

Samen naar een gezonde leefstijl

Weekmenu week 48

Smoothie kers chocola

Doe 250 ml amandelmelk, 100 gr (diepvries) kersen en 1 eetlepel cacaopoeder en een half schepje Complete poeder in een blender en maak er een gladde smoothie van.

Zoete aardappelbrood

500 gr zoete aardappel
250 gr speltbloem
100 ml volle yoghurt
2 eieren
50 gr roomboter
75 gr ruwe rietsuiker
1,5 tl bakpoeder
1 el kaneel
1 tl koekkruiden
1 tl gemberpoeder
1 tl nootmuskaat
1 tl 5 spices poeder
½ tl vanille poeder of beetje vanille essence
Snufje zout

Was de zoete aardappel en snij in grote stukken. Kook ze met een snufje zout in ongeveer 10 min gaar. Giet af en laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 gr. Vet een cakeblik in en bekleed met bakpapier. Doe de speltbloem, suiker, bakpoeder, kaneel, koekkruiden, gemberpoeder, nootmuskaat, 5 spices poeder en vanille poeder in een kom. Meng door elkaar en voeg een snufje zout toe. Doe de zoete aardappels in een andere kom en prak ze fijn met een vork. Doe hier de yoghurt, eieren en zachte boter bij. Meng goed door elkaar. Voeg deel voor deel het bloem door de aardappelpuree tot dat het goed gemengd is. Als het een mooi glad beslag is kun je het in het cakeblik doen. Bak het brood in ongeveer 55-60 minuten gaar in de oven. Laat afkoelen. In plakjes in de vriezer te bewaren. Lekker met een likje pindakaas of notenpasta.

Bloemkoolcurry met kip (4 personen)

1 bloemkool
2 cm verse gember
400 gr kipfilet
2 el olijfolie
1 limoen
4 el milde curry pasta
1 blik kokosmelk (400 ml)
4 mini naanbroden
75 gr ongezouten cashewnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de bloemkool in roosjes en kook 5 minuten in water met een snufje zout. Giet ze af. Schil de gember en rasp deze. Snij de kip in blokjes. Verhit de olie in een pan en bak de kip in 5 minuten rondom bruin en gaar. Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit. Voeg de gember, limoensap, currypasta en kokosmelk toe aan de kip. Laat op middelhoog vuur 3 minuten koken. Verwarm de naanbroodjes in de oven. Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de curry en laat nog 2 minuten zachtjes koken. Verdeel de curry over 4 borden en strooi er limoenrasp en cashewnoten over. Serveer met de naanbroodjes.

Samen naar een gezonde leefstijl

Smoothie appel kaneel

Doe 200 ml amandelmelk samen met 1 in blokjes gesneden appel en 1 theelepel kaneel in een blender en maak er een gladde smoothie van.

Havermoutkoekjes (12 stuks)

2 rijpe bananen
150 gr havermout
50 gr pure chocola grof gehakt

Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een vel bakpapier op het bakblik. Prak de bananen fijn in een kom en meng er de havermout en de chocolade door. Maak van het deeg 12 hoopjes deeg op de bakplaat en druk ze wat plat. Bak de koekjes ongeveer 20 minuten in de oven. Laat ze na het bakken even afkoelen. Eet ze nog lekker warm of bewaar ze in een koektrommel voor een paar dagen of in de vriezer.

Salade ham, pesto en mozzarella (2 personen)

Maak een mooie salade van 100 gr rucola, 150 gr cherrytomaatjes, 50 gr prosciutto. Meng er 40 gr groene pesto door en 1 el olijfolie. Bestrooi met pijnboompitjes en wat Parmezaanse kaas. Maak de salade af met elks een halve bol mozzarella. (Burrata is ook lekker als die verkrijgbaar is)

Spaghetti met spinazie, champignons en spekjes (4 personen)

1 ui, gepeld en gesnipperd
250 gr kastanje champignons in plakjes
2 el olijfolie
150 gr spekjes
400 gr volkoren spaghetti
400 gr verse spinazie
150 gr kruidenroomkaas
Zout en peper
Verse basilicum

Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de ui 1 minuut. Voeg daarna de spekjes toe en bak nog eens 5 minuten. Kook ondertussen de spaghetti gaar volgens de verpakking. Giet af en meng er 1 el olijfolie door, dit voorkomt het plakken van de spaghetti slierten. Hak de spinazie grof en voeg in delen toe aan het ui spek mengsel tot dat de spinazie geheel geslonken is. Voeg nu de champignons en de kruidenroomkaas toe. Meng goed en laat nog 5 min zachtjes bakken. Breng op smaak met peper en zout. Pluk de blaadjes van de basilicum en garneer de saus met de basilicum.

Smoothie banaan chocola

Doe 250 ml amandelmelk in een blender. Snij de banaan in stukjes en voeg nog 1 el cacao toe. Maak er een gladde smoothie van.

Wafels

Zie weekmenu week 26

Roergebakken biefstuk met aardappels en kruidensaus (2 personen)

400 gram krieltjes
375 gram biefstuk
1 theelepel boter
3-4 eetlepels olie
1 rode paprika
1 kleine courgette

Samen naar een gezonde leefstijl

4 lente uitjes
1 citroen
1 rode peper
½ bosje peterselie
6 takjes koriander
1 teentje knoflook

Verwarm de oven voor: (elektrisch 120 graden, hete lucht 100 graden). Was de krieltjes grondig en halveer ze. Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Verhit de boter in een grote pan. Bak er het vlees ca 2 minuten per zijde in. Breng op smaak met peper en zout. Neem uit het de pan, leg het op een met bakpapier beklede bakplaat, bak ca. 15 minuten in de oven. Verhit 1 eetlepel olie in het bakvet. Bak er de krieltjes ca 15 minuten in.

Halveer de paprika, en snijd in blokjes. Was de courgette, snijd in de lengte in vieren en snijd vervolgens in blokjes. Maak de lente uitjes schoon en snijd in ringen. Voeg de paprika, courgette en ui toe aan de krieltjes en bak ca. 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Was de citroen met heet water, rasp de schil er fijn af. Pers de citroen uit. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten, en snijd in ringen. Was de kruiden en hak ze fijn. Pel de knoflook en hak fijn. Roer alles met 2-3 eetlepels olie door elkaar. Breng op smaak met peper en pureer kort. Snijd de biefstuk in reepjes en spatel het door het krieltjesmengsel. Serveer met de kruidensaus.

Eiermuffins (4 stuks)

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij ½ rode paprika in kleine blokjes. Snij 4 champignons in kleine stukjes. Snij een halve ui fijn. Snij 1 plakje bacon in stukjes. Vet een muffinvorm in en verdeel de groenten en de bacon over 4 ingevette holletjes. Klop in een kom 3 eieren los met een scheutje kookroom. Verdeel dit over de 4 holletjes. Bak de eiermuffins in ongeveer 20 minuten gaar.

Gevulde puntpaprika (4 personen)

4 puntpaprika's
1 courgette
5 bosuitjes
500 gr spinazie
100 gr fetakaas
50 gr pijnboompitjes
3 gepelde teentjes knoflook
Olijfolie
Peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakblik met bakpapier. Snij de steel van de courgette en snij de courgette in blokjes. Snipper de bosui en snij de knoflook fijn. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en doe er de courgette, ui en knoflook in. Bak ze lichtbruin aan. Voeg de spinazie toe en bak tot het geslonken is. Breng op smaak met peper en zout. Snij de puntpaprika over de lengte doormidden en verwijder de zaaadjes. Vul de paprika's met het groente mengsel en verdeel er de feta over. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan en strooi ze erover. Zet de puntpaprika's in de oven en bak ongeveer 20 minuten.

Havermout met appel

Neem 200 ml melk en voeg daar 6 eetlepels havermout aan toe. Voor de zoetheid kun je een eetlepel honing toevoegen. Breng dit aan de kook en laat dit 8 minuten koken. Schil ondertussen een appel en snij in blokjes. Als de havermout gaar is voeg je de appel toe en een theelepeltje kaneel. Strooi er nog een paar pecannoten over en klaar is je ontbijt!

Samen naar een gezonde leefstijl

Courgetti met garnalen (2 personen)

2 courgettes
1 teentje knoflook
200 gr wokgarnalen
200 gr passata
100 gr feta
40 gr rucola

Snij de courgetti met een spiraalsnijder in dunne slierten (of koop dit kant en klaar). Verwarm wat olie in een pan en roerbak de courgetti ongeveer 5 minuten. Pel de knoflook en snij klein. Haal de courgetti uit de pan en bak in dezelfde pan de knoflook in een klein scheutje olie. Voeg de garnalen toe en bak 2 minuten mee. Voeg de passata en de courgetti toe en verwarm nog 3 minuten. Verdeel het over 2 borden en verkruimel er wat feta over en verdeel er wat rucola over.

Haver banaan pannenkoekjes (4 personen)

100 gr havermout
2 rijpe bananen
2 eieren
2 tl kaneel
1 limoen
Snufje zout
Zonnebloemolie

Snij de bananen in stukjes en prak met een vork fijn. Rasp de groene schil van de limoen. Meng de geprakte bananen met de havermout, eieren, kaneel, het zout en de limoenrasp. Verhit 2 el olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep steeds wat beslag voor twee kleine pannenkoekjes in de pan. Bak de pannenkoekjes rondom bruin en hou ze daarna warm onder aluminiumfolie. Bak net zolang totdat het beslag op is. Tip: Lekker met honing en vers fruit.

Buddha bowl (1 persoon)

65 gr couscous
100 gr broccoliroosjes
180 gr zoete aardappel
½ avocado
Sap van halve citroen
1 gekookt bietje
1 tl paprikapoeder
Klein handje cashewnootjes
1 lente ui
1 el sojasaus
Olijfolie

Bereid de couscous volgens de verpakking. Snij de zoete aardappel inclusief schil in kleine blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de zoete aardappel samen met de paprikapoeder. Voeg nog wat zout toe. Bak de zoete aardappel in ongeveer 10 minuten gaar. Kook of stoom de broccoli roosjes in 5-7 minuten beetgaar. Snij de gekookte biet in blokjes. Snij de lente ui in ringetjes en snij de avocado in plakjes. Breng de couscous op smaak met wat peper en zout, een scheutje olijfolie en wat citroensap. Doe de couscous in een kom en verdeel de broccoli, aardappel, avocado, bietjes en lente ui erover. Strooi er wat nootjes overheen en sprenkel de sojasaus erover.

Kwarkbolletjes zie weekmenu week 33

Preilasagne met spekjes (4 personen)

300 gr spekreepjes
15 gr verse tijm
800 gr prei gesneden en gewassen
100 gr ongezouten roomboter
100 gr speltbloem
1 liter halfvolle melk
½ tl nootmuskaat
250 volkoren lasagne bladen
Bol mozzarella

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verhit een hapjespan en bak de spekjes krokant in ongeveer 10 min. Ris de blaadjes van de takjes tijm. Haal het spek met een schuimspaan uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken. Bak de tijm en prei in het achtergebleven spekvet, ongeveer 8 min tot de prei zacht is. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en voeg de bloem toe. Laat in 3 min garen tot een roux. Voeg dan in delen de melk toe al roerend met een garde. Breng aan de kook en laat op laag vuur 4 minuten zachtjes koken. Voeg nootmuskaat toe en breng met wat peper en zout op smaak. Neem de saus van het vuur en roer de prei erdoor. Verdeel een dun laagje saus over een ingevette ovenschaal. Leg hier 1/4^e van de lasagne bladen op, dan 1/4^e van de rest van de saus, 1/4^e van de spekjes en maak zo nog 3 lagen. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel over de schotel. Bak de lasagne gaar in ongeveer 45 minuten.