



400-500 kcal



Beste Benfitter,

In dit receptenboekje vind je diverse recepten uit het BenFit programma. Deze categorie recepten bevat tussen 400 -500 calorieën en zijn geschikt voor een weekmenu dat tussen de 1650 – 1800 calorieën zit. Je mag maximaal 2 x per week een ontbijt, lunch of diner vervangen door een recept uit dit document.

Inhoud

Varkenshaas met abrikoos en noten (diner – 480 kcal)	3
Kalkoenschnitzel met zilveruitjes (diner – 405 kcal)	4
Moussaka met rundergehakt (diner – 458 kcal)	5
Schotel met broccolipuree (diner – 409 kcal)	5
‘Hamburger’ met sla en krieltjes (diner – 503 kcal)	6
Tomatensoep met pistolet kaas (lunch – 414 kcal)	6
Geroosterde kabeljauw met pesto en pasta (diner – 417 kcal)	7
Kaasomelet (lunch – 476 kcal)	7
Biefstuk stroganoff, champignons en aardappelen (diner – 455 kcal)	8
Spruitjesschotel met ham en kaas (diner – 445 kcal)	8
Saté met komkommer en paprikasalade (diner – 431 kcal)	9
Asperges met tomaat, ei en krieltjes (diner – 496 kcal)	9
Supergevulde groentesoep (diner – 435 kcal)	10
Pasta met wortel-tomatensaus (diner – 488 kcal)	10
Kip met meloen en krieltjes (diner – 431 kcal)	11
Salade met tomaat en mozzarella (lunch – 422 kcal)	11
Omelet met tomaat en champignons (lunch – 453 kcal)	12



Tortilla met garnalen, mango en krieltjes (diner – 495 kcal)	12
Slanke spaghetti carbonara (diner – 431kcal)	13
Visschotel met champignons en amandelen (diner – 482 kcal).....	13
Stoofpotje met kikkererwten (diner – 516 kcal)	14
Pasta met vissaus (diner – 490 kcal).....	14
Witlof uit de oven met aardappelschijfjes (diner – 461kcal)	15
Omelet met kip en ham (lunch – 477 kcal)	15
Salade rode bonen met geitenkaas, paprika en bosui (lunch – 413 kcal).....	16
Winterse groentesoep (diner – 445 kcal).....	16
Hartige pannenkoek met kaas (lunch – 495 kcal)	17
Pannenkoek met witlof en feta (lunch – 476 kcal).....	17
Pastasalade met gerookte kip (lunch/diner – 493 kcal).....	18
Broodje groenteburger met kaas (lunch – 495 kcal).....	18
Italiaans groentepannetje met stokbrood (diner – 501kcal)	19
Garnalen met pasta, feta en tomaat (diner – 452 kcal)	19
Tonijn lasagne (diner – 473 kcal).....	20
Franse uiensoep (diner – 446 kcal).....	21
Kip met cajunkruiden en aardappelen (diner – 477 kcal)	21
Stamppot met witlof, olijven en feta (diner – 417 kcal)	22
Tortilla met kip (diner – 488 kcal)	23
Filetlapjes met noten en peultjes (diner – 452 kcal)	23
Sperziebonen met tomaat en hamreepjes (diner – 489 kcal)	24
Noedels met roerei (diner – 467 kcal).....	24
Uitsmijter ham en kaas (lunch – 491 kcal)	25
Goed gevulde minestrone soep (diner – 435 kcal)	25
Italiaanse omelet (lunch – 410 kcal).....	26
Pannenkoek met kip en champignons (lunch – 420 kcal).....	26
Shoarmabroodjes met kip en saus (diner – 430 kcal)	27
Aspergeomelet met ham (lunch – 501 kcal)	27
Wrap met gerookte kip (lunch/diner – 401 kcal)	28



Kipfilet met zoete spruitjes en aardappelen (diner – 498 kcal)	28
Paella met garnalen en kip (diner – 460 kcal)	29
Roerbakschotel met zalm (diner – 433 kcal)	29
Wok van Varkenshaas met rijst (diner – 493 kcal)	30
Stoofschotel kip, abrikoos en rijst (diner – 496 kcal)	30
Gestoofde zuurkool met vegetarische worst (diner – 424 kcal)	31
Stoofpotje met peultjes en aardappelen (diner – 492 kcal)	31
Griekse kipschotel (diner – 462 kcal)	32
Stamppot met witlof, olijven en kipfilet (diner – 479 kcal)	32
Pannenkoek met wortel en prei (diner – 475 kcal)	33
Mieschotel met ham en omeletreepjes (diner – 494 kcal)	33
Penne met groenten en saus (diner – 491 kcal)	34
Vegetarische chili con carne (diner – 498 kcal)	34

Varkenshaas met abrikoos en noten (diner – 480 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 125 gram varkenshaas
- 30 gram gedroogde abrikozen, gehakt
- 3 salieblaadjes, gehakt
- 15 gram walnoten, grof gehakt
- 20 gram 30+ kaas, geraspt
- 50 ml kippenbouillon
- 1 theelepel olijfolie
- 100 gram groenten van het seizoen naar keuze voor bij het gerecht

Bereidingswijze:

Maak een overlangse snede in de varkenshaas en klap hem open. Leg het stuk vlees op een stuk aluminiumfolie en plet de varkenshaas met een deegroller. Meng de walnoten samen met de salie, abrikozen en de kaas en verdeel het over het vlees. Rol het vlees op en zet het vast met een prikker. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het vlees rondom bruin in ongeveer 4 minuten. Schenk de bouillon erover, doe een deksel op de pan laat het geheel ongeveer 12 minuten gaar koken. Serveer het met de groenten.



Kalkoenschnitzel met zilveruitjes (diner – 405 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 150 gram kalkoenschnitzel, in reepjes
- 50 gram pasta volkoren, ongekookt
- 1 rode paprika, in stukjes
- 100 gram zilveruitjes
- 2 eetlepels kookroom light
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper
- Rauwkost naar keuze
- 1 eetlepel yoghurtdressing

Bereidingswijze:

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en verwarm de kalkoenreepjes. Voeg de groenten toe en verwarm het geheel in ongeveer 10 minuten. Voeg de eetlepel room toe en laat het geheel inkoken. Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Eet hier een salade van rauwkost bij en je hebt een heerlijke maaltijd.



Moussaka met rundergehakt (diner – 458 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 250 gram rundergehakt
- 150 gram 30+ kaas, geraspt
- 2 grote aubergines
- 500 gram aardappelen, geschild
- 2 grote uien
- 300 ml tomatenpuree
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Pel en snipper de ui en de knoflook. Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan en rul het gehakt. Bak de ui en de knoflook even mee. Voeg daarna ook de tomatenpuree erbij. Voeg 100 ml water, de kaneel en peper toe en verwarm het geheel ongeveer 5 minuten goed door. Snijd de aardappelen in plakken van ½ centimeter. Kook de aardappelen in 10 minuten beetgaar en giet af. Maak de aubergines goed schoon en snijd deze in plakjes en kook deze 1 minuut in een pannetje. Giet de aubergine plakjes af en laat ze goed uitlekken in de vergiet. Verdeel ongeveer de helft van de aubergine in de ovenschaal, daarna een laag van het gehaktmengsel. Leg daar plakjes aardappel op. Als laatste nog een laag aubergine. Bestrooi het gerecht met de geraspte kaas en zet de schaal ongeveer 30 minuten in de oven. Heerlijk om hier een rauwkostsalade bij te serveren.

Tip:

Dit is een prima gerecht om in te vriezen.

Schol met broccolipuree (diner – 409 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 1,5 kg aardappelen (kruimig), geschild
- 600 gram broccoli, in roosjes en steel in plakjes
- 400 gram scholfilet
- 2 el olijfolie
- 1 theelepel dragon

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen in weinig water met wat zout in ongeveer 20 min. gaar. Voeg de laatste 10 minuten de roosjes broccoli toe. Giet de aardappelen en de broccoli af en vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen met de broccoli fijn met een stamper. Voeg zoveel kookvocht toe tot de puree smeugig wordt. Breng op smaak met peper en kruiden naar keuze. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bestrooi de scholfilet met de dragon en peper naar smaak. Bak de vis in ongeveer 5



minuten goudbruin en gaar. Keer de scholfilet halverwege om. Verdeel de broccolipuree over 4 borden en leg er de scholfilet bij. Smakelijk eten!

‘Hamburger’ met sla en krieltjes (diner – 503 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 1 rundertartaar
- 150 gram krieltjes
- 1 ui
- 1 tomaat
- 1/2 komkommer
- 100 gram gemengde sla
- 15 gram slacroustons
- 1 theelepel yoghurtdressing
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar

Bereidingswijze:

Pel de ui en snijd hem in ringen. Verhit de boter in een koekenpan en bak het tartaartje samen met de ui. Kook de krieltjes in 5 minuten gaar. Snijd de tomaat en komkommer in blokjes en meng dit samen met de slacroustons en de sla.

Tomatensoep met pistolet kaas (lunch – 414 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 500 ml groentebouillon
- 500 ml gezeefde tomaten
- 2 grote stengels bleekselderij, in stukjes
- 1 grote ui, gesnipperd
- 3 wortelen, in stukjes
- 2 eetlepel olijfolie
- 6 blaadjes verse basilicum, in reepjes
- 4 harde broodjes naar keuze
- 4 porties halvarine
- 4 plakken kaas, 30+

Bereidingswijze:

Verhit de eetlepels olijfolie in een soeppan. Fruit de ui, bleekselderij en de wortel in ongeveer 5 minuten. Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon aan de groenten toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met peper en kruiden naar keuze. Strooi net voor het serveren de basilicum over de soep. Heerlijk met een broodje kaas en wat rauwkost naar keuze.

Tip:

Deze soep is voor 4 personen, maar is prima in te vriezen.



Geroosterde kabeljauw met pesto en pasta (diner – 417 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 150 gram kabeljauwfilet
- 1 eetlepel magere yoghurt
- 1 eetlepel rode pesto
- Peterselie
- Salade of groenten naar keuze
- 75 gram pasta naar keuze

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op de grilstand. Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking. Meng de eetlepel yoghurt met de pesto en de peterselie. Voeg naar eigen smaak peper toe. Leg de kabeljauwfilet in een ondiepe schaal en giet het yoghurtmengsel er overheen. Zet de schaal in de oven en gril de vis ongeveer 5 minuten. Serveer het met de pasta. Eet hier een frisse salade bij of kies voor groenten die je lekker vindt.

Tip:

Als je geen oven met gril hebt, kun je de schaal afdekken met magnetronfolie en 3 minuten op de hoogste stand van de magnetron verwarmen.

Kaasomelet (lunch – 476 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 2 eieren
- 1/2 courgette
- 1/2 ui, in ringen
- 2 tomaten
- 1/2 bakje champignons
- 30 gr geraspte 30+ kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel bak- en braadvet

Bereidingswijze:

Verwarm de grillrooster voor op 200 graden. Snijd de courgette en tomaten in dikke plakken. Schep de groenten in een schaal om met de eetlepel olijfolie. Gril de groenten in de oven of grillpan gaar. Klop de eieren los met 1 el water, voeg de helft van de geraspte kaas, peper en kruiden naar keuze naar smaak toe. Verwarm een eetlepel bak- en braadvet en schep het eiermengsel in de pan en laat het stollen. Verdeel de groenten over helft van omelet. Strooi de rest van de 30+ kaas eroverheen en vouw de omelet dubbel. Eet smakelijk!



Biefstuk stroganoff, champignons en aardappelen (diner – 455 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 200 gram aardappelen
- 100 gram biefstuk
- 200 gram champignons, roerbakmix
- 1/4 zakje stroganoffsaus
- 1 groene paprika, in reepjes
- 40 ml melk, halfvol
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Verhit ondertussen de boter in een pan en bak de biefstuk aan beide kanten bruin. Haal hem uit de pan en houd hem warm in aluminiumfolie. Doe de champignonmix en paprika in dezelfde pan en roerbak de groenten ongeveer 5 minuten. Bereid ondertussen de saus voor, volgens de bereidingswijze op de verpakking en doe deze door de groenten. Giet de aardappelen af en doe de melk erbij. Stamp de aardappelen tot een gladde puree en breng het op smaak met peper en kruiden naar keuze.

Spruitjesschotel met ham en kaas (diner – 445 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 700 gram krieltjes
- 1 zak spruitjes (500 g), gehalveerd
- 2 grote uien, grof gesneden
- 2 el olijfolie
- 1 bakje champignons (250 g), gehalveerd
- 200 gram hamreepjes
- 150 gram geraspte kaas, 30+

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Kook de krieltjes ongeveer 10 minuten, voeg na 5 minuten de spruiten toe. Fruit de ui in 3 minuten in de olie, voeg de champignons toe en roerbak het geheel 5 minuten. Schep de krieltjes en spruiten in een ovenschaal. Schep de uien met champignons, de hamreepjes en de helft van de kaas erdoor en voeg naar eigen smaak wat peper toe. Strooi de rest van de kaas erover. Zet de schaal in het midden van de oven en laat het gerecht in 30 minuten goudbruin worden.



Saté met komkommer en paprikasalade (diner – 431 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 300 g varkenshaas, in kleine blokjes
- 1 bakje komkommersalade (175g)
- 300 gram paprika rauwkost, of rauwkost naar keuze
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 1 afbakstokbrood/baguettes (bruin) (250g)
- 1 pot kleine zoetzure augurken
- 1 zakje Saté marinade (38 gram)

Bereidingswijze:

Marineer de varkenshaas volgens de aanwijzingen op de verpakking van de marinade. Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng de komkommer salade, de rauwkost, de ui en peper naar smaak in een kom. Rijg de varkenshaas aan de satéstokjes. Verhit de grillpan of barbecue en rooster. Gril de saté in ca. 6 min. rondom goudbruin en rosé vanbinnen. Draai ze regelmatig om. Bak ondertussen de baguettes in ongeveer 8 minuten goudbruin en snijd ze in plakjes. Leg de varkenssaté op 4 borden en schep de salade erbij. Serveer met de baguettes en de augurken.

Asperges met tomaat, ei en krieltjes (diner – 496 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 150 gram krieltjes
- 200 gram asperges
- 2 eieren
- 100 gram cherrytomaten
- verse peterselie
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar

Bereidingswijze:

Verwarm de boter in een pan en bak hier de krieltjes goudbruin en gaar. Schil met een dunschiller de asperges vanaf 3 cm onder de kop en snijd een stukje van de onderkant af. Breng ruim water aan de kook en kook de asperges ongeveer 15 minuten. Kook de eieren 6 minuten, laat ze schrikken onder koud water en pel ze. Snijd de eieren in stukken. Meng de eieren, een beetje peterselie en de cherrytomaten door elkaar. Schep de rest van de peterselie bij de krieltjes. Leg de asperges op een bord, schep daarna het mengsel over de asperges heen. Schep de krieltjes erbij en als laatste lepel je de boter van de krieltjes over de asperges en het mengsel heen.



Supergevulde groentesoep (diner – 435 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 200 gram zilvervliesrijst
- 200 gram kalkoenfilet
- 4 eieren
- 1 prei, in ringen
- 500 gram broccoli, in roosjes
- 100 gram champignons, in plakjes
- 2 takjes bladselderij, in plakjes
- 100 gram diepvriesdoperwtten
- 3 el olie
- 1 liter kippenbouillon gemaakt van 1 blokje
- versgemalen peper

Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de bereidingswijze en giet af. Fruit de prei en champignons ongeveer 5 minuten in 2 el olie. Voeg de bouillon toe en laat de soep ongeveer 12 min. afgedekt op zacht vuur koken. Voeg de broccoli en doperwtten de laatste 5 minuten toe. Kook intussen de eieren in ongeveer 10 minuten hard en laat ze onder koud stromend water schrikken. Kruid de kalkoen met peper. Roerbak de kalkoen in 1 el olie in ongeveer 7 minuten gaar en blus af met een soeplepel bouillon uit de soeppan. Voeg toe aan de soep en breng op smaak met kruiden naar keuze en peper. Pel de 4 eieren en halveer ze. Schep 1/4 deel van de rijst in het kommetje, druk aan en keer het kommetje rijst om op een diep bord. Schenk de soep om de rijst, leg er 2 halve eitjes bij en garneer met de bladselderij.

Pasta met wortel-tomatensaus (diner – 488 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 300 gram volkoren pasta naar keuze
- 300 gram winterpeen, geschild en in kleine blokjes
- 2 zoete uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 rode peper, fijngesneden
- 400 gram tomatenblokjes
- 150 gram zongedroogde tomaten, in reepjes
- 3 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de wortel, ui, knoflook en rode peper ongeveer 10 min. op laag vuur. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de tomatenblokjes toe aan het wortel-uienmengsel. Laat het geheel ongeveer 4 min. zachtjes koken en breng het op smaak met peper en kruiden naar keuze. Giet de pasta af en doe hem



terug in de pan. Voeg de saus en de zongedroogde tomaat toe aan de pasta en schep enkele keren om.

Kip met meloen en krieltjes (diner – 431 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram kipfilet
- 150 gram krieltjes
- 200 gram roerbakmix
- 3 schijven galiameloen
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze:

Verwijder de pitjes van de meloen en snijd deze in grote schijven (er kunnen ongeveer 12 stukken uit 1 meloen). Wrijf de kipfilet in met een klein beetje paprikapoeder. Verhit de olijfolie in een pan en bak hier de kipfilet in ongeveer 20 minuten gaar. Wok de krieltjes samen met de wokgroenten ongeveer 10 minuten zodat alles goed gaar en verwarmd is. Verhit een grillpan (bbq of in de grill oven) en leg de schijven meloen hierin. Keer deze regelmatig totdat ze een bruin kleurtje krijgen. Serveer het geheel op een bord en laat het je smaken!

Salade met tomaat en mozzarella (lunch – 422 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram mozzarella
- 3 tomaten
- 1 eetlepel olijfolie
- 10 gram verse basilicum
- Peper

Bereidingswijze:

Snijd de tomaten in plakken en laat ze uitlekken op een stukje keukenrol. Snijd de mozzarella in plakjes. Leg de plakjes tomaat en mozzarella om en om op een bord. Druppel daarna een eetlepel olijfolie over de tomaat en mozzarella heen. En als laatste garneer je het met de basilicum en de peper.



Omelet met tomaat en champignons (lunch – 453 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 2 sneetjes bruin brood
- 2 eieren
- 50 gram champignons, in plakjes
- 1 tomaat, in stukjes
- 1 bosui, in stukjes
- Een scheutje halfvolle melk
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en kruiden naar keuze

Bereidingswijze:

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan en bak hier de champignons in. Voeg de tomaat en bosui toe en zet het vuur zachtjes. Kluts de 2 eieren samen met wat peper en kruiden naar keuze, voeg deze toe bij de groenten in de pan. Leg een deksel op de pan en laat de omelet goed bakken. Draai de omelet eventueel om en serveer hem met de sneetjes brood.

Tortilla met garnalen, mango en krieltjes (diner – 495 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 75 gram garnalen, gepeld
- 1 bloemtortilla
- 1/2 avocado, in plakken
- 1/2 mango, in plakken
- 1 eetlepel crème fraîche halfvol
- 1 theelepel tomatenketchup
- Tabasco
- Rauwkost salade naar keuze
- 100 gram krieltjes

Bereidingswijze:

Kook de krieltjes volgens de voorgeschreven tijd gaar. Meng de crème fraîche, ketchup en enkele druppels tabasco naar eigen smaak door elkaar in een schaaltje. Voeg de garnalen, mango en avocado toe aan het mengsel en schep alles door elkaar. Leg de tortilla op een bord en verdeel het mengsel hier overheen. Rol hem op en serveer er een lekkere frisse rauwkostsalade en de krieltjes bij.



Slanke spaghetti carbonara (diner – 431kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 600 gram volkoren spaghetti , gekookt
- 400 gram champignons
- 300 gram achterham, in kleine blokjes
- 4 tomaten
- 200 gram crème fraîche, halfvol
- 3 eetlepels olijfolie
- Oregano
- Peper en kruiden naar keuze

Bereidingswijze:

Snijd alle ingrediënten in kleine stukjes. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de groenten samen met de ham knapperig. Maak het geheel op smaak met de peper, kruiden naar keuze en een beetje oregano. Voeg de crème fraîche toe en warm dit even door. Meng als laatste de pasta met de saus. Maak er nog een frisse rauwkostsalade met tomaat bij en je hebt een heerlijke maaltijd.

Tip:

Dit is een prima gerecht om in te vriezen.

Visschotel met champignons en amandelen (diner – 482 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 150 gram kabeljauw
- 150 gram sperziebonen
- 100 gram champignons
- 3 lente-uitjes
- 20 gram geschaafde amandelen
- 50 ml halfvolle melk
- 1 eetlepel kookroom light
- 1 eetlepel bloem
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar
- Mosterd naar smaak
- Peper

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Kook de sperziebonen beetgaar. Verhit de boter in een pan en roerbak de ui en champignons ongeveer 4 minuten. Roer de eetlepel bloem hierdoor en laat dit geheel even zo staan. Voeg daarna al roerende de melk en kookroom toe. Laat deze saus ongeveer 3 minuten zachtjes koken. Roer als laatste de mosterd erdoor en voeg naar eigen smaak peper toe. Spoel de kabeljauw af en snijd hem in stukken. Leg deze stukjes in



een ovenschaal. Schep de groenten erover en strooi daar de amandelen overheen. Zet de vis in de voorverwarmde oven en laat het geheel in ongeveer 20 minuten gaar worden. Serveer de ovenschotel met de sperziebonen.

Stoofpotje met kikkererwten (diner – 516 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 300 gram couscous
- 300 gram kikkererwten
- 3 grote aubergines, in blokjes
- 500 gram winterpeen, in blokjes
- 400 gram gepelde tomaten
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 eetlepel donkere basterdsuiker
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een braadpan en bak hierin de aubergine bruin. Schep de blokjes wortel en het teentje knoflook erbij en bak het geheel samen nog even door. Schep de theelepel komijn en de eetlepel chilipoeder door het groentemengsel. Als laatste mogen de gepelde tomaten met vocht, de kikkererwten en de eetlepel basterdsuiker worden toegevoegd en roer dit er allemaal doorheen. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel ongeveer 20 minuten stoven met de deksel op de pan. Bereid ondertussen de couscous volgens de bereidingswijze op de verpakking. Eet smakelijk!

Pasta met vissaus (diner – 490 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 75 gr volkoren pasta naar keuze
- 75 gr kabeljauwfilet, in stukjes
- 100 gr champignons
- 100 gr winterpeen, geraspt
- 100 gr tomatenblokjes (blikje)
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze:

Kook de volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een wok de eetlepel olijfolie en wok de uisnippers, de champignons en de geraspte winterpeen ongeveer 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes (incl. tomaatvocht) en 40 ml water toe en breng de saus aan de kook. Leg de stukjes kabeljauwfilet erin, zet het vuur lager en laat de vis in ongeveer 8 minuten gaar



worden. Schep de vis voorzichtig om, zodat hij niet uit elkaar valt. Laat de pasta in een vergiet uitlekken en schep deze bij de vissaus.

Witlof uit de oven met aardappelschijfjes (diner – 461kcal)

Benodigdheden per portie:

- 2 stronkjes witlof
- 2 plakjes kipfilet, broodbeleg
- 2 plakken kaas, 30+
- 150 gram aardappelschijfjes
- 2 eetlepel olijfolie
- Rauwkost naar keuze

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de stronkjes witlof schoon en kook ze in ongeveer 15 minuten gaar. Laat de witlof daarna goed uitlekken. Vet een ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie. Wikkel daarna om elk stronkje witlof een plakje kip en kaas en leg ze in een ovenschaal. Gratineer de witlof ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven. Verwarm ondertussen een eetlepel olijfolie in een pan en bak de aardappeltjes goudbruin. Heerlijk om er als aanvulling een lekker rauwkostsalade bij te eten.

Omelet met kip en ham (lunch – 477 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 50 gram kipfilet (vleeswaren)
- 50 gram magere hamblokjes
- 2 eieren
- 100 gram champignons
- 1 kleine ui, in ringen
- 1 eetlepel crème fraîche halfvol
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel water
- 1 theelepel kruidenmix voor ei

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een wok en fruit hier de ui in. Voeg de champignons toe en bak deze mee. Doe hier de kip, hamblokjes en de crème fraîche bij en verwarm het geheel ongeveer 5 minuten. Verwarm de andere eetlepel olijfolie in een pan. Klop de eieren los met het water en de kruiden en schenk het in de pan. Bak de omelet naar wens aan 1 of 2 zijden. Vul de omelet met de groenten.



Salade rode bonen met geitenkaas, paprika en bosui (lunch – 413 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 75 gram zachte geitenkaas, in blokjes
- 100 gram kidney bonen
- 1 rode paprika, zonder zaadjes in repen
- 1 gele paprika, zonder zaadjes in repen
- 1 bosuitje, in kleine stukjes
- 1/2 teentje knoflook, gehakt
- 1 mespuntje paprika poeder
- 1 eetlepel wokolie
- kruiden en gemalen peper naar smaak

Bereidingswijze:

Giet de bonen af, spoel er koud water over en laat ze goed uitlekken. Verhit de olie in een wok. Fruit hierin de knoflook en roerbak de paprika ongeveer 4 minuten. Schep de bosui en de bonen erdoor en bak nog 2 minuten. Voeg paprikapoeder, kruiden naar keuze en peper naar smaak toe. Leg alles op het bord en bestrooi met de geitenkaas.

Tip:

Maak het gerecht iets pittiger door paprikapoeder te vervangen door enkele druppels tabasco.

Winterse groentesoep (diner – 445 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 300 gram rundergehakt
- 300 gram prei
- 300 gram wortelen
- 1 kleine bloemkool
- 1 grote ui
- 1 klein blikje gepelde tomaten
- 4 bouillontabletten
- 3 eetlepels bak en braad vloeibaar
- 4 harde broodjes naar keuze met dieet halvarine

Bereidingswijze:

Snijd alle groenten in kleine stukjes. Verhit 3 eetlepels bak en braad in een grote soeppan en fruit hier de ui in. Voeg de groenten toe en bak het geheel ongeveer 5 min. op een laag vuur. Doe het blik tomatenblokjes samen met het vocht bij de groenten in de pan. Schenk er 2 liter water bij samen met de bouillonblokjes en breng het aan de kook. Laat de soep ongeveer 30 min. staan op een laag vuur. Draai ondertussen kleine balletjes van het gehakt. Kruid het naar smaak met peper en kruiden naar keuze. Voeg deze de laatste 10 min. aan de soep toe en laat ze gaar



worden. Verdeel over 4 grote borden of soepkommen en eet er een lekker stokbroodje met boter bij.

Tip:

Dit is een recept voor 4 personen, maar is een prima gerecht om in te vriezen.

Hartige pannenkoek met kaas (lunch – 495 kcal)

Benodigheden per portie:

- 1 pannenkoek kant en klaar (of zelfgemaakt)
- 20 gram geraspte kaas, 30+
- 1 tomaat, in stukjes
- 100 gram champignons, in stukjes
- 1 klein blikje mais uitgelekt
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 kleine prei, in smalle ringen
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze:

Verhit een eetlepel olijfolie in de pan en bak als eerste de prei, ui en de champignons. Voeg daarna de paprika, tomaat en mais toe. Verwarm de pannenkoek volgens de bereidingswijze op de verpakking. Verdeel de vulling over de pannenkoek en bestrooi hem als laatste met de kaas.

Pannenkoek met witlof en feta (lunch – 476 kcal)

Benodigheden per portie:

- 2 pannenkoeken kant en klaar (of zelf gemaakt)
- 1 stronk witlof
- 50 gram fetakaas
- 2 plakken achterham
- 1 theepel olijfolie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 170 graden Celsius. Haal de blaadjes van de witlofstronk en kook deze beetgaar. Brokkel het stukje fetakaas en kruid het naar smaak met peper en olijfolie. Verwarm de pannenkoek zoals op de verpakking of bak hem in de pan. Leg een plakje ham op de pannenkoek, daaroverheen witlof en daarop de fetakaas. Rol de pannenkoek op en leg hem in een ingevette ovenschaal. Laat hem 15 minuten in de oven staan.



Pastasalade met gerookte kip (lunch/diner – 493 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 75 gram volkorenpasta naar keuze
- 75 gram gerookte kipfilet, in blokjes
- 75 gram wortelen, in plakjes
- 1 stengel bleekselderij, in stukjes
- 1 eetlepel halvanaise
- Sla naar keuze
- Bieslook
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de aanwijzing. Kook de plakjes wortel in 3 minuten halfgaar en laat ze daarna uitlekken. Roer de halvanaise en een eetlepel olijfolie door elkaar. Giet de pasta af en meng hem in een schaal met de dressing, de kip, de bieslook, de wortel en de bleekselderij. Eet er een lekkere salade bij. De pasta kan zowel warm als koud gegeten worden.

Broodje groenteburger met kaas (lunch – 495 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 1 groenteburger (vegetarisch)
- 1 zacht volkoren bolletje
- 50 gram champignons, gesneden
- 1 kleine ui, in dunne ringen
- 1 plakje kaas, 30+
- ijsbergsla
- 1 eetlepel ketchup
- 1 eetlepel olijfolie
- Rauwkostsalade naar keuze

Bereidingswijze:

Verwarm de wok met een halve eetlepel olijfolie en fruit hier de ui in. Doe de champignons bij de ui in de wok en bak deze ongeveer 5 minuten mee. Verwarm de rest van de olie in een koekenpan en bak hier de groenteburger in. Bak de burger goudbruin door hem regelmatig te keren. Leg het plakje kaas op de burger en doe ongeveer 2 minuten de deksel op de pan zodat de kaas smelt. Besmeer het bruine bolletje met de slasaus en de ketchup en leg hier de burger en het ui-champignonmengsel op. Eet hier een lekker frisse rauwkostsalade bij.



Italiaans groentepannetje met stokbrood (diner – 501kcal)

Benodigdheden per portie:

- 150 gram bladspinazie, uit de vriezer
- 50 gram sperziebonen
- 125 gram champignons
- 1 vleestomaat
- 1 kleine ui
- 30 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 el. pijnboompitten
- 1 el. zonnebloemolie
- 1 tl. balsamico azijn
- Italiaanse kruiden
- Peper
- 1 hard broodje naar keuze
- Halvarine

Bereidingswijze:

Als u heeft gekozen voor verse sperziebonen, maak ze dan eerst goed schoon en verdeel ze in tweeën. Snijd de champignons in 4 stukjes. Haal het vel van de tomaten af, haal de pitjes eruit en snijd ze in achten. Schil de kleine ui en maak er kleine blokjes van. Verhit de olie in een pan en fruit de ui hierin. Laat de champignons, sperziebonen en ingevroren bladspinazie kort koken en voeg vervolgens de tomaten en balsamico azijn toe. Laat de groente ongeveer 6 tot 7 minuten goed stoven. Voeg de pijnboompitten toe en roer het geheel goed door. Breng het op smaak met peper. Bestrooi het pannetje als laatste met de kaas en eet er een lekker broodje met boter bij.

Garnalen met pasta, feta en tomaat (diner – 452 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram gepelde garnalen
- 60 gram volkorenpasta naar keuze
- 25 gram fetakaas
- 200 gram tomatenblokjes (blik)
- 1 kleine ui, klein gesneden
- 1 Eetlepel olijfolie
- Peterselie
- Snufje suiker
- Rauwkost

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking. Fruit de ui in de pan en voeg de tomatenblokjes en een snufje suiker toe. Laat het geheel ongeveer 5 minuten sudderen. Voeg de



garnalen toe en verwarm het geheel goed door. Schep het mengsel op een bord en kruimel de stukje fetakaas hier overheen. Garneer het met de peterselie. Eet hier de pasta en rauwkost naar keuze bij.

Tonijn lasagne (diner – 473 kcal)

Benodigheden voor 4 personen:

- 250 gram lasagnebladen
- 300 gram tonijn, op water
- 60 gram geraspte kaas, 30+
- 400 gram gepelde tomaten, in blik
- 1 paprika, rood
- 2 kleine courgette
- 2 grote uien, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- Tomaat/komkommer rauwkost, naar keuze

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de paprika en courgette schoon en snijd ze in kleine stukjes. Verhit 2 eetlepels olijfolie in de pan en fruit de ui hierin. Voeg de paprika en courgette toe en laat het enkele minuten stoven. Doe daarna de tomatenblokjes bij het mengsel in de pan en warm deze een paar minuten mee. Laat de tonijn uitlekken in een zeefje en voeg deze aan de saus toe. Schep een laagje saus in de ovenschaal. Dek het af met een aantal lasagnebladen. Herhaal dit totdat alles op is. Probeer te eindigen met een laagje saus. Strooi de kaas over de lasagne en zet hem een ongeveer een half uur in de oven. Heerlijk met een frisse tomaat/komkommer rauwkost.

Tip:

Dit is een recept voor 4 personen, maar ook makkelijk in te vriezen.



Franse uiensoep (diner – 446 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 600 gram uien, in ringen
- 4 teentjes knoflook, gesnipperd
- 2 eetlepelski bloem
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 liter kippenbouillon
- 1 stokbrood
- 200 gram geraspte kaas, 30+
- Peper

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm de olijfolie in een pan en leg hier de uien en knoflook in. Bak het tot de ui en knoflook licht bruin gebakken zijn. Voeg de 2 eetlepels bloem toe en schep het geheel door elkaar. Verwarm het ongeveer 5 minuten goed door en giet voorzichtig de bouillon erbij. Door regelmatig te roeren ontstaat er een gebonden soep. Doe de deksel op de pan en laat de soep ongeveer 20 minuten zachtjes koken. Snijd het stokbrood in stukjes en bestrooi ze met de geraspte kaas. Leg ze op de bakplaat en zet de in de oven onder de grill totdat de kaas een lichtbruin kleurtje krijgt. Verdeel de soep over 4 koppen en leg er 2 sneetjes brood bovenop. Serveer de rest van het brood er los bij.

Tip:

Dit recept is voor 4 personen, maar is makkelijk in te vriezen zonder het brood.

Kip met cajunkruiden en aardappelen (diner – 477 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 125 gram kipfilet
- 1 eetlepel bloem
- 1 theelepel cajunkruiden
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels tzatziki
- Peper & kruiden naar keuze
- 200 gram groenten naar keuze
- 200 gram aardappelen

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen gaar. Meng de bloem, kruiden en eventueel wat gekozen kruiden in een schaaltje. Wrijf beide kanten van de kipfilet in met een eetlepel olijfolie en bestrooi het



cajunmengsel over de kipfilet heen. Bak de kipfilet in ongeveer 10 minuten aan beide zijden tot hij gaar is. Serveer het met de tzatziki en de groenten die je er zelf bij hebt gekozen.

Stamppot met witlof, olijven en feta (diner – 417 kcal)

Benodigdheden per portie:

- Een stronk witlof (200 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- 250 gram aardappelen
- Drie groene en drie zwarte olijven, in stukjes
- 50 gram magere feta, in stukjes gesneden

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en snijd de stronk witlof in reepjes. Kook de aardappelen, samen met de witlof in ruim water gaar. Snijd de olijven en de feta in kleine stukjes. Maak een puree van de aardappelen en witlof en voeg de feta en olijven toe.



Tortilla met kip (diner – 488 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram kipfilet
- 2 tortilla's
- 1 grote tomaat
- Magere yoghurt dressing
- Sla en rauwkost
- Kerriepoeder en peper
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze:

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de kip al omscheppend bruin en gaar. Snijd de tomaat in plakjes. Voeg kerriepoeder en peper naar smaak toe en bak nog 2 min. Schep de slamix met de dressing door elkaar. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel er de kip en de tomaat over. Rol de tortilla's op en snijd ze doormidden. Lekker met de salade en rauwkost.

Filetlapjes met noten en peultjes (diner – 452 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 125 gram filetlapjes, gemarineerd
- 1 dunne prei, in ringen
- 100 gram peultjes, gehalveerd
- 1 handje cashewnoten
- 50 ml bouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel ketjap
- 1 theelepel maïzena

Bereidingswijze:

Rooster de noten in een droge koekenpan. Haal ze uit de pan als ze bruin zijn geroosterd. Verhit de eetlepel olijfolie in de pan en bak de stukjes vlees hierin. Voeg de prei en de peultjes toe en roerbak het geheel enkele minuten. Voeg de bouillon en de ketjap toe. Bind het vocht met wat maïzena en strooi er als laatste de cashewnoten over.



Sperziebonen met tomaat en hamreepjes (diner – 489 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram sperziebonen
- 1 tomaat
- 1,5 eetlepel olijfolie traditioneel
- 1 plakje rauwe ham
- 1 theelepel peterselie
- Half teentje knoflook
- Mespunt tijm
- 200 gram aardappelen
- 1 tartaartje

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en kook ze in ruim water. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in water met de tijm net gaar. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein. Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit de knoflook in een halve eetlepel olie zacht. Voeg de stukjes tomaat toe en smoor ze mee. Snijd de ham in reepjes en hak de peterselie fijn. Giet de sperziebonen af en meng er het tomatenmengsel en de ham door. Strooi de peterselie er over. Bak intussen de tartaar in 1 eetlepel olijfolie. Serveer het sperziebonenmengsel, de aardappelen en de tartaar op een bord.

Noedels met roerei (diner – 467 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 80 gram woknoedels
- 100 gram cherrytomaatjes
- 1/2 kleine spitskool
- 2 eieren
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 eetlepel olijfolie
- Kerriepoeder en verse koriander

Bereidingswijze:

Bereid de noedels volgens de bereidingswijze. Snijd de spitskool in smalle reepjes en halveer de tomaatjes. Verwarm een eetlepel olijfolie in de wok en roerbak de spitskool. Klop de eieren los samen met 2 eetlepels kerriepoeder en roerbak deze ongeveer 1 minuut mee. Voeg als laatste de noedels, tomaatjes, ketjap en koriander toe en laat het gerecht goed doorwarmen.



Uitsmijter ham en kaas (lunch – 491 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 2 eieren
- 1 plak achterham
- 1 plak 30+ kaas
- 2 bruine boterhammen
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar
- peper en peterselie

Bereidingswijze:

Verhit de boter in de pan en bak het plakje ham erin. Breek de eieren over de ham en leg het plakje kaas erop. Strooi er naar eigen smaak wat peper en peterselie op. Verdeel de uitsmijter over de 2 boterhammen.

Goed gevulde minestrone-soep (diner – 435 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 250 gram spekreepjes/spekblokjes
- 100 gram volkoren pasta
- 400 gram soepgroenten
- 1 pot witte bonen (360 gram)
- 500 g gezeefde tomaten
- 2 runderbouillon tabletten
- Water naar behoefte

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking. Doe de bouillonblokjes bij het water waar de pasta in gekookt wordt. Bak ondertussen in een soeppan de spekblokjes een beetje krokant. Schep daarna de soepgroenten erbij en wok het geheel ongeveer 2 minuten. Roer de witte bonen samen met het vocht er doorheen. Ook de gezeefde tomaten en de pasta samen met het kookvocht mogen er in de soeppan bij. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 10 minuten door koken op een laag vuur.

Tip:

Dit recept is voor 4 personen, maar is een prima gerecht om in te vriezen.



Italiaanse omelet (lunch – 410 kcal)

Benodigdheden voor 2 personen:

- 200 gram gerookte kipfilet, in reepjes
- 200 gram Italiaanse groenten
- 3 eieren
- 2 eetlepels Italiaanse kruidenmix
- 4 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

Klop de eieren los. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en schenk hier de helft van het eimengsel in en bak een dunne omelet. Houd de omelet warm en bak ondertussen de tweede. Verhit een eetlepel olijfolie in een wok en roerbak de kipfilet in ongeveer 5 minuten gaar. Voeg de kruiden en de groenten aan de kip toe en roerbak het geheel ongeveer 5 minuten. Leg de omelet op een bord en verdeel de helft van het mengsel eroverheen. Klap hem daarna dubbel. Eet smakelijk!

Pannenkoek met kip en champignons (lunch – 420 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 1 pannenkoek kant en klaar (of zelf gemaakt)
- 100 gram kipfilet, in reepjes
- 100 gram champignons, in stukjes
- 1 rode paprika, in stukjes
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 bosui, in ringetjes
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 eetlepel olijfolie
- Salade naar keuze

Bereidingswijze:

Verhit een eetlepel olijfolie in de pan en fruit hier de ui in samen met de paprika. Voeg de stukjes kip toe en bak deze gaar. Schep de champignons erbij en verwarm alles nog ongeveer 5 minuten door. Als laatste mag het bosuitje erbij samen met de eetlepel ketjap. Verdeel het mengsel over de pannenkoek. Heerlijk met een frisse salade.



Shoarmabroodjes met kip en saus (diner – 430 kcal)

Benodigheden per portie:

- 75 gram kipfilet (in stukjes gesneden)
- 100 gram peultjes
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 100 ml magere yoghurt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Shoarmakruiden naar smaak
- 1 pitabroodje

Bereidingswijze:

Pel en snipper de ui. Maak de paprika en peultjes schoon en snijd ze in stukjes. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de peultjes, paprika en ui. Bestrooi de kipstukjes met de shoarmakruiden en bak deze mee totdat de kip helemaal gaar is. Verwarm de broodjes in een broodrooster of oven en vul ze met het roerbakmengsel. Pers een teentje knoflook boven de yoghurt uit en breng het sausje op smaak met peper en kruiden naar keuze. Heerlijk met een rauwkostsalade.

Aspergeomelet met ham (lunch – 501 kcal)

Benodigheden per portie:

- 150 gram aardappelschijfjes
- 200 gram witte asperges
- 40 gram magere achterham
- 2 eieren
- 1/4 zakje seizoensaus voor asperges
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar
- Bieslook

Bereidingswijze:

Schil de asperges en snijd de uiteinden eraf. Kook de asperges in ongeveer 8 minuten gaar en laat ze daarna goed uitlekken. Verwarm de aardappelschijfjes volgens de bereidingswijze op de verpakking. Kook de eieren. Knip de bieslook fijn. Bereid ondertussen de saus volgens de bereidingswijze. Snijd de ham in kleine reepjes en roer deze door de saus. Voeg wat bieslook bij de aardappelen. Leg de gekookte eieren op een bord met de asperges erop. Garneer het gerecht met de aardappeltjes, de saus en de rest van de hamreepjes.



Wrap met gerookte kip (lunch/diner – 401 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 2 volkoren bloemtortilla's
- 50 gram plakken gerookte kip (vleeswaren), in reepjes
- 2 eetlepels kruidenkaas
- Tomatenketchup
- Rauwkost

Bereidingswijze:

Bereid de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de rauwkost en de tomatenketchup door elkaar. Bestrijk de tortilla's met de kruidenkaas en verdeel de sla, de rauwkost en de kip erover. Rol of vouw hem dicht en eet er een lekkere rauwkostsalade bij.

Kipfilet met zoete spruitjes en aardappelen (diner – 498 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram kipfilet
- 200 gram aardappelen
- 200 gram spruitjes
- 1 kleine appel
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar
- peper & kruiden naar keuze

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Verhit een eetlepel bak en braad vloeibaar in een pan en bak hier de kipfilet in tot hij helemaal gaar is. Maak ondertussen de spruitjes schoon en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar. Voeg in de laatste 2 kookminuten de rozijnen toe aan de spruitjes en kook deze mee. Schil de appel en snijd deze in blokjes. Bak de stukjes appel kort in de pan. Giet de spruitjes af en meng de appel er doorheen.



Paella met garnalen en kip (diner – 460 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 325 gram gele rijst (ongekookt)
- 250 gram kipfilet, in blokjes
- 125 gram roze garnalen
- 400 gram wokgroenten, grof gesneden
- 250 gram gezeefde tomaten
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

Kook de rijst zoals de bereidingswijze op de verpakking. Laat de rijst daarna goed uitlekken. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui hierin. Schep de kipfilet in de pan en roerbak deze ongeveer in 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de knoflook toe en wok de groenten ongeveer 5 minuten mee. Voeg de gezeefde tomaten toe en breng het geheel aan de kook. Schep als laatste de rijst en de garnalen erbij en warm het geheel goed door.

Tip:

Dit is een recept voor 4 personen, maar is een prima gerecht om thuis in te vriezen.

Roerbakshotel met zalm (diner – 433 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 125 gram zalmfilet
- 1 vleestomaat
- 100 gram prei
- 50 ml visbouillon
- 1 theelepel maïzena
- 1 eetlepel ketjap
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel bak en braad vloeibaar
- Peper

Bereidingswijze:

Haal het vel van de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd ook de prei en de zalm in stukjes. Bestrooi de stukjes zalm naar smaak met peper. Verhit de bak en braad vloeibaar in een wok en roerbak de stukjes zalm enkele minuten. Voeg daarna de bouillon, stukjes tomaat en prei toe en laat het gehaal ongeveer 5 minuten sudderen. Voeg een klein beetje water toe aan de maïzena en bind de saus in de wok. Breng het gerecht op smaak met wat sojasaus.



Wok van Varkenshaas met rijst (diner – 493 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram varkenshaas
- 60 gram zilvervliesrijst
- 30 gram kruidenkaas light
- 1 rode paprika
- 1 kleine ui
- 100 gram Taugé
- 100 gram Champignons
- 2 Lente-uitjes
- 1 eetlepel citroengraspoeder

Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd de varkenshaasjes in reepjes. Was en snijd de paprika en de ui in lange reepjes. Verhit 1 el olie in de wok op een hoog vuur en schroei het vlees dicht. Voeg peper naar smaak toe. Haal het vlees even uit de pan. Bak de groenten in de wok gedurende 5 minuten op een hoog vuur in een beetje olie. Schep het vlees bij de groenten en voeg het citroengras en de kruidenkaas toe en meng alles goed door elkaar. Kruid bij naar smaak en bestrooi met de fijngehakte lente-uitjes. Serveer met de rijst.

Stoofschotel kip, abrikoos en rijst (diner – 496 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 100 gram kipfilet, in blokjes
- 3 gedroogde abrikozen
- 1 kleine ui, in ringen
- 150 ml kippenbouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel bloem
- Paprikapoeder
- Koriander
- 125 gram peultjes
- 50 gram zilvervliesrijst

Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Kook ook de erwten gaar. Verhit een eetlepel olijfolie in de pan en bak hier de stukjes kipfilet in. Haal de stukjes gare kip uit de pan en fruit de ui. Daarna mag de kip er weer bij. Strooi de kruiden en de bloem bij de kip en bak het geheel ongeveer 2 minuten. Schenk daarna de bouillon erbij en laat het een kwartier sudderen. Als laatste mogen de abrikozen erbij en laat het geheel nog ongeveer 15 minuten op een klein vuurtje doorgaren. Serveer het gerecht samen met de erwten en de rijst.



Gestoofde zuurkool met vegetarische worst (diner – 424 kcal)

Benodigdheden voor 4 personen:

- 4 braadworsten, vegetarisch
- 1 kg aardappelen
- 500 gram zuurkool, uitgelekt
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 laurierblad
- 4 eetlepels mosterd
- 3 eetlepels bak en braad vloeibaar

Bereidingswijze:

Schil en was de aardappelen en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Verhit 1 eetlepel bak en braad vloeibaar in de pan en fruit de ui hierin. Voeg de zuurkool, het laurierblad en eventueel peper naar smaak toe. Laat de zuurkool op een laag vuur ongeveer 20 minuten stoven. Verhit 2 eetlepels bak en braad vloeibaar in een braadpan en bak hier de braadworsten bruin en gaar in. Keer de worsten regelmatig. Neem de worsten uit de pan en snijd deze in plakjes. Giet ondertussen de aardappelen af. Serveer de zuurkool samen met de aardappelen en de stukjes worst en voor de liefhebbers smaakt mosterd hier erg lekker bij.

Stoofpotje met peultjes en aardappelen (diner – 492 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 200 gram gekookte aardappelen, in vieren gesneden
- 125 gram mager rundvlees
- 1 klein blikje tomaten, gepeld
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 150 peultjes, vers
- 1/2 bouillonblokje
- 1 eetlepel peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper
- Nootmuskaat

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen gaar en giet deze af. Verhit een eetlepel olijfolie in de pan en fruit hier de gesnipperde ui in. Doe het vlees bij de ui in de pan. Voeg de tomaten, peultjes, het halve bouillonblokje en een glas water toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur klein en laat het geheel anderhalf uur sudderen. Doe de aardappelen en de peterselie erbij en zet het vuur hoog om de saus in te laten dikken. Breng het op smaak met peper en nootmuskaat.



Griekse kipschotel (diner – 462 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 125 gram kipreepjes
- 75 gram fetakaas
- 8 olijven
- 2 tomaten, in plakjes
- 1 theelepel gyroskruiden
- 1 eetlepel olijfolie
- Rauwkost naar keuze

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie en wok de kipreepjes. Voeg de kruiden en de olijven toe. Voeg als laatste de tomaten toe en verhit het geheel ongeveer 10 minuten. Garneer het gerecht met de fetakaas.

Stampot met witlof, olijven en kipfilet (diner – 479 kcal)

Benodigdheden per portie:

- Een stronk witlof (200 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- 250 gram aardappelen
- Drie groene en drie zwarte olijven, in stukjes
- 25 gram feta, in stukjes gesneden
- 100 gram kipfilet, in stukjes

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en snijd de stronk witlof in reepjes. Kook de aardappelen, samen met de witlof in ruim water gaar. Bak intussen de kipfilet in de olijfolie. Snijd de olijven en de feta in kleine stukjes. Maak een puree van de aardappelen en witlof en voeg de feta, stukjes kip en olijven toe.



Pannenkoek met wortel en prei (diner – 475 kcal)

Benodigheden per portie:

- 2 pannenkoeken kant en klaar (of zelf gemaakt)
- 1 grote wortel, in reepjes
- 1 prei, in ringen
- 1 eetlepel olie
- 1 voorgesneden plak kaas 30+

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een pan en bak de groenten. Verwarm de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking, of bak ze zelf met beslag. Leg de vulling op de pannenkoek en rol deze op.

Mieschotel met ham en omeletreepjes (diner – 494 kcal)

Benodigheden per portie:

- 60 gram achterham, in kleine blokjes/reepjes
- 100 gram witte kool, fijngesneden
- 100 gram prei, fijngesneden
- 50 gram Chinese eiermie
- 1 zakje mix voor Bami Goreng
- 2 eieren

Bereidingswijze:

Wel 1/4 van het zakje Bami Goreng mix volgens de aanwijzing op de verpakking. Ook de eiermie kan volgens de bereidingswijze klaargemaakt worden. Verhit een eetlepel olie in een wok en roerbak de prei en kool beetgaar. Voeg daarna de geweldige groentemix toe en bak het geheel ongeveer 5 minuten. Klop de 2 eieren met wat peper los en bak hier een omelet van. Rol de omelet op en snijd hem in dunne reepjes. Voeg de mie en omeletreepjes toe aan de ham in de wok. Schep alles goed door.



Penne met groenten en saus (diner – 491 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 75 gram volkoren penne (of andere pasta)
- 100 gram tomatenpuree/blokjes
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 100 gram winterpeen
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 hard broodje naar keuze

Bereidingswijze:

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook. Bak de wortel en bleekselderij even mee. Voeg de tomatenpuree en tijm toe en laat de groentesaus nog 10 minuten sudderen. Je kan de saus iets verdunnen door er wat water aan toe te voegen. Kook de pasta volgens de bereidingswijze. Giet de pasta af en meng het door de saus. Lekker met het broodje en een rauwkostsalade.

Vegetarische chili con carne (diner – 498 kcal)

Benodigdheden per portie:

- 1 eetlepel olijfolie
- Een halve ui, gesnipperd
- Een halve theelepel chilipoeder
- Een halve theelepel gemalen komijn
- Een paprika, kleur naar keuze
- 200 gram chilibonen (uit blik)
- Een kwart avocado, in blokjes
- 25 gram strooikaas 20+
- Twee taco schelpen

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de olijfolie in een hapjespan. Fruit de ui 2-3 minuten. Voeg het chilipoeder en de komijn toe en fruit deze 2 minuten mee. Voeg de paprika en de chilibonen, inclusief vocht, toe. Laat dit 10 minuten garen en breng op smaak met peper. Bereid intussen de tacoschelpen volgens de aanwijzing op de verpakking. Schep de chili in de ovenschaal en verdeel de avocado erover. Bestrooi het met de kaas en zet het nog 10 minuten in de oven.

