


Kipshoarma salade met muntsaus



 1 PERSOON

 25 MINUTEN

RECEPT 1

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet in stukjes
- 2 el Griekse yoghurt 0%
- 100 g komkommer in stukjes
- 100 g ijsbergsla
- 50 g tomaat in kwarten
- ½ lente-ui in ringetjes
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Snuf uienpoeder
- Snuf kurkuma
- Snuf koriander
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl kaneel
- 5 blaadjes verse munt, fijngehakt
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng de stukjes kipfilet met een halve eetlepel olijfolie en de gedroogde kruiden. Laat minimaal 10 minuten intrekken. Maak de muntsaus door de knoflook, munt en het citroensap te mengen met de Griekse yoghurt. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de rest van de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Verdeel de ijsbergsla, tomaat, komkommer en kipfilet in een diep bord. Garneer met de lente-ui en serveer met de muntsaus.



Zalm met avocado en roomkaas uit de oven

Ingrediënten:

- 150-200 g zalm
- 25 g cherrytomaatjes in kwarten
- 50 g broccoli in roosjes
- 25 g spinazie
- 50 g groene aspergetips
- ½ avocado in plakjes
- 1 el zuivelspread kruiden light
- 1 el olijfolie
- Snuf cayennepeper
- 2 takjes verse tijm
- Peper en zout

1 PERSOON

25 MINUTEN

RECEPT 2

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een vel bakpapier op de bakplaat en verdeel hierover de spinazie, asperges en broccoli. Leg de zalm er bovenop en verdeel de avocado en de tomaatjes eromheen. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met cayennepeper, peper en zout. Verdeel vervolgens de zuivelspread over de groente en de zalm. Leg de takjes tijm erbovenop en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven. Kijk regelmatig aangezien de broccoli wat sneller kan verbranden. Leg dan een vel aluminiumfolie met de glanzende kant naar boven erbovenop om deze te beschermen.



Frittata met broccoli en spinazie

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 100 g broccoli in roosjes
- 100 g spinazie
- 1 lente-ui in ringetjes
- ¼ witte ui, gesnipperd
- 1 el zuivelspread kruiden light
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 5 blaadjes verse basilicum
- Peper en zout

1 PERSOON

10 MINUTEN

RECEPT 3

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een pan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg de broccoli en spinazie toe en roerbak circa 5-10 minuten. Klop de eieren los en meng met de zuivelspread. Giet het eimengsel over de groente en breng op smaak met peper en zout. Draai het vuur laag en laat de frittata met een deksel op de pan ruim 5 minuten stollen. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de lente-ui en verse basilicum.



Lauwarme salade met courgette en kalkoen

Ingrediënten:

- 120-150 g kalkoenfilet in reepjes
- 100 g courgette, geschaafd in plakken
- 30 g andijvie
- 30 g rucola
- 1 tl mosterd
- 1 el witte wijnazijn
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 10 MINUTEN

RECEPT 4

Bereidingswijze:

Bestrooi de plakken courgette met wat zout. Verhit de helft van de olijfolie in een grillpan en grill hierin de courgette en kalkoen gaar. Maak een dressing van de resterende olijfolie, witte wijnazijn en mosterd en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de andijvie en de rucola op een bord en verdeel hierover de gegrilde courgette en reepjes kalkoen en besprenkel met de dressing.



Oosters vispakketje

Ingrediënten:

- 150-200 g kabeljauw
- 200 g paksoi in stukjes
- 1 schijfje limoen
- ½ rode peper in ringetjes
- ½ tl gember, geraspt
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Tip: voeg een halve stengel citroengras toe in het pakketje voor extra smaak.

👤 1 PERSOON

🕒 30 MINUTEN

RECEPT 5

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de stukjes paksoi over een vel bakpapier. Leg hier de kabeljauw bovenop en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de olijfolie en voeg de rode peper en de gember toe. Vouw het pakketje dicht. Stoom de vis in circa 15-20 minuten gaar in de oven. Serveer met een schijfje limoen.



Biefstuk met champignons op een bedje van spinazie

Ingrediënten:

- 120-150 g biefstuk
- 200 g spinazie
- 100 g champignons in kwarten
- ½ witte ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 6

Bereidingswijze:

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook en ui aan. Voeg de spinazie toe totdat deze geslonken is. Breng ondertussen de biefstuk op smaak met peper en zout en bak in een andere koekenpan circa 5 minuten per zijde op laag vuur in de overige olijfolie. Leg de biefstuk op een bord en bedek met aluminiumfolie. Laat circa 5 minuten rusten. Bak de champignons in dezelfde koekenpan als de biefstuk. Verdeel de spinazie over een bord en leg daarop de biefstuk met de champignons.



Slawrap met pittige tonijnsalade

Ingrediënten:

- 150-200 g tonijn uit blik op water
- 150 g tomaat in stukjes
- 3 blaadjes ijsbergsla
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 el magere kwark
- ½ el mayonaise
- ½ tl sambal
- 1 el verse bieslook, fijngehakt
- Snuf chilipoeder
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

RECEPT 7

Bereidingswijze:

Meng de tonijn met de tomaat, ui, kwark, mayonaise, sambal, bieslook, chilipoeder en wat peper en zout. Hussel goed door elkaar. Leg de blaadjes ijsbergsla op een bord en vul met de tonijnsalade.



1 PERSOON

20 MINUTEN

RECEPT 8

Boerenkoolsalade met cajunkip en avocado

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet in stukjes
- 25 g boerenkool
- 150 g tomaat in stukjes
- ½ avocado in plakjes
- 1 el citroenrasp
- 1 el citroensap
- 1 el olijfolie
- 1½ tl cajunkruiden
- Zout

Tip: bak de boerenkool circa 5 minuten mee om er een lauwwarme salade van te maken!

Bereidingswijze:

Breng de kipfilet op smaak met 1 tl cajunkruiden. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Meng ondertussen de boerenkool met de citroenrasp en het citroensap. Voeg een snufje zout toe en hussel het goed door elkaar totdat de boerenkool een beetje zacht wordt. Schep de boerenkool in een diep bord en verdeel de kipfilet, avocado en de tomaat eroverheen. Bestrooi met de rest van de cajunkruiden.



1 PERSOON

20 MINUTEN

RECEPT 9

Witvis met gegrilde aubergine

Ingrediënten:

- 150-200 g witvisfilet
- 50 g aubergine in plakjes
- 50 g cherrytomaatjes in kwarten
- 3 tl verse geitenkaas
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1½ el olijfolie
- 2 takjes verse basilicum, fijngehakt
- 2 takjes verse peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Bestrijk de aubergine en cherrytomaatjes met 1 el olijfolie en breng op smaak met de knoflook, peper en zout. Zet voor circa 15 minuten in de oven en schep halverwege om. Breng de witvisfilet op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de witvisfilet gaar. Haal de aubergine en cherrytomaatjes uit de oven en verkrumel de geitenkaas eroverheen. Serveer samen met de witvisfilet en garneer met de verse kruiden.



Champignonsoep met pulled chicken

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet
- 5 g kruidenbouillon
- 200 g champignons in plakjes
- ½ witte ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 2 el kookroom light
- 1 el olijfolie
- 2 takjes verse peterselie, blaadjes gerist

1 PERSOON

20 MINUTEN

RECEPT 10

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee. Voeg het bouillonpoeder en 250 ml water toe, breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken. Schep ongeveer een derde van de champignons eruit en pureer de rest van de soep met de staafmixer. Kook ondertussen de kipfilet in ruim water gaar. Pluk de kipfilet uit elkaar en roer samen met de rest van de champignons, peterselie en kookroom door de soep en laat goed warm worden. Garneer eventueel nog wat extra verse peterselie.



Kipstoof met champignons en bleekselderij

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet in stukjes
- 5 g kruidenbouillon
- 150 g champignons in partjes
- 100 g bleekselderij in stukjes
- 1 lente-ui in ringen
- ¼ witte ui, gesnipperd
- 2 el witte wijn
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

1 PERSOON

40 MINUTEN

RECEPT 11

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een diepe pan en fruit de ui en knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout, voeg toe aan de pan en bak rondom bruin. Voeg de champignons en de bleekselderij toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens het bouillonpoeder, 150 ml water en de witte wijn toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes stoven. Let op: voeg wat extra bouillon toe als de kip droog kookt. Garneer met de ringen lente-ui.



Varkenshaas salade met spinazie en avocado

Ingrediënten:

- 120-150 g varkenshaas
- 50 g verse spinazie
- 50 g cherrytomaatjes in kwarten
- ½ avocado in plakken
- ½ rode peper, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- ¼ witte ui, gesnipperd
- 1 el ongezouten roomboter
- ½ el extra vierge olijfolie
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 12

Bereidingswijze:

Breng de varkenshaas op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en fruit de ui, knoflook en rode peper. Voeg de varkenshaas toe en bak gaar. Vouw de bereide varkenshaas in aluminiumfolie en laat circa 5 minuten rusten. Maak ondertussen een salade van de spinazie, cherrytomaatjes en avocado. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de varkenshaas.



Courgetti met knoflookgarnalen

Ingrediënten:

- 150-200 g garnalen
- 100 g courgette in dunne slierten
- ¼ witte ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 schijfje citroen
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

RECEPT 13


Bereidingswijze:

Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de garnalen toe en bak gaar in circa 2 minuten. Breng het geheel op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Leg de courgetti vervolgens in een diepe kom en besprenkel met de rest van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de garnalen eroverheen en garneer met het schijfje citroen.

Andijviesalade met ei en avocado



 1 PERSOON

 20 MINUTEN

RECEPT 14

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 100 g tomaat in partjes
- 75 g andijvie
- 50 g komkommer in halve plakjes
- ½ avocado in plakjes
- ¼ rode ui in halve ringen
- 1 tl citroensap
- ½ tl mosterd
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de eieren tussen hard en zacht in. Laat afkoelen en snijd in partjes. Maak een dressing van de olijfolie, mosterd, citroensap en wat peper en zout. Leg de andijvie in een diep bord en verdeel de eieren, tomaat, rode ui, avocado en komkommer eroverheen. Maak de salade af met de dressing.