

Samen naar een gezonde leefstijl

## **Weekmenu 47**

### **Smoothiebowl met banaan en pindakaas ( 2 personen)**

2 bevroren bananen  
150 ml amandelmelk  
3 eetlepels pindakaas  
1 schep Juice Plus Complete chocolade of 2 eetlepels cacaopoeder  
1 flinke hand granola

Doe 1 ½ banana met de amandelmelk, 2 eetlepels pindakaas en complete of cacaopoeder in een blender. Vermaal tot een glad mengsel.

Snijd ondertussen de andere banaan in plakjes.

Schep het mengsel in een kom en top af met granola, de plakjes banaan en drizzle de pindakaas erover heen.

### **Speltbol met brabantse boterhamworst en gekaramelliseerde ui ( 4 personen)**

2 rode uien  
15 gram boter  
30 gram bruine basterdsuiker  
2 eetlepels witte wijn azijn  
3 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel mierikswortel  
4 speltbollen  
35 gram veldsla  
120 gram brabantse boterhamworst of gewone boterhamworst.

Snijd de ui in ringen. Verhit de boter in een pan en fruit de 10 minuten op een laag vuur. Voeg de suiker en azijn toe en breng op smaak met peper en eventueel zout. Laat nog 10 minuten op laag vuur zachtjes stoven. Laat de uien afkoelen.

Meng ondertussen de mayonaise met de mierikswortel en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de speltbollen overlans doormidden en besmeer de onderste helften met de mierikswortelmayonaise. Verdeel achtereenvolgens de veldsla, worst en de gekaramelliseerde ui erover. Leg de bovenste helften erop en serveer direct.

### **Gezonde wrapschotel ( 2 personen)**

1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
300 gram kipgehakt  
400 gram tomatenblokjes  
6 volkoren wraps  
225 cottage cheese

## Samen naar een gezonde leefstijl

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snijd de ui en de knoflook fijn

Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de ui, de knoflook en het gehakt zo'n 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Voeg de tomatenblokjes toe en roer dit door het gehakt.

Vet een ovenschaal in met boter of olie.

Meng de cottage cheese met een snuf peper, houd zo'n gram apart voor de topping.

Neem een wrap en schep er wat van het gehaktmengsel op.

Verdeel hier wat cottage cheese overheen, rol op en leg 'm in de ovenschaal.

Hierhaal met de overige 5 wraps

Meng de overgebleven cottage cheese met een scheutje olijfolie, peper en zout en verdeel dit over wraps heen.

Zet de schotel voor 10-15 minuten in de oven totdat het goudbruin is.

### **Peanutbutter en jelly sandwich ( 2 personen)**

2 sneetjes volkoren of speltbruin brood

100 gram ongebrande, ongezouten pinda's

10 ml. Arachideolie

60 gram frambozen

60 gram aardbeien

Rooster het brood.

Pureer voor de pindakaas de pinda's met de arachideolie fijn in het hakmolentje van de staafmixer. Voeg extra arachideolie toe als de pindakaas te droog is.

Prak de aardbeien en de frambozen grof. Besmeer het brood met de pindakaas en verdeel het geprakte fruit erover.

### **Noors platbrood**

3 eieren

130 gram geraspte kaas

1 eetlepel mayonaise

2 flinke eetlepels griekse yoghurt of roomkaas

Theelepel bakpoeder

70 gram sesamzaad

65 gram gebroken lijnzaad

75 gram zonnebloempitten

80 gram pompoenpitten

Oven voorverwarmen op 200 graden

Meng de eieren, geraspte kaas, griekse yoghurt, mayonaise en bakpoeder tot een gladde egale massa. Voeg daarna de zaden toe, en meng het tot een brei wordt.

Bekleed een grote bakplaat met bakpapier en verdeel het mengsel het erover. Maak het plat met de achterkant van een lepel. Dikte ongeveer 1,5 cm.

In de oven voor ongeveer 30 minuten totdat het goudbruin is.

Samen naar een gezonde leefstijl

Snijd daarna stukjes ter grootte van een cracker.

Je kunt er alles op beleggen.

### **Visfilet in notenpanade met spinazie-venkelsalade ( 4 personen)**

2 venkelknollen  
100 gram jonge spinazie  
5 eetlepels citroensap  
1 theelepel grove mosterd  
6 eetlepels olijfolie  
4 visfilet a ca. 150 gram, bijv. Kabeljauw  
100 gram gemengde noten  
2 eieren  
3 eetlepels bloem

Voor de salade: was de venkel, schaf in dunne plakken en kneed met de handen voorzichtig door. Was de spinazie en laat het goed uitlekken. Roer 3 eetlepels citroensap, de mosterd, zout en peper door elkaar. Klop 3 eetlepels olie erdoorheen. Meng de venkel, de spinazie en de dressing.

Voor de vis: druppel het overige citroensap over de visfilets. Bestrooi met zout en peper. Hak de noten, kluts de eieren. Wentel de visfilets door de bloem, door het ei en door de noten.

Verhit 3 eetlepels olie in een pan met een antiaanbaklaag. Bak de visfilets ca. 3 minuten per zijde goudbruin. Neem uit de pan en laat het uitlekken op keukenpapier. Serveer alles samen. Lekker met een gezouten aardappeltje.

### **Winterse caesarsalad ( 2 personen)**

60 gram gesneden boerenkool  
15 ml olijfolie extra vierge  
2 eieren  
1 krop romain sla  
100 gram cherrytomaten  
1 teen knoflook  
50 gram parmezaanse kaas  
½ citroen  
100 gram griekse yoghurt  
50 gram babyspinazie  
50 gram paranoten

Verwarm de oven voor op 150 graden

Verdeel de boerenkool over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olie en bestrooi met peper en zout. Bak de boerenkool in de oven in ca. 15 minuten knapperig.

Kook de eieren in ca. 8 minuten gaar. Pel de eieren en halveer ze. Breng op smaak met peper en zout.

Samen naar een gezonde leefstijl

Snijd de Romainse sla in stukken, halveer de cherrytomaten. Snijd de knoflook fijn en rasp de kaas. Meng voor de dressing de knoflook met de rasp en het sap van een halve citroen en de yoghurt. Meng de sla met de tomaten en de spinazie, schenk de dressing eroverheen en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Bestrooi de salade met de boerenkool en garneer met ei, kaas en de noten.

### **Zoete aardappelrosti met burrata-salade ( 2 personen)**

1 ui  
60 gram geroosterde paprika ( blik/pot)  
4 eetlepels olijfolie extra vierge  
1 zoete aardappel  
1 theelepel gedroogde oregano  
1 ei  
4 eetlepels panko, japans broodkruim  
500 gram groene asperges  
4 takjes bladpeterselie  
½ citroen  
150 gram burrata  
3 tomaten  
75 gram rucola

Snipper de ui. Snijd de geroosterde paprika in reepjes. Verhit een eetlepel olie in een pan en bak de ui ca. 2 minuten.

Rasp de zoete aardappel en meng met de geroosterde paprika, oregano, gebakken ui, geraspte kaas, ei en de panko. Breng op smaak met peper en zout.

Vorm ronde rosti's van het aardappelmengsel. Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak de rosti's om en om goudbruin en gaar.

Verwarm de grillpan voor. Verwijder de houtigere uiteindes van de asperges en gril ze om en om ca. 5 minuten.

Snijd de peterselie fijn. Rasp de schil van de citroen en pers het sap uit en meng dit met 2 eetlepels olijfolie en de fijngesneden peterselie. Breng op smaak met peper en zout.

Halveer voor de salade burrata. Snijd de tomaten in partjes. Besprenkel met de peterselie-citroenolie en garneer met een toef rucola.

Serveer de rosti's en de gegrilde asperges met de burrata-salade ernaast.

### **Gezonde chocolate chip wafels ( 4 wafels)**

125 gram speltmeel  
125 ml melk naar huis  
2 eieren  
4 eetlepels honing  
3 eetlepels kwark  
2 bananen  
200 gram pure chocolade

## Samen naar een gezonde leefstijl

2 handje diepvries blauwe bessen

Verwarm de oven voor op 220 graden

Prak 1 hele banaan en snijd de chocolade in stukken.

Doe het meel, de melk, geprakte banaan, eieren en 3 eetlepels honing in een kom en mix tot een luchtig beslag.

Voeg daarna de helft van de chocolade stukjes toe en schep deze door het beslag

Vet de wafelvorm met olie en verdeel het beslag over de wafelholtes

Zet de vorm in de oven en bak de wafels in 15 minuten goudbruin

Verwarm ondertussen de blauwe bessen op middelhoog vuur. Voeg een beetje water toe, zodat er het een sausje wordt.

Doe het blauwe bessensausje in een kommetje en laat even afkoelen.

### **Mango delight ( 2 personen)**

1 teen knoflook

50 gram walnoten

30 ml olijfolie extra vierge

150 gram verse spinazie

1 mango ( rauw)

1 komkommer

150 gram cherrytomaten

1 krop lollo rosso

80 gram feta

½ citroen

1 el kappertjes

½ bakje tuinkers

Snijd de knoflook fijn. Verwarm een pan en rooster de walnoten. Voeg een scheutje olie en de knoflook toe en bak kort mee. Voeg de spinazie toe en bak mee tot de spinazie een beetje geslonken is.

Schil de mango en snijd de mango in blokjes. Snijd de komkommer in blokjes., de cherrytomaten in kwarten en pluk de lollo rosso. Verbrokkel de feta.

Meng de spinazie, walnoten, cherrytomaten, komkommer, lollo rosso, mango, sap van de citroen, kappertjes en een scheutje olijfolie extra vierge en breng op smaak met peper en zout.

Schep de salade op borden en bestrooi met tuinkers.

### **Stampport met witlof, veldsla en tartaar ( 4 personen)**

750 gram zoete aardappelen

500 gram iets kruimige aardappelen

4 stronken witlof

2 eetlepels hollande aardappel kruid

3 eetlepels arachideolie

4 biologische rundertartaartjes

Samen naar een gezonde leefstijl

85 gram veldsla

Schil de zoete en de iets kruimige aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook in water in 20 minuten gaar.

Snijd ondertussen de onderkant van de stronken witlof en halveer het witlof in de lengte.

Meng 1 eetlepel aardappelkruiden met 1 eetlepel olie en bestrijk de snijkanten van het witlof ermee. Verhit de grillpan zonder olie of boter en grill het witlof 4 minuten op de snijkant. Neem uit de pan en snijd in repen van 1 cm.

Bestrijk ondertussen de tartaartjes met de rest van de olie en grill 6 min. Keer halverweg. Bestrooi met peper.

Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op. Stamp met wat kookvocht en de rest van de aardappelkruiden tot een smeuge puree. Schep het witlof en de veldsla erdoor en breng de stampot eventueel op smaak met zout. Serveer met de tartaartjes.

### **Strawberry cheesecake smoothie**

250 ml kokosmelk

½ schep Juice Plus Complete vanille

Eetlepel griekse yoghurt

250 gram bevroren of verse aardbeien.

In een blender mixen.

### **Eiwrops met gezonde kruidenkaas ( 2 personen)**

5 eieren

Halve courgette

2 handjes bieslook

2 handjes peterselie

1 hand baby romaine sla

200 gram cottage cheese

Kluts de eieren los in een kom. Breng op smaak met wat peper en zout.

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

Snijd ondertussen de courgette in plakken, besprenkel met olie, peper en zout en bak ze aan beide kanten in een grillpan totdat ze goudbruine strepen hebben.

Snijd ondertussen de bieslook en peterselie fijn en snijd de baby romaine sla in reepjes.

Meng de bieslook en de peterselie met de cottage cheese en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de gegrilde courgette en de baby romaine sla over de eiwraps en maak af met een flinke lepel van de gezonde kruidenkaas. Rol op en snijd de helft.

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Kabeljauw met zoete aardappelpuree ( 2 personen)**

300 gram kabeljauw filet  
10 gram grove mosterd  
10 kleine tomaten  
30 ml olijfolie extra vierge  
200 gram zoete aardappel  
2 tenen knoflook  
15 gram ongezouten roomboter  
30 ml melk  
30 gram creme fraiche  
350 gram groene asperges  
½ citroen  
½ takje peterselie

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snijd de kabeljauw in gelijke porties, bestrijk met mosterd en leg de filet in een ingevette ovenschaal. Snijd de helft van de tomaatjes in plakjes en verdeel over de kabeljauw. Leg de rest van de tomaatjes ernaast, besprenkel de filet en de tomaatjes met olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak ongeveer 10-15 minuten in de oven.

Schil de zoete aardappel en snijd de aardappel in blokjes. Kook de blokjes in ca. 10 minuten gaar en giet af. Hak de knoflook fijn.

Smelt de boter in een koekenpan en fruit de helft van de knoflook. Voeg de knoflookboter, melk en de creme fraiche toe aan de aardappel, stamp met een stamper tot een romige puree en breng op smaak met peper en zout.

Snijd 2-3 centimeter van de onderkant van de asperges en snijd de asperges in schuine stukjes.

Smelt een klontje boter in een koekenpan en bak de asperges samen met de rest van de knoflook ca. 5 minuten. Voeg tijdens het bakken een scheutje olijfolie toe.

Snijd de citroen in partjes en snijd de peterselie fijn.

Serveer de kabeljauw met de tomaatjes, zoete aardappelpuree en de asperges. Knijp een partje citroen uit over de kabeljauw. Garneer met de peterselie en de rest van de citroen.

### **Cressomelet met tomatensalade ( 2 personen)**

4 tomaten  
1 bosui  
15 ml balsamicoazijn  
1 bakje basil cress  
2 eieren  
1 bakje motti cress  
20 ml olijfolie extra vierge  
60 gram jong beleggen kaas plakken  
2 sneetjes speltbrood

( een alternatief voor basil cress is basilicum en je kunt tuinkers gebruiken ipv motti cress)

Samen naar een gezonde leefstijl

Snijd de tomaten in plakjes. Snijd de bosui in dunne ringetjes en meng de bosuien, azijn en de basil cress door de tomaat. Breng op smaak met peper en zout

Kluts de eieren en meng de motti cress erdoor.

Verhit voor de omelet een scheutje olie in een koekenpan en schenk het mengsel erin. Gaar de omelet rondom ca. 4 minuten en snijd de omelet in stukken.

Beleg het brood met kaas, tomatensalade en de omelet.

### **Lamskoteletjes met citroenbloemkool ( 2 personen)**

300 gram bloemkool

4 tenen knoflook

1 citroen

50 gram volkoren paneermeel

50 ml olijfolie extra vierge

300 gram lamskoteletten

1 sjalot

½ rode peper

4 takjes bladpeterselie

15 ml. Rode wijnazijn

200 gram wortel

100 gram diepvriesdoperwten

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snijd de bloemkool in roosjes en verdeel ze over de ovenschaal. Snijd driekwart van de knoflook doormidden en voeg toe aan de bloemkool. Rasp de citroen erover en knijp het sap uit. Bestrooi het geheel met het paneermeel, peper en zout en besprenkel met een scheut olie. Rooster de bloemkool ca. 15 minuten in de oven.

Snijd de resterende knoflook, sjalot, rode peper en de peterselie fijn.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de lamskoteletjes 2 minuten, draai het vlees om en breng op smaak met peper en zout. Voeg voor de chimchurri de knoflook, sjalot, peper en peterselie toe en blus af met de rode wijnazijn.

Snijd de wortelen in reepjes en kook ze ca. 3 minuten, voeg de doperwten toe en kook 1 minuut mee. Giet het geheel af.

Serveer de lamskoteletjes met de bloemkool, doperwten en de wortel en lepel de chimichurri er overheen.

### **Gebakken eieren met tomaat en spinazie ( 2 personen)**

10 ml olijfolie extra vierge

125 gram cherrytomaten

50 gram spinazie

4 eieren

1 avocado

2 speltcrackers



## Samen naar een gezonde leefstijl

Verhit de olie in een koekenpan. Halveer de tomaatjes en bak ze 5 minuten in de pan. Voeg de spinazie toe, breng op smaak met peper en zout en roer het geheel door elkaar.

Breek de eieren in de koekenpan en bak de eieren ca. 5 minuten op laag vuur. Bestrooi met peper en zout.

Maak de avocado schoon, prak de avocado fijn en beleg de crackers ermee.

Serveer de crackers met de gebakken eieren met spinazie en tomaat.

### **Wortel-paprika soep ( 4 personen)**

600 gram wortelen

3 rode paprika's

2 tenen knoflook

1 rode peper

15 ml. Olijfolie extra vierge

1.2 liter groentebouillon

50 ml. Slagroom

1 bosje bieslook

Snijd de wortel en 2/3 van de paprika's in stukjes. Hak de knoflook grof en snijd de rode peper in stukjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de wortel, paprika, knoflook en de peper 5 minuten. Voeg de bouillon toe en kook de groente in ca. 10 minuten gaar.

Voeg de slagroom toe en pureer de soep met een staafmixer.

Snijd de bieslook fijn en de resterende paprika in blokjes.

Schep de soep in kommen en garneer met de bieslook en resterende paprika.

### **Sukadelapjes met pastinaak ( 4 personen)**

1 kg sukadelapjes

1 eetlepel dijonmosterd

2 eetlepels zwolse stoof

2 eetlepels bloem

30 gram roomboter

2 uien

500 ml. Hete runderbouillon

2 eetlepels ketjap manis

1 potje zilveruitjes

400 gram pastinaak

Bestrijk de sukadelapjes aan beide kanten met de mosterd en bestrooi met de zwolse stoofkruiden en de bloem. Verhit de boter in een braadpan en bak de lapjes op middelhoog vuur in 5 minuten rondom bruin.

Snijd de uien in halve ringen en bak 2 minuten mee, voeg de bouillon, ketjap en zilveruitjes met vocht toe. Breng aan de kook en stof met de deksel schuin op de pan op het kleinste pitje in ca. 2 uur en 30 minuten gaar. Controleer na 2 uur op gaarheid.

Samen naar een gezonde leefstijl

Schil de pastinaak en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg als het vlees gaar is de blokjes toe, en stoof zonder deksel nog 25 minuten. Roer niet, zodat de sukadelapjes heel blijven. Lekker met aardappelpuree.