

# Eet je blij!



Nicky Opheij won *Holland's Next Top Model*, vervulde de keiharde modellenwereld voor een bestaan als gewichtsconsulente, en won en passant de Miss Nederland-verkiezing. In het boek *On a mission* vertelt ze haar verhaal aan de hand van 30 lekkere, slimme en snelle recepten waar je blij van wordt. En dit zijn onze favorieten.

## Pompoensoep

250 g pompoen • 80 g wortel • 50 g bleekselderij  
• 1 rode ui • 1 teentje knoflook • 1 takje verse rozemarijn • 1 el olijfolie • 300 ml kippenbouillon  
• versgemalen peper

Verder nodig: staafmixer

1 Schil de pompoen en de wortel en snij ze in kleine stukken. Maak de bleekselderij schoon en snij in kleine boogjes. Pel en snipper de rode ui. Pel het knoflookteentje en snij heel klein. Ris de blaadjes van het takje rozemarijn en snij ze fijn.

2 Zet een soeppan op middelhoog vuur en verwarm hierin de olie. Roerbak hierin de wortel, bleekselderij, ui, knoflook en rozemarijn op laag vuur. Let op dat ze niet verkleuren.

3 Voeg vervolgens de pompoen en de kippenbouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep circa 20 minuten zachtjes pruttelen.

4 Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met een beetje peper.



### Wijntip

#### Lekker bij pompoensoep

Een zeer fruitige, klassieke, witte wijn met een peperige in de smaak. Zachte zuren en een heerlijke vruchtengeur!

Steinger Grüner Veltliner Kamptal

Adviesprijs per fles € 11,95 [www.wijnkring.nl](http://www.wijnkring.nl)

## Griekse komkommersoep

1 komkommer • 1 teentje knoflook  
• 125 g yoghurt Griekse stijl • 125 ml kippenbouillon • 1 el walnootolie • 10 g verse munt  
• 25 g walnoten • versgemalen peper en zout

Verder nodig: blender (of staafmixer)

1 Schil de komkommer en snij in stukken. Pel het teentje knoflook.

2 Doe de stukken komkommer, de knoflook, yoghurt, kippenbouillon, walnootolie en de blaadjes van de takjes munt in de blender en pureer circa 30 seconden.

3 Voeg de walnoten toe en zet de blender nog een aantal seconden aan.

4 Proef goed of er peper of zout nodig is. Zet de soep vervolgens minimaal 4 uur in de koelkast.

5 Opdienen! Deze soep wordt koud gegeten. Serveer eventueel met een sneetje (rogge)brood.

### Wijntip

#### Lekker bij Griekse komkommersoep

Een wijn die barst van aantrekkelijke aroma's zoals groene appel, ananas en gele pruim. Wat je ruikt? Wilde bloemen en vlierbloesem!

Farina Soave Classico

Adviesprijs per fles € 8,95 [www.wijnkring.nl](http://www.wijnkring.nl)



## Scrambled eggs bowl

½ avocado • 2 el huttenkäse • 10 cherrytomaatjes • 3 el olijfolie  
• 50 g champignons • 2 eieren • 2 el (soja)melk • 50 g waterkers  
• versgemalen peper en zout

Verder nodig: Kleine ovenschaal, spatel

1 Snij de avocado over de lengte rondom door en haal de helften van elkaar. Gebruik de helft zonder pit. Vul de holte van de pit met de huttenkäse en breng op smaak met peper en zout.

2 Besprenkel de cherrytomaatjes in de ovenschaal met 1 el olijfolie en wat zout. Zet ze circa 10 minuten in de oven.

3 Snij de champignons in kwarten. Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de champignons op middelhoog vuur in circa 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4 Kluts de eieren met een garde en voeg de (soja)melk toe. Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg het eimengsel toe. Draai het vuur laag en laat het ei circa 30 seconden rustig stollen. Pak een spatel en roer tot het ei gaar is. Haal de scrambled eggs direct uit de pan.

5 Kies een mooi groot (diep) bord en stel een bowl samen van al je ingrediënten: de scrambled eggs, de gevulde avocado, de champignons en de cherrytomaatjes. Garneer met de waterkers.

6 Schuif voorzichtig op je bord. Breng op smaak met peper en zout.

### Wijntip

#### Lekker bij scrambled eggs bowl

Een duidelijk citrus aroma komt je tegemoet, samen met smaken van mandarijn en papaja. Een Chenin Blanc met een fijne, zachte afdronk. Heerlijk!

Mountain View Chenin Blanc Adviesprijs per fles € 6,95 [www.wijnkring.nl](http://www.wijnkring.nl)



## Kapsalon maar dan gezond

70 g kipfilet (of kalkoenfilet) • 1 el shoarmakruiden • 5 tl olijfolie • 1 vastkokende aardappel (of 2 kleintjes) • 1 gele paprika • 8 kleine champignons (of een paar grote) • 4 bladeren ijsbergsla • 5 cm komkommer • rode ui

**Saus:** 1 teentje knoflook • 50 ml Griekse yoghurt • 1 tl olijfolie

**Verder nodig:** bakplaat bekleed met bakpapier

**1** Snij de kipfilet in dunne reepjes. Meng in een kom met de shoarmakruiden en 3 theelepels olie en zet in de koelkast.

**2** Was de aardappel en snijd in dunne frietjes. Kook de aardappelfrietjes circa 10 minuten voor in ruim water. Giet af.

**3** Verwijder ondertussen de steel en zaadlijsten van de paprika en snij in kleine blokjes. Snijd de champignons in dunne plakjes. Snijd de ijsbergsla en komkommer fijn. Pel de ui en snijd in dunne ringen.

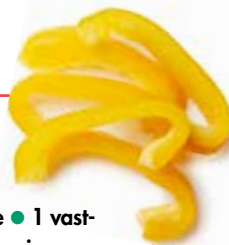
**4** Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de frietjes over de bakplaat met bakpapier en besprenkel met de

overgebleven 2 theelepels olijfolie. Bak circa 15 minuten in de oven. Keer de frietjes regelmatig om.

**5** Maak de saus door de knoflook te pellen en te persen. Meng de knoflook in een kommetje met de yoghurt en olijfolie. Zet in de koelkast.

**6** Bak de kipfilet in een pan met antiaanbaklaag circa 5 minuten op hoog vuur. Voeg de paprika en champignons toe en bak deze circa 5 minuten mee.

**7** Maak een diep bord op zoals ze in de snackbar doen: frietjes onderop, dan kip met paprika en champignon, en bovenop sla, komkommer, ui en saus.



### Wijntip Lekker bij Kapsalon gezond

Een prachtige, stijlvolle rosé wijn met een elegante, lichte rosé kleur. Het fijne rode fruit proef je meteen, aangevuld met een licht kruidige smaak.

Laurent Miquel – Chateau Les Auzines  
Rosé Alaina Adviesprijs per fles € 12,75  
[www.wijnkring.nl](http://www.wijnkring.nl)



Alle recepten zijn afkomstig uit *On a mission* van Nicky Opheij. Voor meer info en bestellen kijk op [www.mooistemeisjevannederland.nl](http://www.mooistemeisjevannederland.nl)





# ‘Waarom zou ik alleen mezelf helpen?’

Als kind wordt ze gepest, als model krijgt ze te horen dat haar heupen te breed zijn. Maar als ze merkt dat ze ongelukkig wordt van dat voldoen aan het zogenaamde ideaalbeeld, besluit Nicky Opheij het over een andere boeg te gooien. En daarmee hoopt ze ook anderen te kunnen helpen.

**Terug in de tijd... Je hebt jezelf uitgehongerd om aan de maten te voldoen die een modellencontract voorschreven. Wanneer dacht je: zo kan het niet langer?**  
“Een jaar na het winnen van *Hollands Next Topmodel* beseft ik dat ik helemaal niet gelukkig was met wat ik deed, terwijl ik juist heel graag modellenwerk wilde gaan doen.”

**Hoe heb je het roer omgegooid?**  
“Ik ben in de horeca gaan werken, waar ik leuke collega’s had en weer vrolijker werd. In diezelfde periode ben ik gaan nadenken over wat ik dan wel wilde. Ik ben een particuliere opleiding tot gewichtsconsulente gaan doen, waarnaast ik kon blijven werken in de horeca om geld te verdienen. Ik vond het altijd heerlijk om in pannen te roeren en tijdens deze opleiding ontdekte ik hoe ik mezelf gezond te eten kon geven. Ik vond het

zo interessant en bedacht dat ik hiermee ook anderen kan helpen. Want waarom zou ik alleen mezelf helpen?”

**Wat heeft het winnen van HNTM en de Miss Nederland verkiezing je gebracht?**  
“Ik vind dat ik nog steeds gewoon Nicky ben, maar ik ben wel een stuk volwassener en wat wijzer geworden. Maar bovenal een heel stuk zelfverzekerder. In de brugklas was ik bloed onzeker en werd ik gepest. Elke dag werd gezegd dat ik lelijk was en op een gegeven moment ga je dat geloven.”

**Welke missie heb jij?**  
“Ik wil jonge meiden meegeven dat je gewoon normaal gezond moet eten en goed moet bewegen. Dat het ideaalbeeld op social media niet de werkelijkheid is en dat je jezelf daarmee niet moet vergelijken. Ik was na het winnen van *Hollands Next Topmodel*

volgens de modellencontracten altijd net te dik. Bij *HNTM* ‘won’ ik een modellencontract ter waarde van 50.000 euro die ik kon verdienen in ruil voor modellenwerk. Mijn heupen waren twee centimeter te breed en ik kreeg het advies om af te vallen. Ik werd ongelukkig, graatmager (maar nog steeds ‘te dik’) en was bijna kaal door de haaruitval. Toch dachten mensen dat ik een perfect leven had...”

**Je wilde delen dat dat niet het geval was?**

“Bij de casting van *Miss Nederland* was dat inderdaad mijn verhaal. Ik was klaar met die modellenmaten en dat iedereen vond dat ik een perfect leven had. Ik wil de nieuwe generatie meegeven dat het niet allemaal is zoals je ziet op social media. De allerbelangrijkste les die ik heb gehad tijdens mijn *Miss Nederland* jaar is dat echte schoonheid van binnen zit en dat zelfvertrouwen je pas echt knap maakt. Met deze ‘missie’ en gedachten is mijn boek *On a mission* tot stand gekomen.”

**Het is veel meer geworden dan alleen een kookboek.**  
“Ik ben heel eerlijk geweest en heb alles op tafel gegooid. Van mijn dieptepunten heb ik geleerd, maar ik vind dat niet iedereen die dieptepunten mee hoeft te maken. Natuurlijk heb ik ook super vette



‘Zelfvertrouwen maakt je pas echt knap’

dingen mogen meemaken, dus ik heb in het boek ook mijn hoogtepunten gedeeld. Dat in combinatie met de recepten. Ik wilde niet alleen een kookboek maken of alleen mijn persoonlijke verhaal delen. Dit is de perfecte balans. Het was best confronterend af en toe, maar de les die ik aan de jonge meiden wil meegeven is voor mezelf ook goed om weer even bij stil te staan.”

**Voor wie zijn de recepten bedoeld?**

“In eerste instantie voor meiden vanaf een jaar of 14. Maar ook voor ouders die samen met hun kinderen willen koken. Het zijn makkelijke recepten met weinig ingrediënten die je overal kunt kopen. Bij de supermarkt bij jou om de hoek. Bij veel boeken moet je een waslijst aan ingrediënten halen. Daar heb ik het geld niet

voor en de doelgroep ook niet. Dus ik heb het bij simpele, gezonde, makkelijke en lekkere recepten gehouden.”

**Wat is jouw favoriete recept?**

“Dat is zeker weten de kip, met appel, kerrie en kokos! Het gerecht is lekker zoet en de smaak van kerrie en kokos is samen zo lekker!”

**Met wie eet je het liefste?**

“Met vrienden en familie. Dan vind ik het leuk om uitgebreid te koken. Als ik met wie dan ook ter wereld een hapje zou kunnen eten, dan zou dat met Doutzen Kroes zijn. Ik heb haar nog nooit ontmoet en dat staat op m’n bucketlist.”

**Moet jij opletten met wat je eet?**

“Ik kan meestal goed de balans vinden. Maar ik vind het nog steeds af en toe lastig. Soms moet ik uitkijken dat ik niet te gezond ga eten. Maar ik kan ook even helemaal nergens naar kijken. Dan denk ik na een week wel: laten we het ritme weer oppakken.”

**Wie of wat inspireert jou op het gebied van koken?**

“Smulweb! Ik kijk in mijn koelkast naar wat ik nog heb en dan kijk ik daar voor een receptje. Maar ik geef er wel altijd een touch aan, een recept op z’n Nicky’s.”

**Hoe sta jij tegenover diëten?**

“Een dieet is tijdelijk. Het is beter om je levensstijl aan te passen. Als je na een dieet weer in je oude patroon valt, heb je er niets aan.”

**Waar ben je verder mee bezig op dit moment?**

“Ik ben aangenomen voor commercieel modellenwerk bij twee bureaus in Duitsland. Daar zijn ze heel blij met de maten die ik heb – en ik dus ook, haha. Ik ben gewichtsconsulente, en wil nu mijn diploma Voedingsdeskundige halen. Weer vol in de boeken! Daarnaast doe ik verschillende leuke klussen in Nederland.”

**Welk advies zou jij de 14-jarige Nicky geven?**

“In de spiegel kijken en tegen jezelf zeggen hoe mooi je bent! Dat zouden al die meiden elke dag even moeten doen.” ●