

Samen naar een gezonde leefstijl

Weekmenu week 1 2021

Koffie shake

250 ml amandel melk

1 schep JP vanille poeder

1 tl kaneel

Doe alles in de blender en maak er een gladde shake van.

Appel kaneel muffins (8 stuks)

100 gr speltbloem

50 gr rietsuiker of honing

200 gr ongezoete appelmoes

2 tl bakpoeder

75 gr havermout

Snufje zout

1 ei

60 ml zonnebloemolie

2 tl kaneel

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een muffinblik in (8 holtes).

Meng de appelmoes, ei en zonnebloemolie met een garde door elkaar. Voeg dan de rest van de ingrediënten toe en spatel dit door elkaar tot het gemengd is. Verdeel het beslag over 8 muffinvormpjes en zet in de oven. Bak ze in 20-25 minuten gaar.

Neem 1 muffin als tussendoortje en de rest kun je invriezen voor een andere keer.

Eiwrap met geitenkaas en honing

2 eieren

50 gr geitenkaas

1 el honing

Handje walnoten

Handvol rucola

Olie om in te bakken

Klop de eieren los en breng met peper en zout op smaak. Bak in een beetje olie een omelet van de eieren. Leg de omelet op een bord en laat iets afkoelen. Brokkel de geitenkaas over de omelet en doe er de honing over. Strooi er wat walnoten over en beleg het geheel royaal met rucola. Rol de omelet op en snij in 2 stukken.

Romige boerenkool met kipfilet (4 personen)

3 el roomboter

2 sjalotjes fijngesneden

2 teentjes knoflook fijn gesneden

600 gr fijngesneden boerenkool

250 gr kastanjechampignons in kwarten

1 tl chilivlokken

1 el sojasaus

60 ml witte wijn

125 ml kookroom

1 el witte miso pasta

4 el Parmezaanse kaas

4 kipfilets

Samen naar een gezonde leefstijl

Verhit 2 el boter in een pan en fruit de sjalotjes en knoflook ongeveer 4 minuten. Voeg de boerenkool toe en roerbak nog een paar minuten. Ondertussen verwarm je in een andere pan 1 el boter en voeg je de chilivlokken en champignons toe. Roerbak ongeveer 5 min op middelhoog vuur. Voeg dan de sojasaus toe, kook nog 1 min en zet het vuur uit.

Kruid kipfilet met wat peper en zout en bak in een pan om en om tot ze gaar zijn in ongeveer 10 min. Als de boerenkool wat zachter is zet je het vuur wat hoger en voeg je de wijn toe. Kook ongeveer 1 min en voeg dan de kookroom en misopasta toe. Laat nog ongeveer 2 min koken. Breng op smaak met peper en zout. Leg op elk bord een kipfilet en schep er een flinke berg boerenkool op. Schep er wat champignons over en bestrooi met een el Parmezaanse kaas.

Overnight oats met pompoen

100 gr pompoenblokjes
35 gr havermout
1 el koekkruiden
2 tl kaneel
100 ml amandelmelk
Halve banaan
Handje rozijnen

Kook de pompoen blokjes in een pan met water in 20 min gaar. Giet ze af en pureer ze. Doe de havermout, kaneel en koekkruiden in een hoog glas. Roer goed door elkaar. Doe de melk en de pompoenpuree erbij en roer er goed door. Zet het glas 1 nachtje in de koelkast en maak het de volgende morgen af met plakjes banaan en de rozijnen.

Pastinaaksoep (4 personen)

500 gr pastinaak
450 gr wortelen
2 groente bouillonblokjes
1 ui
1 cm verse gember
1 bosje verse koriander

Schil de pastinaak en de wortels met een dunschiller en snij in blokjes. Doe 1½ liter water in een pan en breng aan de kook met de bouillonblokjes, de pastinaak en de wortel. Kook ongeveer 20 min. Pel en snipper de ui en snij de gember klein. Verhit een pan en bak de ui en gember in een scheutje olie. Snij de koriander fijn en houd 1/3^e achter voor garnering. Voeg de ui, gember en koriander toe aan de soep en pureer deze met een staafmixer. Voeg nog wat zout en peper toe naar smaak. Doe de soep in een kom en garneer met wat verse koriander. Lekker met een sneetje volkoren toast.

Pasta Puttanesca (4 personen)

1 rode ui
2 teentjes knoflook
6 kleine ansjovisfilets
1 rode peper
800 gr gepelde tomatenblokjes
1 el verse marjoraan
300 gr tagliatelle
40 gr zwarte olijven
1 handje verse peterselie
1 hand kappertjes
200 gr verse spinazie
80 gr Parmezaanse kaas

Samen naar een gezonde leefstijl

Snij de knoflook en de ui fijn. Snij de ansjovis klein en de peper in kleine ringetjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en fruit hierin de knoflook en ui. Voeg na 3 min de ansjovis en peper toe. Voeg na 1 minuut de tomaten blokjes toe samen met de marjoraan en wat peper en zout. Zet het vuur laag en laat het 40 min pruttelen op laag vuur. Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Snij de olijven in stukjes en hak de peterselie klein. Voeg de olijven, kappertjes, spinazie en peterselie toe aan de saus. Verwarm tot de spinazie is geslonken. Verdeel de pasta over de borden en doe er saus bij. Maak af met Parmezaanse kaas.

Chiapudding met vers fruit en noten

1½ el chiazaadjes
½ tl vanille extract
1 el appelcompote
½ peer
2 dadels
125 ml amandelmelk
2 el Griekse yoghurt
½ appel
1 el honing
25 gr gemengde noten

Maak eerst de chiapudding. Deze moet een paar uur in de koelkast staan. Je kunt dit ook de avond ervoor maken. In de ochtend maak je het ontbijt af. Voor de pudding doe je de chiazaadjes samen met de melk en vanille extract in een kom. Je kunt het ook al vast in het glas of schaalje doen van je ontbijt. Zet dit in de koelkast.

Om je ontbijt af te maken doe je de yoghurt op de pudding. Snij de dadels in kleine stukjes. Snij het fruit in kleine blokjes. Doe het fruit en de dadels bij je pudding en maak het af met de honing en de noten.

Salade

½ avocado in blokjes
2 gekookte eieren in stukjes
1 tomaat in blokjes
1 el citroensap
2 reepjes bacon klein gesneden
50 gr rucola
1/4e komkommer in blokjes
Zout en peper

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom of verdeel het in vakjes op je bord. Besprenkel met citroensap en breng op smaak met zout en peper.

Gado gado wrap (2 personen)

2 eieren
2 aardappels
100 gr sperziebonen
50 gr taugé
2 teentjes knoflook
2 handen verse spinazie
4 el pindakaas
1 kleine ui
1 tl sambal
2 el ketjap

Samen naar een gezonde leefstijl

1 el suiker
250 ml melk
2 el ketchup
1 el roomboter
2 kropjes little gem sla
1 halve komkommer
4 volkoren wraps
2 el gebakken uitjes

Kook de eieren hard in 8 minuten. Laat ze schrikken in koud water. Was de aardappels en snij ze in kleine blokjes. Kook ze in 10 min gaar. Voeg na 4 minuten de in stukjes gesneden sperzieboontjes toe en laat meekoken. Voeg de laatste minuut de taugé toe. Giet af. Verwarm in een scheutje olie 1 uitgeperste teen knoflook. Voeg de spinazie toe met peper en zout. Roerbak tot de spinazie is geslonken. Verwarm in een ander pannetje een scheutje olie en pers hier nog een teentje knoflook boven uit. Snij de ui klein en voeg toe. Voeg pindakaas, sambal, ketjap, suiker, melk, ketchup en roomboter toe. Maak er een pindasaus van. Snij de sla en komkommer in reepjes. Verwarm de wraps kort in een koekenpan. Vul de wraps met alle ingrediënten.

Havermout met kokos en gebakken banaan

40 gr haver
100 ml kokosmelk
100 ml water
1 banaan
1 el geraspte kokos
1 el amandelschaafsel
Klontje roomboter
Maple syrup

Doe de kokosmelk, water en haver in een pannetje en breng aan de kook. Laat een paar minuten zachtjes koken. Doe een klontje boter in een koekenpan en snij de banaan door de lengte in de helft. Bak de banaan in de boter. Rooster in een andere koekenpan de kokosrasp en amandelschaafsel. Doe de warme haver in een kom. Verdeel de banaan erover en garneer met kokosrasp en amandelschaafsel.

Toast met champignons

2 volkoren boterhammen
1 kleine ui
100 gr kastanje champignons in plakjes
Olijfolie
Teentje knoflook

Snij de knoflook fijn en snipper de ui. Fruit dit aan in wat olijfolie. Voeg na 3 min de champignonplakjes toe en bak nog 5 minuten. Rooster ondertussen de 2 boterhammen in een broodrooster. Beleg de boterhammen met de gebakken champignons.

Couscous met zalm (2 personen)

2 mootje zalm met huid
175 gr couscous
Halve komkommer
Scheutje olijfolie
2 el kappertjes
2 vleestomaten

Samen naar een gezonde leefstijl

Sap van halve citroen
Peper en zout
1 rode ui

Doe de couscous in een kom en brokkel er een half blokje groente bouillon door. Giet er kokend water over tot het net onder staat. Laat zo even staan. Verhit wat olijfolie in een pan en bak de zalmfilet om en om gaar in ongeveer 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snij onder tussen de komkommer en tomaat in kleine blokjes. Snipper de rode ui. Roer de couscous na 10 minuten door met een vork. Voeg een scheutje olijfolie en de citroensap toe. Meng er de kappertjes, komkommer en tomaat door. Schep de couscous op een bord en leg er een moot zalm op.

Pindakaas balletjes

250 gr pindakaas
160 gr lijnzaad
½ tl vanille extract
75 gr pinda's

Meng de pindakaas met de vanille en het lijnzaad. Dek af en laat 1 uur in de koelkast stijver worden. Vorm dan met je handen ongeveer 12 balletjes. Rol de balletjes door de pinda's en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Zet ze in de koelkast om verder op te stijven.

Spitskool met gehakt ovenschotel (4 personen)

200 gr volkoren penne pasta
200 gr pancetta of spekblokjes
2 takjes salie
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie
300 gr rundergehakt
250 gr spitskool gesneden
1 ui
2 tl venkelzaad
Zout en peper
500 ml volle melk
150 gr belegen geraspte kaas
50 gr roomboter
50 gr bloem

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in. Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Bak ze in 2 el olijfolie goudbruin. Voeg het venkelzaad toe en bak nog 2 min mee. Voeg de pancetta en het gehakt toe en bak rul. Als het gehakt rul is voeg je de spitskool toe. Bak nog 2-3 min. Breng op smaak met peper en zout. Meng de pasta door het spitskoolmengsel en schep in de ovenschaal. Maak een bechamelsaus. Smelt de boter in een pannetje en voeg in 1 keer de bloem toe. Schep gedurende 2 min goed om. Voeg dan beetje bij beetje de melk toe en blijf goed roeren. Roer er als laatste de geraspte kaas door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de saus over de ovenschotel en verdeel de salieblaadjes erover. Bak in de oven in ongeveer 20 minuten goudbruin.

Kaaswafels (4 stuks)

100 gr bloemkoolrijst
110 gr geraspte mozzarella kaas
35 gr geraspte Parmezaanse kaas
2 eieren

Samen naar een gezonde leefstijl

1 el bieslook
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
½ tl peper

Meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar. Verwarm een wafelijzer en vet deze licht in. Doe 1/4^e van het beslag in het wafelijzer en bak er in 4-6 minuten een goudbruine wafel van. Doe dit met de rest van het beslag nog 3 keer.

Kwarkbollen (12 stuks)

2 eieren
1 tl vanille extract
1 el olijfolie
250 gr vanille kwark
250 speltbloem
2 tl bakpoeder
Snufje zout
75 gr bosbessen
Rasp van ½ citroen

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed het bakblik met bakpapier. Klop de eieren schuimig met het vanille extract gedurende een paar minuten. Klop er daarna de kwark en de olie door. Zeef de bloem, bakpoeder en zout erboven en meng erdoor. Roer de blauwe bessen en het citroenrasp erdoor. Verdeel het beslag in 12 bolletjes over de bakplaat. Bak ze ongeveer 20 minuten in de oven en laat ze daarna afkoelen. Neem 2 kwarkbollen als lunch en bewaar de rest in de diepvries.

Citroenvis uit de oven (4 personen)

4 stukken kabeljauwfilet
1 citroen
2 el kruidenboter
Handje bieslook
Peper en zout
Olijfolie

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Leg de stukken vis in de schaal en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de kruidenboter over de filets. Hak de bieslook fijn en strooi over de vis. Snij de citroen in plakjes en verdeel over de vis. Zet de schaal in de oven en laat de vis gaar worden in ongeveer 15 minuten. Als de vis nog bevroren is tel er dan minimaal 5 minuten bij. Serveer bij de vis gekookte groente zoals broccoli of bloemkool.