

Samen naar een gezonde leefstijl

Weekmenu week 44

Havermoutpap met appel

6 eetlepels havermout
200 ml amandel- of sojamelk
1 appel
5 theelepel kaneel
1 ei

Doe de melk in een steelpannetje en voeg de havermout toe. Breng aan de kook en zet het vuur zachter. Kook onder af en toe roeren in ongeveer 7-8 minuten gaar. Schil ondertussen de appel en verwijder het klokhuis. Snij de appel in kleine blokjes en bestrooi met de kaneel. Als de havermout gaar is zet je het vuur uit en breek je het ei boven het pannetje. Roer het ei goed door de havermout. Deze wordt zo een stuk romiger. Doe de havermout in een kommetje en doe er de stukjes appel bij.

Omelet wrap met zalm en bieslook

2 eieren
2 eetlepels amandel melk
50 gr gerookte zalm
2 eetlepels verse bieslook
Peper en zout
Beetje kruidenroomkaas

Klop de eieren los met de melk en bak er in een koekenpan een omelet van. Breng op smaak met peper en zout. Als de bovenkant gestold is draai je hem om en bak je hem nog 1 minuut. Laat de omelet op een bord glijden. Besmeer met een beetje kruidenroomkaas en beleg met de zalm. Bestrooi met bieslook en rol de omelet strak op. Mocht je dit 's ochtends al klaar maken als lunch op je werk dan kun je de omelet rol in een stuk keukenfolie rollen en koel bewaren tot het lunch tijd is.

Gevulde paprika met quinoa

2 grote (rode) paprika's
75 gr quinoa
Halve rode ui gesnipperd
1 teentje knoflook fijn gesneden
10 cherrytomaatjes in vieren gesneden
2 flinke handen verse spinazie
2 el verse bladpeterselie fijngesneden
2 el ongezouten cashewnoten
1 tl kaneel
1 tl komijnpoeder
Olijfolie
Peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes. Pak een kleine ovenschaal en vet deze met wat olijfolie in. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Verwarm een beetje olijfolie in een pan en bak hierin de uitjes, knoflook, kaneel, tomaatjes, komijnpoeder met wat peper en zout. Voeg na 3 minuten de spinazie toe en bak tot deze geslonken is. Voeg ook de peterselie toe. Voeg de cashewnoten en de quinoa toe. Zet de paprika's rechtop in de ovenschaal en vul met het mengsel. Zet het dekseltje er weer op en bak ongeveer 20 minuten in de oven.

Samen naar een gezonde leefstijl

Krieltjes, pangafilet en doperwten (2 personen)

400 gr krieltjes
2 pangafilets
400 gr doperwten
Paprikapoeder
Dille
Peper en zout
Olijfolie

Bak de krieltjes in wat olijfolie tot ze gaar en lekker bruin zijn. Bestrooi ze tijdens het bakken met wat paprikapoeder. Dat geeft ze een mooie kleur en het smaakt lekker. Breng op smaak met peper en zout. Bak tegelijkertijd de pangafilets in wat olijfolie. Ze zijn in 5 minuten gaar. Bestrooi ze voor het bakken met peper en zout. Als ze klaar zijn strooi je er wat dille op. Verwarm ondertussen 400 gr diepvries doperwten volgens de verpakking tot ze gaar zijn.

Griekse salade

2 flinke handen gemengde sla
2 eetlepels groene olijven
Halve rode ui gesnipperd
10 cherrytomaatjes gehalveerd
15 plakjes komkommer in vieren gesneden
50 gr fetakaas in blokjes
Peper en zout
2 el olijfolie

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en meng goed door elkaar. Als je deze salade mee wilt nemen als lunch dan is deze de avond van te voren al klaar te maken. Laat de olijfolie, peper en zout dan achterwege en doe deze erbij vlak voor je de salade gaat eten. Zet de salade koel weg tot gebruik.

Rijst met boontjes en pulled chicken (2 personen)

300 gr kipfilet
150 gr zilvervlies rijst
400 gr sperziebonen
1 teentje knoflook fijn gesneden
4 el sojasaus
2 handjes ongezouten cashewnoten

Breng een pan met water aan de kook en doe de kipfilet erin. Kook ongeveer 20 minuten. Kook in een andere pan de zilvervlies rijst gaar volgens de verpakking. Snij de puntjes van de sperziebonen en zet ze op in een pan met water. Breng aan de kook en laat ongeveer 8-10 minuten koken. Haal de kipfilets uit het water en leg op een snijplank. Trek met 2 vorken het vlees uit elkaar. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan en bak de knoflook zachtjes. Voeg na 1-2 minuten de kipfilet, sperziebonen, sojasaus en cashewnoten toe. Bak nog een paar minuten. Serveer de kip met boontjes samen met de rijst.

Smoothiebowl kiwi aardbei

Maak een dikke smoothie van 100 ml amandelmelk, 50 gr Griekse yoghurt, 1 geschilde kiwi en 100 gr bevroren diepvries aardbeien. Doe de smoothie in een bowl en maak eventueel nog af met wat kokosrasp, chiazaadjes en cacaonibs.

Samen naar een gezonde leefstijl

Spaghetti met kipgehaktballetjes (2 personen)

150 gr volkoren spaghetti
250 gr kipgehakt
1 teentje knoflook gesnipperd
400 gr verse spinazie
150 ml kookroom
250 gr kastanjechampignons in vieren gesneden
3 el groene pesto
1 eetlepel geroosterde pijnboompitjes

Kook de spaghetti gaar volgens de verpakking. Doe het kipgehakt in een kom en breng op smaak met knoflook en een flinke snuf peper en zout. Kneed goed door elkaar en maak er 10 balletjes van. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de balletjes in 10 minuten rondom gaar en bruin. Haal de balletjes uit de pan. Bak de kastanjechampignons ongeveer 5 minuten. Voeg vervolgens de spinazie in delen toe in dezelfde pan en blijf roeren tot deze geslonken is. Doe de gehaktballetjes er weer bij samen met de pesto en de kookroom. Breng verder op smaak met peper en zout. Laat dit nog 5 minuten pruttelen. Serveer de spaghetti met de saus.

Pindakaas appel smoothie

200 ml amandelmelk
1 appel geschild en in blokjes
1 el pindakaas

Doe de ingrediënten in een blender en maak er een mooie smoothie van.

Bloemkool kaas wafels (4 stuks)

100 gr bloemkoolrijst
100 gr geraspte mozzarella
35 gr parmezaanse kaas
2 eieren
1 el verse bieslook
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
Snuf peper

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en meng goed. Verwarm een wafelijzer. Vet het ijzer in en doe een kwart van het mengsel in het ijzer. Bak er in ongeveer 5-6 minuten een goudbruine wafel van. Doe hetzelfde met de rest van het mengsel. Als lunch kun je 2 wafels op eten. De andere 2 kun je in de vriezer bewaren tot een volgende keer. Je kunt ze warm maar ook koud eten. Dus ook goed van te voren te maken en gemakkelijk als lunch mee te nemen.

Zalm met zoete aardappel en tomaatjes (2 personen)

300 gr zoete aardappel
Peper, zout, paprikapoeder
1 ui
2 stukken zalmfilet op de huid
2 el fijne mosterd
250 gr cherrytomaatjes gehalveerd

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de zoete aardappel in plakjes van een halve cm dik. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de plakjes aardappel op. Bestrooi met peper, zout en wat paprikapoeder. Bak de aardappels ongeveer 10 minuten in de oven. Snij de ui in ringen. Verhit

Samen naar een gezonde leefstijl

wat olijfolie en bak de ui glazig. Smeer de zalmfilet in met de mosterd en bestrooi met wat peper en zout. Halveer de cherrytomaatjes. Haal de bakplaat uit de oven en maak wat ruimte voor de zalmfilets. Leg ze op de bakplaat met de huid naar onder. Leg de cherrytomaatjes en de uiringen ook op de bakplaat. Schuif de bakplaat nog 20 minuten in de oven.

Koffieshake met banaan

200 ml amandelmelk
1 klein kopje sterke koffie
Halve schep Complete vanille poeder
Halve banaan

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

Wortel cake truffels (16 stuks)

1 ei
65 gr rietsuiker
65 ml zonnebloemolie
75 gr zelfrijzend bakmeel
1 tl kaneel
1 tl bakpoeder
50 gr pecannoten
100 gr wortelreepjes julienne
1 vanillestokje
100 gr roomkaas
250 gr witte chocolade

Verwarm de oven voor op 175 graden. Haal de bakplaat eruit en leg er een vel bakpapier op. Klop met een garde het ei, de suiker en een snufje zout tot een romig en schuimig geheel. Klop vervolgens voorzichtig de olie door het mengsel. Zeef het bakpoeder, bakmeel en kaneel boven de kom met het eimengsel en roer het er voorzichtig doorheen. Hak de pecannoten grof en voeg 30 gr toe aan het mengsel samen met de wortel julienne. Schraap met een mesje het merg uit het vanille stokje en voeg toe. Als je geen vanille stokje hebt kun je ook 1 tl vanille aroma gebruiken. Verdeel het beslag gelijkmatig over de bakplaat en bak ik ongeveer 15 min gaar. Laat afkoelen. Als de cake is afgekoeld ga je de cake verkruimelen. Meng er de roomkaas door en draai er 16 balletjes van en zet in de koelkast. Smelt de witte chocola au bain-marie. Haal de balletjes met behulp van 2 vorken door de chocola en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Zorg dat de balletjes elkaar niet raken. Strooi de rest van de pecannoten over de balletjes en laat in de koelkast verder afkoelen tot de chocola hard is geworden. Neem als tussendoortje 2-3 balletjes, afhankelijk van hoeveel trek je hebt.

Groente nasi met Indische gehaktballetjes (4 personen)

250 gr zilvervliesrijst
300 gr half om half gehakt
5 el ketjap
4 el seroendeng
1 tl sambal
2 el olijfolie
200 ml kokosmelk
3 cm verse gember
1 teen knoflook
450 gr bamigroente pakket
1 kippenbouillon tablet

Samen naar een gezonde leefstijl

Kook de rijst gaar volgens de verpakking. Doe het gehakt in een kom samen met 1/5^e van de ketjap, 3/4^e van de seroendeng en de sambal. Draai er balletjes van en bak deze in de olijfolie in ongeveer 5 minuten rondom bruin. Voeg dan de rest van de ketjap en de kokosmelk toe en laat nog 10 minuutjes zachtjes pruttelen. Schil de gember en snijd fijn. Snij de knoflook fijn. Snij de rode peper uit het groente pakket in ringetjes. Verwijder de zaadjes. Verhit wat olie in een wok en fruit de gember, knoflook en peper. Voeg de rest van de groente uit het pakket toe en roerbak 3 minuten. Verkruiemel de bouillon tablet erboven. Voeg de gekookte rijst toe en roerbak nog 1 minuut mee. Voeg de gehaktballetjes toe en strooi de rest van de seroendeng erover.

Roomkaas pannenkoekjes met bosbessen (1 portie)

55 gr roomkaas
2 eieren
Halve tl kaneel
Olijfolie
Maple syrup
100 gr bosbessen

Doe de roomkaas met de eieren en de kaneel in een hoge beker. Maak er met de staafmixer een glad geheel van. Laat het beslag nu 2 minuten rusten. Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Maak van het beslag 1 grote pannenkoek of maak een paar kleinere pannenkoekjes. Leg op een bord en sprenkel er wat maple syrup over en leg de bosbessen erbij.

Uiensoep met kaas en toast (4 personen)

4 eieren
500 gr uien
50 gr ongezouten roomboter
50 gr bloem
1 runderbouillon tablet
1250 ml water
3 tl witte wijnazijn
1 tl nootmuskaat
Stukje oude brokkelkaas

Kook de eieren hard in 8 minuten. Snij de uien in ringen. Verhit in de soeppan de boter en bak de uien in 5 minuten lichtbruin. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut mee. Voeg het bouillontablet toe en voeg beetje bij beetje het water toe en breng aan de kook. Laat de soep 10 minuten koken. Breng op smaak met azijn, nootmuskaat en wat peper en zout. Snij de korst van de kaas en rasp deze. Pel de eieren en prak ze in kleinere stukjes. Verdeel de eieren over 4 borden en schep de soep er op. Bestrooi met wat kaas. Serveer met 2 plakjes volkoren toast per persoon.