

2 wekenmenu

	Maandag (vlees)	Dinsdag (rood vlees)	Woensdag (veggie)	Donderdag (vlees)	Vrijdag (vis)	Zaterdag (vlees)	Zondag (vis)
Ontbijt	Granola met yoghurt en stuk vers fruit	Haverhout met yoghurt of melk, noten en fruit	Haverhout met melk in de oven met banaan en kaneel	haverhoutpannenkoek	Haverhoutflatbread besmeerd met pindakaas	Meergranenbrood belegd met smeerkaas en verse vijgen	Bruine pistolet belegd met filet americain en pickels
Tussendoor	Stuk vers fruit	dadelballetjes	Pompoensoep	Mueslireep	Gedroogd fruit	Popcorn	30 gr olijven
Middagmaal	Artichokesoep met pan con tomate en burrata (mozzarella)	Smorrebrod met gerookte zalm en waterkers	Koude aardappelsalade - kappers - ei-verse kruiden	Broodje met tonijnsalade	Tartaar van forel, radijs en aardappel	Gezonde croque	Quinoasalade - Halloumi
Tussendoor	Rauwe groenten	Broodpudding	Potje yoghurt	abrikozenkoekje	Karnemelksoep - aardbei?	Bananen shake	Zoete aardappelpannenkoek met yoghurt
Avonddmaal	Spaghetti van courgette - ricotta - Italiaanse ham	Eend - Butternut-gedroogde tomaat - yoghurtdressing	Gekruide tofu - aubergine - zoete aardappeltoren met mozzarella en tijm	Gezond gehaktbroodje met bloemkool	Zalmfilet-peterseliewortel-kervelsaus - frisse salade	Kip - pastinaakkroket-tartaarsaus - radijs	Linzen - kokosmelk-kabeljauw
Tussendoor	Kefir - avocado - vanille - limoen	Courgettesoep	Handje noten (30g)	auberginesoep	Zelfgemaakte pudding	Kervelsoep	Chai shake
	Maandag (vlees)	Dinsdag (rood vlees)	Woensdag (veggie)	Donderdag (vlees)	Vrijdag (vis)	Zaterdag (vlees)	Zondag (vis)
Ontbijt	Granola met yoghurt en stuk vers fruit	Haverhout met yoghurt of melk, noten en fruit	Haverhout met melk in de oven met banaan en kaneel	haverhoutpannenkoek	Haverhoutflatbread besmeerd met pindakaas	Volkoren brood met smeerkaas en avocado	Volkoren pistolet - Turkse eieren
Tussendoor	Mueslireep	Chocoladeballetje - banaan	Appel	Gierstsnack	komkommer shake met mango	Haverhoutkoekje - gember	Pizza van courgette
Middagmaal	Aardappelen met harissa en kwartelfilet	Pasta salade met filet d'Anvers - basilicum - look	Spinaziesoep-witte bonen - basilicum - look	Spruitensalade - kwartelei - Brusselse kaas - champignon - croutons	Courgettepannenkoek - tartaar van rauwe zalm - kruidensalade	Bulgur risotto - peterselie - prei - verse geitenkaas	Flatbread pizza - rilette van makreel
Tussendoor	Bananenkoekjes	Zelfgemaakte bounty	Peer	Druiven	Aardbei met zwarte chocolade	Bleu berry muffin	Fruitsnoepje
Avonddmaal	Witloof in hesp met bloemkoolsaus	biefstuk - tomatensaus met gezouten ansjovis - babyspinazie salade	karnemelkstampers	Tikka masala met wortelfrietjes en Parmezaan	Gepofte zoete aardappel - zeebaars in de oven - witloofsalade	Afrikaanse kip met bloemkoolcrumble	Heilbot - notencrumble - rucola - pompoenpuree
Tussendoor	Groentenchips	Yoghurt	kerstomaten	Koude avocadosoep	Yoghurt shake met waterkers	30 gr noten	Egg nogg

Ontbijten

Granola

Ingrediënten:

- 200 g havermout natuur
- 100 g noten en zaden
- 3 etl ahornsiroop
- 4 etl olijfolie
- Snuifje zout
- Snuifje nootmuskaat
- Vanillestok

TIP: varieer in het gebruik van kruiden. Voor de wintermaanden kan je bijvoorbeeld ook kruidnagel, kaneel, gemberpoeder,... gebruiken.

Bereidingswijze:

- Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
 - Strooi de havermout en de noten erop.
 - Meng de olijfolie en de ahornsiroop eronder
 - Snij de vanillestok in de lengte in twee en haal de zaadjes eruit en meng het onder de havermoutmengeling.
 - Doe over het geheel een snuifje zout en de kruiden naar wens.
 - Bak af in een oven van 150°C voor ongeveer 15 min.
- !! Hou de oven goed in de gaten want de granola kan gemakkelijk verbranden.

Havermoutpap

Ingrediënten:

- 20 g havermout natuur
- 250 ml halfvolle melk
- Snuifje kaneel
- Snuifje zout
- Rijpe banaan (er kunnen ook andere fruitsoorten gebruikt worden)
- 30 g pecan noten (andere noten kunnen ook)
- (cacaopoeder)

Bereidingswijze:

- Plet een halve banaan en meng het onder de havermout met melk samen met de kaneel. Doe het geheel in een ovenschaal.
- Laat een nacht rusten in de koelkast.
- Snij de andere helft van de banaan in plakjes en leg het op de havermoutpap
- Strooi er de pecan noten over en zet in de oven van 180° voor 10 minuten.
- TIP: als decoratie kan je er nog een beetje cacaopoeder over strooien.

Havermoutpannenkoeken

Ingrediënten:

- 60 g havermout, gemalen
- 100 ml halfvolle melk
- 1 ei, gescheiden
- ½ tl kokosbloesemsuiker
- ½ tl bakpoeder
- snuifje zout
- koolzaadolie

Bereidingswijze:

- Scheid de eieren. Klop de eiwitten luchtig op. Hou de eiwitten even aan de kant.
- Voeg bij het havermeel, de melk, de dooiers, kokosbloesemsuiker, bakpoeder en snuifje zout.
- Mix alles tot een luchtig beslag. Dit gaat heel goed in een blender. Laat het beslag even staan. Normaal wordt het beslag wat dikker doordat de melk in de havervlokken drengt.
- Spatel het eiwit onder het beslag. Zo bekom je luchtige pannenkoekjes.

- Zet een pan op een hoog vuur. Doe er een lepel olie en schep telkens een kleine pollepel met beslag in de pan. De pannenkoekjes moeten loskomen en er moeten belletjes op het beslag komen vooraleer je ze mag omdraaien. Doe zo verder tot al het beslag op is.

Havermoutflatbread met pindakaas

Ingrediënten:

- 80 gr havermout
- 1 ei
- 50 ml Griekse yoghurt
- 50 ml water
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Verwarm je oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Mix de havermout, eieren, yoghurt en water met een staafmixer (of in je blender) tot een beslag. Breng op smaak met een snuif zout en peper.
- Schenk het beslag op de bakplaat en strijk zo dun mogelijk uit met een lepel. Hoe dunner hoe knapperiger hij zal worden.
- Besmeer daarna met pindakaas.

Filet americain met pickels

Ingrediënten:

- 60 g 100 % verse rundsgehakt
- 1 etl ricotta
- kleine kl graantjesmosterd
- 1 eierdooier
- peterselie
- ½ sjalot
- peper en zout (pezo)
- 1 etl pickels

Bereidingswijze:

- Snij de sjalot fijn.
- Meng het rundsgehakt met de sjalot, ricotta, mosterd, ei, peterselie en pezo.
- Smeer het op de boterham en doe er de pickels over.

Turkse eieren

Ingrediënten:

- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- ¼ rode paprika
- ¼ groene paprika
- ¼ gele paprika
- 100 gram tomatenblokjes
- 1 ei
- 2 takjes verse peterselie
- ¼ kl gemalen komijn

Bereidingswijze:

- Snij de bovenkant van de paprika eraf en verwijder de zaadlijst
- Snij de paprika nu in dunne ringen.
- Hak de ui en knoflook fijn en verhit wat olijfolie in een grote antikleefpan.
- Voeg de ui en knoflook toe, Bak deze 2 minuten, voeg daarna de paprika toe.
- Bak het geheel 3 minuten, blus daarna met de tomatenblokjes.
- Kruid met de komijn, peper en zout.
- Plaats het deksel op de pan en laat 2 minuten stoven.
- Maak een kuiltje in het gerecht en breek in het kuiltje een ei open.
- Kruid de eieren met wat peper en zout en plaats het deksel op de pan.

- Laat 5-8 minuten stoven, hak ondertussen de peterselie fijn
- Serveer warm met de pan op tafel samen met het brood, werk af met de fijngehakte peterselie.

Tussendoor

Dadelballetjes

Voor 25 stuks

Ingrediënten:

- 100 g amandelen
- 40 g pinda's
- 150 g gedroogde abrikozen
- 150 g dadels
- 30 g geraspte kokos

Bereidingswijze:

- Week de amandelen voor 30 min in koud water en laat ze daarna uitlekken in een vergiet.
- Strooi de pindanoten op een bakplaat met een snuifje zout en grill ze in de oven op 150°C voor 10 min. Hou de noten goed in de gaten, want kan snel verbranden.
- Ontpit de dadels.
- Mix de amandelen, 30 g pinda's, 20 g geraspte kokos en abrikozen tot een vaste massa.
- Hak de rest van de pinda's fijn en vermeng ze met de overschot van de kokos.
- Maak kleine bolletjes van de dadelmassa en rol ze door de pinda-kokos mengsel.
- Laat de balletjes opstijven in de frigo voor ongeveer 10 min.

Pompoensoep

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- ½ ui
- 1 selderstengel
- ½ wortel
- 1 teentje look
- 250 g pompoen
- Kruidentuiltje van tijm, laurier en peterselienstengels
- 1 vetarm bouillonblokje
- Peper en zout

Bereidingswijze:

- Snij de ui, selder, pompoen, look en wortel grof. Overgiet met de olie.
- Doe de groenten in een ovenschotel en zet voor 30 minuten in een oven van 180°C.
- Doe de groenten in een soeppan, overgiet met water en doe het kruidentuiltje en het bouillonblokje erbij. Laat koken voor 15 minuten.
- Mix het geheel en kruidt bij met peper en zout.

Mueslireep

Voor 12-14 stuks

Ingrediënten:

- 260 g havervlokken
- 120 g noten en zaden (lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten, walnoten, amandelen, ...)
- 150 g ontpitte dadels
- zeste van citroen
- 2 el kaneel
- Vanille extract
- 3 rijpe bananen

Bereidingswijze:

- Mix de bananen en de dadels fijn en voeg de kaneel en vanille toe.
- Hak de noten en voeg de kaneel en citroen zeste eraan toe.
- Bekleed je bakvorm met bakpapier.
- Stort de massa uit en bak in een oven van 200° voor 30 minuten.
- Snij in stukken als het deeg lauw is.

TIP: Vries deze repen in zodat ze langer houdbaar blijven.

Popcorn

Ingrediënten:

- 125 g maïs voor popcorn
- 2 dl olijfolie

Bereidingswijze:

- Laat de olie heet worden en voeg de maïs toe.
- Laat popfen en haal van het vuur.

TIP: varieer in het gebruik van kruiden : Provençaalse kruiden, curry, peper en zout, gedroogde paprika, ...

Broodpudding

Ingrediënten:

- 200 gram oud brood
- 3 dl halfvolle melk
- 1,5 el zoetstof (aspartaam of tagatesse)
- 2 eieren
- 1 el vanillebloem

Bereidingswijze:

- Snij het brood in blokjes en doe in een grote mengkom.
- Warm de melk op en giet deze op het brood. Roer het mengsel goed zodat het brood zacht wordt.
- Voeg de zoetstof, vanillebloem en eieren toe en meng tot een geheel.
- Vet een cakevorm/broodvorm in met boter en doe het deeg erin. Bak gedurende 1 uur in een oven van 170°C.

Abrikozenkoekje

Voor 7 stuks

Ingrediënten:

- 6 gedroogde of half gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden
- 40 g volkoren bloem
- 50 ml water
- 40 g boter
- 30 g amandelpoeder
- 1 mespunt kardemonpoeder

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Doe de abrikozen, kardemonpoeder en 50 ml water in een steelpan en laat een paar minuten (als je gedroogde abrikozen gebruikt 5 minuten, bij half gedroogde zo'n 2-3 minuten) zachtjes borrelen.
- Voeg de boter toe en laat deze smelten. Goed doorroeren en zet dan het vuur uit, zodat het mengsel een beetje kan afkoelen.
- Doe de bloem en de amandelen in een kom en meng. Voeg het abrikozenmengsel toe en meng het geheel goed.
- Maak met de hand ongeveer 7 balletjes van dit mengsel (van zo'n 3 cm doorsnede) en leg ze op bakpapier, op de bakplaat.
- Zet de bakplaat met koekjes in de oven en bak gedurende 15 minuten.

Karnemelksoep met aardbei

Ingrediënten:

- 125 ml karnemelk
- 100 g aardbeien
- Enkele takjes munt

Bereidingswijze:

- Mix alles samen in de blender of met een mixer.

Bananen shake

Ingrediënten:

- ½ banaan
- 100 ml halvolle melk
- Enkele druppels vanille extract

Bereidingswijze:

- Mix alles samen in een blender of met een mixer.

Zoete aardappel pannenkoek met yoghurt

Ingrediënten:

- 50 g gekookte afgekoelde zoete aardappels zonder schil
- 1 ei
- ½ el kokosmeel
- Snuifje kaneel
- 1 kl bakpoeder
- Snuifje zout
- Kokosolie
- Yoghurt natuur

Bereidingswijze:

- Plet de zoete aardappels en klop hier het ei, de kokosmeel, de kaneel, zout en bakpoeder door tot een glad beslag.
- Verwarm een beetje vet in een pan en giet het beslag erin. Wanneer er bubbels in het oppervlak verschijnen zijn ze klaar om om te draaien. Draai om en laat nog een minuutje bakken. Herhaal dit totdat het beslag op is.
- Werk het af met een lepel yoghurt.

Kefir met avocado, vanille en limoen

Ingrediënten:

- 125 ml kefir
- ½ avocado
- zaadjes van verse vanille
- ¼ limoen

Bereidingswijze:

- Doe alles in de blender en laat goed mengen.

TIP: je kan er ook een soort van ijsje van maken wanneer je het voor 1 uur in de diepvries zet.

Courgettesoep

Ingrediënten:

- gedroogde dragon (of enkele takjes verse)
- 250 g courgette
- klontje boter
- 1 takje tijm
- 1 laurierblaadje
- 1 teentje look
- 1 ajuin
- 1 vetarm bouillonblokje

- Peper en zout

Bereidingswijze:

- Spoel de courgette en snijd de uiteinden eraf. Snijd de ongeschilde vruchten in grove stukken.
- Pel de ui en snijd ze in grove stukken. Pel en kneus het teentje look.
- Smelt de boter en fruit de ui en look glazig.
- Doe de stukken courgette in de pot, laat ze enkele minuten stoven op een matig vuur en roer regelmatig.
- Voeg water, tijm, laurier en bouillonblokje toe. Laat koken voor ongeveer 20 min.
- Mix en kruidt af met dragon, peper en zout.

Auberginesoep

Ingrediënten:

- 1 kleine aubergine
- 1/2 groene paprika
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1 stengels groene selderij
- Mespunt kerriepoeder
- 10 blaadjes basilicum
- 1 vetarm bouillonblokje

Bereidingswijze:

- Hak alle groenten fijn.
- Smelt een klontje boter in een soeppot en stoof de groenten aan.
- Voeg water en bouillonblokje toe. Laat koken voor ongeveer 20 min. Voeg de kerrie en basilicum toe en mix de soep.

Vanillepudding

Ingrediënten:

- Zakje (van 50 g) pudding van 'Imperial', 'Dr. Oetker'
- 3/4^{de} halfvolle melk
- zoetstof (Stevia, tagatesse, aspartaam)

Bereidingswijze:

- Doe een kleine hoeveelheid van de melk in een tas en los de poeder erin op tot alle klonters zijn opgelost.
- Voeg de zoetstof toe aan de rest van de melk en breng het aan de kook.
- Haal de pan van het vuur en voeg al kloppend het opgeloste puddingpoeder toe. Laat het geheel 1 minuut koken. Blijf terwijl goed kloppen.
- Giet de pudding in schaalpjes.

Kervelsoep

Ingrediënten:

- 1 bosje kervel
- 1 ui
- 1 stengel prei
- 1 kl boter
- 1 vetarm bouillonblokje
- Peper en zout

Bereidingswijze:

- Snij de ui en prei grof.
- Smelt de boter en bak de groenten aan.
- Voeg water en bouillonblokje toe en laat koken voor ongeveer 20 min.
- Voeg net voor het mixen de kervel toe en kruid af met pezo.

Chai shake

Ingrediënten:

- 150 ml Griekse yoghurt
- 150 ml cashewmelk
- snuifje kaneel
- snuifje kardamom
- klein snuifje gemberpoeder
- 1 el hennepzaad
- 1 el chiazaad
- zoetstof (stevia, tagatesse, aspartaam)

Bereidingswijze:

- Mix alle ingrediënten samen tot een smoothie.

Chocoladeballetjes met banaan

Voor 25 stuks

Ingrediënten:

- 100 g amandelen
- 100 g macadamia-noten (gegrild en gezouten)
- 1 banaan
- 40 g zwarte chocolade
- 50 g veenbessen
- 20 g gedroogde frambozen
- 100 g gele rozijnen

Bereidingswijze:

- Week de amandelen en macadamia-noten voor 30 min. in koud water en laat ze uitlekken.
- Pel de banaan en snij hem in plakjes.
- Hak de chocolade in grove stukken.
- Snij de veenbessen in stukken en meng de banaan eronder met de amandelen, de macadamia-noten, de rozijnen en de frambozen tot een compacte bol.
- Wikkel de bol in folie en laat 2 uur rusten in de koelkast.
- Maak kleine bolletjes van de compacte bol.
- Draai ze door de chocolade en bewaar ze op een koele plaats in een luchtdichte doos.
!! de balletjes zijn maximum 24 uur houdbaar. Er kan eventueel nog een beetje citroensap toegevoegd worden om te voorkomen dat de balletjes verkleuren.

Gierstsnack

Voor 25 stuks

Ingrediënten:

- 45 g gierstvlokken
- 1 banaan
- 70 g walnoten
- 1 handje gojibessen
- 1 kl kurkuma

Bereidingswijze:

- Laat de walnoten 30 min weken in koud water en laat uitlekken.
- Spoel de gojibessen in lauw water en laat uitlekken.
- Pel de banaan en snijd hem in plakjes.
- Mix de walnoten, de kurkuma, de gierstvlokken en de banaan tot een compacte bol. Voeg daarna de gojibessen toe.
- Wikkel het deeg in folie en laat 2 uren rusten in de koelkast.
- Bak af in een oven van 180°C voor 10 min.

Komkommer shake met mango

Ingrediënten:

- ½ komkommer
- ½ mango
- 100 g Griekse yoghurt
- Enkele takjes munt en koriander

Bereidingswijze:

- Snij de komkommer en mango fijn.
- Doe alles samen in de blender en mix tot een glad geheel.

Havermoutkoekje met gember

Ingrediënten:

- 2 el boter of kokosvet op kamertemperatuur
- 1 el honing
- 2 el volkoren bloem
- 40 g havermout
- 1 el halfvolle melk
- 1 mespunt gemberpoeder
- Paar drupjes vanille extract
- Snuifje zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 180°C.
- Meng alle ingrediënten.
- Met een lepel kun je balletjes uit het mengsel halen en op een bakplaat, bedekt met bakpapier platdrukken. Dit kun je ook met je handen doen.
- Bak ze af in de oven voor 15 - 20 minuten.

Pizza van courgette

Ingrediënten:

- ¼ courgette
- Olijfolie
- Pezo
- ½ tomaat
- Plakje mozzarella
- Provençaalse kruiden

Bereidingswijze:

- Snij de courgette in schijfjes. Smeer de courgette in met olijfolie en kruidt met pezo.
- Leg ze 2 minuten onder de grill.
- Leg er tomaat en mozzarella op en stop ze in de oven voor 10 minuten. Kruiden met Provençaalse kruiden.

Bananenkoekjes

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 225 g muesli
- 1 handje rozijnen

Bereidingswijze:

- Doe de geplette banaan, muesli en 1 handje rozijnen in een kom en mix goed.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Leg een stuk bakpapier op de ovenplaat.
- Maak ronde vormpjes van het beslag. Bak ze 15-20 minuten af in de oven.
- Laat de koekjes nog even afkoelen, zodat de muesli-stukjes meer aan elkaar gaan zitten en het echt 'koekjes' worden.

Zelfgemaakte bounty

Ingrediënten:

- 75 g kokosrasp
- 3 dadels
- 3 kl kokosmelk
- 80 g pure chocolade
- 1 kl kokosbloesemuiker

Bereidingswijze:

- Doe de kokosrasp, kokosbloesemuiker, dadels en kokosmelk in de keukenmachine. Blend kort en doe dit mengsel in een kom.
- Maak van het 'deeg' kleine, rechthoekige 'balkjes' en leg ze op een bord. Bekleed met aluminiumfolie en zet 15 minuten in de vriezer.
- Haal de bounty's uit de vriezer. Smelt de chocolade au-bain-marie.
- Pak 2 lepels en til hiermee het kokoskoekje op en dip in de chocolade. Leg de bounty dan op een rond ovenrooster met wat keukenpapier eronder en laat wat uitdruppelen. Bewaar de bounty's daarna in de koelkast; ze zijn het lekkerst als je ze koud eet.

Aardbei met zwarte chocolade en grof zeezout

Ingrediënten:

- 60 g aardbei
- 25 g zwarte chocolade
- Snuifje grof zeezout

Bereidingswijze:

- Smelt de chocolade au bain-marie.
- Was de aardbeien en droog af. Dop de aardbei in de chocolade en leg op bakpapier.
- Strooi er een kleine hoeveelheid grof zeezout over.
- Laat de opstijven in de koelkast.

Bleu berry muffin

Ingrediënten:

- 100 g amandelmeel
- 1,5 banaan
- 40 g (ontpitte) dadels
- 2 (kleine) eieren
- 65 ml sojamelk natuur
- 90 g blauwe bessen (diepvries of vers)
- 2 kl bakpoeder
- 20 ml kokosolie (kleine eetlepel, gesmolten)
- Snuifje zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C en vul een ovenbestendige muffinvorm met de losse (papieren) muffinvormpjes.
- Maal de banaan met de ontpitte dadels fijn met de staafmixer.
- Klop er nu (met de hand of met een mixer) 2 eieren door. Doe hetzelfde met de melk, het meel, het zout en het bakpoeder.
- Laat de kokosolie zachtjes smelten op een laag vuur en meng ook dit met de garde door het beslag.
- Brokkel de pure chocolade in kleine stukjes en roer dit samen met de blauwe bessen door het beslag.
- Vul de muffinvormpjes tot net onder het randje met het beslag. Zorg dat de blauwe bessen en chocolade brokjes goed verdeeld zijn. Het heeft namelijk de neiging om naar beneden te zakken in het beslag.
- Zet voor zo'n 30-35 minuten in de oven. Check na een half uur met satéprikkertje of de muffins gaar zijn; komt deze er 'schoon' uit, zijn je muffins klaar. Anders mogen ze nog een paar minuutjes in de oven.
- Wanneer de muffins gaar zijn, haal ze dan uit de oven en laat afkoelen.

Fruitsnoepje

Ingrediënten:

- 75 ml versgeperst sinaasappel- of citroensap
- 100 g bevroren rood fruit
- 3 gelatineblaadjes

Bereidingswijze:

- Doe het sap en het fruit in een steelpan en breng aan de kook.
- Week ondertussen de gelatineblaadjes en voeg toe aan het fruit.
- Als het fruit zacht en heet is, pureer het fijn in een blender of met een staafmixer.
- Schenk het over in een glazen schaal of leuke siliconenvormpjes.
- Laat opstijven en bewaar in de koelkast in een doos met deksel.

Groenten chips

Ingrediënten:

- 1 rode biet
- ½ pastinaak
- ½ wortel
- Olijfolie
- Zeezout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de groenten en schaaft er hele dunne plakjes van met een kaasschaaf of mandoline. Het is echt belangrijk dat de schijfjes heel dun zijn, anders worden ze niet crispy.
- Leg de groente schijfjes op een vel bakpapier en besprenkel ze met met een beetje olijfolie en bestrooi met zeezout.
- Bak de groentechips ongeveer 15 - 20 minuten af in de oven, laat ze vervolgens afkoelen en serveer ze direct.

TIP: Leg halverwege de baktijd een vel bakpapier over de chips als de randen te bruin worden.

Koude avocadosoep

Ingrediënten:

- 1 avocado
- 1 limoen
- 1 kl ingelegde jalapenos + sap
- 100 ml kippenbouillon
- ¼ sjalot
- 5 g olijfolie
- pezo
- crushed ijs

Bereidingswijze:

- Snij de avocado in 2 en lepel het vruchtvlees eruit.
- Doe bij de avocado de sap van de limoen en een van de ingelegde jalapenos. Doe ook een paar jalapenos bij naar smaak (hoe meer, hoe pikanter). Doe daarna de kippenbouillon erbij, de sjalot en pezo. Mix alles.
- Doe de crushed ijs in een glas. Doe er het avocadosoepje bij en besprenkel met een beetje olijfolie.

TIP: Als aperitiefhapje kan je dit drankje serveren in de schil van de avocado voor een mooie decoratie.

Yoghurt shake met waterkers

Ingrediënten:

- Yoghurt natuur
- Handje waterkers
- ¼ komkommer

- ½ stengel selder
- pezo

Bereidingswijze:

- Doe alles samen in een pot en mix alles samen.
- Kruid af met peper en zout naar smaak.

Egg nog

Ingrediënten:

- 150 ml halfvolle melk
- Kaneel
- Zaadjes van ½ vanillestok
- Snuifje nootmuskaat
- 1 ei
- Zoetstof (stevia, tagatesse, aspartaam)
-

Bereidingswijze:

- Doe de melk in een pan en zet op een zacht vuur.
- Snij de vanillestok in 2 en verwijder de zaadjes en doe deze bij de melk. Doe er ook de kaneel en een nootmuskaat bij.
- Laat de melk staan tot ze zachtjes kookt.
- Scheid de dooier van het eiwit.
- Klop de dooier samen met de zoetstof.
- Klop het eiwit tot het schuim is geworden en je de pot kan omdraaien zonder dat het eiwit eruit loopt.
- Verwijder de vanillestok en kaneel uit de melk en giet het mengsel bij het eigeel mengsel. Giet daarna dat mengsel over het eiwit.
- Serveer met nog een snuifje nootmuskaat.

Middagmaal

Artisjok soep

Ingrediënten:

- 150 g artisjok (voorkeur voor diepvries, anders blik)
- ½ stengel prei
- 1 teentje look
- ½ ui
- 1 el olijfolie
- 1 vetarm bouillonblokje

Bereidingswijze:

- Kuis de groenten en snij ze in grove stukken.
- Doe olijfolie in een pot en kleur de ui en look. Doe er daarna de prei en artisjok bij.
- Laat de groenten stoven.
- Doe er water bij tot alle groenten onder staan.
- Voeg het bouillonblokje eraan toe.
- Laat 30 min sudderen op een laag vuur.
- Mix de soep

Pan con tomate met burrata

Ingrediënten:

- ¼ van een volkoren stokbrood
- 1 tomaat
- 1 teentje look
- ½ burrata / buffelmozzarella
- 1 el olijfolie
- pezo

Bereidingswijze:

- Snij het stokbrood middendoor en rooster het krokant in de oven.
- Pel het teentje look en wrijf deze over het geroosterde brood.
- Snij de tomaat in twee. Smeer de tomaat op het brood en pers het overgebleven sap uit over het brood.
- Doe er de olijfolie over.
- Leg er de burrata op of de mozzarella.
- Werk af met peper en zout naar wens.

Smorrebrod met gerookte zalm

Ingrediënten:

- 2 sneetje roggebrood
- 2 plakjes gerookte zalm
- Mierikswortelpasta
- Cottage cheese
- Handje waterkers

Bereidingswijze:

- Meng de cottage cheese met een lepeltje mierikswortelpasta.
- Beleg je brood met dit mengsel. Leg er een plakje zalm op en versier met waterkers.

Koude aardappelsalade met kappertjes, ei en verse kruiden

Ingrediënten:

- 200 g aardappelen
- 1 grote el zure room
- 1 el volle yoghurt
- 1 el kappertjes
- 2 augurken
- 1 kippenei
- peterselie, bieslook
- pezo

Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en snij ze in dikke schijven.
- Zet water met zout op het vuur. Indien het water kookt mogen de aardappelen erin. Kook voor 15 min.
- Giet de aardappelen af en zet in de koelkast tot ze koud hebben.
- Meng de zure room met de yoghurt, kappertjes, augurken en kruid af met peper en zout.
- Kook het ei voor 6 min. zodanig tot het nog een beetje vloeibaar is vanbinnen. Schil het ei en snij in stukken en voeg toe aan de aardappelen. Doe de zure room saus erbij.
- Snij de verse kruiden fijn en meng ook onder de aardappelen.

Broodje tonijnsalade

Ingrediënten:

- ½ blik tonijn in eigen nat
- 1 stengel selder in kleine stukjes gesneden
- 1 el cottage cheese
- 1 kl mosterd
- Snuifje chilivlokken
- Pezo
- 2 sneetjes volkoren brood

Bereidingswijze:

- Laat de tonijn uitlekken.
- Meng de cottage cheese met de mosterd, pezo en chilivlokken.
- Voeg de selder en tonijn toe. Meng tot je een salade bekomt.
- Beleg je broodje met deze salade.

Tartaar van forel, radijs en aardappel

Ingrediënten:

- 2 aardappelen
- 1 gerookte forelfilet
- ¼ bosje radijsen
- 10 g kappertjes
- 1 kl graantjesmosterd
- 1 el ongezouten pistachenoten
- ½ el olijfolie
- ½ citroen
- pezo

Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van gelijke grootte en kook ze gaar.
- Was de radijsjes en snijd ze fijn.
- Snijd de forelfilets in blokjes van gelijke grootte.
- Doe de forelblokjes in een saladekom en voeg er de aardappelen, de radijsjes, de kappertjes, de mosterd, het citroensap, de pistachenoten en de olijfolie aan toe.
- Meng goed en gebruik een vormpje om de salade op een bord te leggen.
- Dien koel op.

Gezonde croque

Ingrediënten:

- 1 stuk komkommer van ongeveer 2,5 cm (fijn gesneden)
- ½ lente-ui (fijngesneden)
- 1 teentje look (geperst)
- 1 el magere kwark
- 1 el smeerkaas
- pezo
- Snuifje cayennepeper
- 1 el gehakte bieslook
- 1 sneetje magere ham
- 2 sneden volkoren brood

Bereidingswijze:

- Meng de lente-ui, look, kwark, smeerkaas, cayennepeper en bieslook. Kruiden af met peper en zout.
- Besmeer je broodje met dit mengsel.
- Leg de ham erop en de komkommer schijfjes.
- Bak in de toaster of in de pan met een kleine hoeveelheid vetstof.

Quinoasalade met halloumi

Ingrediënten:

- 10 g verse geraspte gember
- 50 g plattekaas
- Snuifje grof zeezout
- Snuifje gerookt paprikapoeder
- Snuifje komijnpoeder
- 20 g zoute geroosterde pindanoten
- ½ citroen
- 2 lente-uitjes
- 4 kerstomaten
- ¼ komkommer
- ½ rijpe avocado's
- Groentebouillon
- 100 g quinoa
- Takje munt
- Takje koriander
- Scheutje olijfolie extra vierge

- Pezo
- 3 schijfjes halloumi

Bereidingswijze:

- Kook de quinoa in water met een vetarm bouillonblokje. Indien de quinoa gaar is kan je hem afgieten.
- Snij de uiteinden van de komkommer en snij de vrucht overlangs in twee. Lepel de vochtige zaadlijsten eruit en snij het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Maak de lente-uitjes schoon en snij ze in dunne ringen.
- Snij de rijpe avocado's in twee, verwijder de grote pit en verdeel deze in hapklare partjes. Trek de dikke schil eraf.
- Snij de kerstomaten middendoor.
- Meng de quinoa met citroensap en olijfolie. Voeg versgemalen peper toe, een snuifje komijnpoeder en wat zout. Meng en proef of de smaken goed zitten.
- Strooi de blokjes komkommer en de ringen lente ui erover. Kruid de partjes avocado met een snuif gerookt paprikapoeder, citroensap en wat grof zeezout. Druppel er ook een beetje olijfolie over. Verdeel ze samen met de halve kerstomaten over de salade.
- Meng de plattekaas met gember en wat olijfolie en doe het over de quinoasalade.
- Spoel de takjes koriander en munt en pluk de blaadjes los. Verdeel het groen ongesneden of grofgesneden over de salade.
- Bak de halloumi in wat olijfolie
- Hak de zoute pindanoten grof, strooi ze over de quinoasalade en serveer met de halloumi.

Aardappelen met harissa en kwartelfilet

Ingrediënten:

- 150 g vastkokende aardappelen
- 150 g kwartelfilet
- 100 g fijne groene bonen
- 3 kerstomaten
- ½ el harissapasta
- ½ el olijfolie

Bereidingswijze:

- Was de aardappelen en snijd ze in 4 partjes.
- Leg de aardappelen, en groene bonen op een bakplaat, meng er de harissapasta en olijfolie goed onder zodat alles bedekt is. Spreid uit in één laag over de bakplaat.
- Zet 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C tot alles gaar is. Voeg de kerstomaten 5 minuten voor het einde toe.
- Bak de kwartelfilets in wat olijfolie en serveer samen met de aardappelen op het bord.

Pasta salade met filet d'Anvers

Ingrediënten:

- 100 g volkoren pasta
- ½ rode ui in dunne ringen
- ¼ doosje kersttomaten (deze halveren)
- 1 el olijfolie
- ½ el balsamicoazijn
- pezo
- Klein handje rucola
- Enkele ontpitte olijven (deze in vieren snijden)
- 50 g diepvries erwten
- 4 schelletjes filet d'Anvers (in reepjes gesneden)

Bereidingswijze:

- Kook de erwten gaar in gezouten water. Spoel af met koud water.
- Kook de pasta gaar. Meng de pasta met de rest van de ingrediënten.

Spinaziesoep

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- ½ ui
- teentje look
- 100 g soepgroenten
- 2 handen spinazie
- 1 vetarm bouillonblokje

Bereidingswijze:

- Stoof de ui en look aan in de olijfolie
- Doe er de soepgroenten bij en laat even stoven.
- Doe er water bij tot de groenten onder staan en voeg het bouillonblokje toe.
- Laat 20 minuten koken op een laag vuur.
- Doe er op het einde de spinazie bij en mix de soep.

Tapenade van witte bonen

Ingrediënten:

- 100 g witte bonen uit blik
- 10 g pijnboompitten
- 20 g Parmezaan
- 1 teentje look
- 5 blaadjes basilicum
- 2 el olijfolie

Bereidingswijze:

- Rooster de pijnboompitten.
- Doe alle ingrediënten samen in een pot en mix tot een gladde tapenade. Serveer op een volkorenbroodje.

Koude spruitensalade met kwartelei en Brusselse kaas

Ingrediënten:

- 10 spruiten
- 20 witte champignons
- Teentje look
- 30 g Brusselse kaas
- 5 kwarteleitjes
- 1 el walnotenolie
- ½ el olijfolie
- 1 kl graantjesmosterd
- 1 kl citroensap
- 1 snede meergranenbrood

Bereidingswijze:

- Snij de spruiten fijn.
- Kook de kwarteleitjes voor 5 minuten en pel ze.
- Kuis de champignons en bak ze bruin, samen met de look.
- Maak de vinaigrette door de walnotenolie te mengen met de olijfolie, mosterd, citroensap en een klein beetje water.
- Snij het brood in blokjes en bak ze kort aan in een kleine hoeveelheid olijfolie. Opgelet want brood brandt snel aan dus hou het zeker in de gaten.
- Verkruimel de kaas
- Mix alles samen en serveer.

Courgette pannenkoek, met tartaar van rauwe zalm en kruidensalade

Ingrediënten:

- ½ courgette
- 1 eitje
- 100 g rauwe, uiterst verse zalm
- pezo

- verse dille
- ½ eetlepel ricotta
- 1 kl sojasaus
- 1 kl citroensap
- Kruidensalade: waterkers, veldsla, basilicum, munt, peterselie, bieslook, rucola, ...
- Olijfolie

Bereidingswijze:

- Snij de courgette in heel dunne staafjes. Meng een eitje eronder en kruidt met peper en zout. Maak hoopjes van het mengsel en bak in olijfolie.
- Snij de zalm in kleine stukjes. Meng de ricotta met de dille, sojasaus en citroensap. Doe de rauwe zalm erbij.
- Neem het courgettegebakje, doe er het zalmmengsel op en werk af met kruidensalade naar wens.

Bulgur risotto met peterselie, prei en verse geitenkaas

Ingrediënten:

- Enkele takjes bladpeterselie
- 1 wit van prei
- 60 g bulgur
- 1 teentje look
- 1 sjalot
- 2 el olijfolie
- 2 dl groentebouillon
- Klein klontje boter
- 2 el verse geitenkaas

Bereidingswijze:

- Snij de look en sjalot fijn. Snij het wit van de prei in dunne ringen.
- Warm de bouillon op.
- Warm de olijfolie op en fruit de ui, look en prei. Voeg de bulgur toe en laat eventjes bakken.
- Voeg wat bouillon toe onder voortdurend roeren. Als het verdampt is, voeg je terug bouillon toe. Blijf dit herhalen tot de bulgur gaar is.
- Meng met een klontje boter, peterselie en verse geitenkaas.

Flatbread pizza

Ingrediënten:

- 60 g volkorenbakmeel
- 1 kl bakpoeder
- 60 ml Griekse yoghurt natuur
- Snuifje zout
- Olijfolie

Bereidingswijze:

- Meng de bloem, bakpoeder, yoghurt en zout tot een vast beslag. Indien je ziet dat het deeg nog te kleverig is, voeg dan extra bakmeel aan toe.
- Rol het deeg uit tot een platte pannenkoek.
- Bak deze in een klein beetje olijfolie
- Serveer warm.

TIP: Je kan aan het deeg nog andere ingrediënten toevoegen, zoals olijven, kaas, tijm, rozemarijn, look,... om verschillende smaken te krijgen in het brood.

Rilette van makreel

Ingrediënten:

- ½ makreelfilet
- 1 el verse geitenkaas
- 1 el volle yoghurt natuur
- Scheutje citroensap

- Snuifje ras el hanout
- ¼ sjalot
- Bieslook
- Pezo

Bereidingswijze:

- Maak de makreel schoon en plet met vork. Snij de bieslook fijn.
- Meng de bieslook met de kaas, yoghurt, citroensap, ras el hanout, peper en zout. Meng onder de vis.
- Lekker bij het flatbread van hierboven.

Avondmalen

Spaghetti van courgette, ricotta en Italiaanse ham

Ingrediënten:

- 100 g ricotta
- Peper & zout
- 1 courgette
- ½ el olijfolie
- 1 teentje knoflook uit de pers
- 1 sneetje Italiaanse ham
- 5 kerstomaten in 2 gesneden

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 225°C.
- Pak een ovenschaaltje, doe daar de ricotta in en meng er zout en peper naar smaak door. Zet het schaalte in de oven en bak de ricotta zo'n 30 minuten, tot het lichtbruin is en opgedroogd.
- Haal uit de oven en laat een beetje afkoelen.
- Gebruik een mandoline, grove rasp of spiraal-snijder om lange noodles te maken van de courgettes of koop het kant en klaar in de winkel.
- Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur, voeg de knoflook toe samen met de courgette spaghetti. Bak de courgette even kort aan, zo'n 2-3 minuten, tot ze zacht worden.
- Breek de ricotta boven de courgette, leg de ham en de tomaten er bovenop.

Eend met butternut, gedroogde tomaat en yoghurt dressing

Ingrediënten:

- 200 g tomaten
- Olijfolie
- Zeezout
- Verse tijm
- ¼ butternut pompoen
- 1 teentje knoflook
- 1 takje rozemarijn
- 4 el yoghurt natuur
- ½ theelepel mosterd
- Citroensap
- ½ eenden filet
- klontje boter

Bereidingswijze:

- Snij de tomaten in 4. Leg bakpapier op een bakplaat. Kruid met zeezout, tijm en olijfolie. Droog de tomaten voor 2,5 uur op 125° en laat daarna afkoelen.
- Snij de pompoen in blokjes. Snij de look fijn. Doe de pompoen met de look, de rozemarijn en peper en zout in een ovenschaal. Laat 30 min garen in een oven van 180°C.
- Meng de yoghurt met de mosterd en een beetje citroensap.

- Kruid de eend met peper en zout. Bak hem kort aan in een kleine hoeveelheid boter. Bak ongeveer 2 minuten aan iedere kant.
- Laat het vlees rusten in aluminiumfolie.

Gekruide tofu, aubergine, zoete aardappel toren met mozzarella en tijm

Ingrediënten:

- 150 g tofu
- 4 el sojasaus
- ½ chili
- ¼ aubergine
- 1 zoete aardappel
- ¼ mozzarella
- Tijm

Bereidingswijze:

- Maak een marinade van de sojasaus en chili. Snij de tofu in blokjes en doe in de marinade. Laat ten minsten een uur marineren.
- Snij de aubergine in lange, dunne schijfjes en grill ze kort.
- Rol de tofu in de aubergine reepjes.
- Snij de zoete aardappel in schijven.
- Maak een toren van de zoete aardappel, mozzarella, tijm. Dan terug aardappel, mozzarella, ... Overgiet met olijfolie en doe het in een oven van 180°C voor 20 minuten.
- De laatste 10 minuten doe je ook de tofu in de oven.

Gezond gehakt broodje met bloemkool

Ingrediënten:

- 150 g kippengehakt
- ½ sjalot
- 1 teentje look
- Enkele takjes peterselie
- Mespunt oregano
- Mespunt chili
- 4 bloemkoolroosjes

Bereidingswijze:

- Stoom de bloemkool halfgaar.
- Snij de peterselie fijn, alsook de sjalot en de look.
- Fruit de look en ui aan in wat olijfolie. Meng onder het gehakt, samen met de peterselie, oregano en chili.
- Doe het gehakt met natte handen rond de bloemkool.
- Doe het gerecht in de oven voor 20 minuten op 180°C.

Zalmfilet met kruidenkorst, peterseliewortel en kervelsausje

Ingrediënten:

- ½ teentje knoflook
- 1 citroen
- 10 g dille
- 1 stuk zalmfilet
- 1 peterseliewortel
- Olijfolie
- 20 gr kervel
- 2 el volle yoghurt
- 1 teentje look
- 20 g pijnboompitten
- 20 g Parmezaanse kaas (in blok)
- ½ avocado's
- 75 g rucola

Bereidingswijze:

- Schil de peterseliewortel en snij hem in stukken stukken. Overgiet met een scheutje olijfolie, peper en zout en laat garen in de oven voor 25 minuten.
- Snij de dille en de look fijn. Neem de zeste van $\frac{1}{4}$ citroen. Maak een papillotte. Leg er de zalm in, bovenop de dille, look, zeste van citroen en een geutje olijfolie. Doe de zalm in de oven voor 15 minuten op 180°C.
- Maak de kervelsaus: Snij of breek de Parmezaanse kaas in stukjes. Mix de kaas, de pijnboompitten, de gepelde look en de kervel samen met de yoghurt. Voeg het sap toe van $\frac{1}{2}$ citroen, en kruidt met peper en zout. Doe deze saus op de peterseliewortel.
- Snij de avocado in reepjes. Leg de rucola onder in je bord, leg er de avocado op en de tomaatjes. Besprenkel met citroensap, peper en zout.

Kip met pastinaakkroket, tartaar, bloemkool en radijs salade

Ingrediënten:

- 1 kippenfilet
- 100 g pastinaak
- 1 kl mosterd
- Gemalen notenmengeling
- 2 Eieren
- 1 el yoghurt natuur
- 1 augurk fijngesneden
- Enkele takjes peterselie fijngesneden
- Kappertjes, fijngesneden
- $\frac{1}{4}$ bloemkool
- Enkele radijsjes
- $\frac{1}{2}$ citroen

Bereidingswijze:

- Kook de pastinaak met zout. Pureer en kruidt met peper, zout en mosterd. Laat afkoelen in de diepvries. Indien koud genoeg kan je er balletjes van maken.
- Haal ze dan eerst door het ei, en dan door de noten.
- Bak in een antikleefpan met olijfolie.
- Bak de kipfilet met peper en zout aan in olijfolie.
- Maak de tartaar: meng yoghurt, augurk, peterselie en kappertjes. Kruidt met peper en zout.
- Maak de salade: snij de bloemkool en radijs fijn. Meng en kruidt met peper, zout en citroensap.

Dahl met kabeljauw

Ingrediënten:

- 75 g rode linzen
- 1 ui
- Teentje knoflook
- $\frac{1}{2}$ theelepel garam masala
- $\frac{1}{2}$ blokje kippenbouillon
- 50 ml kokosmelk
- 200 g kabeljauw

Bereidingswijze:

- Bak de ui, garam masala en look in olijfolie.
- Voeg de linzen en het bouillonblokje toe.
- Voeg water toe tot de linzen onder staan en laat koken tot de linzen gaar zijn.
- Voeg net voor het einde wat kokosmelk toe en laat nog eens goed doorkoken.
- Kruidt de kabeljauw met peper en zout en stoom ze in een papillot in de oven.
- Serveer door eerst de linzen op het bord te leggen met daarop de kabeljauw.

Witloof in hesp met bloemkoolsaus

Ingrediënten:

- 2 plakken ham
- ½ bloemkool
- Halfvolle melk
- 2 dikke struiken witloof
- 1 vetarm bouillonblokje
- 20 g gemalen kaas (type cheddar)

Bereidingswijze:

- Stoof het witloof tot ze gaar zijn. Dit doe je door wat boter in de pan te doen. Wanneer deze gesmolten is, bak je de witloof bruin. Voeg een scheutje water toe en zet het deksel op de pan. Laat 10 min stoven op een laag vuur.
- Kook de bloemkool in water met een vetarm bouillonblokje tot het goed gaar is.
- Rol de witloof in de ham en schik ze in een ovenschotel.
- Giet de bloemkool af, en mix het met de halfvolle melk tot je de gewenste dikte bekomt. Kruid af met peper, zout, muskaatnoot en de gemalen kaas.
- Giet de saus over de witloof en strooi er wat kaas over.
- Doe het gerecht in een oven van 180°C voor 30 min.

Biefstuk met kerstomatensaus en babyspinazie salade

Ingrediënten:

- 1 stuk biefstuk (ongeveer 200 g)
- 3 gezouten ansjovissen (in blik)
- Citroensap
- 3 el olijfolie
- 1 sjalot
- 10 kerstomaten
- Grote hand babyspinazie

Bereidingswijze:

- Kruid de biefstuk met peper en zout en bak het in boter. Haal het uit de pan en laat het rusten in aluminiumfolie.
- Voeg de sjalot, ansjovis en tomaten toe in de pan waarin je net het vlees hebt gebakken. Laat garen en kruidt met peper.
- Leg de babyspinazie op een bord.
- Snij het vlees in schijfjes en leg het op de babyspinazie. Kruid af met citroensap en overgiet met de saus.

Karnemelkstampers

Ingrediënten:

- 200 g pastinaak
- 1 sjalot
- 25 g boter
- 125 ml karnemelk
- 30 g oude Pecorino
- 1 hoeve-ei
- 50 g garnalen
- Nootmuskaat
- pezo

Bereidingswijze:

- Stoom de pastinaak gaar.
- Doe de karnemelk in een pannetje en voeg wat nootmuskaat, peper en zout toe. Zet de karnemelk op een laag vuur.
- Doe een klontje boter bij de pastinaak voor een smeug effect. Giet vervolgens de karnemelk bij de pastinaak en stamp alles.
- Smelt de boter in een steelpan en laat er een fijngesneden sjalotje in bruinen tot hazelnootboter.
- Neem een antikleefpan en bak het eitje. Kruid ze met peper en zout.

- Schep de puree in een diep bord, leg het eitje erop en besprenkel met de hazelnootboter.
- Werk het bord af met de garnalen en een paar schilfers Pecorino.

Tikka masala - wortelfriet met Parmezaan

Ingrediënten:

- 1 kipfilet, in blokjes van 2,5 cm gesneden
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 1 cm gember, grof gehakt
- 100 g tomatenblokjes
- 1 el yoghurt natuur
- 1 ui, gehakt
- 1 el masala curry pasta
- zout en peper naar smaak
- 1 grote wortel
- 1 ei
- 40 g Parmezaanse kaas

Bereidingswijze:

- Doe de tomaten, knoflook, gember en yoghurt in een blender of keukenmachine en pureer tot een glad geheel, zet apart.
- Verhit olijfolie in een grote koekenpan, voeg de ui toe en bak dit 3-4 minuten op middelhoog vuur, onder voortdurend roeren.
- Roer de masala curry pasta erdoor en bak nog eens 1 minuut op middelhoog vuur door, onder voortdurend roeren.
- Voeg het tomatenmengsel en wat water toe. Doe de deksel op de pan en laat sudderen voor 15 min. Strooi de gehakte koriander erdoor en dien op, gegarneerd met wat korianderblaadjes.
- Verwarm de oven voor op 180° C. Bekleed de bakplaat (of rooster) met bakpapier.
- Zet 2 schaaltes klaar. Kluts in 1 schaalte het ei, in het andere schaalte de geraspte kaas.
- Snij de uiteinden van de winterpeen af. Schrap de peen schoon en snij daarna in fijne reepjes (frietjes).
- Haal de wortelfrietjes eerst door het geklutste ei en daarna door de Parmezaan. Leg de frietjes op het bakpapier.
- Schuif de bakplaat dan voor 25 minuten de voorverwarmde oven in.

Gepofte zoete aardappel met zeebaars uit de oven en witloofsalade

Ingrediënten:

- 1 grote zoete aardappelen
- 1 tomaat
- ½ rode ui
- ½ rode peper
- 1 teentje look
- 25 g fetakaas
- Handje peterselie
- Peper en zout
- Olijfolie
- Scheutje sojasaus
- Kleine zeebaars
- ½ citroen
- 2 stronkjes witloof
- 1 el yoghurt natuur
- 1 kl mosterd
- ½ citroen

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was de vis, kruidt met peper, zout en het citroensap. Maak 4 inkervingen in de vis.
- Was de aardappelen schoon onder de kraan en verwijder eventuele oneffenheden met een mesje.
- Prik de zoete aardappel in met een vork en leg ze in een ovenschaal.
- Besprenkel de bataat met olijfolie en laat de zoete aardappelen in ongeveer 3 kwartier gaar poffen in de oven. De aardappel is gaar als deze zacht is vanbinnen. Doe de vis de laatste 20 min bij ook in de oven.
- Maak in de tussentijd de salsa. Was de tomaten en snij deze in partjes. Verwijder de zaadlijsten en snij de tomaten in blokjes.
- Hak het teentje knoflook fijn, snipper de rode ui en hak de peterselie fijn en voeg dit bij de tomaat.
- Halveer het pepertje en verwijder de zaadjes. Hak de peper fijn en roer dit door de tomaten.
- Breng de salsa op smaak met wat zout en een scheutje olijfolie en sojasaus.
- Verkruimel de feta over de salsa.
- Breek de zoete aardappel voorzichtig open met een vork.
- Verdeel de salsa over de holtes van de aardappel.
- Snij het witloof fijn. Maak een sausje van de yoghurt, mosterd, citroen peper en zout. Meng met het witloof.

Afrikaanse kip met bloemkoolcrumble

Ingrediënten:

- 1 kippenbil zonder vel
- 2 ajuinen
- 2 teentjes look
- ½ courgette
- 1 koolrabi
- ½ aubergine
- 3 grote el notenpasta
- 1 kippenbouillonblokje
- 100 g bloemkool
- Peterselie
- Gerookte paprika poeder
- Chilivlokken (voor diegene die van pikant houden)

Bereidingswijze:

- Snij de ui en look in kleine stukjes.
- Snij de courgette, koolrabi en aubergine in grove stukken.
- Bak de kip aan in olijfolie, doe er alle groenten bij en laat even stoven. Doe er het bouillonblokje en de notenpasta bij. Voeg water toe tot alles onder staat en laat koken voor ongeveer 1 uur op een zacht vuurtje. Let op, regelmatig roeren want notenpasta bakt gemakkelijk aan.
- Doe de bloemkoolroosjes in de blender en mix tot het fijn is als couscous.
- Snij de ui en look fijn en fruit aan in wat olijfolie. Voeg de bloemkool erbij en werk af met peper, zout, paprikapoeder en grofgesneden peterselie.

Heilbot met notencrumble, rucola en pompoenpuree

Ingrediënten:

- 125 g heilbot
- 1 ui
- 1 teentje look
- 60 g walnoten
- 125 g pompoen
- Takje tijm
- Klontje boter
- Handje rucola

Bereidingswijze:

- Hak de noten fijn.
- Fruit de ui met de look. Laat afkoelen en roer er de noten onder.
- Kruid de heilbot met peper en zout, leg er de notenmengeling over.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Kook de pompoenblokjes met tijm, peper en zout. Doe in de blender en mix met een klontje boter.
- Doe de vis voor 10 minuten in de oven.
- Serveer de puree, met de vis erop en wat rucola.