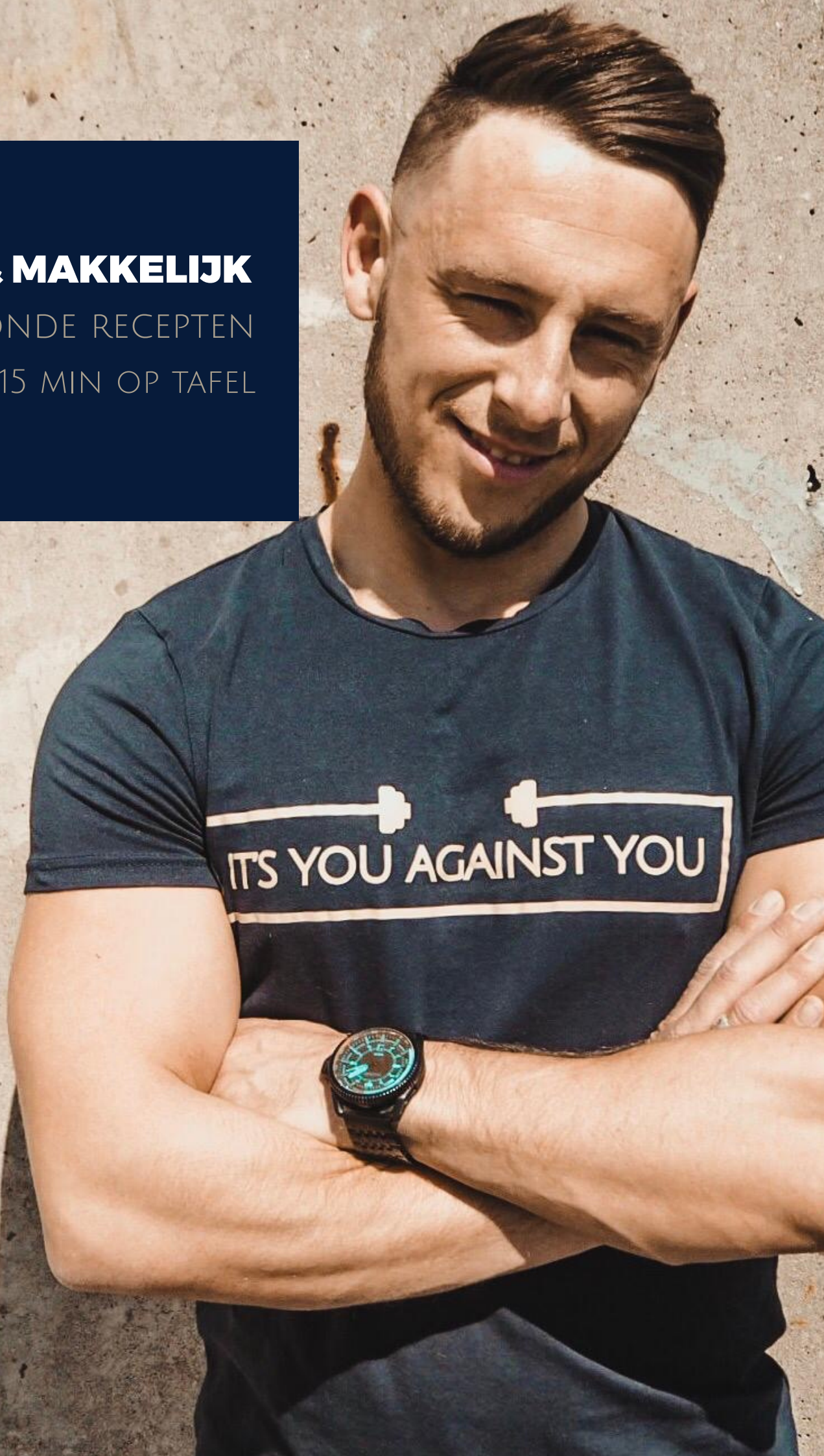


SNEL & MAKKELIJK

10 GEZONDE RECEPTEN
BINNEN 15 MIN OP TAFEL





DE RECEPTEN

01 PASTA MARKEEL

02 SPAGHETTI VEGATARIANA

03 COURGETTI SPAGHETTI

04 CHILI CON CARNE

05 PEER SALADE MET GEITENKAAS

06 PASTA SALADE MOZZARELAL AARDBEI

07 COUSCOUS SALADE

08 PASTA POLLO

09 SIMPELE FETA SALADE

10 KAPSALON ZONDER IDIOOT

VEEL CALORIEEN

PASTA MARKEEL

Ingrediënten

100 gram gerookte makreel
50 gram ah biologische volkoren penne
(gekookt ongeveer 200 gram)
200 gram bladspinazie
1 rode ui
120 gr Boursin cuisine light (half bakje)
1 eetlepel extra vierge olijfolie (15ml) om in
te bakken

Bereidingswijze

Kook de penne volgens de verpakking.
Fileer ondertussen de makreel en snijd
in stukjes. Fruit een ui in een koekenpan,
voeg de spinazie toe en laat dit slinken.
Vervolgens voeg je de boursin toe.
Tenslotte roer je de makreel door de
spinazie heen en laat 1 minuut op laag
vuur staan. Meng het geheel met de
penne.

Macronutriënten

Kcal: 806
Koolhydraten: 45 gram
Vetten: 49 gram
Eiwitten: 39 gram



SPAGHETTI VEGATARIANA

Ingrediënten

70 gram volkoren spaghetti
150 gram tofugehakt
1 rode of witte ui
125 gram champignons (mag meer) 2
50 gr gezeefde tomaten (dit mag ook
meer zijn)
1 theelepel gedroogde basilicum
1 eetlepel extra vierge olijfolie (15ml) om in
te bakken

Bereidingswijze

Kook de spaghetti volgens de verpakking.
Fruit de ui in een koekenpan Vervolgens
bak je het gehakt rul. Snijd de
champignons in stukken en voeg toe
aan de pan en bak de champignons 2
minuten op hoog vuur.
Tenslotte voeg je de gezeefde tomaten en
basilicum toe en laat het geheel nog circa
2 a 3 minuten pruttelen.
Serveer de spaghetti en saus naar keuze.

Macronutriënten

Kcal: 711
Koolhydraten: 57 gram
Vetten: 32 gram
Eiwitten: 41 gram



COURGETTI SPAGHETTI

Ingrediënten

150 gram Ah courgette spaghetti
200 gram wokgarnalen knoflook
125 gram cherrytomaten
0,5 ui
45 gram Ah pesto alla genovese (half potje)
1 eetlepel extra vierge olijfolie (15ml) om in te bakken

Macronutriënten

Kcal: 672
Koolhydraten: 22 gram
Vetten: 43 gram
Eiwitten: 45 gram

Bereidingswijze

Snijd de ui en pers de knoflook. Fruit de ui en knoflook in een wokpan.

Wok de garnalen vervolgens mee voor 2 a 3 minuten op hoog vuur. Snijd de cherrytomaten in 4 partjes en voeg toe aan de pan samen met de courgette spaghetti en bak dit mee voor 2 min.

Tenslotte voeg je de pesto toe en roer je het tot één geheel.



CHILI CON CARNE

Ingrediënten

200 gram extra magere rundergehakt
1 rode paprika
Halve ui
70 gram ananas stukjes op sap
70 gram tomatenpuree
12,5 gram chili con carne kruiden
(Verstegen)
50 gram zilvervlies rijst (ongekookt) (150 gram gekookt)

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de verpakking. Snijd de ui in grove stukken en bak het samen met het gehakt gaar (hoeft geen olie)
Snijd de paprika in stukken en laat het sap van de ananas lekken en voeg beide toe aan de pan. Vervolgens voeg je de kruiden en tomatenpuree toe en roer het tot één geheel.
Laat alles nog even 5 minuten sudderen op laag vuur. Serveer met rijst

Macronutriënten

Kcal: 661
Koolhydraten: 74 gram
Vetten: 20 gram
Eiwitten: 41 gram



PEER SALADE MET GEITENKAAS

Ingrediënten

1 peer
250 gram spinazie
1 eetlepel honing (15 ml)
50 ml balsamico azijn
100 gram geitenkaas
1 teentje knoflook
1 eetlepel extra vierge olijfolie (15ml) om in te bakken

Bereidingswijze

Schil de peer en snijd het in stukken.
Verwarm een koekenpan met olie en bak de peren. Blus na 1 minuut af met de balsamico en honing en laat het ongeveer 2 minuten karamelliseren.
Schep de peer uit de pan in een saladeschaal. Pers ondertussen de knoflook fijn. Voeg de gehakte knoflook en de helft van de zak spinazie in de pan. Laat de spinazie slinken.
Verdeel het andere deel van de spinazie over de saladeschaal bij de peren. Haal de spinazie en knoflook uit de pan en voeg dit samen met de geitenkaas toe aan de saladeschaal.

Macronutriënten

Kcal: 616
Koolhydraten: 46 gram
Vetten: 34 gram
Eiwitten: 26 gram



PASTA SALADE MET MOZZARELLA EN AARDBEI

Ingrediënten

70 gram ah biologische volkoren penne
(Let op: gekookt is dit circa 250 gram)
50 gram rucola melange
100 gr aardbeien
0,5 avocado
100 gram cherrytomaten
150 gram mini mozzarella light (uitgelekt)
1 eetlepel balsamico azijn

Bereidingswijze

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de aardbeien en cherrytomaten doormidden en de avocado in partjes. Zodra de pasta klaar is, giet je de pasta af en doe je het in een schaal. Voeg de aardbeien, cherrytomaten, avocado, rucola en mini mozzarella bolletjes toe aan de schaal en meng dit door elkaar heen. Voeg de balsamico azijn toe als dressing.

Macronutriënten

Kcal: 612
Koolhydraten: 52 gram
Vetten: 25 gram
Eiwitten: 40 gram



COUSCOUS SALADE

Ingrediënten

70 gram couscous
100 gram mango
100 gram feta kaas
70 gram rucola
100 gram komkommer
100 gram cherrytomaten

Bereidingswijze

Maak de couscous klaar volgens de verpakking. Schil de mango en snijd het in stukjes. Vervolgens snijd je de feta kaas in kleine blokjes en de komkommer en cherrytomaten in partjes. Voeg alle ingrediënten toe in een grote kom of schaal en mix het samen met de rucola tot een salade.

Macronutriënten

Kcal: 571
Koolhydraten: 72 gram
Vetten: 18 gram
Eiwitten: 28 gram



PASTA POLLO

Ingrediënten

70 gram volkoren penne
125 gram kastanjechampignons
200 gram courgette
150 gram kipfilet
100 ml Blue band Finesse kookroom light
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie om in te bakken

Macronutriënten

Kcal: 658
Koolhydraten: 53 gram
Vetten: 25 gram
Eiwitten: 50 gram

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de penne volgens de verpakking. Snijd ondertussen de ui en de knoflook fijn. Was en snijd de rest van de groente en kipfilet in stukken. Fruit de ui en de knoflook. Voeg vervolgens de kipfilet toe en bak dit goudbruin. Voeg de groente toe en laat dit ongeveer 5 minuten slinken op laag vuur. Roer de kookroom er vervolgens door heen en laat dit 2 minuten pruttelen.



SIMPELE FETA SALADE

Ingrediënten

75 gram cherrytomaten
100 gram feta
Halve groene paprika
Kwart komkommer
1 eetlepel olijfolie
Halve theelepel oregano
Halve rode ui
1 tomaat
40 gram zwarte olijven

Macronutriënten

Kcal: 464
Koolhydraten: 14 gram
Vetten: 35 gram
Eiwitten: 18 gram

Bereidingswijze

Snijd de cherrytomaten, feta, groene paprika, ui, tomaat en komkommer in stukjes. Voeg alle ingrediënten toe aan een grote kom. Voeg de olijven toe samen met de olijfolie en oregano. Mix vervolgens alles goed door elkaar.



KAPSALON ZONDER IDIOOT VEEL CALORIEEN

Ingrediënten

200 gram zoete aardappel (of kant en klaar gesneden)
150 gram kippendijen
1 plak jonge belegen 30+ kaas
50 gram ijsbergsla
1 tomaat
Kwart van een komkommer
Theelepel paprikapoeder
20 gram shoarmakruiden (Verstegen)

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 200 graden. Was de zoete aardappel, snijd de zoete aardappel in dunne frietjes (of kant en klaar gesneden).

Voeg de zoete aardappel frietjes in een kom en strooi de paprika poeder er over heen.

Mix alle paprikapoeder goed door de frietjes. Doe de frietjes voor 30 a 45 minuten in de oven. Schep in tussentijd wel de frietjes om. (dit mag ook in de airfryer)

Snijd ondertussen de kippendijfilet in reepjes en marineer het met de shoarma kruiden.

Bak de kipfilet in een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie.

Als de friet klaar is, doe je de friet ovenschaal. Doe daar de gare kip bovenop en daarop leg je een plak- je jonge kaas op. Zet het geheel te- rug in de oven en laat in een kleine 5 minuten de kaas smelten.

Macronutriënten

Kcal: 829
Koolhydraten: 61 gram
Vetten: 33 gram
Eiwitten: 62 gram

Knoflooksaus maken?

2 eetlepels remia friteslijn
4 eetlepels magere kwark
1 teentje geperste knoflook
2 theelepels oregano
1 theelepel honing

