

*Piet Huysentruyt*

**SMAKELIJK!**

**Piet kookt lekker en gezond**



*Piet Huysentruyt*

# SMAKELIJK!

**Piet kookt lekker en gezond**

Teksten Frank Smedts  
Fotografie Verne



## DE NIEUWE PIET ...

**Ik eet gezond en ik eet lekker.  
Vooral lekker.**

Naar het schijnt zie ik er ook beter uit. Hoe vaak heb ik de laatste tijd geen complimentjes gekregen en gehoord dat ik er jonger uitzie, energie uitstraal? Wel, ik voel mij veel beter dan vroeger, ik heb veel meer energie en veel goesting in het leven. En dat alleen maar door gezond te eten.

Ik heb mijn eetgewoonten een kleine twee jaar geleden drastisch omgegooid toen ik van moeder natuur een paar 'kleine verwittigingen' kreeg, zoals dat in de volksmond heet. Ik leerde dat ik door anders te gaan eten mijn lichaam een groot plezier kon doen. Dus heb ik de bourgondische keuken, waar ik jarenlang bij had gezweerd, omgeruild voor een gezond eetpatroon. Dat was voor mij als kok een enorme uitdaging, omdat ik na dertig jaar ineens ook mijn manier van koken moest aanpassen.

Dit boek is een weergave van de gerechten die ik de laatste tijd thuis eet. Het is het resultaat

van mijn zoektocht naar een gezonde keuken die vooral ook lekker is. De gerechten zijn soms kinderlijk eenvoudig, voor iedereen haalbaar en snel klaar.

'Hoe vettiger, hoe prettiger' was een uitspraak die ik jarenlang met plezier in de mond nam. Ik bakte mijn vlees graag in een stevige klont boter en een goeie saus kon voor mij wel wat room gebruiken. Maar een mens leert met de jaren en nu weet ik met zekerheid dat die uitspraak niet altijd opgaat als het over smaakvol eten gaat.

Het is een absoluut misverstand dat gezonde voeding synoniem zou zijn met 'saai' of met '*hès en bloar'n*', zoals ze dat in West-Vlaanderen zeggen, 'gras en bladeren' in het Algemeen Nederlands. Ik wil niemand iets opdringen, maar ik heb geleerd dat je ook zonder dierlijke vetten en te veel suikers geweldig lekker kunt koken. En ook met zeer veel smaak! Dat is wat ik probeer te doen in dit boek.

Voor mij als chef blijft het een spannende zoektocht naar een ander soort recepten. Naar gerechten die heerlijk smaken en voor iedereen zeer toegankelijk zijn. Geen gegoochel met gesofisticeerde ingrediënten die onvindbaar zijn of niet voorhanden in een gewone supermarkt.

Mijn conclusie is heel eenvoudig: bouw je gerechten op rond groenten en eet je buikje daarmee rond. Maar wees vooral voorzichtig met vet en suiker.

De positieve commentaren die ik overal krijg op mijn uiterlijk en op de recepten uit mijn nieuwe programma *Smakelijk!* op Vier, motiveren me enorm om verder te doen. Het voelt goed aan.

En ondertussen is mijn nieuwe manier van koken en eten voor mezelf al een automatisme geworden. Ik ben ervan overtuigd dat dit voor iedereen van jullie ook geldt.

Alles smaakt mij beter dan vroeger. Ik geniet meer. Ik amuseer mij. Gezond eten was een hele verandering in mijn leven. Maar nu is het alsof ik nooit iets anders gedaan heb. Het is deze manier van koken en eten die ik zo graag wil delen met iedereen die dit boek leest. Ik hoop dat ik zo veel mogelijk mensen kan warm maken om elke dag bewust met eten om te gaan. En je zult zien, mits een paar kleine aanpassingen eet je gezond *à volonté*.

Smakelijk!







## ZO EET IK THUIS

De opbouw van dit boek is zeer basic. Ik heb niet voor een klassieke indeling gekozen met voorgerechten, hoofdgerechten en desserts. Ik volg simpelweg het ritme van mijn dag: van ontbijt tot avondmaal loods ik jullie door de gerechten die ik thuis zelf eet.

Een grote fout die veel mensen maken, is dat ze **het ontbijt** overslaan omdat alles vlug-vlug moet gaan. Maar een stevig ontbijt is onontbeerlijk om de dag goed door te komen. Het is zoals de benzinetank van een auto die gevuld wordt aan het begin van de rit. En omdat het ontbijt zo belangrijk is, krijg je hier veel ontbijt-ideetjes.

Ik heb gekozen om redelijk wat zoete gerechten aan te bieden. Ik ben er zelf verzot op en dus wil ik dat kunnen blijven eten ... op voorwaarde dat het gezonde zoetheid is, natuurlijk. Ik geef in dit boek heel wat ideetjes om **tussendoor** te eten. Ik heb vaak geen honger voor 12 uur 's middags, maar wanneer dat wel het geval is, dan zorg ik voor een gezond tussendoortje.

Als je motor 's ochtends goed in gang gezet is, tank je 's middags nog eens flink bij met een stevig middagmaal. Ik eet dan dus een **grote maaltijd**. Ik serveer je stevige recepten die als middagmaal kunnen dienen. En vaak bereid ik een gezonde variant van een klassieker uit de Vlaamse keuken.

'**Groenten in overvloed**' is mijn nieuwe motto. Ik bouw mijn maaltijden ook op rond groenten. Omdat mensen vaak niet weten wat ze met sommige groenten moeten aanvangen, geef ik per groente verscheidene mogelijkheden zodat je naar hartenlust kunt afwisselen met groentebereidingen, die je dan steeds kunt combineren met vis of vlees naar keuze.

's Avonds eet ik niet zo veel omdat ik dan veel minder energie nodig heb. Dan mag de tank bijna leeg zijn. Meestal kom ik dan toe met een heerlijke **soep** met wat haver- of speltbrood. Of met een **gezonde salade** of een lichte groentemaaltijd.

## EEN UITGEBREID ONTBIJT

### ZOETE ONTBIJTEN

Havermoutbrood	15
Speltbrood	17
Spelt-rozijnenbrood	18
Speltpistolets	19
Chocoladeblini's	21
Notenblini's	21
Pannenkoeken met banaan en chocolade	23
Appelcake met gedroogde vruchten	25
Gegratineerd havermoutpapje met kaneel, rozijnen en appel	27
Havermoutontbijt met peren	29
Fruitsalade met munt	31
Sinaasappelsalade met dragon	33
Carpaccio van ananas met sojayoghurt, granaatappel en aardbei	35
Verloren brood	37

### HARTIGE ONTBIJTEN

Havermoutblini's met zalm	39
Havermoutkoekjes met spek, champignons en mimolette	41
Gezonde groenteomelet	43
Omelet met champignons en gerookt kippenwit	45
Garnaalomelet met bieslook	47
Roerei met gerookte zalm en plattekaas met radijsjes	49
Kruidenroerei	51
Geitenkaassalade	53
Geitenkaasje in de oven met rodevruchtenthee	55
Tzatziki met haverchips	57
Gerookte makreel en sojayoghurt met radijsjes, knoflook en kruiden	59
Gepocheerd ei met spinazie en mueslikrokantje	61
Rodebietensalade met rolmops	63

## TUSSENDOOR

### ZOETS EN GEBAK

Chocoladebar	67
Gedroogde vruchtenballetjes	69
Amandelcake	71
Appelcake	71
Chocoladetaart	73
Zandkoekjes (of zanddeeg voor taart)	75
Zandkoekjes met muesli	75
Kokosrotsjes	77
Appeltaart	79
Fruittaart	81
Bananentaart	81

## 'S MIDDAGS

### EEN GROTE MAALTIJD

Stoofvlees van kalkoen	87
Balletjes in tomatensaus	89
Konijn met pruimen	91
Pepersteak met sojaroomb en oesterzwammen	93
Kalkoenlapje met mozzarella, ham en asperges	95
Kalfslapje met groene groenten	97
Kalfskotelet met wilde champignons	99
Forel met amandelen en groente	101

## GROENTEN

### IN OVERVLOED

Gebraiseerde sla	105
Gelakte sla	107
Groentemengeling	109
Gegrilde groenten	111
Boontjes met ham	113
Linzen met ham en salie	115
Auberginepuree	117
Gemarineerde rodekool met agavesiroop	119
Gemarineerde wittekool	119
Gestoofde raapjes	121
Gestoofde koolrabi	121
Asperges à la flamande	123
Remoulade van knolselderij	125
Gemarineerde paprika	127
Gegrilde komkommer	129
Artisjok in de oven met olijfolie	131
Gestoofde broccoli met hazelnoot	133

## 'S AVONDS

### SOEPEN EN SALADES

#### SOEPEN

Soep van kwartel met sinaasappel	139
Groentesoep met bonen	141
Broccolibouillon	143

#### SALADES

Salade met scampi's	145
Salade niçoise	147
Bloemkool met knoflook en peterselie	149
Luikse salade	151
Gegrilde tofoe met groente en lauwe vinaigrette	153
Wittebonensalade met makreel en tomatenvinaigrette	155
Linzensalade met bressaola	157
Salade met rauwe zalm	159
Wittekoolsalade	161
Salade van rode biet	163
Salade van prei	165
Salade van tomaat met mozzarella	167





# 'S OCHTENDS

## EEN UITGEBREID ONTBIJT

Veel mensen komen 's morgens niet veel verder dan een boterham met confituur. Daar is op zich niks mis mee. Ze willen ook wel gezond ontbijten, maar hun vertrouwde boterham laten, dat is nu net die ene stap te ver. Wat mij betreft hoeft die boterham ook helemaal niet te verdwijnen. Daarom serveer ik in dit boek ook een paar unieke broden. Het haverbrood en het speltbrood zijn werkelijk een unicum omdat ze zonder suiker en zonder tarwebloem gemaakt zijn.

Maar een ontbijt moet vooral gevarieerd zijn. Ik geef dus zeer veel ontbijt-recepten die ik zelf graag en vaak eet en die verder gaan dan een boterham met confituur of chocopasta. Dit zijn 'bijzetideetjes', die later misschien de hoofdbrok van je ontbijt kunnen worden.

's Ochtends zet je je motor in gang met een stevig ontbijt. En dan wil ik vooral véél eten, want mijn lichaam heeft de hele nacht niks gekregen. Ik zorg ervoor dat ik energie heb om de dag goed door te komen, zonder dat ik te veel suikers binnenkrijg. Mijn ontbijt bestaat altijd uit een kom fruit, havermout met noten en havermelk, en verder afwisselend uit pannenkoekjes of blini's met zalm, een geitenkaasje met zalm, makreel, een chocoladekoekje of appelcake. Ik haal mijn suikers uitsluitend uit fruit 's ochtends. En dat vul ik aan met haver voor de vezels en ei voor de proteïnen.



# Havermoutbrood

## Benodigheden voor 1 brood

25 g verse gist	70 g spelt	1 theelepel bicarbonaat
300 ml lauw water	2 eieren	100 g boter
450 g havermout, fijngemalen	30 g maïzena 125 g yoghurt	zout

## Werkwijze

- Meng de gist met het water.
- Meng vervolgens de havermout en de spelt met de eieren, de maïzena, de yoghurt, het bicarbonaat, de boter en het zout.
- Vermeng dit met het water en de gist en kneed alles goed door.
- Stort het mengsel in een cakevorm en laat 45 minuten rijzen.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Bak het brood af gedurende 45 minuten.





# Speltbrood

## Benodigheden voor 1 brood

275 ml lauw water	500 g spelt	1 ei
20 g verse gist	zout	100 g boter

## Werkwijze

- Meng het water met de gist.
- Meng vervolgens de spelt met het zout, het ei en de boter.
- Kneed dan alles samen tot een deeg en laat dit 30 minuten rijzen.
- Klop de rijs kapot, schik het deeg in een broodvorm en laat het nog eens 20 minuten rijzen.
- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Bak het brood af gedurende 30 minuten.

## Spelt-rozijnenbrood

Volg het recept voor speltbrood, maar voeg 100 gram rozijnen toe aan het deeg.





## Speltpistolets

Volg het recept voor speltbrood, maar vorm na het rijzen kleine bolletjes van het deeg en bak ze af op 220 °C gedurende 20-25 minuten.

