

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:

JANNEKE VREUGDENHIL

Groentebijbel

Visbijbel

Bakbijbel

BBQbijbel

Vleesbijbel

Pizzabijbel

Pastabijbel

Soepbijbel

Worstbijbel

Broodbijbel

Saladebijbel

Koekjesbijbel

Wildbijbel

Stamppotbijbel

Chocoladebijbel

Vegabijbel

Taartbijbel

Stoofbijbel

Ovenbijbel

Veganbijbel

Sausbijbel

KOOLHYDRAATARME BIJBEL

250 RECEPTEN MET WEINIG
EN MET LANGZAME KOOLHYDRATEN



CARRERA
culinair

© 2021 Janneke Vreugdenhil
© 2021 Uitgeverij Carrera Culinair, Amsterdam

Receptuur en tekst Janneke Vreugdenhil
Redactie Janine Jansen
Omslag, vormgeving en illustratie Tijs Koelemeijer
Zetwerk Atelier van Wageningen
Fotografie René Mesman
Styling Hanna van den Bos
Food styling Claartje Lindhout

ISBN 978 90 488 5977 1
ISBN 978 90 488 5978 8 (e-book)
NUR 440

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling Literary Agency, te Amsterdam

www.carreraculinair.nl
www.overamstel.com

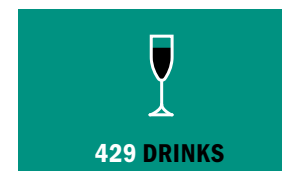
OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel uitgevers bv.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

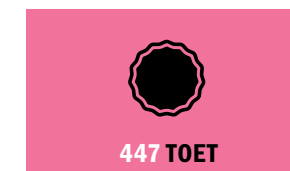
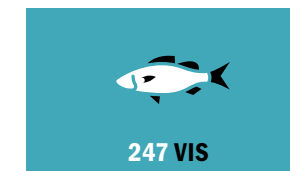


7 **VOORWOORD**
9 **HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?**
13 **WAT ZIJN KOOLHYDRATEN?**

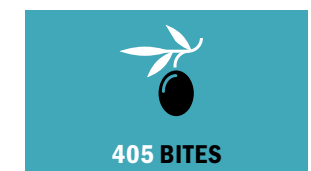
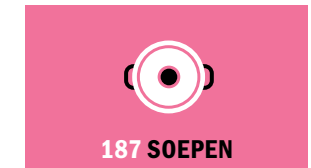
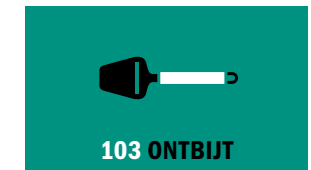


499 **DANKWOORD**
502 **RECEPTENINDEX**
507 **REGISTER**

15 **HOE ZIET EEN KOOLHYDRAATARM(ER) EETPATTERN ERUIT?**



18 **INGREDIËNTEN**
30 **KEUKENGEREI**
35 **HOW TO'S**





VOORWOORD

Dit is een kookboek voor iedereen die minder koolhydraten wil eten, maar beslist niet minder wil genieten. Het is dus geen koolhydraatloos kookboek. Tja, ik waarschuw meteen maar even, voor het geval je daarnaar op zoek bent. Maar hé, kun je wel wat hulp gebruiken bij het matigen van je koolhydraatname? Wil je gewoon een beetje, of zelfs sterk minderen met snelle suikers? Dan zit je met deze bijbel gebakken. In meer dan 250 recepten hoop ik je te laten zien dat koolhydraatarm en lekker eten heel goed samengaan.

De belangstelling voor koolhydraatarme voeding is de laatste jaren explosief gegroeid. *Low carb* – carb is kort voor het Engelse *carbohydrates* – is al lang geen uit Amerika overgewaaid hype meer, geen modegril die binnenkort weer vervangen wordt door een nieuw hippigheidje. Het is een trend, of eigenlijk een nieuwe richting in het denken over voeding, die nog veel groter zal worden.

Alleen al in mijn eigen omgeving ken ik nogal wat mensen die proberen (een beetje) te minderen. Velen voelen zich er beter bij wanneer ze hun gebruikelijke lunchboterhammetjes (af en toe) vervangen door een salade of kom soep en (een paar keer per week) de aardappels, pasta of rijst (en de koekjes!) laten staan. Een deel van hen stapt over op langzamere koolhydraten (*slow carbs*), zoals te vinden in bijvoorbeeld volkoren granen, peulvruchten en zoete aardappels. Maar ook de strengste vorm van koolhydraatbeperking, het ketogene dieet, waarbij je hooguit 50 gram koolhydraten per dag consumeert, wordt steeds populairder.

Omdat koolhydraatarm eten vele gradaties kent, van tamelijk relaxed tot behoorlijk ingrijpend, denk ik dat het goed is om hier een disclaimer in te bouwen. Komt-ie: de keuze om minder (of andere) koolhydraten te gaan eten is aan jou. Ik schrijf je in dit boek niets voor en ik beloof ook niets. Ik ben geen arts, diëtist of wetenschapper en het laatste wat ik wil is op die stoel gaan zitten. Mocht je je eetpatroon drastisch willen omgooien, dan adviseer ik je om medische begeleiding te zoeken. Zeker wanneer je een ketogeen dieet gaat volgen; doe dit niet op eigen houtje.



NEW YORK BAGELS

Bestrooi deze low carb bagels met alles-behalve-de-bagel-strooisel (zie p. 64) voor het echte New York-bagelgevoel. Zeker als je ze klassiek belegt met roomkaas, zalm, gehakte uitjes en kappertjes is dat een aanrader. Houd je ze liever wat neutraler, gebruik dan maan- of sesamzaad. Snijd de bagels voor je ze serveert horizontaal doormidden en rooster de beide helften in een broodrooster of tussen een contactgrill.

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Doe het amandelmeel, kokosmeel, kikkererwtenmeel, wijnsteenbakpoeder, de xanthaangom en het zout in een kom en meng. Schenk het hete water bij de droge ingrediënten en meng snel met een spatel tot een samenhangend deeg. Laat 5 minuten rusten.
- 3 Verdeel het deeg in 8 stukken en rol van elk een balletje. Druk de balletjes wat platter en leg ze op de bakplaat. Maak een vinger vochtig en maak daarmee een gat in het midden van elke bagel. Als het deeg per ongeluk een beetje scheurt kun je het met natte handen gewoon weer aan elkaar boetsen.
- 4 Bestrijk de bovenkant van de bagels met melk en bestrooi ze met alles-behalve-de-bagel of alleen met maan- of sesamzaad.
- 5 Bak de bagels in ongeveer 45 minuten gaar en goudbruin.

8 STUKS

1 UUR

INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 50 g kokosmeel
- 50 g kikkererwtenmeel
- 3 tl wijnsteenbakpoeder
- 2 tl xanthaangom
- 1 tl zout
- 400 ml water dat net van de kook is
- 2 el melk
- om te bestrooien: alles-behalve-de-bagel (zie p. 64) of maan- of sesamzaad

BENODIGDHEDEN

- bakplaat bekleed met bakpapier
- bakkwastje

KOOLHYDRATEN
9 g

WAARVAN VEZELS
4 g

NETTO KOOLHYDRATEN
5 g

EIWITTEN
8 g

NETTO KOOLHYDRATEN
5 g

VEZELLEN
16 g

PER STUK:

CALORIEËN
216

AVOCADOTOAST MET EEN GEPOCHEERD EITJE EN CRISPY LINZEN

Smeuïge geprakte avocado en een zijdezacht gepocheerd ei op krokante toast, wat wil je nog meer? Nou, misschien wat crispy linzen erover en een paar druppels pittige pepersaus? Toe maar. Tuurlijk. Geniet ervan!

- 1 Pocheer de eieren (zie p. 43).
- 2 Toast het brood in een broodrooster.
- 3 Leg op 2 borden elk 2 sneetjes naast elkaar. Beleg ze dik met de geprakte avocado en leg er een gepocheerd ei bovenop.
- 4 Bestrooi de toast met de crispy linzen en met peterselie of koriander. Geef er zout, peper en voor de liefhebber een flesje tabasco of andere pepersaus bij.

2 PERSONEN

20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 4 sneetjes proteïnebrood (zie p. 82, of ander koolhydraatarm brood naar keuze)
- 1 portie geprakte avocado (zie p. 390)
- ½ portie crispy linzen (zie p. 55)
- 2 el grof gesneden peterselie of koriander
- tabasco of andere hete pepersaus (eventueel)
- zout en peper

BENODIGDHEDEN

- broodrooster

PER PERSOON:

KOOLHYDRATEN	WAARVAN VEZELS	NETTO KOOLHYDRATEN	EIWITTEN	VETTEN	CALORIEËN
21 g	13 g	8 g	20 g	29 g	448



BLOEMKOOLTABOULEH MET GRANAATAPPEL EN POMPOENPITTEN

Deze bloemkooltabouleh is heerlijk licht en fris en ziet er feestelijk uit, dankzij de groene kruiden en robijnen granaatappelpitten. Je kunt hem eventueel, net als de quinatabouleh (zie p. 175) serveren in little gem-blaadjes.

2 PERSONEN

15 MINUTEN
+ 30 MINUTEN WACHTTIJD

INGREDIËNTEN

- 200 g bloemkoolrijst (zie p. 36)
- 15 g fijngesneden bladpeterselie
- 15 g fijngesneden koriander
- 10 fijngesneden muntblaadjes
- 2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
- pitten uit ½ granaatappel
- 3 el olijfolie
- sap van 1-1½ citroen
- 2 el pompoenpitten
- zout en peper

- 1 Meng in een kom de bloemkool, groene kruiden, lente-ui en de granaatappelpitten. Maak de salade op smaak met zout, peper, olijfolie en flink wat citroensap.
- 2 Zet de salade minimaal een half uur in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken.
- 3 Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te poffen. Strooi ze over de tabouleh.

KOOLHYDRATEN
13 g

WAARVAN VEZELS
7 g

NETTO KOOLHYDRATEN
6 g

EIWITTEN
8 g

VETTEN
23 g

PER PERSOON:
CALORIEËN
313



MAKREEL MET CHERMOULA

Chermoula is een kruidige Marokkaanse marinade of dressing die heel goed past bij vis, en zeker bij de wat vettere makreel. Geef er een royale portie groenten of een salade bij. Plus eventueel, als je toch wat meer vulling wilt, een gepofte zoete aardappel (zie p. 65). De chermoula is ook heel lekker daarover.

- 1 Verwarm de ovengrill voor.
- 2 Leg de makreelfilets met de huid boven op de bakplaat. Bedruppel de visfilets met een beetje olie en bestrooi met zout.
- 3 Schuif 5-8 minuten de vis onder de grill, tot de vis net gaar en de huid krokant is.
- 4 Meng de koriander, peterselie, knoflook, chilipeper, komijn, de citrusrasp en het -sap met 125 milliliter olijfolie. Proef en maak zo nodig op smaak met zout.
- 5 Serveer de makreel met de chermoula.

4 PERSONEN
20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 of 8 makreelfilets met huid (in totaal zo'n 150-175 g vis per persoon)
- 125 ml olijfolie + een beetje extra
- 3 el fijngesneden koriander
- 6 el fijngesneden platte peterselie
- 1 teen knoflook, ragfijn gesneden
- 1 rode chilipeper, met of zonder zaadlijsten, fijngesneden
- 1 tl gemalen komijn
- rasp en sap van 1 schoongeboende biologische citroen
- rasp en sap van 1 schoongeboende biologische sinaasappel
- zout

BENODIGDHEDEN

- bakplaat bekleed met bakpapier

KOOLHYDRATEN
1 g

WAARVAN VEZELS
0 g

NETTO KOOLHYDRATEN
1 g

EIWITTEN
30 g

VETTEN
60 g

PER PERSOON:
CALORIEËN
660

GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL MET JOUW FAVORIETE TOPPING

Sommige van deze toppings zijn zo vullend – de bolognesesaus, de chili en de pulled chicken bijvoorbeeld – dat het een complete maaltijd wordt. Met andere – gesmolten boter en de zure room met lente-uitjes – wordt het eerder een bijgerecht. En nu maar hopen dat jouw (nieuwe) favoriet erbij zit.

- 1 Snijd of breek de warme, gepofte aardappel(s) overlangs open.
- 2 Verdeel er een topping naar keuze over.

Toppings:

- Gesmolten boter, zout + peper + eventueel een kneepje limoensap
- Gesmolten boter met een theelepeltje miso + ringetjes lente-ui + geroosterd sesamzaad
- Kruidenboter
- Kruidenkware (zie p. 391)
- Koriandermayo (zie p. 277) + extra korianderblaadjes
- Zure room + fijngesneden bieslook of ringetjes lente-ui
- Fluffy ricotta (zie p. 389) + dukkah (zie p. 53)
- Losgeroerde dikke (Turkse of Griekse) yoghurt + homemade harissa (zie p. 258) + een pluk rucola
- Verkruimelde feta + ringetjes chilipeper + grof gesneden koriander + olijfolie
- Fluffy ricotta (zie p. 389) + gegrilde kerstomaatjes + verse basilicumblaadjes + olijfolie

PER PERSOON
15-75 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 gepofte zoete aardappel per persoon (zie p. 65)

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.





ZONNEBLOEMPITTENRISOTTO MET VENKEL EN GEROOKTE ZALM

Risotto van zonnebloempitten klinkt natuurlijk volkomen mesjokke, maar wacht maar tot je dit recept hebt geproefd. Op magische wijze veranderen die grijze zaadjes in een romige substantie die verdacht veel lijkt op echte, perfect beetgare risotto. Voor een vegetarische risotto kun je in plaats van gerookte zalmsteak zo'n 80 gram geitenkaas over de risotto verkruimelen. Nog minder koolhydraten? Laat de witte wijn dan weg.

1 Week de zonnebloempitten 12 uur in royaal koud water met een snuf zout.

2 Verwarm de oven voor op 200 °C.

3 Snijd de helft van de venkel in blokjes en de andere helft in plakjes. Hak het venkelgroen fijn en bewaar. Leg de plakjes venkel op een bakplaat, besprenkel met 1 eetlepel olijfolie, bestrooi met zout en rooster ze 15-20 minuten in de oven.

4 Laat de zonnebloempitten uitlekken. Doe een derde ervan in de mengkom van de keukenmachine, voeg 100 milliliter bouillon toe en pureer glad.

5 Verhit een eetlepel olijfolie in een hapjespan, voeg de ui, blokjes venkel en een snuf zout toe en fruit een paar minuten. Voeg de knoflook toe en fruit kort mee. Blus eventueel af met de wijn en laat even bruisen.

2 PERSONEN

**35 MINUTEN
+ 12 UUR WACHTTIJD**

INGREDIËNTEN

- 175 g zonnebloempitten
- 1 venkelknol
- 2 el olijfolie
- ongeveer 400 ml hete groentebouillon (zie p. 51)
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, ragfijn gesneden
- 75 ml droge witte wijn (eventueel)
- 100 g gerookte-zalmsteak
- 20 g boter
- zout en peper

BENODIGDHEDEN

- bakplaat bekleed met bakpapier
- keukenmachine

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept. 