



FAJITA'S

MET KIPPENREEPJES, GROENTEN EN KIDNEYBONEN



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

30-45 min.



EIWITTEN

34 g per portie



INGREDIËNTEN

- 1 citroen
- 1 tl paprikapoeder
- snuifje peper
- 200 g kippenreepjes
- 1/2 komkommer
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 paprika
- 2 grote tomaten
- 125 g kidneybonen, uitgelekt, blik
- 1 el olijfolie
- 4 volkorentortilla's



BEREIDINGSWIJZE

- Maak een marinade van het citroensap, paprikapoeder en wat peper.
- Meng de marinade met de kippenreepjes en was je handen.
- Laat het vlees 20 minuten afgedekt in de koelkast marineren.
- Was de komkommer en rasp fijn. Druk er wat vocht uit.
- Pel de knoflook en hak fijn.
- Meng de komkommer met yoghurt en breng op smaak met de helft van de knoflook en wat peper.
- Maak de rest van de groenten schoon. Snijd de uien, paprika en tomaten in blokjes.
- Spoel de kidneybonen af en laat uitlekken.
- Verwarm de olie en bak hierin de kippenreepjes lichtbruin.
- Bak de ui en de knoflook even mee.
- Voeg de paprika en tomaten toe en bak dit een paar minuten mee.
- Meng de kidneybonen erdoor en warm het geheel goed door.
- Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking en vul ze met het groentekippenmengsel
- Garneer de wraps met de komkommer-yoghurtsaus en rol op.



PAKSOI MET MALSE KIP EN RIJST



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

30 min.



EIWITTEN

31,4 g per portie



INGREDIËNTEN

- 150 g zilervliesrijst
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 paksoi (300 g)
- 200 g kipfilet
- 2 el olie
- 1 el sojasaus met minder zout
- optioneel: rode peper



BEREIDINGSWIJZE

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pel de ui en de knoflook en snijd fijn.
- Was de peper en snijd in dunne ringen.
- Was de paksoi en snijd in repen.
- Snijd de kip in blokjes.
- Verwarm de olie en bak hierin de kip lichtbruin.
- Voeg de ui, knoflook en peper toe en bak dit even mee.
- Doe de paksoi erbij en roerbak de groente in 5 minuten gaar.
- Breng het gerecht op smaak met wat sojasaus en serveer de rijst erbij.



VIS MET AARDAPPELEN EN DOPERWTJES



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

45 min.



EIWITTEN

31,7 g per portie



INGREDIËNTEN

- 500 g aardappelen
- 1/2 persappelsien
- 1 komkommer
- 8 sprietjes bieslook
- 1 tl azijn
- snuifje peper
- snuifje nootmuskaat
- 200 g visfilet zoals tilapia, koolvis, pangasius
- 2 el vloeibare margarine
- 200 g doperwten, uitgelekt, blik
- 100 ml halfvolle melk



BEREIDINGSWIJZE

- Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
- Was de sinaasappel, rasp wat van de schil en pers de halve sinaasappel uit.
- Was de komkommer en schaf hem in dunne plakken.
- Was de bieslook en knip het klein.
- Maak een salade van de komkommer, de bieslook, wat azijn en peper en zet apart.
- Snijd de visfilet in blokjes en bestrooi ze met peper en druppel er wat sinaasappelsap over.
- Verwarm de margarine en bak hierin de blokjes vis voorzichtig.
- Voeg de doperwtjes toe met de rest van het sinaasappelsap en de geraspte schil en laat dit in een paar minuten gaar worden.
- Breng de melk aan de kook.
- Maak een puree van de gare aardappelen met de hete melk, peper en nootmuskaat.
- Geef de aardappelpuree en de komkommersalade bij de vis met doperwtjes.



QUINOASALADE MET PAPRIKA, TOMAAT EN KIKKERERWTEN

 **PERSONEN**
voor 2 personen

 **BEREIDINGSTIJD**
30 min.

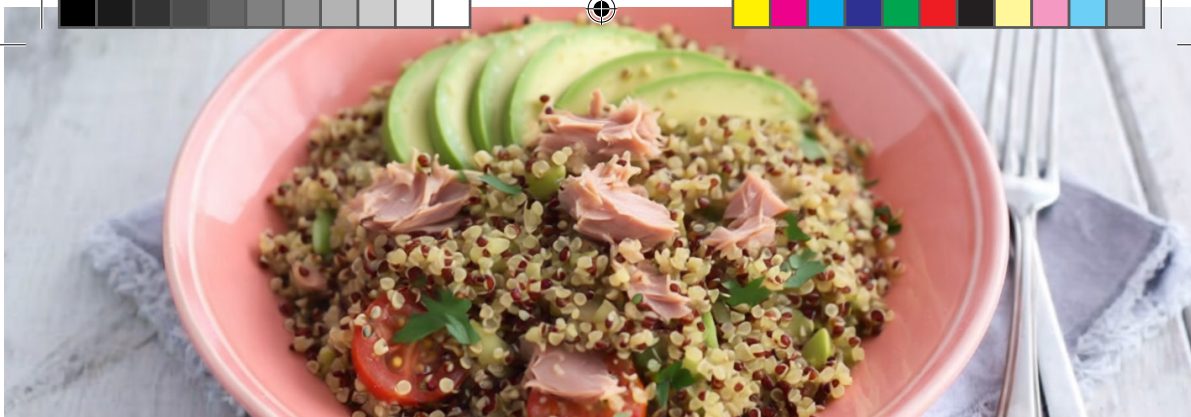
 **EIWITTEN**
23,5 per portie

INGREDIËNTEN

- 150 g quinoa
- citroen
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 tl gemalen komijn
- snuifje peper
- 2 paprika's
- 1 grote tomaat
- 5 g verse peterselie
- 125 g kikkererwtten
- 2 el pijnboompitten

BEREIDINGSWIJZE

- Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Was de citroen, rasp wat van de schil en pers uit.
- Pel en pers de knoflook.
- Maak een dressing van de olie, knoflook, komijn en wat citroenschil en -sap. Breng op smaak met peper.
- Schep de dressing door de warme quinoa en laat afkoelen.
- Kook de eieren.
- Maak de groenten schoon en snijd in blokjes.
- Was de peterselie en snijd klein.
- Spoel de kikkererwtten af en laat uitlekken.
- Pel de hardgekookte eieren en snijd ze in 4 stukken.
- Rooster de pijnboompitten in een droge pan goudgeel.
- Schep de groenten, kikkererwtten, eieren en peterselie door de quinoa en strooi de pijnboompitten erover.



QUINOASALADE MET TONIJN EN AVOCADO



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

30 min.



EIWITTEN

27,4 per portie



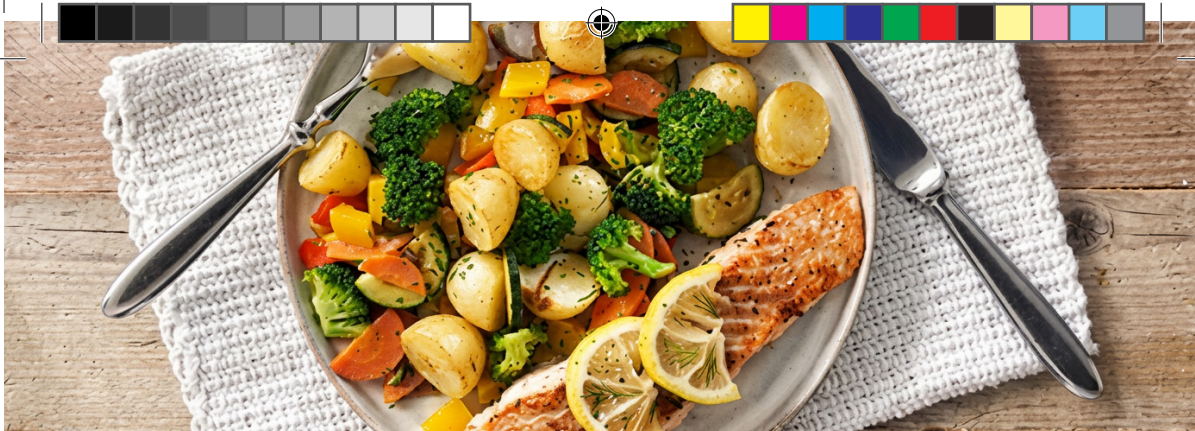
INGREDIËNTEN

- 1 prei
- 1 el olijfolie
- 1 tl komijnzaad
- 150 g quinoa
- 250 g kerstomaten
- 120 g tonijn op water, blik
- 5 g verse peterselie
- 1/2 citroen
- 1 avocado



BEREIDINGSWIJZE

- Maak de prei schoon en snijd in ringen.
- Verwarm de olie en bak hierin het komijnzaad tot het gaat geuren. Voeg de quinoa toe en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Voeg de prei toe en laat het geheel in een paar minuten verder gaar worden. Laat het mengsel afkoelen.
- Was de tomaten en snijd klein.
- Laat de tonijn uitlekken.
- Was de kruiden en snijd klein.
- Was de citroen, rasp wat van de schil en pers het sap uit.
- Meng de tomaten, tonijn en kruiden door de quinoa.
- Breng op smaak met peper, citroenrasp en citroensap.
- Halveer de avocado, haal het vruchtvlees uit de schil en snijd in plakjes. Druppel er wat citroensap over.
- Verdeel de avocado over de quinoasalade.



ZALM MET KRIELTJES EN GROENTEN

 **PERSONEN**
voor 2 personen

 **BEREIDINGSTIJD**
30 min.

 **EIWITTEN**
26 g per portie

INGREDIËNTEN

- 500 g krieltjes
- 2 el vloeibare margarine
- 400 g roerbakgroenten
- 200 g zalm (2 zalmfilets)
- snuifje peper
- 1/2 citroen
- snuifje tijm

TIP: In plaats van roerbakgroenten kan je ook restjes groenten gebruiken.

BEREIDINGSWIJZE

- Maak de krieltjes schoon en halveer eventueel.
- Kook de krieltjes in weinig water in 8 minuten net gaar en laat goed uitlekken.
- Verwarm de helft van de margarine en bak hierin de krieltjes goudgeel.
- Voeg de roerbakgroenten toe en roerbak alles in 6 minuten gaar.
- Bestrooi de zalm met peper. Bak de zalm in de rest van de margarine in 8 minuten gaar.
- Maak de citroen schoon en snijd in plakjes. Bak de plakjes citroen de laatste minuut mee met de zalm.
- Breng het aardappel-groentemengsel op smaak met tijm en serveer de zalm met de citroen.



CHILI SIN CARNE



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

45 min.



EIWITTEN

27 g per portie



INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 wortel
- 1 paprika
- 150 g quornblokjes of gehakt
- 20 g tomatenpuree
- 0,5 el kaneel
- 0,5 el komijnpoeder
- 0,5 el paprikapoeder
- 200 g tomatenstukjes, blik
- 125 g rode bonen, blik
- 125 g linzen, blik
- 150 g zilervliesrijst
- peper



BEREIDINGSWIJZE

- Pel de ui en snijd ze in kleine stukjes.
- Verhit op een matig vuur een flinke scheut olijfolie in een diepe pan of een stoofpot. Stoof de ui in de olie. Roer regelmatig.
- Pel de teentjes look, hak ze fijn. Doe de look bij de ui.
- Schil de wortels en snijd in blokjes. Was de paprika en snijd in blokjes. Doe de wortel- en paprikablokjes in de pan bij de ui en look.
- Doe de quorn in de pan en laat meebakken.
- Schep de tomatenpuree bij de groenten. Roer en laat de puree heel kort meestoven. Voeg vervolgens het kaneelpoeder, de komijn en het paprikapoeder toe en roer.
- Doe de tomatenstukjes in de pan.
- Spoel de bonen en linzen en laat uitlekken.
- Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
- Doe de uitgelekte bonen en de linzen in de pan.
- Proef de tomatensaus en voeg naar smaak peper toe.
- Laat de pot 10 minuten pruttelen op een zacht vuur.
- Serveer de chili sin carne met de gekookte rijst.



PASTA MET COURGETTE EN TOFU



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

30 min.



EIWITTEN

31,8 g per portie



INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 courgette
- 2 grote tomaten
- 200 g volkorenpasta
- 200 g tofu
- 1 el olijfolie
- Provençaalse kruiden
- 5 g verse basilicum



BEREIDINGSWIJZE

- Maak de groenten schoon. Snijd de ui klein, de courgette in blokjes en de tomaten in stukjes.
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Laat de tofu uitlekken en snijd in blokjes.
- Verwarm de olie en bak hierin de ui enkele minuten.
- Voeg de courgette en de tomaten toe en smoor de groenten gaar.
- Warm de tofu kort mee en kruid naar smaak met de Provençaalse kruiden.
- Giet de pasta af en meng het groentemengsel erdoor.
- Was de basilicum en snijd klein.
- Breng de pasta op smaak met basilicum.



NOEDEL MET GROENTEN EN TEMPÉ



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

45 min.



EIWITTEN

37,7 per portie



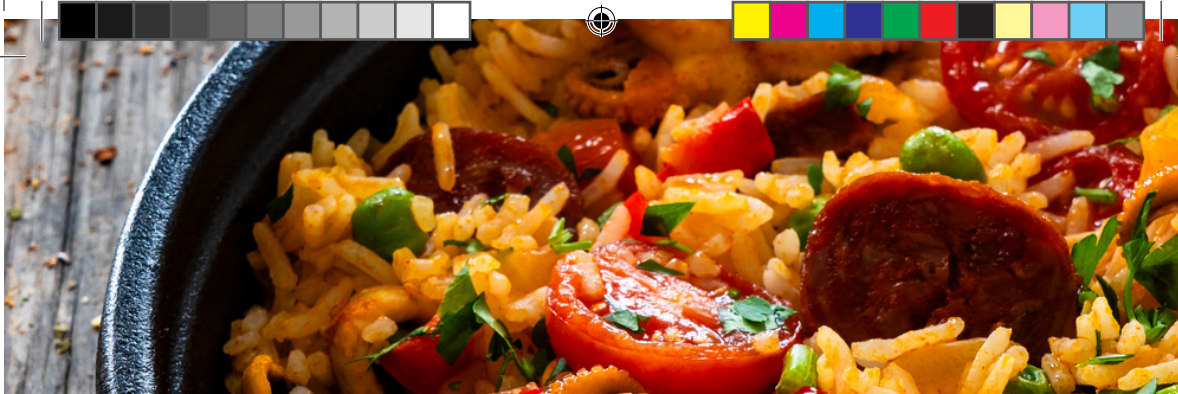
INGREDIËNTEN

- 1 rode peper
- 1 teentje knoflook
- 2 el sojasaus met minder zout
- 150 g tempé
- 100 g prei
- 1 courgette
- 100 g kerstomaten
- 200 g noedels (bv. soba, ramen)
- 1 el olijfolie
- 1 el sesamzaad
- 5 g verse peterselie
- 100 g taugé (soja-scheuten)



BEREIDINGSWIJZE

- Was de peper en halveer. Verwijder uit 1 helft de pitjes, snijd dit stukje in ringetjes en houd die apart.
- Pureer of snijd de rest van de peper fijn en pers er de helft van de knoflook boven. Roer er de helft van de sojasaus door.
- Verkruijmel de tempé met een vork en meng het peper-knoflookmengsel erdoor.
- Maak de groenten schoon.
- Snijd de prei in smalle ringen, de courgette in halve plakken en snijd de rest van de knoflook klein. Halveer de tomaten.
- Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verwarm de helft van de olie en bak hierin de tempé lichtbruin. Bak het sesamzaad kort mee.
- Roerbak in de rest van de olie de prei en de courgette.
- Voeg de tomaten en de rest van de peper toe en smoor de groenten verder gaar.
- Was de peterselie en snijd klein.
- Warm op het laatst de taugé mee met de groenten.
- Schep er de uitgelekte noedels en gebakken tempé door.
- Breng het gerecht op smaak met de peterselie en de rest van de sojasaus.



PAELLA

PERSONEN

voor 2 personen

BEREIDINGSTIJD

45 min.

EIWITTEN

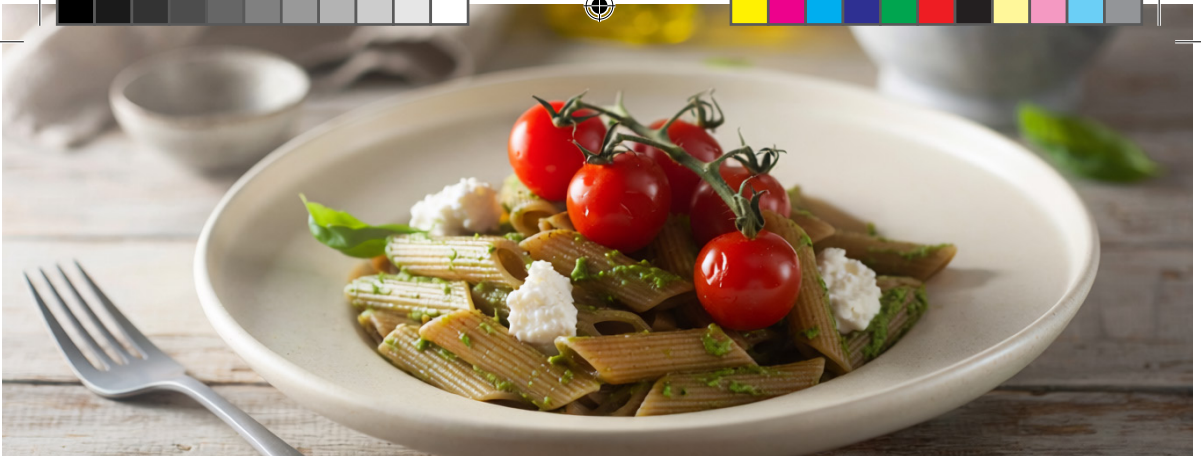
27,8 g per portie

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 150 g kipfilet
- paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- 200 g zilvervliesrijst
- 1 tl kurkuma
- 250 ml water
- 1/4 bouillonblokje met minder zout
- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 100 g kerstomaten
- 130 g witte bonen, blik
- peper
- citroensap

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
- Snijd de kipfilet in blokjes. Bestrooi met paprikapoeder.
- Fruit de ui en de knoflook zacht in de hete olie.
- Bak de blokjes kip mee.
- Voeg de rijst toe en meng er de kurkuma door.
- Voeg het water en het stukje van het bouillonblokje toe en breng dit aan de kook. Kook 10 minuten.
- Maak de paprika en de courgette schoon. Snijd de groenten in blokjes.
- Meng de paprika en de courgette door de rijst en kook het geheel nog 5 minuten.
- Was de kerstomaten en halveer ze.
- Schep de halve tomaten en witte bonen door de rijst en warm het geheel goed door.
- Breng de paella op smaak met peper en citroensap.



PASTA PESTO MET COTTAGE CHEESE

 **PERSONEN**
voor 2 personen

 **BEREIDINGSTIJD**
45 min.

 **EIWITTEN**
31,2 g per portie

INGREDIËNTEN

- 1 teentje knoflook
- 125 g kerstomaten
- 1 el olijfolie
- 1 kleine ui
- 1 courgette
- 200 g verse blad-spinazie
- 150 g volkorenpasta
- 30 g Parmezaanse kaas
- 150 g cottage cheese
- 10 g verse basilicum

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de knoflook fijn. Verdeel de tomaatjes over de ovenschaal. Meng met de knoflook en de helft van de olie. Rooster ongeveer 20 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de courgette in dunne plakjes. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de ui met de courgette 3 à 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Laat even afkoelen.
- Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rasp de Parmezaanse kaas.
- Doe de gebakken groenten met 2/3de van de cottage cheese, basilicumblaadjes en 2/3de van de geraptse kaas in een blender en mix tot een gladde saus.
- Giet de pasta af. Meng de pasta met de saus in de hapjespan waarin je de groenten hebt gebakken. Schep op borden en verdeel de rest van de cottage cheese, tomaten en de rest van de Parmezaanse kaas erover.



KIKKERERWTENBOWL MET ZOETE AARDAPPEL, QUINOA EN SPINAZIE



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

45 min.



EIWITTEN

21 g per portie



INGREDIËNTEN

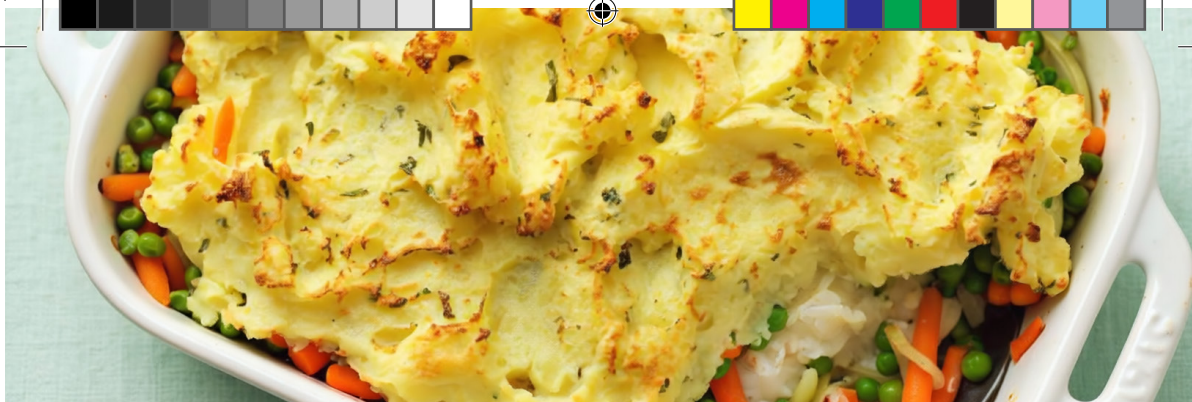
- 200 g kikkererwtten, blik
- 200 g zoete aardappel
- 2 el olijfolie
- peper
- tijm
- komijnzaad
- 150 g quinoa
- 50 g verse spinazie
- 5 g verse munt
- 100 g Griekse yoghurt, 0%



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de kikkererwtten af onder koud stromend water en laat uitlekken. Spreid ze uit op een schone theedoek en dep droog. Schil de zoete aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.
- Meng de kikkererwtten en aardappelblokjes met de helft van de olie en kruid naar smaak met peper, tijm en komijnzaad. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ongeveer 25 minuten in het midden van de oven. Schep na 10 minuten om.
- Kook ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de spinazie en de rest van de olie door de nog warme quinoa.
- Snijd de blaadjes van de munt fijn en meng door de yoghurt. Verdeel de quinoa over de kommen.
- Verdeel de kikkererwtten en aardappelblokjes erover en schep er een lepel yoghurtsaus op.





FISHPIE

MET AARDAPPELPUREE EN GROENE KRUIDEN



PERSONEN

voor 2 personen



BEREIDINGSTIJD

50 min.



EIWITTEN

38,4 per portie



INGREDIËNTEN

- 375 g tuinerwten met wortelen (diepvries)
- 200 g (diepvries) kabeljauw
- 500 g aardappelen
- verse oregano
- verse salie
- verse tijm
- 1 takje rozemarijn
- 1 ui
- 100 ml halfvolle melk
- 50 g geraspte kaas



BEREIDINGSWIJZE

- Laat de tuinerwten met worteltjes en de kabeljauw ontdooien. Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 minuten gaar. Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snijd ondertussen de blaadjes van de oregano, salie en tijm heel fijn. Voeg 1 takje rozemarijn toe aan het kookwater van de aardappelen.
- Snijd de ui in dunne, halve ringen. Verwarm de melk.
- Giet de aardappelen af, verwijder de rozemarijn en stamp de aardappelen met de pureestamper fijn. Voeg de helft van de fijngesneden kruiden en de melk toe.
- Breek de vis in stukken en meng met de rest van de kruiden, de ui en de tuinerwten met wortelen. Verdeel over de bodem van een ovenschaal. Bedek eerst met de aardappelpuree en dan met de kaas. Bak ongeveer 30 minuten in de oven.