

Omelet met rucola

150 gram paddenstoelen naar keuze
50 gram rucola
30 ml amandelmelk ongezoet, of een andere plantaardige melk
30 gram zachte geitenkaas
2 eieren
1 teen knoflook
1 eetlepel kokosolie
10 gram bieslook

Snijd de paddenstoelen in plakjes, pers de knoflook uit en snijd de bieslook fijn. Verkruiemel de geitenkaas.

Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de paddenstoelen en knoflook toe en bak dit 5-7 minuten.

Kluts ondertussen de eieren los in een kom, voeg de melk toe en meng het geheel goed door elkaar.

Voeg als de paddenstoelen gebakken zijn, de rucola toe en schep 1 minuut om. Voeg de geitenkaas toe en schenk het eimengsel in de pan.

Bak de omelet aan beide kanten. Leg de omelet op een bord en garneer met bieslook

Koolhydraatarme boerenkoolstampot (4 personen)

450 gram boerenkool
600 gram bloemkool
1 grote gelderse rookworst
250 gram magere spekblokjes

Snijd de boerenkool in kleine roosjes. Vul een pan met water, voeg eerst de boerenkool toe en daarna de bloemkoolroosjes toe en breng dit aan de kook. Kook de groente in ongeveer 20 minuten gaar.

Bak wanneer de groenten bijna gaar zijn de spekblokjes in een grote koekenpan knapperig. Haal de groenten van het vuur als het gaar is en laat het uitlekken. Pak een stamper en stamp de groenten door elkaar. Roer de spekjes er door (laat wat spekvet over, om er later overheen te doen).

Kook de rookworst volgens de verpakking. Snijd de rookworst in plakjes en roer het door de stampot.

Bruschetta wraps (2 personen)

4 tomaten
1 teen knoflook
15 gram verse basilicum
4 volkoren, groente of meergranen wraps
75 gram parmezaanse kaas

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu 6 2021

Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Doe de tomatenblokjes in een kom en pers de knoflook hierover met een pers.

Voeg er een eetlepel olijfolie toe en roer het geheel goed door

Snijd de basilicum fijn en voeg dit toe aan de tomaten. Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de wraps volgens de verpakking. Bedek met ze met het tomatenmengsel.

Verdeel de parmezaanse kaas over de wraps en rol ze stevig op.

Stamppot andijvie (2 personen)

1 stronk andijvie

300 gram bloemkool

50 gram geraspte kaas

1 eetlepel huttenkase

Snufje nootmuskaat

250 gram magere spekjes

Snijd de bloemkool in roosjes en kook ongeveer 10 minuten met een snuf zout.

Bak de spekjes knapperig en laat het uitlekken in een vergiet of op wat keukenpapier.

Doe de bloemkool in een grote pan. Boeg de kaas, spekjes incl. vet en huttenkase toe.

Pureer tot een geheel, breng op smaak met nootmuskaat. Was en snijd de andijvie en voeg dit toe aan de puree. Even doorroeren en op smaak brengen met peper!

Pittige zoete aardappelsoep (2 personen)

1 groentebouillonblokje

600 gram zoete aardappel

400 ml kokosmelk

2 eetlepel rode currypasta

1 flinke hand verse koriander

Kook 600 ml water in een pan en voeg het groentebouillonblokje toe.

Schil de zoete aardappel, en snijd in blokjes en voeg deze toe aan het water.

Voeg ook de currypasta en de kokosmelk toe en laat dit ongeveer 15 minuten koken, totdat de zoete aardappel zacht is.

Hak ondertussen de koriander grof, voeg in de laatste 2 minuten de helft van de koriander toe aan de pan. Verdeel de soep over de kommen en garneer met de rest van de koriander.

Stamppot van zoete aardappel en broccoli (2 personen)

250 gram zoete aardappel
200 gram sperziebonen
300 gram broccoli
300 gram kipfilet
60 ml olijfolie extra vierge
1 theelepel paprikapoeder
30 gram pijnboompitten
40 gram rucola

Schil en snijd de zoete aardappel in grove stukken. Kook de zoete aardappel 10 minuten. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd ze in stukjes. Snijd de broccoli in roosjes. Schil de steel en snijd de steel in blokjes. Voeg de sperziebonen en de broccoli toe aan de zoete aardappelen en kook het geheel nog 6 minuten. Snijd de kipfilet in plakjes en meng de kip met een scheut olijfolie, paprikapoeder, peper en zout. Gril de kip in ca. 5 minuten rondom gaar. Giet de zoete aardappel en de groenten af, en pureer het geheel tot een stamppot. Breng op smaak met peper en zout en flinke scheut olijfolie. Rooster de pijnboompitten in ca. 5 minuten goudbruin in een koekenpan en meng het met een scheut olijfolie door de rucola. Serveer de stamppot met de gegrilde kipfilet en leg er rucola en de pijnboompitten bij.

Healthy tonijnsalade

1 blikje tonijn (130 gram uitgelekt)
½ rode ui
3 kleine augurken
3 eetlepels griekse yoghurt
½ theelepel mosterd
1 plakje speltbrood

Haal de tonijn uit het blik en laat hem heel goed uitlekken
Snijd de ui en augurken fijn.
Roer de tonijn, ui en augurk goed door elkaar, zorg dat er geen grote stukken tonijn meer tussen zitten.
Voeg de griekse yoghurt, mosterd en wat zout en peper.
Smeer dit op een boterham

Penne met geroosterde bloemkool (4 personen)

600 gram bloemkool
2 – 3 eetlepels olijfolie
3 teentjes knoflook gehakt
½ theelepel rode chiliflakes
½ theelepel zeezout

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu 6 2021

300 gram volkoren penne
2 teentjes knoflook
¼ theelepel chiliflakes
2 eetlepels olijfolie
100 gram parrano snippers
2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes
2 eetlepels verse peterselie gehakt

Verwarm de oven voor op 220 graden

Neem een grote bakplaat en verdeel hier de bloemkoolrosjes overheen. Besprenkel met olijfolie. Zet het in de oven voor ongeveer 20 minuten en roer na 10 minuten goed door elkaar

Kook de pasta volgens de verpakking.

Verhit wat olie in een koekenpan en bak de knoflook hierin.

Voeg de pasta, de geroosterde bloemkoolrosjes, chiliflakes, kaassnippers en geroosterde pijnboompitjes toe en meng alles goed door elkaar en bak het even op.

Serveer met de verse peterselie en wat extra kaassnippers.

Gezond broodje Mc Chicken (2 personen)

50 gram tarwemeel
1 ei
2 theelepels paprikapoeder
50 gram cornflakes
2 kipfilets
150 gram komkommer
1 handje verse bieslook
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels griekse yoghurt
2 volkoren of speltbroodjes
50 gram botersla

Verwarm de oven voor op 200 graden

Zet 3 diepe borden klaar. Doe het tarwemeel in een bord, klop het ei met de paprikapoeder los in een ander bord, en verkruimel de cornflakes grof in het laatste bord.

Haal de kipfilets door de tarwemeel, vervolgens door het eimengsel en bedek ze daarna met de verkruimelde cornflakes

Bak de kipfilets in 15 minuten gaar in de oven. Heb je iets dikkere kipfilets dan moeten ze langer in de oven.

Rasp ondertussen de komkommer boven een vergiet en laat het uitlekken. Druk goed aan, zodat het meeste vocht eruit is.

Snijd de bieslook fijn.

Meng de mayonaise, griekse yoghurt, gesneden bieslook en geraspte komkommer tot een frisse saus.

Beleg de broodjes met de sla, de krokante kipburgers en maak het af met de saus.

Zalmfileet met mascarpone en zongedroogde tomaat (4 personen)

4 zalmfilets
4 zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
2 bakjes cherrytomaten
2 eetlepels olijfolie
½ glas droge witte wijn
3 eetlepels mascarpone
1 eetlepel boter
Basilicum om te garneren.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Dep de zalm droog met keukenpapier. Leg de filets in een ovenschaal en maal zout en peper erover. Bestrooi met de zongedroogde tomaten. Leg de cherrytomaten in een andere ovenschaal en besprenkel met olijfolie.

Roer de wijn en mascarpone in een kom los en giet over de zalm. Verdeel de boter in stukjes over de filets. Bak de zalm in het midden van de oven in 15 – 20 minuten gaar. Roer de saus uit de ovenschaal even door en schep op de borden. Leg de zalm erop, serveer met de geroosterde tomaatjes en bestrooi met basilicum.

Appelcrumble met yoghurt (4 personen)

4 appels naar keuze
75 gram pecannoten
1 vanillestokje
2 eetlepels rozijnen
2 theelepels kaneel
2 eetlepels honing
150 gram havermout
5 eetlepels kokosolie
1 kommetje griekse yoghurt

Verwarm de oven voor op 180 graden

Schil de appels en snijd ze in middelgrote stukjes. Hak de pecannoten grof en verwijder met een mesje het merg uit het vanillestokje

Meng in een kom de appel met de pecannoten, de vanille, de rozijnen, 1 halve theelepel kaneel en 1 eetlepel honing.

Meng in een andere kom de havermout met 1 theelepel kaneel.

Smelt 4 flinke eetlepels kokosolie in een pannetje en roer de rest van de honing, kaneel en 2 eetlepels water erdoor.

Giet dit bij de havermout en kneed totdat er een crumble is ontstaan.

Pak een kleine ovenschaal, vet het in met de overgebleven kokosolie en verdeel het appelmengsel erover. Verdeel vervolgens de crumble erover heen en bak het geheel ongeveer 20 minuten in de oven.

Even laten afkoelen en serveer met de griekse yoghurt.

Ontbijtmuffin met peer en havermout

225 gram havermout
1 ½ theelepel bakpoeder
2 eieren
190 gram griekse yoghurt
3 eetlepels honing
2 theelepels speculaaskruiden
65 gram kokosolie
1 peer
2 handen pecannoten
Zout

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een muffinvorm in.
Vermaal de havermout tot een meel.
Smelt ondertussen de kokosolie in een pannetje.
Voeg het bakpoeder, de eieren, de griekse yoghurt, de honing, speculaaskruiden, de gesmolten kokosolie en een snuf zout toe aan het havermeel. Meng dit tot een glad beslag.
Voeg de stukjes peer en ¾ van de gehakte pecannoten toe aan het beslag.
Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en duw de overige pecannoten in de bovenkant van het beslag.
Bak de muffins in ongeveer 15 minuten gaar.

Zoete aardappeltortilla met feta (2 personen)

2 zoete aardappelen
1 rode ui
Verse peterselie
6 eieren
100 gram feta

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.
Pel de ui, snijd ze in dunne ringen. Hak de peterselie grof.
Verwarm een scheut olie in een pan, en bak de aardappel en ui met wat peper en zout in 5 minuten goudbruin.
Klop ondertussen de eieren los met de peterselie en brokkel hier de feta door.
Giet het eimengsel in de pan over de ui en de aardappelplakjes. Zet het vuur laag, zet een deksel op de pan en bak de tortilla in 10 minuten gaar.

Rode kool soep (2 personen)

½ rode kool
1 cm verse gember
1 groentebouillonblokje
1 eetlepel komijnpoeder

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu 6 2021

4 eetlepels creme fraiche

Snijd de rode kool in kleine stukjes. Schil de gember en rasp het vruchtvlees.
Breng in een soeppan 600 ml water aan de kook met het groentebouillonblokje.
Voeg de rode kool en de gember toe aan de bouillon en laat het ongeveer 15 minuten koken.

Voeg na 15 minuten de komijnpoeder en 2 eetlepels creme fraiche toe. Roer dit even door.
Pureer het geheel met een staafmixer.

Verdeel de soep over de kommen en maak af met de rest van de creme fraiche.

Gezonde banoffee ontbijttaart

225 gram havervlokken

95 gram hazelnoten

6 eetlepels honing

250 gram magere kwark

3 bananen

25 gram pure chocolade

100 ml kokosolie

Verwarm de oven voor op 170 graden

Doe 150 gram havervlokken in een kom en maal het fijn tot meel.

Hak de hazelnoten in grove stukjes.

Doe de meel samen met de noten, en de overgebleven havervlokken, 4 eetlepels honing en de kokosolie in een kom.

Kneed dit tot een deegbal.

Bedek een springvorm van 24 cm met bakpapier en druk het deeg over de bodem. Zorg dat de hele bodem is bedekt en de randen 1 cm omhoog komt.

Zet de taartbodem in de oven en bak in 25 minuten goudbruin en knapperig

Laat even afkoelen.

Smeer dan de kwark over de bodem. Sprenkel de overige 2 eetlepels honing over de kwark, leg de plakjes banaan op de kwark. Rasp de chocolade fijn en strooi dit er over.

Heerlijk met een lekker kopje koffie erbij.

Eiwrops met rode biet en geitenkaas (2 personen)

5 eieren

25 gram pecannoten

1 avocado

150 gram geitenkaas

75 gram biet julienne

30 gram rucola

Kluts de eieren in een kom, breng op smaak met peper en zout.

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu 6 2021

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en schenk de helft van het mengsel in de pan. Bak 3 minuten aan iedere kant en herhaal dit dan met de rest van het mengsel.

Maak 2 eiwraps.

Snijd ondertussen de pecannoten in fijne stukjes en de avocado in repen,

Beleg de wraps eerst met de geitenkaas, smeer dit over de wrap, beleg dan met de rode biet, pecannoten, avocado en rucola. Rol ze op.

Soto (4 personen)

350 gram kipfilet

2 eetlepels go Tan gehakte gember

400 gram zoete aardappel

2 kipbouillonblokjes

130 gram zilvervliesrijst

2 eetlepels go Tan ketjap manis

3 eetlepels Go Tan sojasaus

125 gram tauge

Verhit een scheutje olie in een soeppan en bak hierin de kipfiles kort aan. Voeg de gehakte gember toe en bak dit nog een minuut mee.

Schil en snijd de zoete aardappel in kleine blokjes. Voeg deze samen met de bouillonblokjes en 2 liter water toe aan de pan waar de kipfilets in zitten en breng het geheel aan de kook.

Laat 5 minuten doorkoken en voeg dan de zilvervliesrijst toe. Laat dit geheel nog 10-15 minuten doorkoken tot de rijst en de aardappelen gaar zijn.

Haal de kipfilets uit de soep en maak er met een handmixer pulled chicken van. Of trek ze met 2 vorken uit elkaar. Leg de kip weer terug in de soep.

Voeg de ketjap en de sojasaus toe en breng verder op smaak met peper.

Was de tauge en verdeel dit over de soepkommen. Schenk de soep erover heen.