

Samen naar een gezonde leefstijl

Weekmenu week 7

Smoothie spinazie kiwi

200 ml amandelmelk
1 flinke hand verse spinazie
1 kiwi geschild
Halve schep JP Complete vanille poeder

Alles in de blender en maak er een gladde smoothie van.

Pokebowl met zalm

100 gr gerookte zalm in stukjes
50 gr Edamame boontjes
75 gr gekookte zilvervliesrijst
50 gr mais
Kwart komkommer in blokjes
5 cherrytomaatjes
1 el olijfolie
Peper en zout

Doe de rijst in een kom en verdeel de overige ingrediënten over de rijst. Verdeel de olijfolie erover en breng op smaak met peper en zout

Omeletwrap met zalm

3 eieren
100 gr gerookte zalm
1 el roomkaas
Handje rucola sla
Peper en zout

Kluts de eieren los en bak er in een grote koekenpan een omelet van. Als de omelet klaar is leg je deze op een bord en laat hem wat afkoelen. Besmeer de omelet met de roomkaas. Verdeel er de rucola over en leg de zalm erop. Rol de omelet strak op en snij in stukken.

Groente quiche met gehakt (3 porties)

1 courgette
1 teentje knoflook
300 gr rundergehakt
1 el sojasaus
1 rode ui
12 cherrytomaatjes
5 eieren
200 gr creme fraiche
½ tl kerriepoeder
Snufje peper
100 gr groene asperges
2 takjes basilicum
50 gr Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de courgette in blokjes en snij de knoflook fijn. Bak het gehakt rul en voeg de courgette, knoflook en sojasaus toe. Bak ongeveer 5 minuten en zet het vuur dan uit. Snij de rode ui in plakken en de cherrytomaatjes doormidden. Kluts de eieren los met het

Samen naar een gezonde leefstijl

kerrievoer, creme fraiche en de peper. Roer dit door het gehakt mengsel. Schep het mengsel in een flexibele taartvorm of een ingevette springvorm. Beleg de quiche met de tomaatjes, rode ui, asperges en de basilicum blaadjes. Strooi de kaas erover en zet in de oven. Bak in ongeveer 30 minuten goudbruin.

Rode smoothie bowl

250 gr Griekse yoghurt
1 hand diepvries aardbeien
1 hand diepvries frambozen
Handje bosbessen
1 el geraspte kokos
1 el gebroken lijnzaad
Half schepje JP Complete vanille poeder

Doe de yoghurt, Complete, aardbeien en frambozen in de blender en maak er een lekkere dikke smoothie van. Schep de smoothie in een mooie kom en strooi er de bosbessen, kokos en lijnzaad over heen.

Pompoen stampot met pastinaak (2 personen)

1 flespompoen
2 pastinaken
250 gr zoete aardappel
100 ml Griekse yoghurt
75 gr fetakaas
1 rode ui
75 gr pecannoten
1 groente bouillonblokje
Zout en peper
Olijfolie

Schil de zoete aardappel en snij in blokjes. Snij de pastinaak in blokjes. Schil de pompoen, snij doormidden en verwijder de zaadjes. Snij ook in blokjes. Doe dit allemaal in een grote pan en vul met water tot alles onder water staat. Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Kook in 20 min gaar. Pel de knoflook. Hak de pecannoten grof en snij de rode ui in ringetjes. Bak de uien en het uitgeperste teentje knoflook in een scheutje olijfolie ongeveer 5 min voor de groenten gaar zijn. Voeg na 2 min de noten toe. Giet de groenten af als ze gaar zijn en voeg de Griekse yoghurt en wat peper en zout toe. Stamp alles fijn. Verdeel de stampot over 2 borden en leg er het ui/noten mengsel op. Verkrumel er wat feta kaas over en eet smakelijk!

Smoothie kers aardbei

250 ml amandelmelk
Half schepje JP Complete vanille poeder
1 handje aardbeien
1 handje kersen
1 el chiazaad

Doe de melk, Complete, aardbeien en kersen in de blender en maak er een gladde smoothie van. Doe de smoothie in een glas en top af met wat chiazaad.

Samen naar een gezonde leefstijl

Caprese salade

1 grote vleestomaat
1 bol buffelmozzarella
1 el balsamico azijn
5 blaadjes verse basilicum

Snij de tomaat en de mozzarella in plakken. Leg ze om en om op een bord. Besprenkel met de balsamico azijn en garneer met de blaadjes basilicum.

Geroosterde kikkererwten

1 blikje kikkererwten, uitgelekt
2 el olijfolie
1 el paprikapoeder
Snufje knoflookpoeder
Snufje chilipoeder

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal het bakblik eruit. Beleg met een vel bakpapier. Meng de ingrediënten door elkaar heen en leg op de bakplaat. Schuif de bakplaat in de oven en bak ongeveer 15 minuten. Schep ze met een lepel wat om en bak nog eens 15 minuten. Haal ze uit de oven en laat afkoelen. Neem als tussendoortje een handje vol kikkererwten en bewaar de rest in een afgesloten bakje. Ook lekker om in het weekend op tafel te zetten.

Gegrilde tonijn met salade (4 personen)

4 moten tonijnfilet
3 el sojasaus
5 el olijfolie
250 gr sperziebonen gepunt en gehalveerd
1 citroen
1 rood pepertje in ringetjes en zonder zaadjes
2 bosuitjes in ringetjes
150 gr geraspte worteltjes
4 el seroendeng

Wrijf de moten tonijn in met 1 el sojasaus en 2 el olie. Laat 10 min staan. Kook de sperziebonen ongeveer 8 min en spoel af met koud water. Boen de citroen schoon en rasp de schil. Pers de citroen uit. Klop in een slakom een halve eetlepel citroenrasp samen met het sap en 2 el sojasaus en 3 el olijfolie goed door elkaar. Schep er de sperziebonen, pepertje, bosuitjes en wortels door. Hussel goed door elkaar. Laat een grillpan goed heet worden en bak er de tonijnmotten in 6-8 minuten om en om aan. Keer de tonijn pas als deze vanzelf loslaat van de bodem. Verdeel de salade over de borden en leg er een moot tonijn op. Strooi er de seroendeng over.

Pasta met spinazie en kip (2 personen)

130 gr volkoren pasta
200 gr kipfilet
1 teentje knoflook
300 gr verse spinazie
150 gr cherrytomaatjes
20 gr pijnboompitjes
20 gr Parmezaanse kaas
20 gr roomkaas

Samen naar een gezonde leefstijl

Verwarm de oven voor op 200 gr. Snij een kruisje in de onderkant van de tomaatjes en zet ze in een schaal in de oven. Laat ze 10-15 min in de oven. Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te kleuren en geuren. Haal ze uit de pan. Snij de kipfilet in blokjes. Bestrooi met wat peper en zout en bak in wat olijfolie gaar en goudbruin. Snij de knoflook fijn en voeg nog toe. Wok in een andere pan in wat olijfolie de spinazie tot deze geslonken en warm is. Roer de pasta en de kipfilet door de spinazie. Voeg de roomkaas toe en roer erdoor. Voeg evt nog wat peper en zout toe naar smaak. Bestrooi met pijnboompitjes en Parmezaanse kaas. Verdeel er de tomaatjes over.

Shakshuka met naanbrood (2 personen)

1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 el tomatenpuree
400 gr tomatenblokjes uit blik
1 tl chilipoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl cayenne poeder
1 hand verse peterselie
2 eieren
2 naanbroden

Snipper de ui en de knoflook fijn. Neem een wok en verwarm wat olijfolie. Bak er de ui en knoflook zachtjes aan. Snij de paprika klein en voeg toe. Voeg dan de tomatenpuree en tomatenblokjes toe. Zet het vuur laag en laat even pruttelen. Voeg alle kruiden toe en roer goed door. Maak een kuiltje in de saus en breek hier een ei boven. Doe dit nog een keer voor het andere ei. Leg een deksel op de pan en laat de eieren gaar worden. Strooi als laatste de fijngesneden peterselie erover. Verwarm het naanbrood in de oven en serveer met de shakshuka.

Rauwe ham rolletjes

3 plakjes Serano ham
1 hand rucola
2 el geroosterde pijnboompitjes

Leg een plakje ham op een bord. Verdeel er wat rucola over en bestrooi met pijnboompitjes. Rol het plakje ham strak op en leg opzij. Doe hetzelfde met de andere 2 plakjes ham. Eet smakelijk. Dit is ook lekker op een hapjesschaal op een verjaardag.

Rendang met zilvervliesrijst (4 personen)

300 gr zilvervliesrijst
800 gr riblappen
2 uien
1 rode peper
3 teentjes knoflook
3 cm verse gember
1 tl laos
2 tl kurkuma
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
2 stengels citroengras
½ bouillonblokje

Samen naar een gezonde leefstijl

1 laurierblad
2 el olijfolie
1 el tomatenpuree
400 ml kokosmelk uit blik

Snij de riblappen in blokjes en breng op smaak met peper en zout. Snipper de ui, pers de teentjes knoflook uit en snij de peper in ringetjes (zonder zaadjes). Snij de gember in kleine stukjes. Verwarm een scheutje olijfolie in een stoofpan. Bak de blokjes vlees rondom bruin en voeg de ui, knoflook en peper toe en bak nog 2 min. Voeg dan de gember toe en de rest van de kruiden. Bak nog 1 minuut. Kneus de stengels citroengras en voeg ze toe aan de pan samen met de kokosmelk, tomatenpuree, bouillonblokje en laurierblad. Zet het vuur laag, leg er een deksel op en laat 2 uur sudderen. Haal dan de deksel van de pan en laat de saus nog 15 min indikken. Kook dan ook de zilvervliesrijst gaar volgens de verpakking. Haal de stengels citroengras en het laurierblad uit de pan. Serveer de rendang met de rijst. Het is ook lekker om er sperziebonen of bloemkoolrijst bij te serveren.