

# **15 Heerlijke Afslank Recepten**

**Gratis E-Book**

**T**eam  
**O**n  
**A**  
**M**ission



## **Inhoudsopgave.**

1. Broodje tartaar met bietensalade (475 kcal)
2. Lauwwarme aardappelmaaltijd salade (330 kcal)
3. Aardappelkoolkoekjes met camembert (410 kcal)
4. Tajine van kip met abrikozen (305 kcal)
5. Viscurry met gember en koriander (265 kcal)
6. Kokosrijst met gestoomde groenten (510 kcal)
7. Stampot van roergebakken spinazie en bacon (505 kcal)
8. Kipfilet gevuld met tapenade en bosui (455 kcal)
9. Ovenschotel met couscous en kip (505 kcal)
10. Gevulde forel met koolraappuree (450 kcal)
11. Klassieke rosbief met mierikswortelsaus (380 kcal)
12. Provençalse aardappel schotel (515 kcal)
13. Komkommersoep met rauwe ham (145 kcal)
14. Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree (345 kcal)
15. Ribeye met rozemarijnaardappels (505 kcal)

Hil! Wij zijn Tamara & Kristel,

Wij hebben vroeger zelf ook erg geworsteld met ons gewicht en daarmee al diverse diëten geprobeerd. Na verloop van tijd kwamen de kilo's altijd weer terug.

Tot dat we eindelijk wat hadden gevonden! Zonder dieet zijn wij 30 en 15 (samen 45!) kilo afgevallen en zitten nu, na ruim een jaar nog steeds op gewicht!

Beiden waren we hier zo enthousiast over dat we hebben besloten anderen te begeleiden naar hun 'droomfiguur' Het afgelopen jaar hebben we zelf al ruim 200 dames en heren mogen helpen om ook hun streefgewicht te behalen.

De recepten in dit E-Book heb ik dan ook met de grootste zorg samengesteld. Ze passen in een gezonde lifestyle en zijn tevens een stap naar een gezond en slank lichaam.

Als jij ook wel wat hulp kan gebruiken naar een blijvend gezond en slank lichaam + weer het juiste zelfvertrouwen wilt hebben, laat ons je dan helpen en stuur ons een berichtje middels de Facebook pagina:

<https://www.facebook.com/samenafslanken/>

Liefs,

Tamara & Kristel

# Broodje tartaar met bietensalade (475 kcal)

4 personen, bereiden 20 min.

Voedingswaarde:

Energie 475 kCal

Eiwit 34 g

Vet 20 g

Koolhydraten 39 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

- 1 appel
- 1 pot rode bieten (340 g)
- 2 eetlepels vloeibare braadboter
- 2 schaaltes runder tartaar (a 200 g biologisch)
- 8 plakjes bacon (pak a 100 g)
- 1 krop ijsbergsla
- 50 ml sladressing blue cheese (fles a 270 ml)
- 60 g kaas gemalen 30+ (zak a 150 g)
- 4 bruine bolletjes

## Bereiding:

Appel wassen, met appelboor klokhuis verwijderen en appel in 4 plakken snijden. Rode biet laten uitlekken en 8 mooie plakjes apart houden. Rest klein snijden. 1 el braadboter verhitten in braadpan en appelplakken bakken.

Uit pan nemen, rest braadboter toevoegen en tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min. bakken. Zout en peper naar smaak toevoegen. In droge koekenpan bacon uitbakken. Ijsbergsla fijnsnijden en mengen met kleingesneden rode biet en blue cheese dressing. Laatste minuut appelplakken terug in pan leggen. Op appel plak rode biet leggen, plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindigen met pluk kaas. Met deksel op pan kaas even laten smelten. Broodjes opensnijden en belegd tartaartje op de onderkant leggen. Afdekken met bovenkant van het broodje en eventueel vaststeken met prikkers. Bietensalade erbij serveren.

# Lauwwarme aardappelmaaltijd salade (330 kcal)

4 personen, bereiden 20 min

Voedingswaarde:

Energie 330 kCal

Eiwit 28 g

Vet 10 g

Koolhydraten 32 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

1 zak krieltjes (500 g)

500 g sperziebonen, schoongemaakt

2 eetlepels olie

400 g runderreepjes

1/2 limoen, uitgeperst

1 theelepel honing

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 bosuitje, fijngesneden

## Bereiding:

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe een laagje water in een pan en hang er een zeef in (of gebruik een stoompan). Laat de zeef het water niet raken. Breng het water aan de kook met de deksel op de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 minuten gaar. Spoel de sperziebonen onder stromend water af, zodat ze niet te gaar worden. Halveer de langste exemplaren. Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op hoog vuur het rundvlees in 5-7 minuten bruin en krokant. Schenk het limoensap bij het vlees en roer de honing en knoflook erdoor, breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en draai het vuur uit. Schep de aardappels en de sperziebonen door het vlees en bestrooi de salade met de bosui. Serveer direct.

# Aardappel- koolkoekjes met camembert (410 kcal)

4 personen, bereiden 25 min.

Voedingswaarde:

Energie 410 kCal

Eiwit 15 g

Vet 25 g

Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)



## Tip:

Snijd bruine, beurse en groene plekkjes en uitlopers in aardappels goed weg. Ze duiden op solanine: een stof die in grote hoeveelheden niet gezond is voor mensen.

## Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 6 eetlepels olijfolie
- 300 g spitskool, gesneden
- 550 g aardappelpuree
- 3 tomaten, in 12 dikke plakken
- 125 g camembert (kaas), in 12 plakjes
- 1 eetlepel witte-wijnazijn
- 75 g rucola slamelange
- 2 struikjes witlof, losgehaald
- 1 appel (braeburn), ongeschild en in partjes

## Bereiding:

In koekenpan met antiaanbaklaag ui in 1 el olie fruiten. Spitskool toevoegen en 3 min. al omscheppend meebakken. Kool door de aardappelpuree mengen, op smaak brengen met zout en peper en van mengsel 12 platte koekjes vormen. Ovengrill voorverwarmen. In koekenpan 1 el olie verhitten en hierin aardappelkoekjes in 2 porties aan beide zijden in 2-3 min. goudbruin bakken. Spitskoolkoekjes uit pan nemen en in ovenschaal leggen. Tomaat en camembert over koekjes verdelen, onder grill schuiven en 5 min. grillen. Intussen in kommetje 3 el olie met azijn en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. In schaal rucola-sla mengen met witlof, appel en dressing en bij aardappelkoekjes serveren.

# Tajine van kip met abrikozen (305 kcal)

4 personen, bereiden 10 min

Voedingswaarde:

Energie 305 kCal

Eiwit 20 g

Vet 22 g

Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)



## **Ingrediënten:**

8 kipdrumsticks

1 eetlepel olijfolie

1 ui, in ringen

1/2 eetlepel gemberpoeder (djahé)

12 gewelde abrikozen

1 zak amandelen heel (75 g)

1 enveloppe saffraan

## **Bereiding:**

Bestrooi de drumsticks met zout en (versgemalen) peper.

Verhit de olie in een tajine of hapjespan en bak hierin de drumsticks rondom goudbruin. Voeg de ui en het gemberpoeder toe en bak alles nog zachtjes 2 minuten.

Voeg de abrikozen, de amandelen, de saffraan, 400 ml heet water en naar smaak zout en (versgemalen) peper toe. Leg de deksel schuin op de pan en stoof de kip op laag vuur in ca. 40 minuten gaar. Serveer de kip in de tajine of schep hem in een mooie schaal. Lekker met couscous en gestoofde courgette met komijn.

# Viscurry met gember en koriander (265 kcal)

4 personen, bereiden 25 min

Voedingswaarde:

Energie 265 kCal

Eiwit 28 g Vet

13 g Koolhydraten

9 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

2 sjalotten

2 rode pepers, van zaadjes ontdaan

1 teentje knoflook

1 cm verse gemberwortel, geraspt

1 zakje verse koriander (15 g), grof gehakt

1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)

2 eetlepels zoete chilisaus

1 eetlepel limoensap

3 eetlepels olie

200 ml kokosmelk

1-2 eetlepels Thaise vissaus

600 g kabeljauwfile

## Tip:

Van verse gember en sereh houd je bijna altijd over. Bewaar de gemberwortel en/of sereh verpakt in een diepvrieszakje in de diepvries. Zo blijven ze minstens twee maanden goed. Gemberwortel laat zich in bevroren toestand bijzonder goed raspen.

## Bereiding:

In een keukenmachine de sjalot, rode peper, knoflook, gember, koriander, komijn, chilisaus en limoensap tot grove pasta malen of je kan de ingrediënten fijnsnijden en in vijzel tot grove pasta wrijven.

In een wok of hapjespan de currypasta in olie ca. 4 min. zachtjes bakken.

Kokosmelk erdoor roeren en 1 min. mee warmen. Curry op smaak brengen met vissaus. De kabeljauw in 4 gelijke stukken snijden en in currysous leggen. Vis in 5-6 min. gaar laten worden, halverwege voorzichtig draaien. Lekker met witte rijst en Chinese kool.

# Kokosrijst met gestoomde groenten (510 kcal)

4 personen, bereiden 20 min

Voedingswaarde:

Energie 510 kCal

Eiwit 31 g

Vet 10 g

Koolhydraten 76 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

300 g wilde en witte rijst

2 schaaltjes stoomgroenten (rode ui/champignons/wortel) (a 210 g)

200 ml kokosmelk

3 eetlepels ketjap

1 teentje knoflook

2 schaaltjes Tivall gegrilde stukjes (a 175 g)

## Bereiding:

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.

Schaaltjes stoomgroenten samen 9 min. in magnetron bij 700 watt verwarmen.

In de wok kokosmelk met ketjap aan de kook brengen en verhitten. Knoflook boven de kokosmelk uitpersen, Tivall toevoegen en 5 min. laten sudderen. Met peper en eventueel extra ketjap op smaak brengen. Rijst en stoomgroenten door kokosmelk roeren en over vier borden verdelen.

# Stamppot van roergebakken spinazie en bacon (505 kcal)

4 personen, bereiden 25 min.

Voedingswaarde:

Energie 505 kCal

Eiwit 20 g

Vet 31 g

Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

3 eetlepels olijfolie  
1 pak soepballetjes (diepvries, 250 g)  
2 pakken aardappelpuree, koelvers met boter (a 450 g)  
100 g bakbacon (vleeswaren)  
2 zakken spinazie (a 300 g)  
grove mosterd

### Tip:

Vegetarisch? Laat de bacon en soepballetjes achterwege en serveer er groenteballetjes bij (Tivall). Kindertip: u

## Bereiding:

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de soepballetjes in 8-10 minuten goudbruin en gaar. Verwarm de aardappelpuree in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een wok de rest van de olie. Snijd de bacon in repen, bak hem knapperig uit en schep ze uit de wok. Voeg de spinazie in 2-3 porties aan het baconvet toe en bak al omscheppend tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt, breng op smaak met (versgemalen) peper. Schep de aardappelpuree erdoor. Verdeel de stamppot over vier borden, schep de balletjes en de baconreepjes erop en schep een lepel mosterd naast de stamppot.

# Kipfilet gevuld met tapenade en bosui(455 kcal)

4 personen, bereiden 30 min

Voedingswaarde:

Energie 455 kCal

Eiwit 34 g

Vet 19 g

Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

700 g aardappels

1 pak spinazie (diepvries, 450 g, Biologisch)

3 bosuitjes

2 schaaltes kipfilet (a 2 stuks, Biologisch)

4 eetlepels Tapenade van groene olijven (potje a 140 g)

100 ml droge witte wijn50 g boter

## Bereiding:

Aardappels schillen, wassen en in 20 min. gaarkoken.

Spinazie volgens de gebruiksaanwijzing bereiden. Bosuitjes in ringetjes snijden.

Kipfilet in de lengte opensnijden en met tapenade en bosui vullen. Kipfilet met cocktailprikkers vaststeken en aan buitenzijde met 1/2 tl zout en peper bestrooien. In koekenpan boter verhitten en kipfilet in 10 min. gaarbakken. Kip uit de pan nemen en warmhouden. Aanbaksels losroeren, wijn aan braadvet toevoegen en op hoog vuur tot jus roeren. Kip met aardappels, spinazie en jus serveren.

# Ovenschotel met couscous en kip (505 kcal)

4 personen, bereiden 15 min,

Voedingswaarde:

Energie 505 kCal

Eiwit 35 g

Vet 18 g

Koolhydraten 51 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)

2 eetlepels olijfolie

1 flesje kookroom (Finesse voor Koken, 250 ml)

1 kippenbouillontablet 600 g tomaten 1/2 zakje verse peterselie (a 30 g)

1 citroen

250 g couscous

## Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Kipfilets in 4 gelijke stukken verdelen. In een braadpan olie verhitten en kipfilets in 2 min. lichtbruin bakken. Room met 300 ml water en bouillontablet in de pan verwarmen. Tomaten wassen en in stukjes snijden. Peterselie fijn knippen. Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht in partjes verdelen. Peterselie mengen met citroenschil. Tomaat over bodem ovenschaal verdelen. Couscous erover strooien. Heet roommengsel over couscous schenken. Kipfilet bovenop couscous leggen, bestrooien met zout en peper. Ovenschaal afgedekt in de oven doen en in 20 min. gaar laten worden. Schotel bestrooien met peterseliemengsel en serveren met citroenpartjes.

# Gevulde forel met koolraappuree (450 kcal)

4 personen, bereiden 30 min

Voedingswaarde:

Energie 450 kCal

Eiwit 41 g

Vet 22 g

Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

50 g hazelnoten

30 g verse peterselie, in grove stukken

2 teentjes knoflook, gepeld

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel witte-wijnazijn

4 forellen

150 g rauwe ham

600 g koolraap, in staafjes

150 g tuinerwten (diepvries)

100 ml halfvolle melk

## Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ovenschaal bekleden met bakpapier.

Hazelnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren. In keukenmachine peterselie met knoflook en hazelnoten fijnmalen. Olie en azijn erdoor mengen, op smaak brengen met zout en peper. Buikholten van forellen met notenmengsel vullen. Forellen met plakjes rauwe ham omwikkelen, in ovenschaal leggen en in ca. 20 min. in midden van oven gaarbakken. Intussen koolraap in 15 min. gaarkoken. In magnetron in glazen schaal met bodem water tuinerwten afgedekt 2 min. op vol vermogen verhitten of volgens aanwijzingen op pak in pan op vuur bereiden. Melk verwarmen. Koolraap afgieten, warme melk toevoegen en met stamper tot grove puree stampen. Tuinerwten en puree mengen, op smaak brengen met zout en peper. Vis serveren met puree.

# Klassieke rosbief met mierikswortelsaus (380 kcal)

8 personen

bereiden 10 min

Voedingswaarde:

Energie 380 kCal

Eiwit 42 g

Vet 23 g

Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

2 stukken rosbief (a ca. 600 g)

3 eetlepels vloeibare boter (of gesmolten boter)

Grof gemalen zwarte peper

250 ml slagroom

6 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)

1 theelepel mosterd

## Bereiding:

Rosbief in 30 min. op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Rosbief droogdeppen met keukenpapier en insmeren met boter. Vlees bestrooien met peper. Vlees in braadslede of groot bakblik leggen en in midden van oven in ca. 25 min. rondom bruin en krokant, maar van binnen rosé bakken. Vlees tussentijds omkeren. Slagroom met garde of mixer met mespunt zout bijna stijf kloppen. Royaal zout en peper erdoor mengen. Mierikswortel door mosterd roeren en mengsel voorzichtig door slagroom spatelen. Rosbief uit oven nemen, bestrooien met zout en inpakken in aluminiumfolie. Vlees 5 min. laten rusten. (Aan tafel) rosbief dwars op draad in dunne plakken snijden. Saus apart erbij serveren. Lekker met aardappelpuree en gebakken oesterzwammen.

# Provençaalse aardappel schotel (515 kcal)

4 personen, bereiden 25 min

Voedingswaarde:

Energie 515 kCal

Eiwit 21 g

Vet 27 g

Koolhydraten 46 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

1 pakje mix voor aardappel roerbak idee Provençaals (50 g)

1 aubergine

400 g prei

3 eetlepels (olijf)olie

1 schaal rundergehakt (300 g)

1 duo pak krieltjes (700 g)

1 potje zwarte olijven zonder pit, in plakjes

## Bereiding:

Roerbakmix (uit pakje) met 100 ml koud water mengen en enkele min. laten wellen. Aubergine wassen en in blokjes snijden. Prei schoonmaken en in ringen snijden. In wok olie verhitten en gehakt rul-bakken. Vleeskruiden (uit pakje) en aardappels toevoegen en 5 min. bakken. Aubergine en prei toevoegen en 3 min. meebakken. Gewelde roerbakmix toevoegen en schotel in 5 min. gaarbakken. Laatste minuut olijfplakjes toevoegen.

# Komkommersoep met rauwe ham (145 kcal)

4 personen, bereiden 40 min

Voedingswaarde:

Energie 145 kCal

Eiwit 5 g

Vet 13 g

Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

2 komkommer

2 sjalotjes

20 g roomboter

1 kippenbouillontablet

4 plakjes rauwe ham

4 takjes koriander

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

zout(versgemalen)

zwarte peper

## Bereiding:

1 Komkommer wassen en droogdeppen met keukenpapier. 12 Dunne plakjes eraf snijden. Rest van komkommer en tweede komkommer schillen, in lengte halveren en zaadjes eruit schrapen. Komkommers in blokjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. In pan boter verhitten. Sjalotje ca. 2 minuten bakken. Komkommerblokjes kort meebakken. Bouillontablet erboven verkruimelen. 1/2 Liter water in pan schenken, aan de kook brengen en komkommer in ca. 10 minuten zachtjes koken. Intussen ham in reepjes snijden. Koriander fijn knippen. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Crème fraîche erdoor roeren en soep opnieuw verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier borden verdelen. Plakjes komkommer, ham reepjes en koriander erover verdelen. Serveren met warme toast.

# Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree (345 kcal)

4 personen, bereiden 35 min

Voedingswaarde:

Energie 345 kCal

Eiwit 32 g

Vet 13 g

Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)



## Ingrediënten:

1 knolselderij van ca. 800 g

2 eetlepels olijfolie

1 ui, gesnipperd

50 g snel-kook zilvervliesrijst

1 pot vleesfond (380 ml)

2 x 225 g varkenshaas

1 theelepel kaneelpoeder

350 g spruitjes, panklaar

## Bereiding:

Snijd de knolselderij in plakken, schil deze en snijd ze in blokjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de ui en de knolselderij 2-3 minuten. Schep de rijst erdoor en voeg 100 ml fond met zout en (versgemalen) peper naar smaak toe. Smoor de knolselderij afgedekt in 20 minuten zachtjes gaar, schenk er eventueel nog een beetje water bij. Kook in een steelpan de rest van de fond op hoog vuur in tot nog een derde over is. Snijd de varkenshaas in plakken van 2-3 cm dik en wrijf ze in met zout, peper en de kaneel. Bestrijk de plakjes dun met olijfolie. Kook de spruiten in 8-10 minuten beetgaar. Rooster de varkenshaas in een hete grillpan in 6-10 minuten mooi bruin vanbuiten en net gaar vanbinnen. Stamp de knolselderij met een stamper of met een staafmixer tot een grove puree. Verwarm de puree nog even tot ze iets dikker is. Schep op 4 warme borden een bergje knolselderijpuree, leg de varkenshaas erop en schep de spruiten ernaast. Schenk er wat jus bij.

# Ribeye met rozemarijn- aardappels (505 kcal)

4 personen, bereiden 45 min

Voedingswaarde:

Energie 505 kCal

Eiwit 31 g

Vet 24 g

Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)



## **Ingrediënten:**

- 1 kilo vastkokende aardappels
- 2 takjes rozemarijn
- 2 eetlepels (olijf)olie
- 600 g sperziebonen
- 4 eetlepels vloeibare margarine
- 4 gemarineerde varkensribeyes

## **Bereiding:**

Oven op 220 °C voorverwarmen.

De aardappels schoonboenen, in partjes snijden en op een bakplaat leggen.

Naaldjes van de rozemarijn halen. Aardappels met olie besprenkelen en met zout en rozemarijnnaaldjes bestrooien. In de oven in 35 min. goudbruin bakken. Sperziebonen schoonmaken en in 10 min. beetgaar koken.

In een braadpan margarine verhitten en Ribeye aan beide kanten in 6-10 min. bruin en gaar bakken. Vlees in plakjes snijden en bij aardappels en bonen serveren.

