

Pinch

OF

Nom

Voor CATH



KATE ALLINSON & KAY FEATHERSTONE

Pinch

OF

Nom

100 SLANKMAKENDE  
GERECHTEN OM ZELF  
TE BEREIDEN

SCRIPTUM



De Engelse uitgave verscheen in 2019 bij Bluebird,  
een imprint van Pan Macmillan

Copyright © Kate Allinson & Kay Featherstone, 2019  
Copyright fotografie © Mike English, 2019

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

Uitgever Carole Tonkinson  
Hoofdredacteur Martha Burley  
Productieleiding Sarah Badhan  
Artdirection, ontwerp en illustratie Emma Wells, Nic&Lou Design  
Foodstyling Kate Wesson  
Propstyling Cynthia Blackett

Copyright Nederlandse uitgave © Scriptum, Schiedam, 2019  
Vertaling Ingrid Hadders/Vitataal

ISBN 978 94 6319 186 9 NUR 440

[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)

# Inhoud

---

## INLEIDING

6

## Ontbijt

20

## FAKEAWAYS

46

## Snelle

MAALTIJDEN

88

## STOOFPOTTEN *en* SOEPEN

122

## Bakken

& BRADEN

156

## TUSSENDOR *EN* ERBIJ

198

## Zoete

TRAKTATIES

236



# WELKOM BIJ Pinch OF Nom

Pinch of Nom begon een paar jaar geleden toen we aan de keukentafel een kopje thee zaten te drinken. Na een jaar of tien in restaurants te hebben gewerkt wilden we een plek creëren waar we onze recepten konden delen. Inmiddels vormen we een community van anderhalf miljoen mensen, die de site gebruiken om eenvoudige recepten te zoeken en te genieten van heerlijk eten waarvan je niet aankomt. En wat hebben we een plezier!

---

Toen we jaren geleden nog lange dagen maakten in restaurantkeukens waar het altijd stressen was, aten we vaak een snelle en ongezonde hap. Na verloop van tijd beseften we dat het verstandig was om af te vallen en dus sloten we ons aan bij een plaatselijke afvalclub. Wat ons direct opviel, was het gebrek aan eenvoudige en lekkere recepten – ook online konden we weinig vinden. We verbaasden ons over het feit dat zoveel mensen dure kant-en-klaarmaaltijden met minder calorieën kopen die weinig smaak en variatie kennen.

Op een dag dook Kate de keuken in en kwam ze terug met aardbeien die waren gevuld met cheesecake. Ze waren heerlijk en klein en ontzettend populair bij onze afvalclub. Nadat we nog een paar recepten hadden uitgewisseld, kregen we een ideetje. Als we die recepten nu eens op een site zetten en ze met andere mensen deelden? Het werd onze missie om eenvoudige, gezonde en lekkere gerechten te bedenken waar gewone mensen van zouden kunnen genieten.

We keken ervan op hoeveel mensen onze site bezochten. Binnen een halfjaar keken al meer dan 60.000 mensen elke maand op de site. Het kleine ideetje was groot geworden. Groter dan we ooit hadden durven dromen.

“

# PINCH OF NOM IS VEEL GROTER DAN WE OOIT HADDEN DURVEN DROMEN

”

Mensen begonnen af te vallen. De Facebookgroep Pinch of Nom groeide in een ongekend tempo. Naarmate de groep groter werd, werd ons duidelijk dat veel mensen die hun ideale gewicht nog niet hadden bereikt en die bij tijd en wijle probeerden af te vallen, het gevoel hadden te worden genegeerd door de grote spelers in de dieetindustrie. Al snel deden anderen mee en samen vormden we het Pinch of Nom-team. We richtten een plek in waar iedereen die nog 'onderweg' was (zoals wijzelf) net zo belangrijk was als degenen die hun bestemming al hadden bereikt.

Het doel van dit boek is heerlijke, caloriearme recepten te presenteren die je niet het gevoel geven dat je op dieet bent. Als je van het pad afdwaalt, willen wij dat je beseft dat het eenvoudig is de juiste weg weer te vinden! Misschien leg je af en toe dit boek weg, maar je zult het net zo gemakkelijk weer oppakken.

Pinch of Nom is nu groter dan wij tweeën – zowel wat het team erachter betreft als de community die eruit is ontstaan. We blijven onder de indruk van de steun en liefde die we dagelijks vanuit de community ontvangen.

Dit boek was er zonder de hulp van ieder lid van de Facebookgroep, iedereen die de site ooit heeft bezocht en alle mensen die hebben bijgedragen aan Pinch of Nom nooit gekomen: het voltallige team, de vrijwilligers, de proevers en de mensen die opbouwende kritiek leverden waarmee we de recepten en inhoud van de site konden verbeteren.

Dit boek is voor jou. We hopen dat je bij het bereiden van de gerechten net zoveel plezier beleeft als wij hebben beleefd bij het samenstellen van dit boek.

*Kate en Kay x*



*Gezonde*

**GERECHTEN**

*die iedereen wil*

**ETEN**

**NOM, NOM, NOM, NOM, NOM, NOM!**

# Het ETEN

---

## GEZONDE GERECHTEN *die* NIET DOEN DENKEN AAN AFVALLEN

Kate is een klassiek geschoolde kok en heeft nooit anders gedaan dan bedenken hoe recepten en gerechten verbeterd kunnen worden. Samen hebben we ons best gedaan enkele van onze favoriete gerechten te veranderen in gezonde verwennerijen. Ook hebben we calorierijke takeaways omgetoverd tot *fake*aways die nog veel lekkerder en zeker caloriewaarder zijn dan de oorspronkelijke gerechten.

Door een paar essentiële ingrediënten aan te passen bevatten gerechten veel minder calorieën, vetten of suikers. De gerechten smaken nog net zo lekker – vooral als je gebruikmaakt van de juiste specerijen en smaakmakers.

## 22 TIJDLOZE FAVORIETEN *en* 80 NAGELNIEUWE RECEPTEN

In dit boek staan de populairste recepten van onze site, omdat het anders geen echt Pinch of Nom-boek zou zijn! De overige recepten zijn gloednieuw en met liefde gemaakt en we hopen dat jij ze net zo lekker vindt als wij.

## SNELLE GERECHTEN ZONDER FRATSEN

De meeste gerechten in dit boek bereid je in nog geen 30 minuten. Wij van het Pinch of Nom-team vinden het belangrijk dat de recepten toegankelijk zijn en daarom gebruiken we ingrediënten waarmee je tijd en geld bespaart. Veel chef-koks lijken niet te begrijpen dat velen van ons niet altijd witte truffel in huis hebben! We gebruiken alleen onbekendere ingrediënten als ze een unieke twist aan een gerecht geven. Bovendien hebben we geprobeerd om deze ingrediënten in meerdere gerechten te gebruiken, zodat je er niet mee blijft zitten.

## ONTWIKKELD *en* GETEST *in* DE THUISKEUKENS VAN PINCH OF NOM

Al vroeg in de geschiedenis van Pinch of Nom besloten we dat al onze gerechten authentiek moesten zijn. Er zijn veel niet-geteste dieet-recepten beschikbaar die voorzien zijn van stockfoto's, en juist daarom hebben we ervoor gekozen om al onze gerechten zelf te bereiden, te testen en fotograferen zonder artistiek gedoe.





# Zo werken ONZE RECEPTEN

## ELKE DAG LICHT

Bij Pinch of Nom geloven we in het motto 'alles met mate'. De recepten die we 'Elke dag licht' noemen, zijn gerechten die je te allen tijde kunt maken: ze bevatten relatief weinig calorieën, ze zijn verzadigend en ze zijn ideaal voor een doordeweekse dag. Sommige van deze gerechten zullen alsnog meer calorieën bevatten dan gerechten in andere categorieën, maar dat komt doordat we rekening houden met de gangbare diëten in Groot-Brittannië waarbij calorieën geteld worden: soms 'gebruiken' we deze calorieën voor groenten en andere ingrediënten voor een volwaardige maaltijd.

## WEKELIJKSE VERWENNERIJ

Dit zijn recepten die je aan je weekmenu kunt toevoegen, maar die een of twee ingrediënten bevatten die net iets minder gezond zijn en daarom met mate gebruikt dienen te worden. Ga voor een goede basis van elk dieet uit van de insteek dat je niet minder van je eten hoeft te genieten en dat je af en toe best uit de band mag springen.

## SPECIALE GELEGENHEDEN

Onze recepten voor 'Speciale gelegenheden' zijn ideaal! Ze bevatten per definitie minder calorieën dan reguliere toetjes, tussendoortjes en traktaties, waardoor ze nog steeds geschikt zijn voor jou. Blijf echter vasthouden aan ons motto: alles met mate. Bewaar deze recepten dus echt om een keer uit te pakken en voor... speciale gelegenheden!!

## CALORIEËN EN VOEDINGSWAARDEN

De vermelde calorieën hebben allemaal betrekking op individuele porties. Dit geldt echter niet voor de bijgerechten bij bepaalde gerechten, zoals rijst en aardappels. Dit is omdat we die extra's slechts noemen als serveertip. Je kunt de rijst of aardappels eenvoudig vervangen door magere alternatieven, zoals bloemkoolrijst.

We hebben geen voedingswaarden van populaire diëten genoemd omdat die voortdurend veranderen en we graag willen dat dit boek langere tijd bruikbaar blijft.

## ONZE AFKORTINGEN

- V** Geschikt voor vegetariërs
- DV** Geschikt om in te vriezen  
*Voor alle diepvriesgerechten adviseren wij: laat de producten volledig ontdooien voor je ze verhit en verwerkt.*
- GV** Geschikt voor mensen die een glutenvrij dieet volgen

## SMAAKTESTEN

De afgelopen maanden is een groep van tweehonderd Pinch of Nom-fans uitgenodigd voor een besloten Facebookgroep. Elk recept is getest door twintig mensen, die allen feedback gaven en suggesties voor verbeteringen deden.

Dit proces is essentieel geweest voor de totstandkoming van dit boek en we willen daarom al deze leden bedanken voor hun waardevolle inbreng. (Hun namen staan achter in dit boek)

# ESSENTIËLE INGREDIËNTEN

---

## EIWITTEN

Mager vlees is een geweldige bron van eiwitten, levert essentiële voedingsstoffen en geeft je een vol gevoel. In alle recepten met vlees als ingrediënt dien je het magerste vlees te gebruiken en alle zichtbare vetrandjes te verwijderen. Vis is ook een fantastische bron van eiwitten en is van nature vetarm. Een van onze favoriete uitspraken is: 'Gooi het in de pan, als het zwemmen kan! Vis levert de voedingsstoffen die het lichaam uit zichzelf moeilijk kan produceren, en daarom is vis perfect voor veel van onze recepten. Een derde van de recepten in dit boek is vegetarisch, maar je kunt in de overige recepten natuurlijk altijd het vlees vervangen door een vegetarische eiwitrijke variant.

## VETARME ZUIVEL

Door slimme alternatieven te kiezen in plaats van vette zuivelproducten maak je een gerecht direct gezonder. Wij gebruiken vaak magere kwark, roomkaas of yoghurt in plaats van de volle variant.

## BLIKVOER

Sla gerust een voorraadje basics in blik in! Bonen, tomaten, mais... Veel van dergelijke ingrediënten kun je toevoegen aan Pinch of Nom-stoofpotten en -salades. Op die manier houd je de kosten laag en voor de smaak maakt het niet veel uit of je vers of producten uit blik gebruikt.

## DIEPVRIESGROENTEN

Op dezelfde manier zijn diepvriesproducten goede en goedkope alternatieven voor gerechten als stoofschotels, waarin verse ingrediënten geen must zijn.

## KRUIDEN *en* SPECERIJEN

Pinch of Nom houdt van lekker gekruid! Wanneer je ingrediënten vervangt door vet- of suikerarme alternatieven, kun je de gerechten interessant houden door ze op smaak te brengen met specerijen en kruiden. Vooral specerijenmixen zijn ideaal voor veel van onze recepten. En houd je niet in – gekruid betekent niet automatisch pittig! We gebruiken knoflookgranulaat in veel recepten omdat dat handig is en goedkoper dan verse knoflook; bovendien proef je in stoofschotels en gerechten uit de slowcooker het verschil niet.

## KANT-EN-KLARE BOUILLON *en* BOUILLONBLOKJES

Een van de favoriete ingrediënten van Pinch of Nom is de nederige bouillon. Bouillon geeft direct smaak en is erg veelzijdig. Pinch of Nom gebruikt verschillende bouillons in dit boek, maar je kunt er zelf mee variëren. Een van de fijnste recente uitvindingen is het kuipje of -keteltje met rode of witte wijnbouillon. Hiermee geef je een gerecht een fantastische smaak zonder het te calorierijk te maken. Nu moeten ze alleen nog iets uitvinden om de calorieën uit de wijn te halen...

## AZIJN

Smaak draait om balans. Wanneer je vet uit een gerecht haalt, kunnen de smaken vervlakken. Veel mensen kruiden een gerecht sterker om het gebrek aan vet te compenseren, maar het zuurgehalte is ook heel belangrijk. Poulet au vinaigre (zie blz. 146) bijvoorbeeld is een gerecht dat bij uitstek laat zien dat een goede azijn een gerecht perfect in balans kan brengen.

## CITROENEN *en* LIMOENEN

Citrusvruchten kunnen ontzettend veel smaak aan een gerecht geven. Voeg ze bijvoorbeeld toe aan een gerecht dat een kick nodig heeft, zoals de Koude Aziatische noedelsalade (zie blz. 116).

## TORTILLAWRAPS

Wraps zijn fantastisch en veelzijdig. Als je vezels wilt toevoegen en een gerecht steviger wilt maken, zijn volkorenwraps een goede keuze. In veel Pinch of Nom-recepten toveren we met wraps! Je zult verbaasd staan hoeveel je kunt doen met eenvoudige wraps – je kunt ze zelfs ter vervanging van deeg gebruiken!

## TARWEBROOD

Tarwebrood bevat veel vezels en vult erg goed. Gebruik sneetjes of verkruimel het om vlees of Scotch eggs (Vogelnestje met tonijn, blz. 230) een paneerlaagje te geven.

## PEULVRUCHTEN, RIJST *en* BONEN

Bonen en peulvruchten bevatten veel eiwitten en vezels. Zorg daarom dat je ze in blikvorm op voorraad hebt. Rijst is een fijn product en op smaak gebracht met kruiden en specerijen past rijst perfect bij veel van onze gerechten.

## HAVERMOUT

Havermout is favoriet bij Pinch of Nom. Het is een fantastisch en goedkoop ingrediënt. Verwerk het in ons Havermoutontbijt met wortel (zie blz. 44). Vermaal havermout tot meel en je hebt een ingrediënt dat enorm vult en ter vervanging van witte bloem kan worden gebruikt.

## EIEREN

Vol eiwitten, vullend, lekker en veelzijdig – en dan passen eieren ook nog eens in veel diëten. Je kunt ze als alternatief voor boter gebruiken in gerechten als Luie puree (zie blz. 212) of als een goede bron van proteïne in bijvoorbeeld onze Shakshuka (zie blz. 106). Zorg dat je altijd een doos in huis hebt.

## CALORIEARME BAKSPRAY

Een van de beste manieren om minder vet te gebruiken bij het bakken en braden is het gebruik van een caloriearme bakspray. Voor het bakken en braden zelf maakt het weinig verschil, maar wat de calorieën betreft is de impact enorm: je hebt namelijk veel minder bakspray dan olie of boter nodig. Je kunt ook olijfoliespray nemen; let alleen wel op hoeveel je ervan gebruikt.

## ZOETSTOF

In sommige recepten gebruiken we zoetstof in poedervorm. We gebruiken het met mate, maar je kunt zelf besluiten meer of minder te gebruiken: uiteindelijk is koken een kwestie van smaak. Je kunt ook zoeken naar natuurlijke alternatieven, zoals stevia of agave, maar besef wel dat het aantal calorieën van je gerecht dan kan veranderen.

## GLUTENVRIJ BROOD

In enkele recepten gebruiken wij glutenvrije ciabatta's. Ze bevatten over het algemeen minder calorieën maar meer vezels, en dat is een goede manier om je voeding in balans te brengen wanneer je aan het lijnen bent. Vaak hoeft je ze alleen nog maar af te bakken en ze zijn in de verpakking lang houdbaar. Zorg daarom dat je er altijd een paar in huis hebt!

## ESSENTIEEL KEUKENGEREI

### ANTIAANBAKANNEN

Als we je één ding moeten aanraden voor je keuken, is het een degelijke set pannen met antiaanbaklaag. Hoe beter de kwaliteit van de antiaanbaklaag, des te minder olie en boter je nodig hebt om te bakken en braden. Houd je pannen in goede conditie: was ze goed af met een sopje en gebruik geen schuursponsjes.

### MAATLEPELS

Wil je zeker weten dat je niet per ongeluk een eetlepel chilipoeder in plaats van een halve theelepel in de pan strooit? Maatlepels zijn ontzettend handig – en als je net als wij al eens de mist in bent gegaan, zijn ze zelfs onmisbaar.

### SPATEL

Wil je een beschrijving van een spatel? Je hoeft alleen maar te weten dat een spatel essentieel is... Als je er geen hebt, schaf er dan snel een aan. Je zult hem gebruiken voor van alles en nog wat. Onder meer voor het uitdelen van tikken wanneer je huisgenoten niet van vers Pinch of Nom-gebak zoals de Bakewell-taartjes (zie blz. 244) kunnen afblijven.

### KEUKENMACHINE/ BLENDER/STAAFMIXER

Voor veel gerechten maken we zelf een heerlijke, smaakvolle saus en dus is een keukenmachine of blender essentieel! Vaak kun je ook prima een staafmixer gebruiken – die is ook nog eens compacter, en goedkoper in de aanschaf.

### FIJNE RASP

Het nut van een fijne rasp is voor velen een verrassing. Het maakt een enorm verschil of je een grove, fijne of microplane rasp gebruikt. Aan 45 g kaas die je met een fijne rasp raspt, heb je ruime voldoende voor een ovenschotel. Op die manier krijg je veel minder calorieën binnen en gebruik je minder kaas!

### MESSENSLIJPER

Het is erg belangrijk dat je messen scherp zijn en blijven. Een scherp mes werkt gemakkelijker en prettiger. Je kunt je messen op veel verschillende manieren en met diverse hulpstukken slijpen: een wetsteen en een aanzetstaal zijn betaalbare keuzes, en messenslijpers zijn er in goedkopere en duurdere varianten.

### TUPPERWARE *en* PLASTIC BAKJES

De meeste gerechten in dit boek kun je in grote hoeveelheden bereiden en vervolgens in porties invriezen. Als je goed plant en op een slimme manier in de keuken aan de slag gaat, is het verstandig om geschikte bakjes en diepvriesdozen aan te schaffen.



## RAMEQUINS

Met ramequins kun je de porties binnen de perken houden. Ramequins zijn altijd geschikt voor ovengerechten, desserts en gebak.

## BAKPLATEN *en* SPRINGVORMEN

Deze gaan langer mee als je ze voor gebruik met bakpapier of aluminiumfolie bekleedt. Je hebt een springvorm nodig voor onze Taart van kipfajita (zie blz. 74) en hoewel dit slechts één recept is, zul je het beslist vaker willen maken – geloof ons maar!

## PUREESTAMPER OF PUREEPERS

Met een pureestamper of pureepers kun je een aardappelpuree maken die zo glad of grof is als je zelf wilt.

## SLOWCOOKER/ SNELKOOKPAN

Dit zijn eerder optionele favorieten dan essentiële benodigdheden, maar we zijn er dol op. Doe je ingrediënten in de pan en je bent klaar: hoe gemakkelijk is dat? Elektrische snelkookpannen en slowcookers zijn ideaal voor snelle familiemaaltijden waarvoor je niet uren in de keuken wilt staan. Daarnaast hoeft je geen dure stukken vlees te kopen voor het beste resultaat. Sterker nog, goedkoper vlees wordt vaak lekkerder en malser wanneer het langzaam of onder druk wordt bereid – fijn voor de smaak én voor je portemonnee! Voor veel van onze recepten, waaronder de Gyuvech met lamsvlees (zie blz. 153), geven we de noodzakelijke informatie voor bereiding in de slowcooker of snelkookpan, maar we vertellen je ook hoe je ze op de traditionele manier kunt bereiden voor het geval je hierover niet beschikt.





**RECEPTEN**

*die*

**ALTIJD**

*geslaagd zijn*