

Banaan-havermout pannenkoek (4 personen)

60 gram havermout
2 bananen
100 gram volkoren tarwemeel
1 theelepel bakpoeder
300 ml halfvolle melk (kan ook amandelmelk)
2 theelepels gemalen kaneel
60 gram margarine
2 jonagold appels

Maal de havermout heel fijn in de keukenmachine. Prak de bananen en klop met het meel, bakpoeder, melk, $\frac{2}{3}$ van het kaneelpoeder en wat zout met een garde door de havermout. Verhit in een koekenpan 10 gram margarine en met een $\frac{1}{4}$ van het mengsel een pannenkoek in 5 minuten goudgeel en gaar. Keer halverwege om.

Halveer ondertussen de ongeschilde appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de rest van de margarine (20 gram) in een koekenpan en bak de appel 3 minuten op middelhoog vuur. Verdeel dit over de pannenkoeken en bestrooi met de rest van het kaneelpoeder.

Je kan er ook nog wat 0% griekse yoghurt bij serveren.

Roergebakken witlof met feta (4 personen)

8 stronkjes witlof
3 eetlepels honing
200 gram feta
250 gram gerookte kipfiletreepjes
2 theelepels tijm
Boter
Peper en zout

Snijd de stronkjes witlof in de lengte doormidden. Snijd de harde achterkant eraf en snijd de witlof grof in reepjes

Verhit boter in een grote koekenpan en voeg de reepjes witlof toe. Roerbak dit ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur.

Voeg dan de honing, tijm en kipfiletreepjes toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Verkruimel de feta erover.

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu week 4 2021

Paarse smoothiebowl (1 persoon)

125 gram diepvries bramen
150 gram griekse yoghurt
50 gram granaatappelpitjes
20 gram geschaafde amandelen
10 gram lijnzaad
10 gram kokosrasp

Meng de bramen, lijnzaad en yoghurt in een blender tot een romige massa.
Schenk dit in een kom en garneer dit met granaatappelpitjes, geschaafde amandel en kokosrasp

Kip in romige tomatensaus met courgetterijst en groenten (2-3 personen)

450 gram kipfiletblokjes
350 gram tomato frito
1 rode paprika
1 courgette
2 sjalotten
2 tenen knoflook
3 theelepels garam massala of kerriepoeder
1 theelepel komijn
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemberpoeder
100 ml griekse yoghurt 0%
400 gram courgetterijst (bloemkoolrijst kan ook)

Bak de kip in een scheutje olijfolie rondom bruin en gaar.

Snijd de paprika in reepjes en de courgette in halve maantjes. Snipper de sjalotjes en snijd de knoflook fijn.

Haal de kip uit de pan. Voeg nog wat olijfolie toe aan de pan en fruit de sjalot en knoflook een minuutje aan. Voeg vervolgens de courgette en paprika toe en bak dit ongeveer 5-7 minuten al roerbakkend.

Schenk een pakje fritato over het geheel samen met de poeders. Meng alles goed door elkaar en voeg dan de kip weer toe. Roer dan ook de griekse yoghurt er goed door, zodat het goed romig wordt. Laat het met deksel op de pan nog een minuut of 5 pruttelen.

Roerbak ondertussen in een andere pan de courgette of bloemkoolrijst even aan.

Pittige avocadosoep (2 personen)

4 sneetjes volkoren zuurdesembrood
15 ml olijfolie extra vierge
1 rode ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
1.2 liter groentebouillon
4 avocado's
1 limoen
5 takjes peterselie
250 gram creme fraiche
1 tomaat
150 gram hollandse garnalen

Verwarm de oven voor op 180 graden. Smeer het brood in met olijfolie en rooster het ongeveer 10 minuten in de oven.

Snipper de ui fijn, snijd de knoflook fijn. Maak de peper schoon en snijd de peper in ringetjes. Verhit een scheutje olie in een diepe pan en fruit $\frac{3}{4}$ van de ui, knoflook en de peper 2 minuten op middelhoog vuur. Schenk de bouillon erbij en breng al roerend aan de kook. Zet het vuur uit en laat even afkoelen.

Maak de avocado's schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes. Voeg de avocado's, sap en rasp van de limoen, $\frac{3}{4}$ van de peterselie en de creme fraiche toe aan de bouillon en pureer de soep. Voeg eventueel wat zout toe. Warm eventueel nog door.

Snijd de tomaat in stukjes en meng de resterende peterselie en ui/knoflook.

Schep de soep in borden, verdeel de garnalen over de soep en besprenkel met een beetje olijfolie. Serveer met het brood en tomatensalade.

Bloemkoolrisotto met aubergine en grana padano (4 personen)

2 aubergines
5 eetlepels milde olijfolie
1 ui
 $\frac{1}{2}$ groentebouillonblokjes
65 ml slagroom
2 zakken diepvries bloemkoolrijst
100 gram grana padano geraspt
 $\frac{1}{2}$ zakje selderij
1 citroen

Snijd de aubergines in blokjes van ca. 1 cm. Verhit 3 eetlepels olie in een grote koekenpan en bak de aubergine met peper en zout in 10 minuten op middelhoog tot hoog vuur goudbruin en gaar. Schep regelmatig om.

Snipper de ui. Verhit de rest van de olie in een pan met dikke bodem op laag vuur. Voeg de ui toe en fruit 2 minuten tot deze glazig is. Voeg 150 ml water, het halve bouillonblokjes en de slagroom toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 1 minuut koken. Voeg de

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu week 4 2021

bloemkoolrijst toe en kook al roerend ca. 6 minuten tot het vocht is ingekookt. Snijd de selderij fijn en rasp de gele schil van de citroen en pers het uit. Neem de risotto van het vuur en voeg de selderij en de helft van de kaas toe. Breng de risotto op smaak met het citroenrasp en 2 eetlepels citroensap, peper en zout. Verdeel de aubergine erover en garneer met de rest van de kaas.

Spinaziesalade met feta (2 personen)

15 ml balsamicoazijn
1 theelepel dijonmosterd
50 ml olijfolie extra vierge
150 gram verse spinazie
100 gram feta
310 gram kikkererwten
20 gram amandelen met vlies

Meng voor de dressing de azijn met de mosterd, peper en zout en meng er al roerend olijfolie door.

Verkruimel de feta en hak de amandelen grof. Meng de spinazie, stukjes feta, kikkererwten en de amandelen door de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Savooiekool met gehakt en pasta (4 personen)

1 ui
750 gram savooiekool
3 eetlepels olijfolie
500 gram gekruid rundergehakt
250 gram spelt pasta (korte pasta)
4 eieren
Nootmuskaat
100 ml spa rood
2 eetlepel geraspte parmezaanse kaas

Breng 2 liter water met een snufje zout aan de kook. Snipper de ui, maak de kool schoon, snijd het in vieren en snijd het in reepjes van de stronk. Verhit olie in een braadpan. Bak het gehakt rul, bak de ui kort mee. Neem het gehaktmengsel uit de pan. Bak de kool in het bakvet. Voeg 5 eetlepels water toe, breng op smaak met peper en zout. Smoor afgedekt ongeveer 10 minuten.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen. Kluts de eieren. Breng op smaak met peper en zout en nootmuskaat. Roer de spa rood door het eimengsel.

Giet de pasta af. Voeg het gehakt en de pasta toe aan de kool en bak kort. Schenk gelijkmatig het eimengsel eroverheen, laat kort stollen en schep regelmatig om. Breng de pasta op smaak met peper en zout. Bestrooi met de parmezaanse kaas.

Pasta met zalm en tomaat uit de oven (4 personen)

1 ui
1 teen knoflook
2 rode paprika's
2 eetlepels milde olijfolie
250 gram cherrytomaatjes
1 bakje basilicum
2 blikken tomatenblokjes a 400 gram
300 gram spelt of volkoren fusili
310 gram verse zalmfilet
150 gram geraspte kaas

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd paprika's in blokjes.

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de paprika toe en bak 4 minuten op middelhoog vuur. Halveer ondertussen de cherrytomaatjes en snijd de basilicumblaadjes fijn. Voeg de tomatenblokjes samen met de tomaatjes en 2/3 van de basilicum toe. Breng de saus aan de kook en laat 10 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout.

Kook ondertussen de pasta. Snijd de zalm in stukken van 2 cm.

Giet de pasta af en meng samen met 2/3 van de kaas door de saus. Schep de zalm er door en verdeel over de ovenschaal. Bestrooi met de rest van de kaas en bak in ca. 15 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar. Bestrooi van de rest van de basilicum.

Amandelpannenkoekjes met huttenkase en frambozen (2 personen)

1 banaan
2 eieren
75 ml amandelmelk
25 ml water
75 gram amandelmeel
4 gram bakpoeder
1 snufje zout
100 gram diepvries frambozen of verse
1 vanille stokjes
50 gram huttenkase

Snijd de banaan in stukjes. Pureer voor het natte gedeelte van het beslag, met behulp van een staafmixer de banaan met de eieren, melk en water fijn.

Meng voor het droge gedeelte van het beslag het amandelmeel met bakpoeder en zout en meng er met een garde beetje bij beetje het natte gedeelte van het beslag door.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak 3 tot 4 pannenkoekjes per persoon van het beslag.

Verwarm de frambozen met het merg uit het vanillestokje in een pannetje op laag vuur zodat de frambozen een beetje kapot koken.

Serveer de pannenkoekjes met de huttenkase en de frambozen.

Eipotje met tomaten en spinazie (4 personen)

3 tomaten
100 gram babyspinazie
2 theelepels gemalen paprikapoeder
4 eieren
4 sneetjes spelt of volkorenbrood
5 gram bieslook
80 gram boter
4 ovenschaaltjes 10 cm ingevet

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de tomaten in stukjes. Verhit een hapjespan zonder olie en laat de spinazie in delen slinken.

Meng de tomaat met de spinazie, paprikapoeder en peper en verdeel over de schaaltes. Maak in elk schaalte een kuiltje en breek er een ei boven. Bak ca. 17 minuten in het midden van de oven.

Rooster ondertussen het brood. Snijd de bieslook fijn en meng 2/3 met de boter (margarine). Breng op smaak met peper en zout.

Besmeer de sneetjes brood met de bieslookmargarine en snijd elk sneetje in 6 repen. Garneer de eipotjes met de rest van de bieslook.

Griekse ovenschotel met gehakt en knapperig kaaskorstje (6 personen)

2 uien
2 teentjes knoflook
2 courgettes
2 eetlepels olijfolie
800 gram rundergehakt
1 theelepel gyroskruiden
2 eetlepels bloem
250 ml slagroom
½ groentebouillonblokje
1 zoete aardappel, ca 300 gram
30 gram geraspte parmezaanse kaas
1 eetlepel paneermeel
2 eidooiers
150 gram feta

Gehaktmengsel: Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.

Snijd de courgette in blokjes. Verhit de olie in een braadpan en bak het gehakt rul. Voeg de ui en de courgette na 2 minuten toe en bak mee. Breng op smaak met de gyroskruiden, zout en peper en een snufje kaneelpoeder. Bestrooi met bloem en bak kort. Schenk de slagroom en 600 ml water erbij en breng aan de kook. Roer het bouillonblokje erdoorheen en kook al roerend ca. 3 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Kaaskorstje: Schil de zoete aardappel en rasp het fijn. Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng de zoete aardappel, de parmezaanse kaas, paneermeel en de eidooiers in een kom.

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu week 4 2021

Verdeel het gehaktmengsel over een ovenschaal, verbrokkel de feta overheen en verdeel het zoete aardappelmengsel erover heen.
Bak ongeveer 30 minuten in de oven.

Rode salade met geitenkaas (2 personen)

30 ml frambozenazijn
10 gram grove mosterd
60 ml olijfolie extra vierge
100 gram frambozen
200 gram voorgekookte bieten
250 gram roodlof
200 gram geitenkaas
25 gram ongezouten, gepelde pistachenoten

Meng voor de dressing de azijn en de mosterd met peper en zout en meng er al roerend de olie door. Meng de helft van de frambozen door de dressing en roer tot de frambozen een beetje kapot gaan.

Snijd de bieten in kleine partjes en pel de blaadjes van de roodlof. Meng de groenten, geitenkaas en de dressing door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Hak de pistachenoten grof.

Verdeel de salade over de borden, bestrooi met het restant van de frambozen en pistachenoten.

Pittige wrap pizza (4 personen)

400 gram tomatenblokjes uit blik
2 eetlepels tomatenpuree
Tabasco
100 gram jalapenoringen (pot)
4 tortilla's 24 cm doorsnee
80 gram chorizo in dunne plakken
75 gram geraspte cheddarkaas
½ krop ijsbergsla
4 eetlepels witte balsamicoazijn
2 eetlepels vloeibare honing
3 eetlepels olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pureer de tomatenblokjes met de tomatenpuree. Breng op smaak met peper, zout en beetje tabasco. Giet de jalapenoringen af.

Leg 2 tortillawraps naast elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk met de tomatensaus. Verdeel de chorizo en de jalapeno's erover heen en bestrooi met de kaas. Bak na elkaar ca. 6 minuten in de oven.

Maak de sla schoon, snijd het in grove stukken. Roer de azijn, de honing, zout en peper glad. Klop de olie erdoor heen. Meng de sla met de dressing.
Beleg de wraps met de sla. Lekker met creme fraiche.

Samen naar een gezonde leefstijl
Weekmenu week 4 2021