



SANDRA

YSBRANDY



DIKKE MIK MET SANDRA YSBRANDY

ALS AFGESTUDEERD NATUURVOEDINGSADVISEUR ZET SANDRA ZICH IN VOOR PUUR, EERLIJK EN ONBEWERKT ETEN. ZE GEEFT KOOKWORKSHOPS, DEMO'S EN ONLINE TRAININGEN WAARIN ZE MENSEN LEERT OM BETER TE ETEN, MET HET OOG OP EEN GEZONDERE, BEWUSTERE EN FITTERE LEEFSTIJL. OOK IN HET TV-PROGRAMMA KOOK MEE MET MAX BESTEEDT ZE HIER AANDACHT AAN. 'WE ZIJN MET Z'N ALLEN HET SPOOR BIJSTER GERAAKT EN MOETEN TERUG NAAR DE BASIS: EEN GEZONDE AARDE WAAR GEZONDE PLANTEN OP GROEIEN.'

DOOR JOCÉ HEIJMANS

Hoe ziet jouw favoriete belegde boterham eruit?

Dat is pan con tomate met manchego en rucola. De pan con tomate maak ik zelf door brood te roosteren, er een knoflookje overheen te wrijven als het warm uit de oven komt, daar een dwars doorgesneden tomaat overheen te rasp en er wat olijfolie over te druppelen. Dan de manchego erop en vervolgens de rucola.

Kun je je herinneren wanneer je 'm voor het eerst at?

Ja, tijdens mijn laatste vakanties in Spanje, die bestonden uit een rondreis door Catalonië en bezoeken aan Andalusië. Ik ben gegrepen door het land en de natuur. Het is er prachtig. Het genoemde broodje was daar mijn favoriete ontbijt.

Wanneer maak je deze creatie?

Ik vind 't heel zomers. Echt iets om lekker buiten te eten en samen te delen. Ik houd erg van gezellig eten met lekkers in kommetjes en op schaaltes en zo – pick and choose. Geroosterd brood met knoflook en olie of pan con tomate is ook erg lekker bij een

zomerse lunch of avondmaaltijd. Bijvoorbeeld bij een salade met ingelegde visjes of sardientjes van de barbecue.

Welk ingrediënt is broodnodig voor dit succesrecept?

De tomaat, het is natuurlijk niet voor niets pan con tomate.

Met welk brood smaakt het 't lekkerst?

Volkorenbrood. Dat vind ik de lekkerste en beste optie voor de gezondheid. Het liefst heb ik brood zonder gist, dus met desem. Ik koop het altijd ongesneden, zodat ik er zelf lekkere dikke plakken van kan snijden.

Wat drink je erbij?

Als ik het 's ochtends als ontbijt eet een lekker kopje koffie, 's middags of 's avonds een goed glas wijn. Ik ben erg van de rosé of Spaanse cava.

SANDRA OVER BROOD

'Eigenlijk eet ik niet veel brood. Maar als ik het eet, zie ik 't als traktatie. Dan moet het heel goed en lekker zijn. Ambachtelijk gebakken brood vind ik echt bijzonder. Zelf ben ik gek op desembrood, maar mijn kinderen zijn daar minder fan van. "Ik kan het niet omklappen", zegt m'n jongste zoon dan. Nou, dan weet je wel over wat voor brood dat gaat... Ik probeer mijn zoons de smaak van goed brood bij te brengen, dat vind ik belangrijk.'

STAPPENPLAN

VOOR SANDRA'S BOTERHAM

1. Rooster een dikke snee volkorenbrood.
2. Wrijf het brood als het nog warm is in met een teen knoflook, rasp er een dwars doorgesneden tomaat overheen en besprenkel met olijfolie.
3. Beleg met manchego en top af met rucola.

TIP VOOR DE TOP

Rooster een dikke snee volkorenbrood. Wrijf het brood als het nog warm is in met een teen knoflook, rasp er een dwars doorgesneden tomaat overheen en besprenkel met olijfolie.

Fotografie Sandra Ysbrandy: Janita Sassen