



Inleiding

Eenvoudig lekkere en gezonde gerechten op tafel toveren én daar samen van genieten. Dat is waar het in mijn keuken al van bij het prille begin om draait.

De afgelopen jaren mocht ik met mijn recepten steeds meer mensen inspireren om diezelfde 'klik' te maken. Om te ontdekken dat je van gezonde voeding écht wel kan genieten. Meer nog. Die gezonde en evenwichtige levensstijl is voor velen onder jullie niet langer enkel iets 'voor tijdens de week' – waarna in het weekend weer alle remmen los gaan.

Neen, jullie genieten zo van de ontbijtjes, lunches en hoofdgerechten, dat jullie jezelf én het hele gezin ook op zaterdag en zondag een plezier doen met het lekkers uit de *Fast Food*- of *Nooit Meer Diëten*-kookboeken. En ook voor feestjes of wanneer er vrienden en familie op bezoek komen, halen jullie blijkbaar heel vaak Sana-inspiratie uit de receptenkast. Geweldig!

Zo kwam het idee voor dit nieuwe boek tot stand. *Family Food*: een bonte verzameling van nieuwe gerechten, die ik met veel liefde en plezier serveer aan mijn gezin, familie en vrienden (mijn '*F(r)amily*', dus). Op een doordeweekse dag, tijdens het weekend of bij een speciale gelegenheid. Want je kan natuurlijk op élk moment genieten van eenvoudige en pure gerechten boordevol smaak en gezonde ingrediënten.

Van *fast & easy* hoofdgerechten die zonder veel moeite en snel op tafel staan tot *slow & cosy* gerechten die tijdens het weekend weleens lekker lang mogen pruttelen. Van het ontbijt en een ongedwongen picknick tot het tuinfeest of de kersttafel: in 7 hoofdstukken – elk met een gezellig thema – bundelde ik meer dan 80 nieuwe recepten om gezellig te delen met al wie je lief is.

Je kent me: ook ditmaal ging ik voor een lichte, groenterijke keuken met veel mediterrane invloeden. Ik serveer je alweer mijn interpretaties van klassiekers, die net zo lekker zijn als het origineel, maar wél meer gezonde voedingsstoffen bevatten. Ik pimpte de lievelingsgerechten van Peter en de kinderen met nog meer groenten en nog meer smaak, en ik lette er vooral op dat alle gerechten lekker toegankelijk zijn – zodat je er vlotjes mee scoort bij je partner, bij het hele gezin en bij je gasten.

En vlotjes? Dat mag je letterlijk nemen. Ook ditmaal schotel ik je recepten voor die je heel eenvoudig en met weinig keukentijd klaarmaakt. Dankzij het succes van de *Fast Food*-reeks (waar jullie echt ontzettend vaak uit koken, bedankt!) weet ik: gezond, lekker én snel op tafel, dat blijft een succescombo. En hoe meer inspiratie ik je kan aanreiken om in een handomdraai gezond te koken, hoe liever!

Daarom vind je in het hoofdstuk '*Fast & Easy*' dertig hoofdgerechten die gemiddeld een half uur bereidingstijd vragen, helemaal in de spirit van *Fast Food*. Maar ook die ándere vijftig recepten – denk: ontbijtjes, verjaardagstraktaties, meeneelunches en BBQ-gerechten – maak je net zo makkelijk en met evenveel liefde klaar. Zo heb je extra veel tijd over om er samen van te genieten!

Enjoy!

Liefs,
Sandra

Rawnola

met chocolade, sinaas en fleur de sel

voor 2 à 3 porties — 15 minuten

INGREDIËNTEN

2 medjouldadels, ontpit
2 el sinaasappelsap, vers
50 g havervlokken
snufje kaneel
snufje fleur de sel
25 g pure chocolade, in stukjes
1 el hazelnoten, gehakt

BEREIDING

- Doe alles in de cutter of blender en mix enkele keren kort en krachtig.
- Verkruimel de rawnola in een weckpot en bewaar op een koele plek.

tip

Serveer met yoghurt of een plantaardig alternatief en vers fruit naar keuze.



Kipköfte

met tabouleh van couscous, geroosterde groenten en granaatappel

voor 2 personen — 35 minuten

INGREDIËNTEN

1 courgette, in stukken
1 zoete puntpaprika, in stukken
1 rode ui, in stukken
½ el ras el hanout
120 g volkoren (spelt)couscous
300 g kippengehakt
½ tl gemalen komijn
2 handenvol peterselie, grof gehakt
4 el granaatappelpitjes

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Leg de stukken courgette, paprika en rode ui op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, kruid met peper, zout en de ras el hanout. Roer om en bak zo'n 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Meng het gehakt met de komijn, de helft van de peterselie en kruid met peper en zout.
- Rol 4 ballen van het gehakt (bevochtig eventueel je handen om het rollen te vergemakkelijken) en rol ze uit tot köfte. Steek er spiesjes in.
- Bak de köfte in een pan met olijfolie.
- Meng de couscous met de geroosterde groenten, de rest van de peterselie, de granaatappelpitjes, een scheutje olijfolie en serveer met de köfte.





Geroosterde spruitjes en zoete aardappel met chilivlokken en chipolata

voor 2 personen — 10 minuten + 25 minuten in de oven

INGREDIËNTEN

300 g spruitjes, gehalveerd
2 zoete aardappelen, geboend en in wedges
1 rode ui, in halve maantjes
1 tl paprikapoeder
snufje kurkuma
1/3 tl chilivlokken
2 chipolata's, in stukjes
2 el mosterd (optioneel)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Leg de spruitjes, de zoete aardappel en de rode ui op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper, zout, het paprikapoeder, de kurkuma en de chilivlokken.
- Zet 30 minuten in de voorverwarmde oven. Roer na 10 minuten even om en voeg de stukjes chipolata toe. Roer af en toe om.
- Serveer de groenten en de worst eventueel met een beetje mosterd.

tip

Veggie versie? Vervang de chipolata door vegetarische worstjes of feta.



