



MAAK KENNIS MET

# DENISE KORTLEVER

Ze reist de hele wereld over om food-trends te spotten en nieuwe gerechten te bedenken. In Amerika ontdekte ze de bowlfood-trend. Denise: 'Mensen hebben behoefte aan lekker relaxed eten.'



HET NIEUWE ETEN

## WIE IS DENISE?

Als culinair trendjournalist en food-fotograaf werkt Denise voor tijdschriften, kookboeken en bedrijven. Haar werk verscheen onder meer in Vogue, Libelle, NRC, Grazia, delicious. magazine en op haar eigen site thealldaykitchen.com. Daarnaast presenteert Denise een kookprogramma op LINDA.tv en maakte ze twee kookboeken: All-day breakfast en All-day bowls. 'Ik vind het waanzinnig om overal ter wereld foodtrends te spotten en die te vertalen naar recepten voor thuis.'

ROEREI MET AVOCADO EN GEITENKAAS ZIE PAG. XX



### 'LEKKER ETEN TERWIJL JE ONDER EEN DEKENTJE OP DE BANK ZIT'

Tijdens haar reizen ontdekte Denise Kortlever de internationale bowlfood-trend. Deze relaxte manier om gevarieerd te eten inspireerde haar om een boek te schrijven.

**INSPIRATIE** 'Inspiratie doe ik vooral op door te reizen. Toen ik voor mijn eerste boek All-day breakfast in New York was, zag ik al overal smoothie- en granola-bowls. Later ontdekte ik dat bowls de hele dag door worden gegeten. Zo zijn in Californië de fotogenieke "bliss bowls" hot. Die gerechten zitten vol gezonde ingrediënten, op kleur verdeeld in verschillende vakjes. De hoeveelheid aan bowls inspireerde me, omdat ik houd van variëren. De ene dag comfortfood, de andere dag iets lichters. Ik heb dat geprobeerd te vertalen naar het boek.'

**BOWLFOOD** 'Deze trend heeft twee kanten. Aan de ene kant staan de kommen voor makkelijk eten. Je gebruikt alleen een vork of lepel en voelt de warmte van het gerecht in je handen. Aan de andere kant zijn bowls vaak lichtere versies van bestaande gerechten. Een "gewone" burrito is een tortilla met rijst, bonen, vlees en kaas, terwijl de bowl-variant als basis een salade heeft. Bij de Amerikaanse restaurantketen Chipotle verkopen ze tegenwoordig meer burrito-bowls dan gewone burrito's.'

**FOODFOTOGRAFIE** 'Ik vind het leuk om een recept vanuit het niets te bedenken. Ik ben meteen bezig met de foodstyling en destylering omheen. Ik wil mensen verleiden zelf een gerecht te maken. Als je door mijn boek bladert en je krijgt trek van wat je ziet, dan is mijn missie geslaagd.'

**COMFORT** 'Mensen hebben steeds meer behoefte aan ontspannen eten. We willen niet met een gesteven kleed en dertig soorten chic bestek aan tafel. De bowl past goed bij deze trend: lekker eten terwijl je onder een dekentje op de bank zit. Als dat niet ontspannen is.'

## 'Bowl-eten is vaak lichter dan het originele gerecht'

### DENISE'S FAVORIETEN

#### YOGHURT

'Dat eet ik vaak als ontbijt of toetje, maar ik gebruik het ook in hartige gerechten. Als basis voor een dip of saus, in de soep voor wat romigheid. En in pittige gerechten als contrast.'



#### NOTENPASTA

'Behalve pinda-kaas heb je ook tahin – van sesamzaad – en amandelpasta. Lekker op brood, een cracker, in de haver-mout of als basis voor een oosterse dressing.'



#### AVOCADO

'Ik ben dol op avocado-toast, maar ik doe avocado ook vaak in bowl-gerechten. Dat zachte, romige werkt goed met granen, die dan weer vaak als basis voor een bowl dienen.'



#### KAAS

'Ik houd van elke kaas: van geiten- tot oude kaas. Ik vind het fijn dat je van goede kaas maar een beetje nodig hebt om het gerecht smaak te geven. In bowls zie je kaas ook vaak terug.'



#### FRAMBOZEN

'Mijn lievelingsfruit! Ik vind frambozen superlekker, maar ze zien er ook geweldig uit. Met hun robijnrode kleur en bijna fluwelige textuur zijn ze fijn om te fotograferen. Dat kan eigenlijk alleen maar mooi worden.'



FOODFOTOGRAFIE: ERIC VAN LONVEN • FOODSTYLING: GÖTTAN TOODOROVIC • MARTINE STEENSTRA • STYLING: UERKA GUSAFSSON, NICOLE DE WERK • FOTOGRAFIE: INDIRA WINDHOIST, ISTOCK • VISAGIE: NIELSWAHLERS



MAAK KENNIS MET...

### MAKKELIJK SOFTIJS VAN BANANAAN MET ESPRESSO- AMANDELEN

NAGERECHT – 4 PERS – 10 MIN.  
+ 3 UUR WACHTTIJD

- 4 bananen
- 5 tl espressopoeder (sticks, pak 25 stuks, Nescafé)
- 80 g amandelen
- 3 el maple syrup (ahornsirop)
- 50 ml amandelmelk met bakpapier beklede bakplaat
- keukenmachine

- 1 Snijd de bananen in plakjes en vries ze in ca. 3 uur in.
- 2 Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de amandelen met 1 tl van het espressopoeder en 1 el maple syrup en verspreid over de bakplaat. Bak 10 min. en laat de noten iets afkoelen, voor je ze grof hak.
- 3 Doe de bevroren banaanplakjes in de keukenmachine en pureer ze met de amandelmelk en de rest van het espressopoeder. Het mengsel verandert langzaam van structuur: van korrelige stukjes banaan tot uiteindelijk romig softijs. Schraap af en toe langs de zijanten van de kom als dat nodig is.
- 4 Schep het softijs in 4 kommen en verdeel er de grofgehakte amandelen over. Besprenkel met de rest van de maple syrup en serveer meteen.

BEVAT P.P. 275 KCAL | 5 G EIWIT | 11 G VET, WAARVAN 2 G VERZ. | 37 G KOOLHYDRATEN | 0,1 G ZOUT | 3 G VEZELS | PRIJS P.P. € 1,20

VEGANISTISCH | LACTOSEVRIJ | EIDSFVORJET  
OVEN

TIP Heb je geen sterke keukenmachine? Laat de banaan dan eerst iets ontdooven en voeg wat extra amandelmelk toe.

### TIP

'Sinds iemand ooit ontdekte dat je van bevroren bananen heerlijk softijs kunt maken, duiken deze "nicecreams" overal op. Deze versie met amandel en bittere espresso is mijn onbetwiste favoriet. De geroosterde espressonoten doen het ook goed door granola of als snack.'