

Bingo RECEPTEN



Helma Eijkelkamp

Inhoudsopgave.

- 1. Groene smoothie**
- 2. Mango smoothie**
- 3. Courgettesoep met avocado**
- 4. Hartige taart met pompoen en pastinaak**
- 5. Kip kerrie met kokos**

Ontbijt of Lunch tips

1 personen

INGREDIËNTEN Groene smooty

50 gram boerenkool
1/3 avocado
20 gram havermout
100 ml sinaasappelsap
100 ml water
Peper en eventueel kruiden naar smaak

INGREDIËNTEN Mango smooty

100 gram mango
75 gram courgette
150 ml halfvolle yoghurt of vervanger
1 theelepel lijnzaad olie

BEREIDING Groene smooty

1. Alles samen in de blender.

EET SMAKELIJK!

BEREIDING Mango smooty

1. Alles in de blender behalve de lijnzaadolie die roer je er later door

EET SMAKELIJK!

Courgettesoep met avocado

4 personen

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes, in blokjes
- 1 avocado, in blokjes (als je er iets citroen-sap over doet wordt het niet zo snel bruin)
- 1 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 uien, gesnipperd
- 1 groentenbouillon blokjes met minder zout
- 1½ liter water
- Peper
- 1½ eetlepels olijfolie

Eventueel kruidenkaas of zuivelspread met kruiden)

BEREIDING

1. Verwarm de olijfolie in een pan, fruit de ui in de pan en voeg na 2 minuten de uitgeperste knoflook toe. Fruit 1-2 minuten mee.
2. Voeg de courgette blokjes toe en bak deze een paar minuten mee.
3. Voeg het water en de bouillonblokjes toe en laat het geheel 5-7 minuten zachtjes koken.
4. Pureer het geheel met de staafmixer tot een soep. Voeg dan de avocado toe en pureer nogmaals tot alles fijn is.
5. Breng het geheel op smaak met peper.

Lekker met een lepeltje kruidenkaas of kruidenzuivelspread

EET SMAKELIJK!

Hartige taart met pompoen en pastinaak

4-5 personen

INGREDIËNTEN kwark deeg

225 gram kwark
3 eetlepel olijfolie
225 gram volkorenmeel
1 theelepel zout
1 zakje bakpoeder

INGREDIËNTEN

400 gram pompoen
200 gram pastinaak
1 zoete aardappel
3 takjes sali

INGREDIËNTEN saus

75 gram crème fraîche
4 eieren
2 eetlepels bloem
Zout en peper
150 gram (buffel) feta

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden
2. Maak eerst het deeg.
3. Roer de kwark los met de olijfolie,
4. Voeg het meel, zout en bakpoeder toe en kneed het met de hand of met de deeghaken tot een soepel deeg. Laat het ca 15-30 minuten rusten in de koelkast. Rol het uit en bekleed de ingevette springvorm van 24 cm met het deeg.
5. Maak de pompoen, pastinaak en zoete aardappel schoon en snijd ze in blokjes van ca. 2 cm. Kook het tot het bijna beetgaar is.
6. Roer de crème fraîche en kwark los met de eieren, voeg de fijn gesneden salie blaadjes en het zout, peper en bloem toe en meng het geheel.
7. Voeg de afgegoten groente toe en meng alles door elkaar. Doe alles in de beklede springvorm.
8. Verkrummel de feta erover en plaats de springvorm ca 45 minuten in de oven.

Buffelfeta smelt niet blijven mooie blokjes

EET SMAKELIJK!

Kip kerrie met kokos

4 personen

INGREDIËNTEN

300 gram sperziebonen
300 gram kipfilet
200 ml kokosmelk
100 ml water
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 courgette
1 eetlepel maïzena
3 eetlepels rozijnen
ca 250 gram zilvervliesrijst, quinoa of boekweit
Eventueel wat blokjes (verse) ananas
Kokosolie of olijfolie om te bakken

KRUIDEN

1 ½ eetlepel kerrie
1 theelepel chilivlokken
2 theelepels kurkuma
1 theelepel koriander poeder
Zout en peper

BEREIDING

1. Maak de boontjes schoon en breek ze in stukjes van 2-3 cm. Kook ze beetgaar.
2. Snijd de ui en knoflook fijn en de paprika en courgette in blokjes.
3. Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze in de olie bruin.
4. Bak de ui en knoflook kort mee.
5. Voeg vervolgens de paprika en de courgette toe en bak 2-3 minuten mee.
6. Voeg de kruiden en maïzena toe en bak even mee op een niet te hoog vuur.
7. Voeg de kokosmelk en het water toe en verwarm het geheel ca. 8 minuten.
8. Voeg de beetgare boontjes, de rozijnen en de ananasblokjes toe. Verwarm tot alles warm is en serveer het met de rijst, quinoa of boekweit.

EET SMAKELIJK!

