

Courgettini Bolognaise (avond)

Benodigdheden voor één persoon:

- 1 courgette
- 100 g rundsgehakt
- 1 grote tomaat
- 100 g gezeefde tomaten
- 1 teen gepelde knoflook
- verse basilicum
- kokosolie
- olijfolie extra-vergine
- peper en zeezout



Bereidingswijze:

1. Maak spaghetti van de courgette met behulp van een spiraalsnijder.
2. Verwarm een beetje kokosolie in een koekenpan en bak het gehakt samen met de courgettini gaar. Voeg wat peper en zeezout toe.
3. Snijd de grote tomaat in stukjes en doe hem samen met de gezeefde tomaten en de knoflook in de blender. Voeg hier nog wat zeezout, peper, olijfolie en basilicum naar smaak aan toe en mix er een saus van.
4. Giet de saus bij de spaghetti en bak het geheel een paar minuten samen in de pan.
5. Leg de pasta op een bord en dresseer met verse basilicum

Quinoa met paddenstoelen en een gebakken eitje (lunch)

Benodigheden voor twee personen:

- 75 gram quinoa
- 150 ml groentebouillon
- 2 eieren
- 300 g paddenstoelen
- 1/2 rode ui
- 1 el olijfolie
- 1/2 teentje look
- 2 el gehakte peterselie en oregano

Bereidingswijze:

1. Snijd de rode ui fijn. Verhit de olijfolie in een middelgrote pan en bak de knoflook en ui op een matig vuur gedurende 2-3 minuten.
2. Spoel de quinoa. Voeg toe aan de ui en laat onder voortdurend roeren 1 minuut meebakken. Blus met de bouillon en breng aan de kook. Dek af en kook beetgaar in ongeveer 10 minuten.
3. Voeg de paddenstoelen toe en laat nog 5 minuten sudderen. Haal de pan van het vuur en voeg de peterselie en oregano toe. Breng op smaak met peper en zout.
4. Bak de eieren en serveer bij de quinoa.



Rundsburger salade met avocado

Benodigheden voor één persoon:

- 1 pure rundsburger
- 200 gram romeinse sla
- kleine augurkjes
- 1/2 rode ui, in ringen gesneden
- 1 avocado
- 150 gram cherrytomaten, gehalveerd

Bereidingswijze:

1. Meng in een grote kom de gesneden sla, augurken, avocado en de cherrytomaten. Zet de kom in de koelkast en verwarm vervolgens een pan of de BBQ.
2. Bak de rundsburger samen met de uienringen gaar.
3. Snijd de rundsburger na het bakken in kleine stukken en laat even afkoelen.
4. Pak dan de kom met de salade en voeg de rundsburger en de uienringen toe. Voeg nog gerust olijfolie naar keuze toe.



Tomaat garnaal

Benodigheden voor twee personen:

- 250 gram garnalen
- 2 grote vleestomaten
- 1/2 bosje bladpeterselie
- 1 kropsla



Bereidingswijze:

1. Spoel de tomaten. Dep ze goed droog. Snij er het kapje af en lepel zorgvuldig de pitten en de harde nerf eruit. Kruid ze aan de binnenkant met zout. Zet ze omgekeerd in een vergiet. Laat 15 minuten uitlekken.
2. Pel de garnalen en hak één eetlepel peterselieblaadjes fijn. Vermeng de peterselie en de garnalen en vul de tomaten.
3. Serveer met de kropsla en al dan niet met nog één hard gekookt ei.

Salade met garnalen, venkel en avocado

Benodigheden voor twee personen:

- 150 gram gram garnalen
- 1 avocado
- 1 tl vers citroensap
- 1,5 handvol gemengde salade
- 1/2 venkel
- 1/2 pijlajuin
- 1 el olijfolie
- zout en dille



Bereidingswijze:

1. Snij de pijlajuin en de venkel in heel kleine stukjes.
2. Was de salade grondig.
3. Haal het vruchtvlees met een lepel uit de avocado en snij in kleinere stukken. Besprenkel onmiddellijk met wat citroensap om het bruin worden te voorkomen.
4. Doe nu ook de rest van de ingrediënten bij elkaar en meng goed.
5. Afwerken met wat dille en zout.

Kabeljauw in papillot

Benodigdheden voor twee personen:

- 225 gram kabeljauwhaasje
- 1/2 dikke priestengel
- 2 stengels selder
- 1/4 citroen
- 1/2 ajuin
- 2 scheuten olijfolie
- peper, zout
- 2 vellen bakpapier



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 175°.
2. Begin met het voorbereiden van alle groentjes. Snij de prei en ajuin in gelijkmatige stukjes. Versnipper de selder nu in kleine stukjes, want deze heeft net iets meer tijd nodig om te garen.
3. Leg 2 vellen bakpapier klaar op je keuken. Plaats op elk vel een lekker stukje vis.
4. Voeg er nu de rest van de ingrediënten aan toe. Probeer iedereen ongeveer evenveel prei, selder & ajuin te geven.
5. Werk af met voldoende zout en peper. Besprenkel de vis met olijfolie en citroen.
6. Maak nu mooie pakketjes per vel. Het is belangrijk dat er geen gaatjes zijn, want enkel zo kan de vis goed stomen en blijft alle lekkere jus behouden. Plaats in de oven gedurende 25 à 30 minuten.

Kleurrijke ovengroenten met kip

Benodigheden voor één persoon:

- 1 rode ui
- 200 gram kipfilet
- 1 paprika
- 1/2 courgette
- 100 gram broccoli
- 100 gram kerstomaten
- 2 el olijfolie
- paprikapoeder
- rozemarijn
- peper
- zout



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 220°.
2. Snipper de ui en snijd de paprika, courgette en kip in grote blokken. Verdeel de broccoli in roosjes en halveer de kerstomaten.
3. Doe de groenten en kip in een ovenschaal. Doe de olie en kruiden erbij, meng alle ingrediënten goed door elkaar en back ca. 25 minuten in de oven.

DJYM

body, diet & skin

Kalkoenbrochette met geroosterde paprika en jonge sla

Benodigheden voor 4 personen:

- 600 gram kalkoekfiter
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 100 gram sla
- 15 gram satékruiden
- satéstokken
- 4 el olijfolie
- 4 el water
- peper
- zout



Bereidingswijze:

1. Snij het vlees in gelijke stukken en marineer met olijfolie en satékruiden.
2. Was de paprika's en snij ze in grote stukken
3. Maak spieren van de paprika en de kalkoen en rooster ze aan elke kant 3 minuten.
4. Meng de olijfolie, peper en zout.
5. Giet de dressing over de jonge sla.

DJYM

body, diet & skin

Wok met kip en groenten

Benodigheden voor 2 personen:

- 200 gram kippenblokjes
- 2 lente-uitjes in ringen
- 1/2 gele paprika
- 1 yacon
- 1/2 paksoi
- 100 gram champignons
- 150 gram noedels
- arachideolie



Bereidingswijze:

1. Kook de noedels gaar zoals vermeld op de verpakking.
2. Bak de kippenblokjes in een wok goudbruin in arachideolie.
3. Voeg de paprika, yacon, lente-uitjes en champignons toe en roerbak 3 minuten.
4. Voeg de noedels en paksoi toe en laat al omscheppend doorwarmen.
5. Bestrooi eventueel met een handje noten en werk af met de koriander.
6. Serveer meteen.

Gegrilde tonijn met prinsessenboontjes, citroen, knoflook en ei

Benodigdheden voor 2 personen:

- 400 gram prinsessenboontjes
- 2 moten tonijn van 150 gram
- 1 ei
- 1 teentje knoflook
- citroen

Bereidingswijze:

1. Kook het ei hard in 10 minuten, pel ze en wrijf ze door een zeef.
2. Maak de boontjes schoon en kook ze beetgaar.
3. Laat ze schrikken in ijswater en laat ze nadien goed uitlekken.
4. Verhit de Solo in een pan en fruit er de knoflook in.
5. Doe er de boontjes bij en warm goed door.
6. Kruid met de citroenzeste, peper en zout en meng er voorzichtig de fijngewreven eieren onder.
7. Houd warm.
8. Wrijf de tonijnmoten in met olijfolie en grill ze gedurende een 5-tal minuten op de barbecue.
9. Kruid nadien met peper en zout.
10. Serveer met de boontjes.



Tonijnsteak met sesam en groenten uit de wok

Benodigheden voor 2 personen:

- 3 el sesamzaad
- 2 tonijnsteaks van 150 gram
- 2 el olijfolie
- 1/4 grote ui, in dunne ringen
- 8 groene asperges
- 200 g verse spinazie
- sap van 1/2 citroen
- 1 kleine rode heel fijngesneden
- 1 el sesamolie
- zeezout
- versgemalen zwarte peper
- 4 lente-uitjes, in dunne ringen
- handvol verse koriander



Bereidingswijze:

1. Verspreid de sesamzaadjes over een groot bord en druk de tonijnsteaks er een voor een stevig in, met beide kanten, zodat de zaadjes eraan blijven kleven.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tonijnsteaks als de olijfolie heet is 1-2 minuten aan elke kant. Haal de tonijn uit de pan en zet weg.
3. Verhit de rest van de olijfolie in een grote wok en bak de uien 2 minuten, voeg de asperges toe en roerbak ze nog een paar minuten.
4. Doe er nu de spinazie bij en roer tot de blaadjes slinken. Voeg het citroensap toe en haal de pan van het vuur.
5. Roer de chilipeper en sesamolie erdoor en breng op smaak met zeezout en peper.
6. Schep de groente uit de wok op 2 borden. Leg de tonijnsteaks erop en bestrooi met lente-uitjes en koriander.

Komkommersalade met spekjes

Benodigheden voor twee personen:

- 150 gr geraspte bloemkool
- 400 gr komkommer
- 250 gr spekjes
- 20 gr pompoenpitten
- 20 gr zonnebloempitten
- 1/2 el olijfolie
- zout



Bereidingswijze:

1. Neem een koekenpan en bak de spekjes krokant.
2. Neem ondertussen een mandoline en snij de komkommer in fijne sliertjes.
3. Was de bloemkool en haal ze even door je foodprocessor zodat je bloemkool de afmeting van een rijstkorreltje heeft.
4. Snij de pijpajuin fijn.
5. Meng alle ingrediënten samen op een bord. Besprenkel met verse olijfolie en kruid met peper en zout.

Gebakken zalm met venkel en spitskool

Benodigheden voor twee personen:

- 200 gr geraspte bloemkool
- 250 gr zalmfilet
- 1 venkel
- 200 gram boerenkool
- 2 schijfjes spitskool
- 4 el olijfolie
- 2 teentjes look
- zout



Bereidingswijze:

1. Neem een koekenpan en bak de spekjes krokant.
2. Verwarm de oven op 175°.
3. Snij de groenten in schijfjes, verscheur de boerenkool en leg alles op een vel bakpapier. Besprenkel rijkelijk met olijfolie, zout, en de geplette look. Plaats gedurende 30-40 minuten in de oven of tot de groenten beetgaar zijn.
4. Vijf minuten voor de groenten klaar zijn, bak je de zalm gaar in wat olijfolie.

Gebakken zalm met venkel en spitskool

Benodigheden voor twee personen:

- 200 gr geraspte bloemkool
- 250 gr zalmfilet
- 1 venkel
- 200 gram boerenkool
- 2 schijfjes spitskool
- 4 el olijfolie
- 2 teentjes look
- zout



Bereidingswijze:

1. Neem een koekenpan en bak de spekjes krokant.
2. Verwarm de oven op 175°.
3. Snij de groenten in schijfjes, verscheur de boerenkool en leg alles op een vel bakpapier. Besprenkel rijkelijk met olijfolie, zout, en de geplette look. Plaats gedurende 30-40 minuten in de oven of tot de groenten beetgaar zijn.
4. Vijf minuten voor de groenten klaar zijn, bak je de zalm gaar in wat olijfolie.