



AARDPEERSOEP

500 g aardpeer

2 sjalotten

2 teentjes knoflook

1 eetlepel olijfolie

*1 l paddenstoelen-
bouillon (of 1 l kippen-
bouillon met 1 bakje
champignons)*

150 ml melk

tuinkers (eventueel)

zwarte peper

Was de aardperen grondig en dep ze droog met een keukenhanddoek. Je hoeft de aardperen niet te schillen. Snijd de lelijke plekken weg en snijd ze in stukken.

Pel de sjalotten en de knoflook en snijd ze fijn.

Stoof de sjalotten en de knoflook aan in de olijfolie in een grote soepot tot ze licht kleuren.

Voeg de aardperen toe en laat een paar minuten meestoven.

Maak eventueel de champignons schoon en snijd ze in stukken.

Voeg de bouillon en eventueel de champignons toe en breng de soep aan de kook. Laat koken tot de aardpeer gaar is.

Voeg de melk toe en breng op smaak met peper.

Mix de soep glad.

Neem de soep van het vuur en voeg eventueel de tuinkers toe.

LEKKER MET

comté, belegen kaas / grijze garnalen, scampi of tijgergarnalen / magere salami of chorizo, ham

MOUSSAKA LIGHT

1 ui Verwarm de oven voor op 180 °C.

2 teentjes knoflook

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn. Stoof de ui glazig in 1 koffielepel olijfolie. Voeg de knoflook toe en laat nog 10 seconden meestoven.

2 eetlepels olijfolie

2 aubergines

300 g kalfsgehakt

Snijd de aubergines in dunne schijven. Bestrijk een grillpan licht met olijfolie en rooster de aubergines aan beide kanten (of rooster ze op de barbecue). Duw erop met een vork terwijl je ze grilt, zodat het bittere vocht verdampt. De aubergines mogen een mooi bruin grillpatroon hebben, maar mogen niet zwart zijn. Kruid met peper en zout.

*1 klein blikje
tomatenpuree*

1 blik tomatenblokjes

*2 koffielepels
gehaktkruiden (kaneel,
komijn, nootmus-
kaat en Italiaanse of
Provençaalse kruiden)*

Bak het gehakt rul in een antikleefpan. Voeg de tomatenpuree toe en roer met een vork onder het gehakt. Voeg de tomatenblokjes, de ui, de knoflook en de kruiden toe. Kruid met peper en zout.

1 potje ricotta

*1 koffielepel melk
(eventueel)*

Bestrijk een ovenschaal met de rest van de olijfolie. Roer de ricotta los, eventueel met de melk.

*50 g parmezaan (of
geraspte mozzarella)*

Maak afwisselend laagjes van vlees, aubergine en ricotta. Eindig met een laagje ricotta en bestrooi die met de parmezaan of de geraspte mozzarella.

*enkele blaadjes
basilicum (eventueel)*

Zet de schotel 30 minuten in de oven. Zet eventueel de laatste 5 minuten ook de ovengrill aan.

*peper en fleur de sel
of Maldon zeezout*

Werk eventueel af met basilicum.

*Dit recept vraagt iets meer werk, maar je kunt
de aubergines al vooraf grillen.*





WHY WOK?

Wok is synoniem met weinig werk, weinig vet, veel groente en weinig afwas. Beter kan toch niet? Daarom staat er elke week een wokgerecht op het menu. Zorg voor een goede wok-pan waarin het vlees goed dichtschroeit (geen model met antiaanbaklaag) en dat zijn niet altijd de duurste! Als je wokpan vrij klein is, roerbak dan eerst het vlees, schep het uit de pan en houd het warm. Roerbak daarna de groenten en voeg het vlees weer toe op het einde om het even door te warmen.

Als je wokpan groot is, schuif het vlees dan naar boven en roerbak de groenten in het midden.



WOK VAN KIP MET SPITSKOOL EN KORIANDER

2 kipfilets

*1 stuk gember van
ongeveer 2 cm*

2 kleine teentjes knoflook

1 eetlepel sojasaus

*½ eetlepel mirin
(of honing)*

⅛ spitskool

1 kleine rode paprika

2 lente-uitjes

½ zak sojascheuten

2 koffielepels sesamolie

currypoeder

*1 koffielepel vissaus (of een
snufje zout) (eventueel)*

½ vetarm kippenbouillonblokje

1 bosje koriander

peper

Snijd de kipfilets in blokjes. Schil de gember en pel de knoflook en snipper ze fijn. Meng met een houten lepel de kipfilet goed met de gember, de knoflook, de sojasaus en de mirin. Laat minstens 30 minuten marineren in de koelkast.

Snijd de spitskool in fijne reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in fijne reepjes. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Spoel de sojascheuten en dep ze droog.

Verhit een wokpan en schroei de kippenblokjes dicht in de sesamolie.

Voeg de spitskool, de paprika, de sojascheuten en de lente-ui toe. Kruid met een snufje currypoeder. Roerbak tot de groenten bijna beetgaar zijn.

Voeg de vissaus toe en verkruimel het halve bouillonblokje erbij. Roerbak nog enkele minuten tot de groenten beetgaar zijn.

Snipper de koriander fijn en werk het gerecht ermee af.

KALFSWORST MET WITLOOFSLAATJE

2 grote stronken witloof

1 koffielepel citroensap

*1 stuk rammenas van
ongeveer 10 cm
(of 10 radizzen)*

1 kleine sjalot

½ appel

2 grote kalfsworsten

Voor de dressing

1,5 eetlepel olijfolie

1 eetlepel appelazijn

*2 eetlepels magere
plattekaas*

*ras el hanout
(zie blz. 83)*

*zwarte peper en
fleur de sel*

Bereid de dressing. Meng de olijfolie en de appelazijn met de plattekaas. Breng op smaak met een snuf ras el hanout, zwarte peper en fleur de sel.

Halveer de stronken witloof, verwijder de harde kern en snijd het witloof in fijne reepjes. Doe er een paar druppels citroensap op en dek af met plasticfolie. Zo verkleurt het witloof niet.

Schil de rammenas en snijd hem in kleine blokjes. Pel de sjalot en snipper hem fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in stukjes.

Meng het witloof, de rammenas, de sjalot en de appel en werk af met de dressing.

Verhit een grillpan zonder vetstof. Rooster de kalfsworsten tot ze gaar zijn.

TIP BIJ EEN DIP

Na de eerste drie dagen ben je op dreef en helemaal in dieetmodus. In het weekend is het misschien wat lastiger om vol te houden, maar je hebt je zondag nog te goed!

