

Bouillon met groente met rauw ei en crème fraîche

- 400 ml heldere bouillon
- 200 ml water
- 100-300 g groente (bijv. wortel, broccoli, bloemkool, ui, prei, courgette)
- zeezout
- 2 el crème fraîche
- 2 ei (of meer als je meer trek hebt)

- 1 Doe de groente in de bouillon en laat het zachtjes sudderen.
- 2 Als de groenten goed gaar zijn. Voeg eventueel naar behoefte wat vlees van de oorspronkelijk bouillon toe.
- 3 Doe de bouillon in een kom en laat het iets afkoelen.
- 4 Kluts een ei en roer het door de soep
- 5 Voeg de crème fraîche toe.
- 6 Serveer met geperst teentje knoflook en aanbevolen hoeveelheid probiotica.

3

On



Spinaziesoep met ei en tomaat

Recept

14

- 400 ml heldere bouillon
- 200 ml water
- Vier handjes spinazie
- 2 tomaten in grove stukken
- 4 eieren
- Verse basilicum
- zeezout

- 1 Verwarm de bouillon met het water
- 2 Voeg eventueel naar behoefte wat vlees van de oorspronkelijk bouillon toe.
- 3 Voeg de tomaten en spinazie toe en laat even mee koken.
- 4 Doe de bouillon in een kom en laat het iets afkoelen.
- 5 Kluts het ei en roer het door de soep.
- 6 Snijd paar blaadjes basilicum fijn en serveer bij de soep
- 7 Serveer met geperst teentje knoflook en aanbevolen hoeveelheid probiotica.

3

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

15

Kabeljauw filet met tomaatjes en courgette

- 400 g kabeljauwfilet
- 50 g roomboter
- 200 g tomaatjes
- 200 g courgette in blokjes
- Verse kruiden (peterselie basilicum)
- 2 el crème fraîche
- zeezout

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Leg de vis op een stuk aluminiumfolie met de groenten erboven op.
- 3 Voeg verse kruiden toe en bestrooi met zeezout naar smaak.
- 4 Voeg klontje boter toe en vouw het aluminiumfolie dicht.
- 5 Verwarm de vis 20 minuten in de oven.
- 6 Serveer met een klodder crème fraîche.

3

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Gepureerde wortels

- 4 grote wortels
- 2 eetlepels ghee of roomboter
- 2 teentje knoflook
- zeezout

- 1 Schil de wortelen en kook ze gaar in een beetje water met de teentjes knoflook en zout.
- 2 Wanneer de wortels gaar zijn, giet het kookvocht af
- 3 Voeg de ghee of roomboter toe en pureer de wortels tot een smeùige puree.

Recept

16

3

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

17

3

On



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Omelet met gesmoorde groenten

- 4 eieren (2 eieren per persoon)
- 200 g Groenten (bijv. ui courgette, wortel, tomaat, paprika, broccoli, aubergine)
- 1 teentje knoflook
- 4 el ghee
- Verse Kruiden peterselie, basilicum, tijm
- zeezout
- Scheut extra virgin olijfolie

- 1 Smelt de helft van de ghee in de koekenpan en smoor de helft van de groenten op laag vuur zacht.
- 2 Kluts de twee eieren los en voeg zout naar smaak toe. Schep de groenten uit de pan op een bord en strooi de kruiden erover heen en een scheut olijfolie.
- 3 Voeg opnieuw ghee in de pan en bak je omelet.

Herhaal de stappen voor een tweede omelet

Kip-kokossoep

Recept

18

2 personen voor 2 dagen

- 1500 ml kippenbouillon
- 150 g champignons
- 1 ½ stengel citroengras in stukjes gesneden
- 2 -3cm gember wortel geraspt
- 250-300 ml kokosmelk
- 3 tl vissaus/ sojasaus
- 300 g kerstomaatjes
- Verse kruiden: koriander

- 1 Breng de bouillon aan de kook.
- 2 Voeg alle ingrediënten toe, behalve de tomaatjes en de koriander.
- 3 Laat de soep 10 tot 15 minuutjes zachtjes sudderen.
- 4 Voeg tomaatjes toe en verwarm 5 minuten.
- 5 Serveer met koriander en aanbevolen hoeveelheid zuurkoolsap.

3

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

19

Taco Casserole

- 400 g biefstuk in blokjes gesneden
- 8 tomaten in plakjes gesneden
- 1 ui in partjes gesneden
- 2 paprikas
- zeezout
- 400 ml runderbouillon
- Verse koriander
- 2 teentjes knoflook
- ½ avocado in plakjes
- Crème fraîche

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Gebruik een ovenschaal die je af kan dekken met aluminiumfolie of een braadpan met deksel.
- 3 Meng de schijfjes tomaat met het vlees en de ui en paprika. Bestrooi met zeezout.
- 4 Schenk de bouillon erover. Dek de schaal of pan af met aluminiumfolie of deksel. En zet 45 minuten in de oven.
- 5 Strooi een handvol fijngesneden koriander en 2 uitgeperste teentjes knoflook erover.
- 6 Serveer met de avocado en crème fraîche.

3

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Spiegelei met avocado

Recept

20

- 4 eieren (2 eieren per persoon)
- 1 rode ui in partjes
- 8 champignons in plakjes
- 2 teentje knoflook geperst
- el ghee
- 1 avocado

- 1 Smelt de ghee in de koekenpan, en bak de ui en knoflook op laag vuur glazig en zacht
- 2 Voeg de champignons toe en bak ze zacht.
- 3 Breek de eieren in de pan en bak de spiegeleieren.
- 4 Snijd in de avocado in stukjes en bestrooi naar behoefte met zeezout.
- 5 Serveer de avocado samen met het ei.
- 6 Voeg evt naar smaak nog verse kruiden en zout toe.
- 7 Lekker met crème fraîche of besprenkel met zuurkoolsap of wei

3

On



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

21

Hartige taart met rundvlees en bloemkool puree

- 300 g runderreepjes
- 1 ui, fijn gesneden
- 100 g champignons in plakjes gesneden
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten ontvelt
- 200 ml runderbouillon
- 1 laurierblad
- Verse basilicum
- ½ bloemkool
- 2 eidooiers
- 75 g grasboter
- Handje fijngesneden peterselie

- 1 Verwarm de oven voor op 190°C.
- 2 Gaar de runderreepjes in 200 ml runderbouillon. (mocht je nog rundvlees van de soep over hebben kan je deze ook toevoegen aan het recept).
- 3 Bak de ui met de champignons en de knoflook glazig en voeg toe aan het vlees.
- 4 Voeg de ontvelde en gesneden tomaten toe aan de bouillon met het vlees.
- 5 Zet het vuur lager en laat 30 min sudderen.

3

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

- 6 Maak ondertussen de bloemkool puree. Kook of stoom de bloemkool gaar.
- 7 Maak er een puree van met een mixer of stamper.
- 8 Voeg al roerend twee eidooiers en de boter aan de bloemkool toe.
- 9 Voeg naar smaak peterselie en zeezout aan de puree toe.
- 10 Doe het tomaten-vlees prutje in een ovenschaal en dek af met de bloemkool puree.
- 11 Serveer met klodder crème fraîche of zure room

Tip

Vanaf stap 4 kan je geraspte kaas over de puree doen en even onder de grill zetten

Pannenkoekjes van 3 ingrediënten

- 2 courgettes
- 4 eieren
- 4 el pindakaas of notenpasta (let op dat er geen suiker of andere ingrediënten zijn toegevoegd)
- Ghee om in de bakken

- 1 Snijd de courgettes in stukjes
- 2 Voeg de notenpasta en eieren toe en mix de ingrediënten in een blender doorelkaar tot een beslagje
- 3 Bak pannenkoekjes van het beslag in een pan met klontje ghee.
- 4 Serveer evt met klodder crème fraîche of zure room

Tip

Je kan de pannenkoekjes ook maken met pompoen.

Recept

22

3

On



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

23

3

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Pastinaak soep met walnoten

- 200 g pastinaak
- 1 ui gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gember geraspt
- 600 ml kippenbouillon
- Takje tijm
- Takje peterselie
- Handje walnoten gehakt
- Crème fraîche naar smaak

- 1 Hak de ui, gember en knoflook fijn.
- 2 Verhit klontje ghee in de pan en fruit de ui, gember, knoflook aan.
- 3 Voeg de geschilde en in blokjes gesneden pastinaak toe.
- 4 Giet de bouillon erbij en breng aan de kook.
- 5 Doe een paar blaadjes tijm erbij.
- 6 Laat ca 10 minuten koken, totdat pastinaak is zacht gekookt.
- 7 Pureer met de blender.
- 8 Serveer de soep met klontje crème fraîche en handje walnoten.

Courgette spaghetti Bolognese

Recept

24

- 1 ui
- 1 teentje Knoflook
- 1 Winterwortel
- 1 kleine prei
- 3 grote courgettes
- 300 g gepelde tomaten
- 300 g half om half gehakt
- 200 ml runderbouillon
- Laurierblad

- 1 Fruit het gesnipperde uitje met de knoflook in een klontje ghee in de pan.
- 2 Bak de ui en knoflook in ca 3 min glazig
- 3 Voeg de fijngesneden wortel en gesneden prei toe en bak even mee
- 4 Kruid het gehakt naar smaak met zout
- 5 Voeg het gehakt aan de groenten in de pan toe. En bak deze rul. (niet aanbakken)
- 6 Voeg de bouillon, de in stukjes gesneden gepelde tomaten en een laurierblaadje toe.
- 7 Laat op een laag vuur, langzaam garen. Hoe langer hoe lekkerder (minimaal 1 uur).
- 8 Breng op smaak met peper en zout.
- 9 Rasp met een spaghetti snijder ondertussen dunne reepjes van de courgettes.
- 10 Verhit in een pan een beetje kokosolie. Stoof de courgette spaghetti kort in de kokosolie voor een paar minuten.
- 11 Serveer de spaghetti op een bord met de Bolognese saus eroverheen.
- 12 Voeg naar smaak peper, zout en crème fraîche toe.

3

Di



PRAKTIJK WEL - RECEPTEN

Recept

25

Noten granola

Voor 300 gram

- 100 gram walnoten gehakt
- 100 gram hazelnoten gehakt
- 100 gram geschaafde amandelen
- 3 el kokosolie
- 2 tl kaneel
- 2 tl gemberpoeder

- 1 Verhit de oven voor op 160°. Meng de gakte noten en zaden.
- 2 Smelt de kokosolie in de pan samen met de kruiden. Voeg het noten-zaden mengsel toe en verhit het kort.
- 3 Doe het mengsel in een schaal en bak de noten ca 10 minuten in de oven.
- 4 Laat de noten afkoelen
- 5 In een afgesloten trommel is de granola nog 3 weken houdbaar.

Tip

vanaf stap 5 kan je ook pitten en zaden toevoegen aan de granola.

3

On



PRAKTIJK WEL - RECEPTEN

Omeletrol met tomaat en avocado

- 4 eieren
- 1 avocado
- 2 tomaten
- Tijm
- Crème fraîche of zuurkoolsap

- 1 Kluts de 2 eieren los en voeg naar smaak peper, zout en paar blaadjes tijm toe.
- 2 Verhit wat ghee in de pan en giet het eimengsel in de pan. Bak de omelet aan twee kanten bruin.
- 3 Ontpit de avocado en snijd de helft in plakjes. Snijd de tomaat in partjes.
- 4 Leg de omelet op een bord en bekleed met de tomaat en avocado. Strooi zout en peper erover heen naar smaak.
- 5 Sprenkel wat zuurkool sap over de groente of voeg klodder crème fraîche toe. En rol de omelet op.
- 6 Maak de tweede omelet op dezelfde manier

Recept

26

3

On

Lu

👤

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

27

3

Di

👤

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Gehaktballetjes met gestoofde groenten

- 500 gr gehakt (half om half)
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 knoflookteentje geperst
- 1 blikje tomatenpuree
- 200 ml bouillon
- Handje koriander blaadjes

- 1 Doe 3-4 cm bouillon in een pan en voeg de tomatenpuree toe. Breng aan de kook.
- 2 Kruid het gehakt met zout en peper en maak er balletjes van.
- 3 Voeg de gehaktballetjes aan de bouillon toe. En laat ze op een laag vuurtje 30 minuten garen.
- 4 Snijd ondertussen de groenten in kleine stukjes.
- 5 Nadat de gehaktballetjes gegaard zijn, voeg je de groente toe.
- 6 Laat opnieuw ca 20 minuten stoven.
- 7 Voeg teentje geperste knoflook toe en doe het vuur uit.
- 8 Bestrooi met wat gehakte koriander.

Roer ei met groenten

Recept

28

- 4 eieren
- Stukje winterwortel
- 8 champignons in stukjes gesneden
- Paar bloemkool roosjes
- Paar broccoli roosjes
- Klein uitje gesnipperd
- zeezout en peper
- Kokosolie of ghee

- 1 Verhit wat kokosolie of ghee in de pan en fruit het uitje.
- 2 Voeg de groenten toe en laat ze garen.
- 3 Kluts ondertussen de eieren en voeg naar smaak peper en zout toe.
- 4 Voeg het ei aan de groenten toe en roer rustig het ei.
- 5 Laat het garen zover je zelf lekker vindt. (hoe rauwer, hoe makkelijker te verteren)
- 6 Bak het tweede ei op dezelfde manier

Tip

Je kan natuurlijk ook andere groente gebruiken die je nog in huis hebt.

3

On

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

29

Amandel broodje

- 60 gr amandel meel
- 1 tl bakpoeder
- 2 eieren
- Snufje zout

.....
Dit is een lekker broodje wat je snel kan maken voor bij een soepje.

- 1 Verwarm oven voor op 170° C
- 2 Mix het amandelmeel met de bakpoeder
- 3 Kluts de eieren met snufje zout.
- 4 Meng het ei met het amandelmeel
- 5 Beboter een klein vuurvast kommetje of thee kopje.
- 6 Doe hierin het beslag en bak 15 minuten in de oven.

3

Bij



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Shakshuka

Recept

30

- 1 knoflook teen
- 1 rode ui
- 2 (punt) paprika's
- 200 gram tomaten ontvelt in blokjes
- 100 ml bouillon
- 4 eieren
- zeezout en peper
- Peterselie

- 1 Smelt een beetje ghee of kokosolie in de pan en fruit de geperste knoflook en gesnipperde ui.
- 2 Voeg de gesneden paprika en tomatenblokjes en bouillon toe.
- 3 Laat 15 minuutjes zachtjes pruttelen
- 4 Wanneer de saus wat ingedikt is, maak 4 kuiltjes en breek per kuiltje een eitje.
- 5 Laat de eitjes stollen zover je lekker vindt.
- 6 Strooi wat gehakte peterselie erover en serveer met brood (recept 29) of wraps (recept 31)

3

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

31

Bloemkoolwraps

- 1 bloemkool geraspt
- 2 eieren

- 1 Rasp de bloemkool.
- 2 Doe de stukjes bloemkool in een zeef of vergiet en stoof de bloemkool heel even door de zeef/ vergiet met bloemkool in een pan met kokend water te hangen.
- 3 Druk het water uit de kool door ze in een theedoek uit te knijpen.
- 4 Kluts twee eitjes los.
- 5 Meng het ei met de bloemkool en maak er een deegje van.
- 6 Maak van het deeg pannenkoekjes op een bakpapiertje.
- 7 Bak ze 20 min in de oven op 200° C.
- 8 Om een mooi bruin korstje te maken kan je ze nog even nabakken in de pan.

3

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Gekookt eitje met avocado en gerookte zalm

Recept

32

- 2 eieren
- 1 avocado
- 100 g gerookte zalm
- Zuurkoolsap
- zeezout en peper

- 1 Kook het eitje in water 6-7 minuten zacht.
- 2 Pel het eitje en snijd het in partjes
- 3 Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Haal de avocado uit de schil en snijd in partjes
- 4 Leg plakje gerookte zalm op het bord en verdeel avocado erover.
- 5 Besprenkel met zuurkoolsap.
- 6 Doe de ei partjes erbij.
- 7 Bestrooi met zout en peper.

3

On

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

33

Burger met guacamole

- 400 gram half om half gehakt
- 1 ui
- zeezout en peper
- 300 ml bouillon

- 1 Snijd het uitje heel fijn. En meng het met het gehakt.
- 2 Voeg naar smaak peper en zout toe.
- 3 Maak van het gehakt twee burgers.
- 4 Laat de burgers garen in de bouillon en serveer met guacamole (R 34).

3

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Guacamole

Recept

34

- 1 avocado
- 1 teentje knoflook
- 1 tomaat in stukjes gesneden
- 2 el crème fraîche
- zeezout en peper
- Evt. verse koriander of peterselie

- 1 Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
- 2 Haal het vruchtvlees uit de schil en prak het fijn in een kommetje.
- 3 Voeg een geperst teentje knoflook toe.
- 4 Roer de klein gesneden tomaat en de crème fraîche erdoor.
- 5 Voeg naar smaak peper en zout toe.
- 6 Voeg handje verse kruiden toe.

3

Bij



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

35

Groente lasagne met zalm

- 300 gram broccoli
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- Verse basilicum
- Verse peterselie
- 2 courgettes
- 100 ml yoghurt/ biogarde
- 300 g gerookte zalm in plakjes
- zeezout en peper
- ghee

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C
- 2 Breng in een kookpan een laagje water aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en doe ze in de pan.
- 3 Kook de broccoli 5 minuten en giet af.
- 4 Snipper de ui en knoflook.
- 5 Hak de basilicum en peterselie in stukjes en meng door de yoghurt of biogarde.
- 6 Smelt de ghee in de pan en fruit het uitje en de helft van de knoflook.
- 7 Doe de gekookte broccoli in de blender met het yoghurtmengsel en mix tot een gladde massa.

3

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

- 8 Schep het broccoli-yoghurtmengsel daarna in de pan bij de uitjes en het knoflook en verwarm de saus. Breng op smaak met peper en zeezout.
- 9 Schaaf met kaasschaaf dunne plakken van de courgette over de lengte.
- 10 Vet een ovenschaal in met een beetje boter en bedek de bodem met courgetteplakken.
- 11 Giet er vervolgens een laagje van het broccolmengsel overheen, gevolgd door een laagje gerookte zalm.
- 12 Dan weer een laagje courgette en ga zo door tot alle ingrediënten op zijn.
- 13 Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven.

Tip

De probiotica van de yoghurt/ biogarde is natuurlijk afgedood in de oven. Je kan dus wat verse crème fraîche bij het gerecht serveren zodat je toch de melkzuur bacteriën weer binnen krijgt.