

## Week 5

**Smoothie bosbes spinazie**

250 ml amandelmelk

1 flinke hand verse spinazie

75 gr bosbessen

Doe alles in de blender en maak er een gladde smoothie van

**Roerei met zalm**

3 eieren

2 el kookroom

50 gr gerookte zalm

1 el bieslook

Klop de eieren los met de kookroom en evt wat zout. Roerbak er in een paar minuten een romig roerei van. Breng op smaak met wat peper. Schep het roerei op een bord en leg er de zalm bij. Bestrooi met de bieslook.

**Salade met kip**

1 zakje gemengde sla

1 stukje gerookte/gebakken kipfilet

4 cherrytomaatjes

6 plakken komkommer

1 avocado

2 el olijfolie

2 tl mosterd

1 tl appelazijn

Doe de sla in een kom samen met de in stukken gesneden kipfilet, komkommer, avocado en tomaatjes. Maak een dressing van de olijfolie, mosterd en azijn. Verdeel de dressing over de sla.

**Omelet ham champignons**

2 eieren

1 el kookroom

2 plakjes ham

100 gr champignons

1 ui

1 handje rucola

Klop de eieren los met de kookroom. Bak er in een koekenpan in een scheutje olijfolie een omelet van. Leg de omelet op een bord. Snij de champignons in kwarten en snipper de ui grof. Bak in een pan de champignons en de ui in ongeveer 5 minuten. Beleg de omelet met de ham en verdeel er de rucola over. Verdeel de champignons en uien erover.

**Avocado salade**

1 avocado in blokjes

Halve rode ui gesnipperd

Halve komkommer in blokjes gesneden

6 cherrytomaatjes gehalveerd

6 bolletjes mini mozzarella

2 el groene pesto

Doe alles in een kom en hussel goed door elkaar.

**Zalm met roerbakgroente**

1 moot zalm  
1 zak roerbakgroenten van 400 gr  
Zout en peper

Bestrooi de zalm met zout en peper en bak in een scheutje olijfolie. Keer na 5 minuten de moot om en bak nog eens 5 minuten.

Roerbak ondertussen de groenten in een andere pan gedurende 10 minuten.

Leg de zalm op je bord en verdeel de groenten erbij.

**Smoothie boerenkool**

250 ml amandelmelk  
1 flinke hand boerenkool  
1 handje bosbessen  
Doe alles in een blender en maak er een gladde smoothie van. Door de boerenkool moet je deze wat langer blanderen om de boerenkool fijn te krijgen.

**Broccoli muffins (9 stuks)**

400 gr broccolirijst  
7 eiwitten  
4 eieren  
30 geraspte cheddar  
40 gr geraspte kaas naar keuze  
1 el olijfolie  
Peper en zout

Meng de broccoli rijst met de olijfolie en breng met peper en zout op smaak. Vet een muffinvorm in, je bent 9 holtes nodig. Verdeel de broccoli over de 9 holletjes. Klop in een kom de eieren, eiwitten en geraspte kaas (zonder cheddar!) goed door elkaar. Verdeel dit over de 9 holletjes en bestrooi met de geraspte cheddar. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten goudbruin.

**Bloemkoolcouscous met kip (2 personen)**

400 gr bloemkoolrijst  
300 gr kipfilet  
1 tl kerrievoeder  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 paprika  
250 gr champignons  
Olijfolie  
1 tl gemberpoeder  
½ el rode currypasta  
2 tl sojasaus  
2 eieren  
2 handen babyspinazie

Snij de kipfilet in blokjes en meng er de kerrie door samen met wat peper en zout. Snij de ui, knoflook, champignons en paprika klein. Verhit wat olijfolie in een wok en bak de ui even aan. Voeg dan de knoflook toe en de kipfilet. Roerbak dit 2 minuten en voeg dan de paprika en champignons toe. Doe de currypasta, sojasaus en gember erbij. Roerbak tot de kipfilet gaar is. Doe dan de bloemkoolrijst erbij en bak nog een paar minuten. Breek de 2 eieren en roer deze door de bloemkoolcouscous. Bak nog tot het ei gestold is. Roer er dan de spinazie door en klaar is je gerecht.

**Chocopudding**

100 ml kokosmelk  
20 gr pure chocola 85%  
1 tl vanille extract  
1½ el chiazaadjes  
50 ml slagroom

Breek de chocola klein en verwarm au-bain-marie tot ze gesmolten is. Meng in een kom de chiazaadjes, kokosmelk en vanille goed door elkaar. Voeg nu de gesmolten chocola toe en meng goed. Schenk dit in een kommetje of mooi glas en zet voor een uur in de koelkast. Klop de slagroom stijf met zoetstof en serveer de pudding met een mooie toef.

**Risotto met paddenstoelen (2 personen)**

150 gr risotto rijst  
1 el olijfolie  
1 ui gesnipperd  
2 teentjes knoflook fijn gesneden  
250 ml witte wijn  
250 gr champignons  
1 stronk broccoli in roosjes  
100 gr doperwten  
500 ml groente bouillon

Verhit wat olijfolie in een grote pan en bak op zacht vuur de knoflook. Voeg na 1 min de ui toe en bak een paar minuten zachtjes. Voeg de risotto rijst toe en bak deze even mee tot alle korrels wat olie hebben. Voeg de witte wijn toe en kook tot deze zo goed als verdampt is. Voeg dan per keer een soeplepel bouillon toe tot deze verdampt is. Dit herhaal je tot de bouillon op is. Dit zal ongeveer 15-20 minuten duren, als de risotto nog niet gaar is gebruik je wat meer bouillon. In een andere pan kook je de broccoli gaar. Bak de champignons gaar en goudbruin. Voeg als eerste de doperwten toe aan de gare risotto. Voeg dan de andere groenten toe en breng op smaak met peper en zout.

**Kaascrackers**

170 gr geraspte mozzarella  
85 gr amandelmeel  
30 gr roomkaas  
1 ei  
½ tl zout  
2 el kruiden, bijv Italiaanse kruiden

Haal de bakplaat uit de oven en beleg met bakpapier. Verwarm de oven voor op 220 gr. Doe de roomkaas, mozzarella en amandelmeel bij elkaar in een kom en verhit 1 minuut in de magnetron zodat de kaas wat smelt. Roer dan de inhoud met een vork goed door elkaar en laat even staan om af te koelen. Voeg het ei en de kruiden toe en meng goed met je handen tot een mooi deeg. Leg het deeg op de bakplaat en leg er nog een vel bakpapier over. Rol met een deegroller het deeg uit tot een dikte van een paar millimeter. Snij de plak in vierkantjes en doe in de oven. Bak ongeveer 10-12 minuten afhankelijk van de dikte van de crackers. Haal uit de oven en laat afkoelen.

**Groene roerbak met biefstuk (2 personen)**

1 el kokosolie

1 broccoli in roosjes

100 gr groene asperges in stukjes

100 gr boerenkool

100 gr spinazie

2 lente uitjes in ringetjes

50 gr hazelnoten grof gehakt

200 gr biefstuk in reepjes gesneden

Rucolapesto: 75 gr rucola, 50 gr ongezouten cashewnoten, ½ tl zout, 135 ml olijfolie.

Doe voor de pesto alle rucola in een hoge beker en maal het samen met de cashewnoten, zout en een scheutje olijfolie. Als het wat gladder wordt voeg je wat meer olie toe. Verhit de kokosolie en voeg de broccoli toe. Bak 5 minuten en voeg dan de asperges en boerenkool toe. Schenk een scheutje water in de pan en dek af met een deksel. Laat 5 min stomen. Kruid ondertussen de biefstuk met peper en zout en bak op hoog vuur in wat olijfolie 5 minuten aan beide kanten. Haal uit de pan en laat even rusten. Snij de biefstuk in reepjes. Haal de deksel van de wok en meng de spinazie erdoor. Als deze is geslonken voeg je 3 el van de rucola pesto toe en de lente uitjes. Leg er de biefstuk reepjes op en bestrooi met hazelnoten.

**Rolletje rauwe ham**

Neem 2 plakjes Serrano ham en leg hier wat rucola sla op. Bestrooi met wat geroosterde pijnboompitjes en leg er een zongedroogd tomaatje op. Rol de plakken ham op en klaar is je snack.

**Thaise vissoep (4 personen)**

2 el olijfolie

1 el Thaise rode currypasta

400 gr tomatenblokjes in blik

200 ml kokosmelk

500 ml water

4 el Thaise vissaus

1 el sojasaus

300 gr verse tilapiafilet

100 gr verse peultjes

1 gele paprika

4 bosuitjes

15 gr verse koriander

Verhit de olie in een soeppan en bak de currypasta. Voeg na 1 min de tomatenblokjes toe en bak nog 2 min. Voeg dan kokosmelk, water, vissaus en sojasaus toe. Breng aan de kook. Snij de tilapia in dunne reepjes. Voeg aan de soep toe en kook nog 3 min. Voeg de peultjes, paprika en bosuitjes toe en kook nog 5 min. Serveer met wat verse koriander.

**Slagroomtruffels**

125 ml slagroom

2 el stevia

2 tl vanille extract

160 gr ongezouten roomboter

150 gr pure chocolade 85%

50 gr cacao poeder

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen. Doe de slagroom in een pannetje en warm op met zoetstof en vanille extract tot de zoetstof is opgelost. Laat weer afkoelen. Doe de roomboter in een kom en klop luchtig met een mixer. Voeg dan beetje bij beetje de slagroom toe. Klop alles tot een luchtig geheel. Zet even in de koelkast. Pak een spuitzak en doe hier het mengsel in. Spuit op een bakblik met bakpapier hier truffels van. Zet de bakplaat in de vriezer voor 45 min. Smelt de chocola au-bain-marie en haal hier de truffels door. Haal ze daarna door de cacao en leg weer op de bakplaat om de chocola te laten stollen. Recept is voor ongeveer 16 stuks. Wat je niet meteen opeet kun je in de koelkast bewaren een paar dagen.

**Courgette lasagne met gehakt (4 personen)**

2 teentjes knoflook

1 el olijfolie

300 gr rundergehakt

3 gr gedroogde oregano

800 gr Italiaanse roerbakgroente

1 pot passata die pomodori 690 gr

2 courgettes

125 gr mozzarella di bufalo

Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaal in. Snij de knoflook fijn en bak deze in 1 el olijfolie aan in een pan. Voeg het gehakt en oregano toe en rul het gehakt. Voeg de roerbakgroente toe en bak nog 5 min. Voeg de passata toe en warm nog 5 min mee. Breng op smaak met peper en zout. Snij van de courgette met een kaasschaaf dunne plakken. Snij de mozzarella in dunne plakken. Verdeel 1/3<sup>e</sup> van de courgette plakken over de ovenschaal. Schep de helft van het gehaktmengsel erover en doe hier weer 1/3<sup>e</sup> van de courgette over. Doe er vervolgens nog een laag gehaktmengsel over en de rest van de courgette. Leg de plakjes mozzarella bovenop en bak de schotel in ongeveer 20 min gaar en bruin in de oven.