

Samen naar een gezonde leefstijl

Weekmenu week 42

Yoghurt met zelfgemaakte granola

Met dit recept maak je ongeveer 15 porties granola welke je kunt bewaren in een afgesloten pot. 1 portie is ongeveer 30 gram.

200 ongebrande notenmix
80 gr kokosnippers
40 gr pompoenpitten
50 gr lijnzaad
50 gr zonnebloempitten
½ el kaneel
50 gr kokosolie
1 tl vanille aroma
3 el water

Verwarm de oven voor op 165 graden en haal de bakplaat eruit. Beleg deze met bakpapier. Smelt de kokosolie in een steelpannetje. Als de olie is gesmolten voeg je het vanille aroma toe en het water. Meng de noten en zaden in een grote kom samen met de kaneel. Giet de olie erover en meng goed door het mengsel. Verdeel dit mengsel over de bakplaat en bak ongeveer 20 minuten in de oven. Schep elke 5 minuten het mengsel even om zodat het niet verbrand. Voeg na 15 minuten de kokosnippers toe. Laat na 5-10 minuten bakken de granola afkoelen. Als het afgekoeld is kun je het in een afgesloten pot bewaren.

Serveer de granola met lekker dikke griekse yoghurt.

Kaaswafel

60 gr mozzarella geraspt
1 el speltmeel
1 ei
Kokosolie om in te vetten
20 gr mozzarella geraspt

Vet een wafelijzer in met de olie. Meng in een kom 60 gr mozzarella met het meel en het ei. Als het ijzer warm is strooi je er 10 gr mozzarella op het ijzer en verdeel daar het eimengsel over. Strooi daar weer 10 gr mozzarella over en doe het ijzer dicht. Bak de wafel goudbruin in 5 minuten.

Salade met kip en tzaziki (2 personen)

300 gr kipfilethaasjes
Halve rode ui
1 komkommer
3 tomaten
12 olijven
60 gr feta kaas
100 gr tzatziki (zelf maken, zie recept hieronder)

Marinade:

3 el zure room
1 teentje knoflook geperst
2 el olijfolie
1 el citroensap
2 tl oregano
Theelepel zout
Tl zwarte peper

Samen naar een gezonde leefstijl

Meng in een kom de ingrediënten voor de marinade. Snij de kipfilet haasjes in reepjes en voeg toe aan de marinade. Dek de kom af en zet minstens een uur in de koelkast. Snij de komkommer en tomaten in blokjes. Snij de ui in ringetjes. Verdeel de groenten over 2 kommen en doe hier ook de olijven en fetakaas bij. Doe er wat tzatziki bij, Bak de kipfilet reepjes in wat olijfolie rondom goudbruin en gaar in ongeveer 5-6 minuten. Verdeel over de kommen.

Tzatziki

350 gr Griekse yoghurt
Halve komkommer
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie
1 el witte azijn
Halve el citroensap
1 el verse munt
Halve tl zout

Maak een halve komkommer schoon, verwijder de zaadlijsten en rasp het vlees boven kom. Doe de azijn en het zout erbij. Doe vervolgens alles in een zeef en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht uit de komkommer. Snij de munt fijn en voeg dit toe aan de komkommer samen met de uitgeperste knoflook, olijfolie, citroensap en nog een snufje zout. Meng alles goed door elkaar en zet in de koelkast.

Omelet met spek en tomaat

2 eieren
Scheutje melk
1 el olijfolie
20 gr geraspte kaas
3 plakjes ontbijtspek
30 gr cherrytomaatjes
½ el verse bieslook
Evt zout en peper naar smaak

Snij de tomaatjes en bieslook fijn. Klop de eieren los met de melk en voeg evt wat zout toe. Spek is ook al zout dus op zich zou het niet nodig zijn, peper erbij is wel lekker. Verwarm een koekenpan en bak het spek knapperig. Haal het spek eruit en voeg de olijfolie toe. Bak nu een omelet van het eimengsel, aan 2 kanten gebakken. Bestrooi de omelet met geraspte kaas en laat dit smelten. Leg dan de spek, bieslook en tomaten op het ei en vouw de omelet dubbel. Eet smakelijk!

Je kunt deze omelet ook maken als lunch en eventueel nog champignons en paprika toevoegen die je even kort bakt.

Muffin van haverhout (12 stuks)

175 gr dadels
65 gr ongezouten roomboter
50 gr haverhout
65 gr rietsuiker
Snufje zout
125 ml amandelmelk
75 gr volkoren meel
½ zakje bakpoeder
1 ei

Samen naar een gezonde leefstijl

Verwarm de oven voor op 180 gr. Snij de dadels in kleine stukjes. Smelt de boter in een steelpannetje. Doe de havermout, suiker en het zout in een kom en meng door elkaar. Roer de melk erdoor. Zeef het meel en het bakpoeder en voeg toe. Roer tot een glad beslag. Voeg daarna de boter, het ei en de dadels toe. Roer goed door elkaar. Leg papieren cupjes in een muffinvorm of gebruik een siliconen vorm. Verdeel het beslag over de vormpjes en bak ze in ongeveer 20 minuten bruin en gaar. Neem als tussendoor 1 muffin, ze bevatten 155 kcal per stuk. De rest kun je max 4 dagen in de koelkast in een afgesloten trommel bewaren of je kunt ze invriezen voor later.

Slawrap met kalkoen (4 personen)

8 grote bladeren van ijsbergsla
250 gr humous
8 plakjes kalkoenfilet
Halve komkommer
Halve rode paprika

Snij de komkommer, paprika en kalkoenfilet in kleine stukjes. Neem 4 blaadjes sla en smeer er wat humous op. Verdeel de komkommer, paprika en kalkoenfilet hierover. Rol de blaadjes strak op en rol elk rolletje in nog een blaadjes sla. Zet het vast met een prikker.

Gevulde courgette met tonijn (2 personen)

2 courgettes
1 ui
Halve rode paprika
150 gr tonijn uit blik in olie
1 teentje knoflook geperst
70 gr Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de courgettes doormidden en hol ze uit. Het vruchtvlees wordt in dit recept niet gebruikt. Snij de paprika en ui in kleine stukjes. Pak het blikje tonijn en laat de olie eruit lekken. Doe de tonijn in een kom en meng met de paprika, knoflook en ui. Verdeel dit over de 4 halve courgettes en strooi er de kaas over. Bak de courgettes 15 minuten in de oven.

Bacon ei avocado salade

½ avocado in blokjes
2 gekookte eieren in stukjes
1 tomaat in blokjes
1 tl citroensap
2 plakjes bacon uitgebakken en verkruimeld
50 gr sla in stukjes
Kwart komkommer in blokjes
Zout en peper naar smaak

Verdeel alle ingrediënten in een kom. Eet smakelijk!

Prei gehakt schotel (4 personen)

500 gr rundergehakt
400 gr prei
1 ui
1 teentje knoflook
Olijfolie
1 el kerrie poeder
1 tl uienpoeder

Samen naar een gezonde leefstijl

500 gr bloemkool
1 bouillonblokje groente
50 gr roomkaas
Nootmuskaat
80 gr geraspte kaas
Zout en peper

Snij de ui en knoflook klein en bak in een scheutje olijfolie. Voeg dan het gehakt toe en bak rul. Voeg kerriepoeder, uienpoeder, zout en peper toe. Snij de prei in ringen en bak 5 minuten mee. Zet dan het vuur uit en laat overtollig vocht uitlekken. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de bloemkool in roosjes en kook in 12 minuten gaar in ruim water. Giet de bloemkool goed af en maak er met de roomkaas, nootmuskaat en peper en zout een mooie puree van. Schep het gehaktmengsel in een ingevette ovenschaal en verdeel de puree erover. Bestrooi met geraspte kaas en bak in ongeveer 25 minuten goudbruin.

Gevulde portobello (2 personen)

4 portobello's
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
Scheutje olijfolie
100 gr babypinazie
200 gr tomatenblokjes
1 el Italiaanse kruiden
100 gr geitenkaas of fetakaas
Handje gehakte walnoten
Zout en peper naar smaak
Evt lente uitje

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de bakplaat eruit. Leg er een vel bakpapier op en vet deze in. Verwijder voorzichtig de stelen van de portobello's en leg ze met het gat naar boven op de bakplaat. Besmeer ze met olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Bak de portobello's ongeveer 10 minuten in de oven. Snij ondertussen de sjalotjes en de knoflook fijn. Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan en voeg de helft van de sjalot en knoflook toe. Bak 1 minuut en voeg dan de spinazie toe. Bak 2-3 minuutjes. Doe in een andere koekenpan wat olijf olie en bak de andere helft van de ui en knoflook. Voeg hier de tomatenblokjes aan toe en kook 5-10 minuten tot het wat ingedikt is. Voeg de Italiaanse kruiden toe en een snufje peper. Haal de portobello's uit de oven en dep ze goed droog. Verdeel de tomatensaus over de portobello's en daarna verdeel je de spinazie erover. Brokkel de kaas erover en zet nog eens 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 min de walnoten nog toe.

Visshotel met tomatensaus (4 personen)

1 bloemkool
1 bouillonblokje groente
2 blikken gepelde tomaten (800 gr)
2 teentjes knoflook geperst
4 el olijfolie
500 gr kabeljauw
1 bol buffelmozzarella
Halve citroen
1 takje peterselie
Zout en peper

Samen naar een gezonde leefstijl

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de gepelde tomaten in een soeppan en pureer met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Voeg 2 el olijfolie en de knoflook toe. Breng de saus aan de kook en laat in 5-10 minuten indikken. Snij de bloemkool in roosjes en breng aan de kook in een pan water. Voeg het bouillonblokje toe en kook 10 minuten. Laat de bloemkool uitlekken. Doe de tomaten saus in een grote ovenschaal. Leg de kabeljauw in de saus. Strooi nog wat peper en zout over de vis. Voeg de bloemkool roosjes toe en scheur de mozzarella in kleinere stukjes en verdeel over de schotel. Bak de schotel ongeveer 25 minuten in de oven. Rasp ondertussen de citroenschil en snij de peterselie fijn. Voeg dit toe aan 2 el olijfolie en meng goed. Serveer de kruiden olie bij de visschotel. Je kunt er eventueel nog een frisse salade bij eten.

Pasta salade (4 personen)

65 gr pijnboompitjes

1 ui

1 teentje knoflook

1 citroen

2 el olijfolie

300 gr volkoren Penne

2 avocado's

200 gr cottage cheese

85 gr rucola

Rooster de pijnboompitje goudbruin in een koekenpan. Laat afkoelen in een schaal. Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit. Verhit 1 el olijfolie en fruit de ui zachtjes. Kook ondertussen de Penne volgens de verpakking gaar. Bewaar 3 el van het kookvocht. Snij de avocado's doormidden en verwijder de pit. Haal het vruchtvlees uit de schil en snij in blokjes. Doe de knoflook, 1 el olijfolie, cottagecheese, helft van de pijnboompitjes, 2 el citroen sap, 2 el citroenrasp, de gefruite ui en de helft van de avocado samen met het kookvocht in een hoge mengbeker. Maak er met de staafmixer een gladde saus van. Meng dit door de gekookte pasta en roer er de rucola door. Verdeel de rest van de avocadoblokjes erover en breng verder op smaak met peper en zout.

Ei uit de oven met dragon

4 el slagroom

1 el gedroogde dragon of een paar blaadjes verse dragon

4 eieren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de slagroom met de dragon en breng met wat peper en zout op smaak. Verdeel het mengsel over 4 kleine ovenschaaltjes. Breek boven elk schaalje 1 ei. Zet de potjes op een braadslede en schenk water in de braadslede tot 1 cm onder de rand van het schaalje. Zet de braadslede in het midden van de oven en bak de eitjes in 20 minuten gaar. Lekker met een plakje geroosterd volkoren brood. Bestrooi eventueel met wat verse bieslook.

Broccoli kipburger met komkommer salade (4 personen)

150 gr quinoa

15 gr verse munt

100 gr fetakaas

300 gr kipgehakt

800 gr broccolirijst

2 eieren

3 el olijfolie

1 citroen

2 kleine komkommers

Samen naar een gezonde leefstijl

Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Laat goed uitlekken. Snij de blaadjes van de munt fijn. Verkruiemel de fetakaas. Meng het kipgehakt met de quinoa, de helft van de munt, helft van de kaas, 200 gr broccoli rijst, de eieren en wat peper en zout. Vorm per persoon 12 burgertjes van het mengsel. Verhit 2 el olijf olie in een pan en bak de burgertjes rondom goudbruin en gaar in 10 minuten. Boen de citroen schoon en rasp de schil. Pers de citroen uit. Halveer de komkommers in de lengte en snij in plakjes. Doe de rest van de broccolirijst in een vergiet en giet er kokend water over. Laat goed uitlekken. Meng de broccolirijst met de komkommer en de rest van de munt. Meng de rest van de feta erdoor en 1 eetlepel citroenrasp, ½ el citroensap en 1 eetlepel olijfolie. Breng de salade verder op smaak met zout en peper. Serveer de burgers bij de salade.