

Boerenkoolspiegelei

Recept

87

- 100- 150 g pittige droge worst bijv chorizo (van de (biologische) slager, zonder toevoegingen)
- 100 g boerenkoolbladeren gesneden
- 4 eieren

.....

- 1 Verwarm flinke klont ghee in een pan.
- 2 Bak op een zacht vuurtje de (in plakjes gesneden) worst.
- 3 Haal de worst uit de pan en voeg de boerenkool toe.
- 4 Wanneer de boerenkool zacht begint te worden, voeg een kopje water toe.
- 5 Laat inkoken tot de helft van het volume (een minuutje).
- 6 Verdeel de boerenkool in 4 tot 5 hoopjes in de pan en breek de eitjes tussen de hoopjes boerenkool.
- 7 Doe de deksel op de koekenpan en gaar de eitjes zover je zelf lekker vindt.
- 8 Breng de eieren op een bord en bestrooi met de knapperige worst en schenk evt. het overgebleven bakvocht over het eitje.
- 9 Weer lekker met een klodder goede crème fraîche of zure room met probiotica.

Tip

Recept ook lekker met spinazie in plaats van boerenkool

Recept

88

Kip curry

Voor de kip en marinade

- 50 ml yoghurt
- ½ tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen koriander
- ½ tl gemalen kurkuma
- 1 cm gember geraspt
- 1 knoflookteentjes geraspt
- 2 kipfilets in stukjes gesneden

Voor de saus

- 2 teentjes knoflook
- 2 cm gember
- ½ tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- ½ tl paprika
- 1 tl garam masala
- Mes punt cayenne peper
- 400 g tomaten uit blik (of vers en ontveelt)

6

Dj

gg

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

6

On

Lu

gg

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

knoflook. En laat de kip stukjes een half uurtje erin marineren.

- 2 Maak ondertussen de saus.
- 3 Smelt ghee of kokosvet in de pan en fruit de knoflook gember kort aan.

- 4 Voeg de rest van de kruiden toe (behalve de garam masala) en bak heel even door.

- 5 Pureer de tomaten tot een saus en voeg de tomatensaus toe. Laat even inkoken.

- 6 Voeg de kokosmelk, de crème fraîche en de garam masala toe.

- 7 Maak op smaak met zout en peper.

- 8 Bak in een andere pan, de kipfilet stukjes in een beetje ghee bruin.

- 9 Voeg de gebakken kipstukjes toe aan de saus.

- 10 Maak komkommer sausje door een ½ komkommer te rasp en toe te voegen aan de yoghurt. Breng op smaak met zout en peper

vers
Lekker n
of bl

- 1 Maak een marinade van de yoghurt, komijn, koriander, kurkuma, gember en

Serveer met tomaten ui salade (R 77) en bestrooi met handje

Tomaten sla

Recept

89

- 2 flinke tomaten
- ½ uitje
- Koriander of peterselie
- Probiotica zuurkoolsap

.....

- 1 Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes.
- 2 Snijd de tomaat in kleine stukjes.
- 3 Vermeng met de fijngesnipperde ui en handje verse kruiden.
- 4 Maak op smaak met peper en zout en druppel wat probiotica zuurkoolsap erover heen.

Recept

90

Rund limoen bouillon

Voor 2 personen voor 2 dagen

- 1 pepertje van zaadjes ontdaan en fijngehakt
- 1 el paprika poeder
- 1000 ml runderbouillon
- 1 kleine ui gesneden
- 1 knoflook teen
- 1 grote tomaat in partjes
- 80 g sperzieboontjes of slaboontjes gepunt en in tweeën gesneden
- 2 handjes spinazie
- 1 limoen
- 1 handje verse munt

.....

- 1 Fruit het uitje en de knoflook in een beetje ghee of kokosolie.
- 2 Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
- 3 Voeg de gesneden peper, paprika poeder tomaten toe en laat 10 min doorkoken.
- 4 Voeg de boontjes toe en laat de boontjes garen zodat ze vel groen zijn.
- 5 Als laatste voeg je de spinazie, munt en het sap van 1 limoen toe.
- 6 Breng op smaak met zout en peper.

6

Lu

6

Bij

Tip

Voor de extra trek, kan je eventueel bieflapreepjes toevoegen aan de soep.

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Stamppot boerenkool met brie

91

- 300 g boerenkool
- ½ Bloemkool
- 1 rode ui gesnipperd
- 1 knoflookteen geperst
- 100 g pancetta of spekreepjes
- 75 g Brie
- 25 g Walnoten

.....

- 1 Snijd de bloemkool in stukken en doe ze met een laagje bouillon in de pan.
- 2 Leg de gesneden boerenkool er boven op. Kook de kolen in ca 15 min gaar.
- 3 Bak ondertussen het uitje en de knoflook glazig voeg de pancetta toe.
- 4 Snijd de brie in blokjes.
- 5 Giet de kool af en stamp de bloemkool samen met de boerenkool.
- 6 Roer de uitjes, pancetta, brie blokjes erdoor heen.
- 7 Hak de walnoten in stukjes en strooi over de stamppot heen.
- 8 Als probiotica kan je beetje zuurkoolsap er over sprenkelen, of kloddertje crème fraîche bij serveren.

6

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Spek mozzarella tomaat pannetje

92

- 125 g plakjes spek in tweeën gesneden
- 100 g Cherry tomaatjes
- 125 g mozzarella
- Handje verse basilicum

.....

- 1 Zet een koude pan op het fornuis en doe de plakjes spek, tomaatjes en een klontje ghee in de pan.
- 2 Zet het vuur zachtjes aan.
- 3 Na 5 min komt het vet uit de pan.
- 4 Druk de tomaatjes met een vork een beetje plat.
- 5 Als er genoeg sap in de pan staat kan je het vuur iets hoger zetten.
- 6 Wanneer de tomaten en spek bruin kleuren voeg je de mozzarella kaas toe.
- 7 En verhit maar kort in de pan.
- 8 Serveer gelijk. Met een paar basilicum blaadjes

6

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Zalm uit de oven

Recept

93

- 100 g spek of pancetta
- 200 g Cherry tomaatjes
- ½ citroen uitgeperst en schil geraspt
- 400 g zalm met huid
- Optioneel : 100 ml witte wijn

.....

- 1 Verwarm oven voor op 180° C.
- 2 Bak de spekJes in een beetje ghee een beetje knapperig.
- 3 Voeg de tomaatjes en de citroenrasp toe en verhit even door.
- 4 Voeg de wijn (of gebruik water) en het citroensap toe. En laat de saus voor de helft inkoken.
- 5 Zet het vuur uit en voeg een handje basilicum toe.
- 6 Doe de vis in een goed ingevette ovenschaal en giet de saus over de vis. Zet de vis in de oven (ca 20 minuten) totdat de vis gaar is.

Recept

94

Broccoli rijst

- 150 g erwten (diepvries is prima)
- 200 g broccoli geraspt
- 1 ui gesnipperd
- ½ tl oregano (gedroogd)
- ½ tl basilicum (gedroogd)
- ½ tl salie (gedroogd)
- Evt 100 g fetakaas

.....

- 1 Blanceer de erwten gaar.
- 2 Doe een klontje ghee in de pan en fruit het uitje.
- 3 Voeg de geraspte broccoli toe en sudder 5 min.
- 4 Voeg de erwten toe. En wok even mee.
- 5 Voeg de gedroogde kruiden toe.
- 6 Voor de extra trek kan je nog wat blokjes feta kaas erdoor mengen.

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

6

Bij



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Zuurkool met lever gehakt

95

Voor het gehakt

- 125 gram lever
- 1-2 tenen knoflook, gepeld
- 250 gram rundergehakt
- 1 ei
- mespunt kerriepoeder
- mespunt komijnpoeder
- ½ bloemkool
- 75 gr spekblokjes
- 125 gr zuurkool, uitgelekt
- 75 gr geraspte kaas voor ovengratin
- ½ ui gesnipperd
- scheutje melk
- 1 tl mosterd (naar smaak)
- 1 tl kerriepoeder

even mee.

- 7 Voeg het levergehakt toe.
- 8 Laat de zuurkool uitlekken en vang, als je zelf gefermenteerde zuurkool gebruikt, het probiotica sap toe om later tijdens de maaltijd op nieuw toe te voegen.
- 9 Voeg dan de uitgelekte zuurkool, mosterd en kerriepoeder toe aan de pan met het gehakt. Meng alles goed door elkaar en zet na een paar minuten het vuur uit. Giet de bloemkool af en maak er puree van met een scheutje melk.
- 10 Schep het gehakt zuurkoolmengsel in een ingevette ovenschaal. Schep de bloemkool er boven op. Strooi wat kaas erover en laat nog even na grillen in de oven voor een mooi bruin korstje.

Tip

De probiotica uit de zuurkool is in de oven dood gegaan. Dus je kan opnieuw verse zuurkoolsap toevoegen aan het gerecht als je het aan het eten bent.

- 1 Verwarm oven voor op 180° C.
- 2 Pureer in de keukenmachine de lever samen met knoflook.
- 3 Meng met de hand in een grote kom de gepureerde lever door het rundergehakt en voeg de specerijen, peper, zout en eieren toe. Meng alles goed door elkaar.
- 4 Kook de bloemkool gaar.
- 5 Fruit het uitje in een beetje ghee.
- 6 Voeg de spekjes toe en bak

96

Salade bietjes feta

- 2 handjes veldsla
- 500 g voorgerkookte bietjes
- 1 appel
- 1 tl komijnzaad
- 1 cm gember
- 1 citroen
- 2 el mosterd
- 2 el balsamico azijn
- Olijfolie extra Virgin
- 150 feta kaas
- 10 walnoten
- Verse koriander

- 1 Doe de veldsla in een kom.
- 2 Voeg de geraspte bietjes toe.
- 3 Snijd de (geschilde) appel in kleine stukjes en meng door de sla samen met de komijnzaadjes.
- 4 Maak de dressing. Rasp de gember en voeg het sap van de citroen toe.
- 5 Voeg de mosterd, de azijn en scheut olijfolie. En klop er een mooie dressing van.
- 6 Mix de dressing door de sla.
- 7 Maak op smaak met zout en peper.
- 8 Verbrokkel de feta kaas erboven en voeg de walnoten toe.
- 9 Besprenkel met probiotica sap. Of drink er een probiotica drank bij.

6

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

6

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Broccoli puree met braadworst

Recept

97

- 2 braadworstjes van de (biologische) slager (zonder toevoegingen)
- Als alternatief kan je je eigen gehaktballetjes maken
- 1 broccoli
- 1 uitje gesnipperd
- 2 teentjes knoflook geperst
- 1 tl komijnzaad
- Scheutje (kokos) melk
- Handje zwarte olijven zonder pit
- 250 ml bouillon

.....

- 1 Bak de worsten (of zelf gemaakte gehaktballen) gaar in de pan met klontje ghee of kokosvet.
- 2 Snijd ondertussen de broccoli roosjes van de stronk en de stronk in stukken.
- 3 Doe de bouillon in de pan en kook hierin de broccoli gaar.
- 4 Fruit een uitje en de knoflook in de koekenpan en bak de komijnzaadjes paar minuutjes mee.
- 5 Giet de broccoli af en pureer met scheutje (kokos) melk.
- 6 Schep de gebakken uitjes/ knoflook/ komijnzaadjes erdoor.
- 7 Snijd de olijven in kleine ringetjes en mix ze door de puree.
- 8 Serveer met het vlees.

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Courgette soep met garnalen

Recept

98

- Voor 2 personen voor 2 dagen
- 2-3 courgettes in stukjes gesneden
 - 2 teentjes knoflook geperst
 - 1 rode ui gesnipperd
 - 150 ml kokosmelk
 - 900 ml kippen bouillon
 - 200 gr garnalen
 - Peper
 - Zeezout

.....

- 1 Fruit ui en knoflook in een pannetje.
- 2 Voeg de courgette toe. En bak 5 minuten mee.
- 3 Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng zachtjes aan de kook.
- 4 Zet het vuur uit en pureer de soep met een staaf mixer.
- 5 Voeg de garnalen toe en verhit totdat de garnalen gaar zijn.
- 6 Maak op smaak met zout en peper.

6

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Vegetarische moussaka

Recept

99

- 200 gram aubergines in plakken
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 100 gr champignons in stukjes
- mespunt kaneel
- 100 gr tomatenblokjes uit blik (of ontvelde verse tomaten)
- 50 gr jonge kaas geraspt

Voor de bechamel saus

- 100 gr jonge kaas geraspt
- 50 ml slagroom
- 75 gr roomkaas
- 75 gr mascarpone kaas

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 180° graden.
- 2 Fruit ui en knoflook met klonkje ghee in de pan.
- 3 Voeg de champignons en de kaneel toe.
- 4 Voeg de tomaten stukjes toe. En laat de saus 10 minuutjes pruttelen.
- 5 Maak ondertussen de bechamel saus door alle ingrediënten in een pannetje zachtjes te verwarmen en te smelten.
- 6 Vet een ovenschaal goed in.
- 7 Bedek met aubergine, champignon tomaten saus en een laagje bechamelsaus.
- 8 Herhaal deze stappen totdat ingrediënten op zijn.
- 9 Eindig met bechamelsaus en bestrooi met beetje geraspte kaas.
- 10 Zet uur in de oven. Bestrook met wat verse gehakte peterselie

Recept

100

Kip pannetje

- 4 teentjes knoflook geperst
- ½ tl tijm
- ½ tl gedroogde peterselie
- 1 tl gedroogde oregano
- 2 el grasboter
- 1 kleine ui in grove stukken
- 2 kippenpoten
- 1 citroen in vieren gesneden
- Paar takjes verse tijm
- 1 rode ui in grove stukken

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 200° graden.
- 2 Meng de knoflook met de gedroogde kruiden en de boter.
- 3 Voeg zout en peper toe.
- 4 Wrijf de kippenpoten met de kruidenboter in.
- 5 Leg de kippenpoten samen met de ui, de citroenstukken en de blaadjes tijm in een ovenschaal.
- 6 Braad de kip 40 min gaar in de oven.

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Sperzieboontjes met amandelen

- 200 gr sperzieboontjes
- 1 ½ el amandelschaafsel
- Sap van ½ citroen

.....

- 1 Kook de sperzieboontjes in kokend water gaar.
- 2 Spoel af met koud water (zo blijven de boontjes mooi groen).
- 3 Smelt een beetje ghee of kokosvet in een pan en bak de boontjes in de pan.
- 4 Meng met de amandelen en het citroensap.
- 5 Maak op smaak met zout en peper.

Gebakken appel

- 2 appels
- 2 dadels
- Beetje honing
- kaneel
- optioneel scheutje slagroom

.....

- 1 Verwarm oven voor op 160° C.
- 2 Steek het klokhuis uit de appel. En vul de appels met een dadel.
- 3 Bestrooi met kaneel en bestrijk met beetje honing.
- 4 Zet op een schaalte 20 minuten in de oven.
- 5 Serveer met scheutje slagroom



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Courgette brood

- 170 g Amandelmeel
- 6 eieren
- 2-3 medium courgettes
- ½ tl zeezout
- 2 tl grasboter

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 180° C
- 2 Pureer de ingrediënten in een blender of foodprocessor
- 3 Vet een bakvorm goed in en vul met het beslag
- 4 Bak 30-45 minuten (zonder de oven tussentijds te openen)

Tip

Lekker als lunch met plak kaas of gekookt eitje of uitgebakken bacon of ander hartig beleg.

Aubergine shoarma

- 150 gr varkensreepjes
- 1 st broccoli
- 1 aubergine
- 1/4 bos bospeen
- 1 st ui
- 2 tenen knoflook
- 1 tl kerrie
- Mespunt: kaneel, komijn, koriander, paprika

.....

- 1 Verwarm een oven voor op 210 graden.
- 2 Snijd van de broccoli kleine roosjes en rasp de stronk fijn.
- 3 Schil de bospeen en snijd deze schuin in stukken.
- 4 Meng de broccoli-roosjes en de bospeen met de kaneel, komijn, koriander, paprika en chilipoeder en een scheutje gesmolten ghee of kokosolie, rooster ze in de oven 20 minuten goudbruin.
- 5 Maak ondertussen de bloemkoolrijst (R 55). Voeg de geraspte Broccoli stronk toe aan de geraspte bloemkool en bereid verder zoals in het recept beschreven.

- 1 Meng 1 tl kerrie door de rijst

- 6 Snijd de aubergine in reepjes dezelfde maat als de shoarma, en snipper de ui en de knoflook fijn.

- 7 Bak in een bakpan de ui en knoflook kort aan in een beetje ghee of kokosolie, voeg daarna de shoarmareepjes en de auberginereepjes toe en bak deze gaar in 5 minuten.

- 8 Doe de rijst op je bord schep daarboven op de shoarma reepjes/ aubergine

- 9 Verdeel daarover de geroosterde bloemkool/broccoli met bospeen.

- 10 Lekker met crème fraîche.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Garnalen soep

- 400 ml kippenbouillon
- 1 chili peper (ontdaan van zaadjes en in ringetjes gesneden)
- 1 takje citroengras
- el rasp limoenschil
- sap van 1 limoen
- 1 grote tomaat (in parten gesneden)
- 50 g champignons/ paddenstoelen
- 1 teentje knoflook
- 3 el vissaus
- 250 g garnalen gepeld

.....

- 1 Meng alle ingrediënten behalve de garnalen, de verse koriander, limoensap en vissaus in een pan.
- 2 Breng aan de kook en laat 10 minuten op laag vuurtje pruttelen
- 3 Voeg de garnalen toe en de verse koriander en kook nog paar minuutjes
- 4 Maak op smaak met de limoensap en vissaus
- 5 Voeg bij het serveren nog wat probiotica zuurkoolsap toe

6

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Kip yakitori

- 150 gr kippendij
- 250 gr pompoen
- 1 st broccoli in roosjes
- 125 gr champignons
- 50 ml sojasaus
- 1 el honing
- 1 el sesamzaadjes
- 2 cm gember
- 25 ml sushi azijn
- 100 ml bouillon

.....

- 1 Meng voor de Japanse marinade de sojasaus met de honing en de sesamzaadjes.
- 2 Snijd de kippendijen in kleine blokjes, marmeer ze met 3 eetlepels van de marinade en rijg ze aan 4 satéstokjes.
- 3 Snijd de champignons in kwarten en rasp de gember. Bak de champignons met de gember gaar in klontje ghee of kokosolie.
- 4 Haal de pan, als de champignons gaar zijn, van het vuur, laat 2 minuten afkoelen, voeg daarna de sushiazijn en wat zout toe en laat ze daarin marineren.

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

- 5 Snijd de pompoen in blokjes.
- 6 Snijd broccoli in roosjes en breng deze in een brede pan samen met de kook met de pompoen, de helft van de marinade en een flinke scheut water. Laat de groenten gaar sudderen.

- 7 Voeg als de groenten droog komen te staan een beetje bouillon toe tot de groenten gaar zijn maar zorg ervoor dat wanneer de groenten gaar zijn het vocht grotendeels verdampt is.

- 8 Grill, als de groenten bijna gaar zijn, de yakitori spiesjes gaar in een grillpan terwijl je ze tussendoor met een kwastje blijft insmeren met de marinade.

- 9 Serveer de gestoofde Japanse groenten met de spiesjes en de gemarineerde champignons.

Meeneem lunch koolrol

- 2 grote (witte) koolbladeren
- 4 plakken ham

Voor de vulling

- 3 el crème fraîche
- 1tl mosterd
- Paar zilveruitjes
- 1 augurk
- ½ rood uitje gesnipperd
- 1tl kappertjes
- 1 el peterselie fijngesneden
- 2 el citroensap
- Handje fijngesneden (witte) kool
- el gehakte pinda's of nootjes
- 1 gekookt ei in stukjes gesneden
- 3 spekplakjes uitgebakken

.....

Tip

Je kan natuurlijk de vulling naar eigen smaak aanpassen

- 1 Blancheer de koolbladeren
- 2 Meng alle ingrediënten behalve de gebalanceerde koolbladeren en de ham
- 3 Leg een koolblad op het aanrechtblad en leg per blad twee plakken ham erop
- 4 Vul met het koolmengsel en rol de bladeren op.
- 5 Verpak ze evt. in wat folie om ze mee te nemen voor onderweg

Lamskotelet met kruidenboter

- 200 g lamskoteletten
- 1 teentjes knoflook
- ½ takje rozemarijn
- ½ takje tijm
- ½ citroen of 2 el citroensap
- olijfolie
- handje peterselie
- handje bieslook
- 50 g roomboter

.....

- 1 Leg de lamskoteletten in een kom. Pel en hak de knoflook fijn en voeg de helft toe aan de koteletten
- 2 Rits de blaadjes van de rozemarijn en tijm en voeg deze toe.
- 3 Voeg eetlepel citroensap toe aan de koteletten.
- 4 Voeg een scheut olijfolie toe. Kruid met peper. Laat dit circa 15 minuten intrekken.
- 5 Maak ondertussen de kruidenboter. Was de peterselie en pluk de topjes. Hak de peterselie fijn. Snijd de bieslook fijn.
- 6 Meng de zachte boter met de bieslook, peterselie, rest van de knoflook en een eetlepel citroensap. Breng op smaak met peper.
- 7 Verwarm een (grill)pan en grill hierop de lamskoteletten in circa 4-8 minuten gaar (afhankelijk van de dikte, bak ze niet te gaar) en zout ze in de pan.



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Courgette gratin

Recept

109

- 1 grote courgettes
- ½ ui
- Handje tijmblaadjes gesneden
- 5 teentje knoflook gepeld
- 50 g grasboter
- 125 g crème fraîche
- Handje geraspte kaas

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 200° C
- 2 Snijd de courgette in plakken
- 3 Leg de uien, courgette, tijm en knoflooktenen in een ovenschotel.
Meng door elkaar en druk aan.
- 4 Verdeel de boter er in klontjes over
- 5 Verdeel de crème fraîche erover
- 6 Bestrooi met peper en zout
- 7 Bak in de oven goudbruin in ca 40-45 minuten
- 8 Bestrooi met kaas en zet het nog even onder de grill

6

Bij



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

6

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Kabeljauw met groenten uit de oven

Recept

110

- 2 kabeljauwfilets
- Sap van ½ citroen
- 4 plakjes ontbijtspek
- 25 g ghee of grasboter
- 2 tomaten ontvelt en in stukjes gesneden
- 1 prei in dunne ringen
- 1 winterwortel in plakjes
- 1 uitje in dunne plakjes
- 100 ml melk

.....

- 1 Verwarm oven voor op 200° C.
- 2 Besprenkel de vis met citroensap. Bestrooi met zout en wikkel elke filet in twee plakjes ontbijtspek
- 3 Smelt de boter in een stoofpan en voeg de tomaten, prei, wortels en ui toe en laat ze ongeveer 10 min pruttelen. Roer voortdurend
- 4 Voeg zout en peper naar smaak toe
- 5 Voeg de vis toe. Sluit de pan af en zet het 25 minuten in de oven
- 6 Voeg de melk toe. En zet opnieuw 15 minuten in de oven op 180° C

Tip

Lekker met bloemkoolrijst R55 of courgette spaghetti



Forel selderie komkommer salade

Recept

111

- 200 g Gerookte forel filet in reepjes gesneden
- ¼ komkommer met kaasschaaf in dunne plakken over de lengte gesneden
- 2 bleekselderij stengels met kaasschaaf in dunne lange plakken gesneden
- Sap van 1 citroen
- 3 el (appel) azijn
- ½ chili peper ontdaan van zaadjes en fijngehakt
- 4 el olijfolie
- 50 zachte geitenkaas

.....

- 1 Meng komkommer, bleekselderij, citroensap, azijn, chili en olijfolie door elkaar
- 2 Leg de vis op een bord. Doe de salade erover heen
- 3 Bestrooi met stukjes geitenkaas

Tip

Salade wordt juist lekkerder als je het even (in de koelkast) laat staan. Dus prima om mee te nemen als lunch!

Recept

112

Honing kip

- 2 kippenpoten
- 2 el mosterd
- 1 el honing
- 1 el ghee

.....

- 1 Verwarm oven voor op 200° C.
- 2 Vet de ovenschaal in
- 3 Meng de honing met de mosterd
- 4 Bedek de kippenpoten met het honing/mosterd mengsel
- 5 Bak de kippenpoten in ca 35 minuten goudbruin.

6

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Gebakken groenten

Recept

113

■ Groente die je overhebt. Bijvoorbeeld:

- 300 g bloemkool in roosjes
- 3 winter wortelen in plakken
- 3 stelen bleekselderij in plakken

.....

- 1 Verwarm oven voor op 200° C.
- 2 Vet de ovenschaal in
- 3 Meng de gesneden groenten in een ingevette ovenschaal
- 4 Smelt een beetje ghee in een pannetje en schenk over de groenten
- 5 Bestrooi met zout en peper
- 6 Bak ca 40 minuten in de oven.

Tip

Ook lekker met mix broccoli, uitje, paprika

Recept

114

Wortelsoep a la creme

Voor 2 personen 2 dagen

- 400 g wortels
- 1 teen knoflook
- 250 ml melk
- 200 ml bouillon
- 30 g oude kaas/ Parmezaanse kaas geraspt
- Mespunt nootmuskaat

.....

- 1 Doe de wortels en de knoflook in de pan en zet ze onder water met een beetje zout
- 2 Breng het voorzichtig aan de kook en laat het pruttelen totdat bijna al het water is opgenomen
- 3 Pureer met een blender
- 4 Verhit melk in een andere soeppan.
- 5 Doe de puree en de bouillon bij de warme melk
- 6 Laat de soep even pruttelen en breng op smaak met zout en peper en een beetje nootmuskaat
- 7 Doe de soep in een kom en strooi wat kaas erover heen
- 8 Serveer met kloddertje crème fraîche of voeg nog wat zuurkoolsap toe..



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Quiche van spinazie en feta

Recept

115

- 5 eieren
- 250 ml volle room
- 300 gr verse bladspinazie gewassen
- 2 teentjes knoflook geperst
- 175 gr geiten/ fetakaas
- 100 gr geraspte mozzarella
- 1 uitje versnipperd
- Cayenne peper
- Peper en zeezout

.....

- 1 Verwarm de oven op 175°.
- 2 Smelt een klont kokosolie of ghee in een grote koekenpan. Roerbak de ui en knoflook kort.
- 3 Voeg nu de gewassen spinazie toe. Blijf roeren tot de spinazie is geslonken. Haal van het vuur en leg dit mengsel op de bodem van een springvorm (ingevet of bekleed met bakpapier).
- 4 Neem ondertussen een grote kom en meng de eieren met de volle room en de geraspte mozzarella. Kruiden naar smaak.
- 5 Giet het eierenmengsel bovenop de spinazie.
- 6 Werk af met schijfjes geitenkaas.
- 7 Bak de quiche gedurende 40 minuten of tot het ei gestold is..

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Sheperd Pie

Recept

116

- 150 gr rundergehakt
- 5 gr tijm
- 1 appel
- ½ (fles)pompoen
- 50 gr geitenkaas
- 10 gr (gras)boter
- ½ ui
- 1 teen knoflook

.....

- 1 Verwarm de oven voor op 210°.
- 2 Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd deze in grove stukken.
- 3 Kook de pompoen gaar in 10 minuten, meng met peper en zout en een klontje roomboter en stamp deze tot een gladde puree.
- 4 Snijd ondertussen de knoflook en de ui fijn, en de appel in blokjes.
- 5 Fruit de ui en de knoflook kort aan in een klontje roomboter. Voeg het gehakt toe, bak het rul en breng op smaak met fijngesneden tijm, peper en zout. Voeg daarna de blokjes appel toe maar bak niet meer mee.
- 6 Verdeel het gehakt appel mengsel over de ovenschaal, verdeel daarover de pompoenpuree en brokkel daarover weer de geitenkaas.
- 7 Bak ongeveer 15 tot 20 minuten tot de geitenkaas begint te verkleuren.

6

Dj



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN