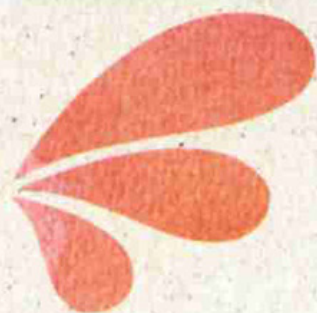




INHOUD



INLEIDING 6

SALADES 18

SOEPEN 36

VLEES 54

VIS 82

VEGGIE 104

SNACKS 130

SMOOTHIES 156

DESSERTS 170

REGISTER 190

ALGEMENE INFORMATIE 192





AVOCADOSALADE

met spek



Voor 4 personen

8 eieren
6 plakjes spek
2 kleine avocado's
zout
1 knoflookteen
100 g kerstomaten
4 lente-uien
peper

Bereidingstijd:

ca. 25 minuten

Per persoon:

ca. 439 kcal/1838 kJ
21 g E, 37 g V, 5 g KH

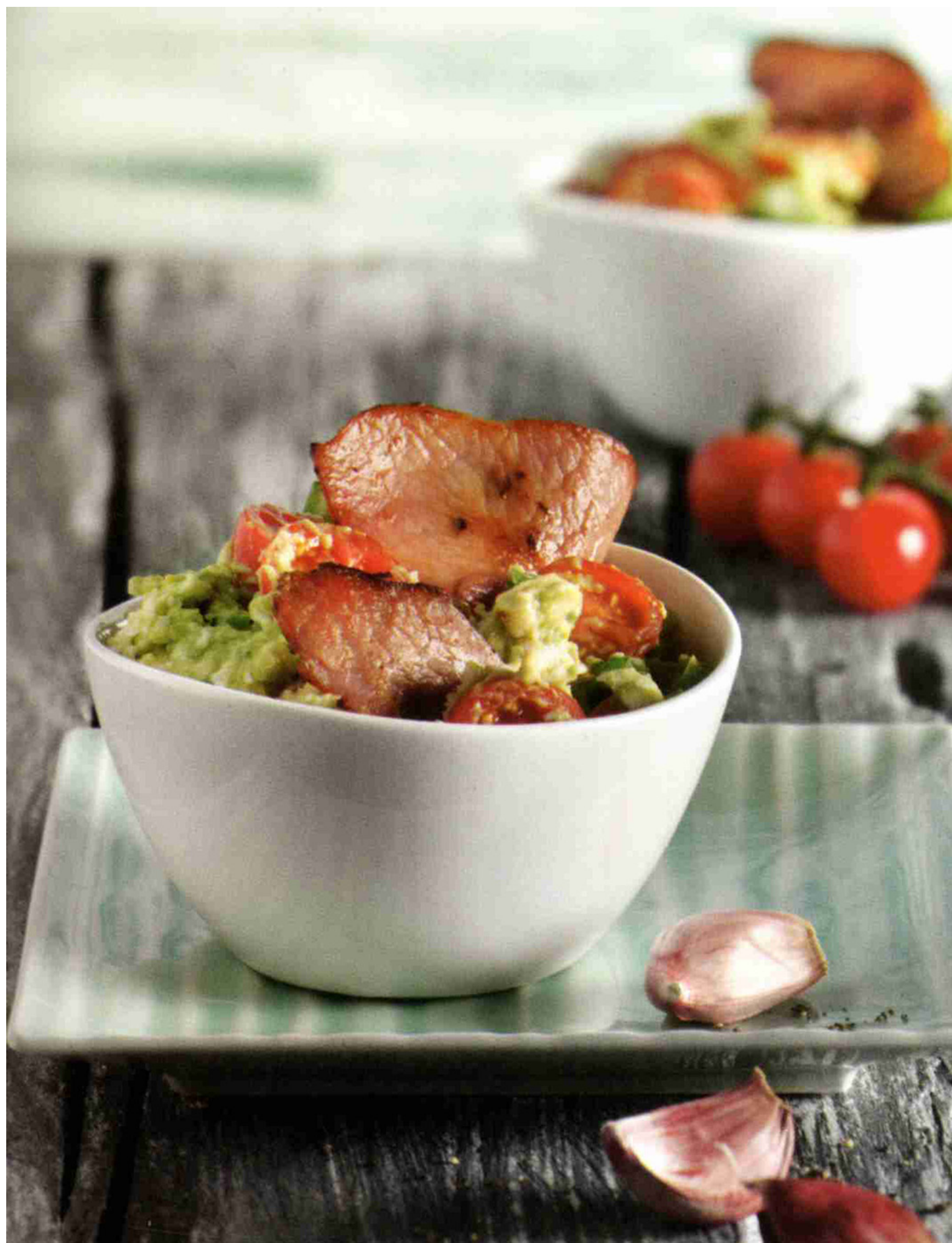
■ Kook de eieren hard. Laat ze afkoelen, pel ze en zet ze in de koelkast. Bak ondertussen het spek knapperig uit in een droge koekenpan met antiaanbaklaag en breek het vervolgens in kleine stukjes. Schil de avocado's en verwijder de pit.

■ Doe het avocadovruchtvlees samen met de eieren en $\frac{1}{2}$ theelepel zout in een schaal, pers het knoflook erbij, prak alles fijn met een vork en meng het goed. Spoel de tomaten af en snijd ze doormidden. Spoel ook de lente-uien af en snijd ze in ringen.

■ Voeg de tomaten, lente-uien en het spek toe aan de schaal en meng alles goed. Voeg zout en peper naar smaak toe.



Avocado is een
echte powervrucht en
zit boordevol
hoogwaardige vetzuren.



RUNDERSTEAKS

met courgette en beta

Voor 4 personen

Voor de gremolata:

50 g peterselie
2 onbespotten citroenen
2 knoflooktenen
zout
peper

Voor de steaks:

4 rundersteaks
(à ca. 180 g)
4 el olijfolie

Voor de groente:

3 courgettes
2 el olijfolie
200 g feta

Bereidingstijd:

ca. 30 minuten

Per persoon:

ca. 560 kcal/2345 kJ
52 g E, 36 g V, 6 g KH

■ Spoel voor de gremolata de peterselie af, schud de blaadjes droog, pluk ze van de takjes en hak ze fijn. Spoel de citroenen heet af en rasp de schil. Pel het knoflook en hak het fijn. Meng alles met elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe.

■ Spoel de rundersteaks af, dep ze droog en klop ze een beetje plat. Wrijf ze in met de gremolata en laat ze even marineren. Verhit de olijfolie in een koekenpan en braad hierin de steaks aan weerskanten 2–3 minuten stevig aan, afhankelijk van de gewenste gaarheid van het vlees. Wikkel de steaks vervolgens in aluminiumfolie en laat ze 5 minuten rusten.

■ Spoel ondertussen de courgettes af, maak ze schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de plakjes courgette kort. Bestrooi ze met zout en peper naar smaak. Doe de courgetteplakjes in een schaal en verkruimel de feta erover. Snijd de steaks in plakjes en serveer ze met het bijgerecht.

PROTEINE-
BOM



GARNAALKROKETTEN *met remoulade*



**Bereidingstijd:**

ca. 25 minuten

Per persoon:

ca. 487 kcal/2039 kJ

38 g E, 36 g V, 2 g KH

■ Hak of pureer de garnalen fijn in de keukenmachine. Schil en snipper de ui. Roer alle ingrediënten voor de kroketten goed door elkaar en voeg zout en peper naar smaak toe.

■ Verhit de bak- en braadboter in een koekenpan op matig vuur en bak hierin de kroketten aan weerskanten goudbruin in 6–8 minuten.

■ Maak ondertussen voor de remoulade het ei met de mosterd en het citroensap fijn met de staafmixer of in de keukenmachine. Voeg zout en peper toe. Giet de olie er langzaam in een dun straaltje bij, tot de remoulade de gewenste consistentie heeft.

■ Schil en snipper de halve ui heel fijn. Giet de kappertjes af en hak ze fijn. Hak ook de augurken fijn. Voeg de ui, augurken, kappertjes en de fijngehakte kruiden toe aan de remoulade. Serveer de garnaalkroketten warm met de remoulade.

Voor 4 personen**Voor de kroketten:**

500 g gepelde Hollandse garnalen

1 kleine ui

200 g half-om-halfgehakt

2 eieren

zout

peper

bak- en braadboter

Voor de remoulade:

1 ei

1 tl mosterd

1 el versgeperst citroensap

zout

peper

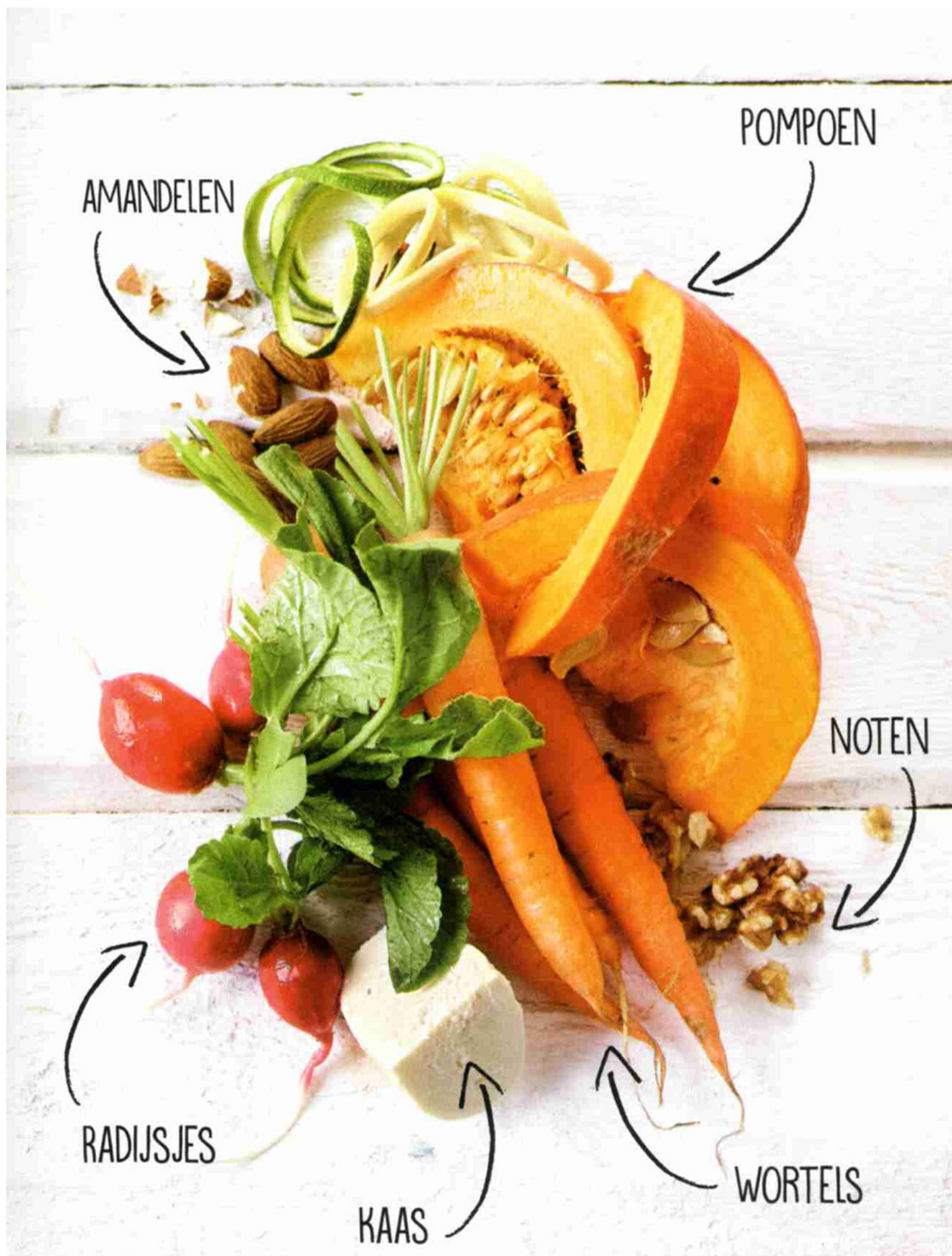
200 ml olijfolie

½ ui

3 zure augurken

½ el kappertjes

een beetje fijngehakte
peterselie en dille



POMPOEN

AMANDELEN

NOTEN

WORTELS

KAAS

RADIJSJES