

Salade komkommer garnalen

64

- 1 komkommer
- 1 avocado
- 500 g garnalen (gepeld)
- 100 ml creme fraiche of volle yoghurt
- 1 tl grove mosterd
- Zout en peper

.....

- 1 Snijd de komkommer en de ontpitte avocado in blokjes.
- 2 Bak de garnalen in een klontje kokosolie of ghee gaar.
- 3 Maak ondertussen de dressing van de yoghurt, mosterd en maak op smaak met peper en zout.
- 4 Meng de dressing, garnalen met de komkommer en avocado

65 Parmezaanse kip

- 2 kipfilets
- 50 gr Parmezaanse kaas
- 50 gr Amandel meel
- 1 eitje geklopt
- 50 gr ghee

Voor de saus:

- ½ knoflookbol
- 15 gr grasboter
- klontje ghee
- 1 ui grof gesneden
- 1 blik tomaten of zelf 5 verse tomaten ontvellen
- Handje verse tijm of oregano blaadjes
- Zout en peper

.....

- 1 Verwarm de oven op 180° C.
- 2 Snijd de bovenkant van een ½ knoflookknolletje en druk de boter (ca 15 gr) in de ruimte tussen de teentjes in de knol. Pak in aluminiumfolie en bak 45 min rechtop in de oven.
- 3 Ondertussen, fruit de ui zachtjes in een klontje ghee.
- 4 Als de ui bruin kleurt, voeg de ontvelde tomaten toe.
- 5 Laat het 10 minuten pruttelen op een laag vuurtje.

5

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

5

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

- 6 Wanneer het sausje te droog wordt kan je wat water of bouillon toevoegen.
- 7 Wanneer de knoflook klaar is, haal deze uit de oven en druk het knoflook 'vlees' uit boven de pan.
- 8 Voeg de oregano toe. En verhit nog kort door. Gebruik een blender of een stampot stamper (als je ven een grover sausje houdt) en pureer het tot een tomatensaus.
- 9 Breng op smaak met zout en peper.
- 10 Mix de geraspte kaas en amandelmeel.
- 11 Voeg wat zout en peper aan het amandelmengsel toe.
- 12 Wentel de kipfilet in het losgeklopte ei. En vervolgens door de amandel, kaas mix.
- 13 Braad de kip in een pan met een kontje ghee.
- 14 Serveer samen met de saus.

Gegrilde aubergines

Recept

66

- 1 aubergine (over de lengte in kwarten gesneden)
- 2 knoflook teentjes geperst
- 2 takjes tijm of oregano
- klontjes grasboter
- 50 gr pijnboompitjes geroosterd in de pan
- Handje platte peterselie
- Flinker scheut olijfolie extra virgin

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 220° C.
- 2 Doe wat klontjes boter in een ovenschaal en leg de gesneden aubergines in de schaal.
- 3 Verdeel meer klontjes boter over de aubergine.
- 4 Verdeel de geperste knoflook en kruiden erover heen.
- 5 Bestrooi met zeezout en peper. Grill de aubergines in de oven (ca 20-30 min) totdat ze mooi goudbruin zijn.
- 6 Laat even afkoelen. Verdeel de geroosterde pijnboompitjes en peterselie eroverheen. En besprenkel ruim met olijfolie en probiotica

5

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

5

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Spinazie soep met ei

Recept

67

Voor 4 porties

- 750 gr spinazie
- 3 takjes kervel
- 1 ui gesnipperd
- 1-2 tenen knoflook
- 1 liter kippenbouillon
- 4-5 el crème fraîche
- Blaadjes basilicum
- Per portie 1 hard gekookt ei

.....

- 1 Fruit het uitje met de uitgeperste knoflook.
- 2 Voeg de spinazie en de kervel toe. En laat al roerend even smoren.
- 3 Voeg de heldere kippenbouillon en helft van de crème fraîche toe.
- 4 Pureer de soep met een staafmixer.
- 5 De soep op smaak brengen met zout, peper en wat fijn gehakte basilicum blaadjes.
- 6 Serveer met een in plakjes gesneden hard gekookt ei en nog een extra lepel crème fraîche.

5

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

5

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Zalm met dille saus

Recept

68

- 200 gr zalmfilet
- 100 gr volvette yoghurt
- 1 teenkje knoflook geperst
- Paar takjes verse dille
- 3 el volvette kokosmelk
- 1 komkommer
- Flinker scheut olijfolie extra virgin
- 3 tl zuurkoolsap
- Paar handjes sla



.....

- 1 Meng de yoghurt met de kokosmelk.
- 2 Voeg de geperste knoflook toe.
- 3 Snijd de dille en voeg toe.
- 4 Maak op smaak met zout en peper.
- 5 Verhit een klontje ghee in de pan en bak de zalm aan twee kanten gaar.
- 6 Snijd de komkommer in stukjes en meng met de blaadjes sla.
- 7 Voeg olijfolie en zuurkoolsap toe.
- 8 Maak op smaak met zout en peper.
- 9 Serveer de zalm met de dille saus en de salade



5 Lu Di

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

5 Lu Di

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Witlofsalade

Recept

69

- 2 stronkjes witlof
- 200 gr kipfilet
- 1 gekookt appeltje
- 2 el olijfolie extra Virgin
- 4 el volle yoghurt
- 12 halve walnoten
- Peper en Zeezout



.....

- 1 Schil en stoom een appeltje zachtjes gaar.
- 2 Snijd de witlof in dunne reepjes.
- 3 Snijd de kip in stukjes en bak ze in een pannetje met klontje ghee goudbruin gaar.
- 4 Meng sla met kip en appel door elkaar.
- 5 Maak dressing van yoghurt olijfolie zout en peper.
- 6 Vermeng met de salade en strooi de gehakte walnoten erover heen.



Portobello met walnoot

Recept

70

- 4 grote portobello champignons
- 4 teentjes knoflook
- 100 gr walnoten gehakt
- 120 gr boter
- 120 gr crème fraîche
- Zeezout en peper

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 200° C
- 2 Leg de portobellos omgekeerd op een stuk bakpapier.
- 3 Stop een gepeld knoflookteentje in de champignon.
- 4 Mix de gehakte walnoten met de boter.
- 5 Verdeel de walnoten mix gelijkmatig over de 4 portobellos.
- 6 Bak de paddenstoelen 15 minuten in de oven.
- 7 Serveer met een dikke klodder crème fraîche en strooi naar smaak zout en peper erover.

Komkommer venkel sla

Recept

71

- Handje rucola
- ½ venkel knol geschild en fijn gesneden in plakjes
- ¼ komkommer
- 1 tomaat in partjes
- 200 g zure haring
- (of als je daar niet van houdt neem (gerookte) makreel of tonijn)

Voor de dressing

- 1 ½ el grove mosterd
- 5 el crème fraîche of volle yoghurt
- 50 ml volle melk
- 2 el olijfolie extra Virgin
- Handje verse bieslook gesneden

.....

- 1 Maak de dressing klaar door de ingrediënten van de dressing door elkaar te mengen.
- 2 Doe wat rucola op een bord. Leg daarop de gesneden venkel, komkommer, tomaatjes en de vis.
- 3 Druppel de dressing erover heen.

5

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

5

Lu

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Ossenhaas met broccoli

- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 3 cm gember geschild en geraspt
- 1 (rode) paprika in stukjes
- 1 kleine broccoli. In roosjes gesneden
- 400 gr ossenhaas puntjes
- 4 el sojasaus
- 12 cashewnoten
- Peper en zeezout

.....

- 1 Laat de ossehaaspuntjes op kamertemperatuur komen.
- 2 Breng het vlees op smaak met peper en zout.
- 3 Verhit een beetje ghee of kokosolie in een wok pan en voeg de ossehaaspuntjes toe.
- 4 Bak deze kort rondom op middelhoog vuur en haal ze ui de pan.
- 5 Wikkel in een aluminiumfolie om ze na te laten garen en warm te houden.
- 6 Doe opnieuw beetje ghee in de pan en voeg de ui knoflook en gember toe.
- 7 Doe de paprika en broccoli erbij.
- 8 En wok alles ca 5 tot 7 minuten op middelhoog voer.
- 9 Doe de soja saus erbij.
- 10 Zet het vuur uit. Voeg de ossenhaasreepjes toe.
- 11 Schep op een bord en strooi gehakte cashewnootjes erover.
- 12 Druppel wat probiotica erover heen.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Cesar salade

- Kropje sla
- 2 el kappertjes of gesneden augurken
- 100 gr plakjes spek uitgebakken
- 50 g Parmezaanse of oude kaas in snippers geschaafd
- 2 eieren zacht gekookt

Voor de dressing

- Ei dooier
- Teentje knoflook geperst
- 1 tl mosterd
- 1 el azijn
- 50 ml olijfolie extra Virgin
- Peper en zeezout

.....

- 1 Maak de salade door de sla, kappertjes, uitgebakken spek en kaas door elkaar te husselen.
- 2 Pel de eieren en breek in stukjes boven de sla. Bij een klassieke Cesar salade zijn de eieren niet volledig doorgekookt.
- 3 Maak een dressing door 1 eidooier te mengen met de mosterd, azijn en het uitgeperste teentje knoflook en roer alles goed door
- 4 Terwijl je blijft roeren voeg je druppelsgewijs de olijfolie toe tot je een dikke romige dressing krijgt.
- 5 Vermeng met de salade.
- 6 Vergeet de probiotica niet.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Frittata van kip en wortel

74

- 2 st kipfilet
- 1 st aubergine
- 300 gr winterwortel
- 300 gr selderij knol
- 6 eieren
- 200 gr yoghurt
- ½ tros tomaat
- 50 gr sla
- 10 gr tijm
- 1 st ui
- 200 ml vollemelk
- peper en grof zeezout

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 210 °C
- 2 Snijd de kipfilet in reepjes en de gepelde ui in halve ringen.
- 3 Schil de wortels en selderij, en snijd ze in stukjes.
- 4 Snijd de aubergine in stukjes. Bak nu afzonderlijk de groenten en kip in klontje ghee totdat ze bijna gaar zijn.
- 5 Meng alle aangebakken ingrediënten in een met papier beklede ovenschaal of ovenbestendige pan.
- 6 Meng de eieren met de yoghurt en de melk en breng op smaak met peper zout en de fijngehakte tijm.
- 7 Giet het eiermengsel op de groenten, de groenten mogen er wel een beetje bovenuit steken dat ziet er leuk uit als het uit de oven komt.
- 8 Bak de frittata 15 tot 20 minuten in de oven totdat hij gaar is. (Om te zien of de frittata gaar is, schud een beetje met de ovenschaal. Beweegt het geheel nog, laat dan nog even in de oven staan).
- 9 Snijd de tomaat in partjes en verdeel samen met de sla over de frittata wanneer deze uit de oven komt.
- 10 Serveer met klodder creme fraiche

5

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

75

Knolselderijsoep

Voor 4 porties

- ½ knolselderij
- 2 winterwortels
- 1 ui fijngesneden
- 2 teentjes knoflook
- 1 liter kippenbouillon
- 100 ml crème fraîche
- 100 gr uitgebakken spekblokjes
- Handje verse peterselie

.....

- 1 Fruit het uitje met de knoflook in een klontje ghee of kokosvet.
- 2 Voeg de bouillon en de gesneden selderij en wortelen toe.
- 3 Laat 20 min doorkoken.
- 4 Pureer de soep.
- 5 Voeg de peterselie en gebakken spekjes toe.
- 6 Serveer met crème fraîche

5

Lu

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Kippenlevers

Recept

76

- 150 g kippenlevertjes
- 2 tenen knoflook fijngehakt
- ½ tl gedroogde tijm
- ½ tl zout
- ½ tl versgemalen peper

.....

- 1 Controleer of de levertjes goed schoon zijn. Verwijder eventuele zenuwtjes en dep ze droog met keukenpapier.
- 2 Smelt de ghee in een koekenpan op hoog vuur. Doe de levertjes in de pan en bak ze in 1-2 minuten aan alle kanten goudbruin.
- 3 Draai het vuur halfhoog en voeg knoflook, tijm, zout, peper toe.
- 4 Roerbak 1 minuut en doe er 2 el water bij. Doe de deksel op de pan en stook nog 2 minuutjes. Haal de deksel eraf en laat nog even kort inkoken. Serveer de levertjes met bloemkool rijst R 55

Tip

Vanaf stap 6 kan je dit recept ook maken en de levertjes kruiden met komijn in plaats van tijm

5  

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Tomatensla

Recept

77

- 300 gr mini tomaatjes
- 3 sjalotten gesnipperd
- 50 ml probiotica zuurkoolsap
- 3 el olijfolie extra virgin
- Verse koriander

.....

- 1 Snijd de tomaatjes in vieren.
- 2 Snipper de sjalotjes heel fijn.
- 3 Meng alles samen met de olie, zuurkoolsap en gesneden korianderblaadjes.
- 4 Maak op smaak met zout en peper.

Tip

Lekker om ook te bewaren en de volgende dag te eten.

5  

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Rundvleesribben/ klapstuk met ribben

Recept

78

- 1 klapstuk van 400 g in tweeën gesneden
- ½ el peperkorrels
- 1 ui in partjes gesneden
- 1 appel
- 1 takje rozemarijn
- 500 ml runderbouillon
- Scheutje rode wijn (optioneel)

.....

- 1 Verwarm oven voor op 150° C.
- 2 Doe de gesneden ui, stukjes appel, en knoflook in een ovenschaal. Leg het de klapstukken er bovenop.
- 3 Bestrooi met zeezout en peper. En verdeel de rozemarijn blaadjes over het vlees.
- 4 Schenk de bouillon en wijn erover heen.
- 5 Het vlees moet net onder het vocht staan. Voeg anders nog wat bouillon of water toe.
- 6 Dek goed af met aluminium folie en zet de pan 3 ½ uur in de oven voor.
- 7 Schenk het vocht af in een koekenpan. En laat de jus indikken.
- 8 Schenk de ingedikte jus over het vlees en zet nog even onder de grill, zodat het vlees mooi bruin kleurt.

5  

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

79

Koolsalade

- ½ kool in reepjes gesneden
- 1 winterwortel
- ½ ui gesnipperd
- 1 teentje knoflook geperst
- 1 tomaat in stukjes
- 200 ml bouillon
- Crème fraîche of volle yoghurt
- 2 el grasboter of ghee

.....

- 1 Doe een laagje bouillon in de pan en voeg de boter of ghee toe.
- 2 Doe de gesneden kool erbij en de wortel en ui.
- 3 Voeg wat zout en peper toe.
- 4 Doe de deksel op de pan en kook de kool zachtjes gaar. (ca 20 min).
- 5 Voeg de gesneden tomaat toe en de knoflook. Verhit nog kort.
- 6 Serveer met wat crème fraîche of yoghurt

5  

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Gemixt groentensapje

Recept

80

- 3 wortels
- 1 komkommer
- ¼ rood bietje
- 2 takjes munt (de blaadjes)

.....

- 1 Maak sap van de wortels, komkommer en bietje. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de groente ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdund eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kaubeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

Recept

81

Gekookte appel

- 1 appel geschild

.....

- 1 Schil een appel en kook de appel zachtjes in een laagje water gaar.

5

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

5

On



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Wortel- bietensap

Recept

82

- Ca 250 wortelen
- ½ rode biet
- 1 appel
- 1 cm gember geschild

.....

- 1 Maak sap van de wortels, bietje, appel en gember. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de groente/ het fruit ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdund eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

Recept

83

Groen sapje

- 1 handen verse spinazie
- ½ komkommer
- ¼ bol venkel
- 1 (groene) appel
- 2 takjes munt (de blaadjes)

.....

- 1 Maak sap van de groente, het fruit en de kruiden. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de groente/ het fruit ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdund eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

5

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

5

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Tomatensapje

- 1 grote tomaat
- ¼ bol venkel
- ½ komkommer
- 1 (rode) appel
- 1 handje peterselie
- Zeezout (naar smaak)
- Peper (naar smaak)

.....

- 1 Maak sap van de groente, het fruit en de kruiden. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de groente/ het fruit ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdund eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

5

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Rood sapje

- ½ bietje
- 1 stengel bleekselderij
- ¼ bol venkel
- ½ appel
- 50 g rode bessen
- 1 cm gember (geschild)

.....

- 1 Maak sap van de groente, het fruit en de kruiden. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de groente/ het fruit ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdund eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd..

5

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Pastinaaksapje

86

Aantekeningen

- 1 pastinaak
- ½ komkommer
- ½ courgette
- ½ appel
- 1 takje munt (de blaadjes)

.....

- 1 Maak sap van de groente, het fruit en de kruiden. Als je geen sap centrifuge hebt, kan je de groente/ het fruit ook fijn maken in een blender of foodprocessor. En vervolgens zeven. Druk met een lepel het sap door de zeef heen.
- 2 Drink het sap onverdund of verdun eventueel met wat water.

Tip

Drink het sap langzaam. Kauw tijdens het drinken. De kauwbeweging zorgt ervoor dat de spijsvertering op gang komt en het sap beter wordt verteerd.

5 Dri

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN