



Julienne

greenhabit

Geniet van
de kleine dingen...

Steeds vaker krijg ik de vraag wat ik graag klaar maak en hoe ik dat doe in combinatie met mijn werk en ons gezin. Dit was voor mij genoeg reden om wat inspiratie te delen. Ik laat je het gemak van gezond koken zien met een onmisbare accessoire in je keuken. De julienne snijder. Hiermee kun je groenten zeer fijn snijden en gebruiken in bijvoorbeeld salades, wraps of curry's.



Wat ik altijd in huis heb:

linzen
Ras el Hanout-kruiden
zoete aardappel
gember
kikkererwten
bonen

Je hebt altijd
een keuze...



Rode linzensoep

Bereiding

Verhit de olie of boter in een pan en bak de ui met de knoflook in ongeveer 2 minuten op middelhoog vuur glazig.

Voeg de linzen toe en de rest van de ingrediënten behalve de garnering. Breng het aan de kook en draai dan het vuur laag en laat het 40 tot 60 minuten sudderen totdat de linzen zacht en pulpachtig zijn.

Garneer de soep met koriander, geraspte wortel of rode biet en serveer met een lekker brood uit de oven.

Voor 6 personen

250 gr. rode linzen

1 ui

2 teentjes knoflook

1 takje koriander

2 liter groentebouillon

garneren kan met

verschillende ingrediënten:

koriander, roodlof-blaadje,

wortel, rode biet, alfalfa,

pijnboompitten



Chantal: in linzen zitten complexe koolhydraten die langzaam worden opgenomen in je lichaam (gunstig voor een stabiele bloedsuikerspiegel). Linzen zitten vol ijzer, mineralen en vezels.



Haal het beste
uit iedere dag...

Groentewrap

Bereiding

Snijd de paprika's in lange repen en rasp de rode biet. Leg de wortelwraps op een plank en smeer de hummus over de wrap.

Leg de ijsbergsla over de hummus en verdeel hier de groente over.

Garneer met granaatappelpitjes. Rol de hele wrap op met de vulling erbij. Snijd met een scherp mes doormidden en prik er een stokje in zodat alles mooi blijft zitten.



Chantal: dit kun je prima van te voren klaarmaken en meenemen als lunch. De pitjes van de granaatappel zitten boordevol kalium en vitamine C. Bovendien hebben de pitjes een ontstekingsremmende werking.



Voor 4 personen

- 4 paprika-wraps
- 200 gr. pikante hummus
- 1 ijsbergsla (4 grote bladen)
- 150 gr. mini paprika's (geel, rood, oranje)
- 1 rode biet
- 1 bakje granaatappelpitjes
- * juliennesnijder



Zet jezelf op één...

Spinazie-bonen-wrap

Bereiding

Snijd de radijs in dunne plakjes en snijd de wortelen in fijne julienne. Leg de wortelwraps op een plank en smeer de hummus over de wrap.

Leg de baby-spinazie over de hummus en verdeel hier de rest van de groenten over. Spoel de witte bonen af en laat ze even uitlekken. Stamp de bonen plat in een kom en voeg hier de kruiden en limoensap aan toe. Roer goed door. Leg als laatste het mengsel op de wrap en garneer met koriander.

Rol de hele wrap op met de vulling erbij. Snijd met een scherp mes doormidden en prik er een stokje in zodat alles mooi blijft zitten.

Chantal: donkere bladgroenten zijn bijzonder gezond, ze zijn rijk aan antioxidanten, ijzer, vitaminen, mineralen en vezels. Groene bladgroente zijn zeer goed voor je brein! Witte bonen zijn vezelbommen en houden dus je darmen schoon en gezond.

Voor 4 personen

- 4 wortel-wraps
- 200 gr. hummus
- 4 handjes verse (baby)-spinazie
- 8 radijsjes
- 2 grote wortelen
- 200 gram witte/lima bonen
- 2 takjes koriander
- 1 tl. paprika poeder
- snufje chilipeper
- 2 el. limoensap
- * juliennesnijder





Focus op wat wél goed gaat...

Chantal: de salades die ik maak zijn vaak heel kleurrijk. Door al die variatie aan te brengen zorg ik dat ik meerdere voedingsstoffen binnenkrijg. Elk product heeft eigen vitaminen en mineralen. Door gevarieerd te eten houd je je lichaam sterk en gezond.



Salade

Bereiding

Spoel de linzen af onder de kraan en laat het even uitlekken. Snijd alle groenten klein en de wortelen, rode biet en courgette in fijne julienne.

Neem een groot bord en leg alle groenten bij elkaar. Meng alles door elkaar met twee grote lepels.

Garneer de salade met een dressing van olijfolie en een klein beetje witte balsamico-azijn. Smakelijk eten!

Voor 2 personen

- ½ blikje linzen
- 1 gele minipaprika
- 1 rode minipaprika
- 2 radijsjes
- plukje alfalfa
- 1 grote wortel
- ½ rode biet
- 1/4e komkommer
- 1 handje witte kool
- 1/4e courgette
- handje groene bladsla
- dressing: olijfolie en witte balsamico-azijn



Leef vanuit je hart...

Rode-bieten-wrap

Bereiding

Snijd de wortel en rode biet in fijne julienne.

Leg de bietenwraps op een plank en smeer de hummus over de wrap. Leg de bladsla over de hummus en verdeel hier de groenten over.

Rol de hele wrap op met de vulling erbij. Snijd met een scherp mes doormidden en prik er een stokje in zodat alles mooi blijft zitten. Leg er als laatste een plukje selderie op.

Voor 4 personen

4 bieten wraps
200 gr. hummus
2 handjes bladsla
2 wortels
1 rode biet
halve komkommer
1 plukje selderie
* juliennesnijder



Chantal: deze wraps zijn heel handig voor onderweg. Zorg dat je altijd iets van eten bij je hebt, zo voorkom je dat je onderweg iets ongezonds pakt.

Erger je niet,
verander
het zelf...



Roodlof-wrap

Bereiding

Snijd de wortel en rode biet in fijne julienne.

Leg de wortelwraps op een plank en smeer de hummus over de wrap. Leg de roodlofblaadjes over de hummus en verdeel hier de groente over. Begin met de spinazie, dan de witte kool en dan als laatste de julienne groenten.

Rol de hele wrap op met de vulling erbij. Snijd met een scherp mes doormidden en prik er een stokje in zodat alles mooi blijft zitten.

Voor 4 personen

- 4 wortel wraps
- 200 gr. pikante hummus
- 2 handjes (baby)-spinazie
- 2 roodlofs
- handje fijngesneden witte kool
- 2 wortels
- 1 rode biet
- * juliennesnijder



Chantal: probeer eens iets nieuws, bijvoorbeeld roodlof op een wrap. Een kruising tussen witlof en radicchio, een zachte zoete smaak.



Niks doen is ook een taak...

Zoete aardappel-linzen soep

Bereiding

Snijd de groenten in stukken. Verhit de olie of boter in een pan en bak de ui glazig samen met de knoflook. Ongeveer 2 minuten op middelhoog vuur.

Doe er de Ras el Hanout-kruiden bij en roer goed door.

Voeg de gesneden groenten toe behalve de garnering.

Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook.

Draai dan het vuur laag en laat het 30 tot 40 minuten sudderen. Pureer de soep met de staafmixer.

Garneer de soep met julienne groente en bestrooi met fijngesneden rode peper. Serveer met een lekker brood uit de oven.

Bereiden: 40 minuten

Voor 6 personen

100 gram rode linzen

1 ui

1 teentje knoflook

2 liter groentebouillon

2-3 takjes verse tijm

2 tl Ras el Hanout

(garneren kan met verschillende ingrediënten: koriander, roodlof blaadje, wortel, rode biet, alfalfa, pijnboompitten)

* staafmixer

Chantal: zoete aardappel (bataat) vindt niet iedereen lekker. Maar als je het in de soep verwerkt dan smaakt het weer heel anders. Ik gebruik ze in verse curry's, in soep of in stamppot. De zoete aardappel zit vol met vezels, vitaminen en kalium. De paarse (argilantina) is weer een variant van de gewone zoete aardappel.





Maak je niet druk...

Curry

Bereiding

Spoel de linzen en kikkererwten af onder de kraan en laat het even uitlekken. Snijd alle groenten klein en de wortelen in fijne lange julienne. Leg de kikkererwten in een ovenschaaltje en roer door met een beetje olijfolie en 2 tl. Ras el Hanout. Bak dit de laatste 10 minuten even in de oven op 200 gr.

Bewaar de avocado, mango en sojabonen en linzen voor het laatst.

Neem een grote braadpan en bak de ui en knoflook heel even aan. Doe dan de groenten erbij, de paprika en witte bonen. (je kunt hier gerust vis of kip bijvoegen). Voeg de currypasta erbij en roer goed door de groenten heen. Doe er 1-2 eetlepels water bij zodat het niet te snel aanbakt. Voeg na ongeveer 2 minuten de tomaten toe en dan de kokosmelk. Laat alles 20 minuten sudderen op laag vuur en maak ondertussen de couscous klaar volgens de verpakking.

Kook de zoete aardappel in 15 minuten gaar en bewaar tot het laatst. Garneer de borden met een beetje van alles. Doe er een schep kwark bij en strooi er gebakken amandelen over.

Voor 6 personen

- 1 blikje linzen
- 2 el. currypasta (Tikki Masala)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 mango
- 1 avocado
- 1 grote zoete aardappel
- 2 paprika's
- 1 bakje sojabonen
- 100 gram couscous
- 1 blikje kikkererwten
- 1 blikje witte/lima bonen
- 1 blikje tomatenstukjes
- 1 blikje kokosmelk
- 2 handjes amandelschaafsel
- 6 el. kwark



Chantal: de smaak van curry is heerlijk, het staat iedere week wel 1 keer op het menu.

Goedheid is de enige investering
die altijd loont...



Chantal: de basis is altijd hetzelfde, bladsla. Dan kijk ik wat ik in huis heb en dat doe ik erbij. (soms tonijn, linzen, feta, olijven) In de tuin heb ik verse munt en tijm, deze kruiden geven weer een hele andere smaak aan je salade.



Salade

Bereiding

Spoel de linzen af onder de kraan en laat het even uitlekken. Snijd alle groenten klein en de wortelen, rode biet en courgette in fijne julienne.

Neem een groot bord en leg alle groenten bij elkaar. Meng alles door elkaar met twee grote lepels.

Garneer de salade met een dressing van olijfolie en een klein beetje witte balsamico-azijn. Smakelijk eten!

Voor 2 personen

½ blikje linzen
100 gram bladsla
1 rode minipaprika
1 gele minipaprika
1 oranje minipaprika
1 wortel
2 radijsjes
handje pijnboompitten
even aangebakken
½ rode ui
dressing: olijfolie en
witte balsamico-azijn



En nu ga ik doen wat
het beste voor mij is...

Gezonde thee!

Thee gemaakt van verse gember en verse kurkuma, een boost voor je darmen. Geef het wat meer smaak met een takje munt erin.



greenhabit

Geef al je eten en drinken een cijfer en neem alleen de dingen die een 8 of hoger zijn. Houd de 80-20 regel aan, 80% gezonde dingen en 20% minder gezonde dingen. Eet langzaam en geniet!

Chantal: Gezond eten is niet moeilijk en hoeft niet duur te zijn. Je kunt eindeloos variëren door bijvoorbeeld linzen of bonen te gebruiken in soepen, salades of curry's. Probeer één keer per week peulvruchten te eten, ze zitten vol langzame koolhydraten en ze zijn een goede bron van vezels. Ze zijn rijk aan eiwitten en mineralen. Peulvruchten zijn witte, bruine en zwarte bonen, kapucijners, limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen.

Chantal Linders is niet alleen dol op koken en lekker eten maar helpt en inspireert ook graag anderen. Haar positieve kijk op het leven geeft ze graag door met greenhabit. Een manier van leven waarbij er aandacht is voor de dingen die er toe doen. Neem afstand van alles wat je slechte energie bezorgt en doe wat je gelukkig maakt. Leef in het nu, met volle aandacht en laat los waar je geen invloed op hebt. Diegene die wint is diegene die zelfs onder druk zijn hoofd koel houdt en zijn energie spaart door die heel bewust en weloverwogen in te zetten op de momenten dat het nodig is. Geloof dat je het kunt en je bent al halverwege.

Je weet pas of iets lukt als je het probeert...

