saus.



GEKRUIDE KIKKERERWTEN MET FLESPOMPOEN, DADELS EN WALNOTEN

Voor 1 persoon

- 2 grote medjoul dadels, zonder pit en gehakt
- 100 ml hete groentebouillon
- 100 g flespompoen
- 1 tl extra vergine olijfolie
- 40 g rode ui, gesneden
- 1 rawit, fijn gehakt
- 1 teentje knoflook, fijn gehakt
- 1 tl kurkuma
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl kaneel
- 1 tl gemalen komijn
- 150 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 20 g walnoten, gehakt
- 1 el peterselie, gehakt
- 15 g rucola

Doe de gehakte dadels in de hete bouillon en zet deze terzijde tot je ze nodig hebt.

Schil de flespompoen en snijd hem in blokjes. Doe de blokjes in een pan met kokend water en laat ze 10-15 minuten sudderen. Controleer regelmatig, want de pompoen moet niet papperig worden. Giet de pompoen af en zet deze terzijde.

Verwarm een steelpan of braadpan op laag vuur. Voeg de olijfolie toe en fruit de ui, rawit en knoflook zachtjes gedurende 2 minuten. Voeg de kurkuma, het paprikapoeder, het kaneel en de komijn toe en bak dit nog een minuutje mee.

Voeg de kikkererwten, walnoten en bouillon met dadels toe en breng het geheel aan de kook. Laat alles een minuut koken en voeg dan de flespompoen en peterselie toe.

Neem vlak voor je het gerecht gaat serveren de pan van het vuur en roer de rucola erdoor.

VORSTELIJKE SIRT-KIPKERRIESALADE

Voor 1 persoon

- 75 g yoghurt naturel
- sap van $\frac{1}{4}$ citroen
- 1 tl koriander, gehakt
- 1 tl kurkuma
- $\frac{1}{2}$ tl mild kerrievoer
- 100 g gare kipfilet, in stukjes
- 6 walnoothelften, gehakt
- 1 medjoul dadel, fijn gehakt
- 20 g rode ui, gesnipperd
- 1 rawit
- 40 g rucola

Meng de yoghurt, het citroensap, de koriander en de specerijen in een kom. Voeg alle overige ingrediënten toe en serveer deze op een bedje van rucola.

BIEFBURGER MET GARNITUUR EN PATAT VAN ZOETE AARDAPPEL

Voor 1 persoon

- 125 g extra mager rundergehakt (5 procent vet)
- 15 g rode ui, fijn gehakt
- 1 tl peterselie, fijn gehakt
- 1 tl extra vergine olijfolie

Voor de patat

- 150 g zoete aardappel
- 1 tl extra vergine olijfolie
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 1 teentje knoflook, ongepeld

Garnituur

- 10 g cheddar, in plakjes of geraspt
- 150 rode ui, in ringen
- 30 g tomaat, in schijfjes
- 10 g rucola
- 1 augurk (optioneel)

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Maak eerst de patat. Schil de zoete aardappel en snijd hem in frieten van 1 cm dik. Meng de frieten met de olijfolie, rozemarijn en het teentje knoflook. Leg de frieten op een bakblik en bak ze in 30 minuten krokant.

Meng voor de burger de ui en peterselie met het gehakt. Als je uitsteekringen hebt, kun je de grootste ring uit de set gebruiken om je hamburger te maken. Maak anders gewoon met je handen een mooie schijf van het gehakt.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Leg de burger aan de ene kant in de pan en de uienringen aan de andere kant. Bak de burger 6 minuten aan beide kanten en zorg ervoor dat hij helemaal gaar is. Bak de uienringen net zolang tot ze de gewenste gaarheid hebben.

Bedek de gare burger met de kaas en rode ui en schuif hem een minuutje in de oven om de kaas te laten smelten. Haal de burger uit de oven en leg de tomaat, rucola en augurk erop. Serveer de burger met de patat.