BBQ RECEPTEN



NewFysic

Het is BBQ-weer!

Het beloven een paar prachtige dagen te worden en dat betekent voor velen: BBQ-en. Hartstikke leuk en gezellig natuurlijk, maar hoe doe je dat zoveel mogelijk NewFysic-proof?

WE HELPEN JULLIE GRAAG EEN BEETJE OP WEG:

- Kies liever niet voor kant-en-klare marinades, daar zitten namelijk (vaak) veel suikers in. Je kunt ze heel eenvoudig zelf maken met wat verse kruiden, knoflook en een beetje olie en azijn.
- Kies vooral voor lekker veel groenten op de barbecue. Probeer bijvoorbeeld gegrilde paprika, champignons, courgette en ui, maar ook gepofte aubergine is een aanrader! Rijg de groenten op een spies of laat ze eventueel eerst een nachtje marineren in een beetje sojasaus.
- Van vis kun je heerlijke vispakketjes maken. Als je dit in aluminiumfolie doet, dan droogt de vis niet uit. Kies bijvoorbeeld voor kabeljauw of heilbot en stop die in een pakketje samen met je favoriete groente en een beetje olie, citroen en kruiden. Ga je voor zalm? Dan hoef je geen olie toe te voegen, deze vis is namelijk vet van zichzelf.
- Maak een kan met ijskoud water en garneer die met schijfjes citroen, limoen en muntblaadjes. Staat ook nog eens hartstikke leuk!
- Maak een lekkere salade met een magere dressing (bijvoorbeeld Remia Salata zero%). En zet daarnaast wat schaaltjes met snoeptomaatjes, komkommer, augurk, paprika, bleekselderij en/of radijs, zodat iedereen zelf zijn favoriete salade kan samenstellen.
- Probeer maximaal vier tot vijf plakjes volkorenstokbrood te eten. Daarop kun je een dun laagje cottage cheese, Philadelphia met bieslook of Boursin light smeren.
- Kies voor maximaal twee tot drie stukjes kip, mager vlees of vis. Neem geen hamburger, worstjes of speklapjes.
- Drink je graag een glaasje wijn? Beperk het dan tot één glas.

En vergeet niet: geniet vooral van elkaar en een heerlijke middag of avond. Lukt het je nou echt niet om je aan de 'regels' te houden? Zet dan vooral de NoRegret in ;-).
HAPPY BBQ!

Beste NewFysic-er,

Onze chef-kok en diëtistes zijn aan de slag gegaan om lekkere BBQ-recepten voor je samen te stellen. Het kan zijn dat je soms in kleine hoeveelheden ingrediënten tegenkomt die niet op het NewFysic-boodschappenlijstje staan. Je kunt die ingrediënten voor dat specifieke recept gewoon gebruiken, maar het is niet aan te raden om dit ingrediënt ook in andere gerechten te gebruiken.

GENIET VAN EEN HEERLIJKE BBQ!



INHOUD

GEVOGELTE

Kipspiesjes met pepersalsa

VLEES

Biefstukspiesjes met yoghurt-knoflooksaus

Runderburger met tomatensalsa

Varkenshaassjasliek

Thaise biefstukspiesjes met salade

Varkenssaté met zelfgemaakte atjar tjampoer

VIS

Coquille-gambaspiesjes

Gemarineerde tonijnmoot met warme oosterse salade

Scholfiletrolletjes

VEGETARISCH

Groentespiesjes

Pittige tofuspiesjes

Freekehmaaltijdsalade met geroosterde paprika

BBQ-SALADES VOOR ERBIJ

Salade caprese met aardbeien

Griekse salade

Witlofsalade met kip en appel

BBQ-SAUZEN

Knoflooksaus

Chilisaus

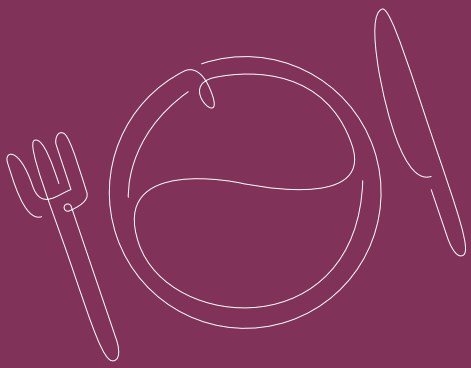
Dipsaus van groene kruiden

Komkommerdipsaus

Salsa verde

Aioli

Spinazie-basilicumpesto



Kipspiesjes met pepersalsa

(2 personen, 25 minuten bereidingstijd, 30 minuten wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 250 g kipfilet, in blokjes
- 2 middelgrote courgettes, in de lengte in dunne plakken
- 2 grote rode paprika's, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in grove stukjes

MARINADE

- stukje gemberwortel (à 2-3 cm), geraspt
- 1 teentje knoflook, geperst
- rasp en sap van 1 limoen
- 2 tl kipkruiden
- 1 el olijfolie
- 1 tl sesamolie
- versgemalen zwarte peper

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst

PEPERSALSA

- 1 kleine rode ui, gepeld, grof gehakt
- ½ gele peper, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
- 1 teen knoflook, gepeld, grof gehakt
- 1 el olijfolie
- rasp en sap van ½ limoen
- handvol basilicumblaadjes, fijngehakt
- snuf zout
- snuf versgemalen zwarte peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

- knoflookpers
- 4-6 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen
- keukenmachine
- BBQ

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten voor de marinade in een kom en meng goed. Doe de blokjes kipfilet bij de marinade en schep om. Laat minimaal 30 minuten marineren.
2. Verhit de BBQ. Mix alle ingrediënten voor de salsa in de keukenmachine en mix tot een grof mengsel. Voeg eventueel een scheutje water toe. Wikkel een stukje kip in een plak courgette en rijg dit aan een spies.
3. Doe vervolgens een stuk paprika op de spies en herhaal dit tot de spiesjes vol zijn. Gril de spiesjes 15 minuten op de het BBQ, of tot de kip gaar is. Kook intussen de rijst volgens de instructies op de verpakking. Serveer de kipspiesjes met de salsa en zilvervliesrijst.

Biefstukspiesjes met yoghurt-knoflooksaus

(2 personen, 25 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 250 g biefstuk
- zout
- versgemalen zwarte peper
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1½ tl Provençaalse kruidenmix
- 1 kleine courgette, in dikke plakken
- 1 rode paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in grove blokjes
- 1 gele paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in grove blokjes
- 1 rode ui, gepeld, in partjes
- handjevol verse basilicumblaadjes
- 100 ml Griekse yoghurt 0% vet

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst of volkorenpasta

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- schone theedoek of keukenpapier
- knoflookpers
- 4-6 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen



BEREIDING

1. Verhit de BBQ. Snijd de biefstuk in 12 stukjes. Dep ze droog met een schone theedoek of keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
2. Schenk de olijfolie in een kom, voeg 1 teen geperste knoflook en 1 theelepel Provençaalse kruidenmix toe. Doe vervolgens de biefstukstukreepjes erbij en schep om.
3. Kook de rijst of pasta volgens de instructies op de verpakking. Rijg de biefstuk, courgette, rode en gele paprika, ui en de meeste basilicum aan de satéstokjes.
4. Gril de spiesjes 4-5 minuten op de hete BBQ. Snijd intussen het basilicum dat overblijft fijn en meng het met de yoghurt, de rest van de knoflook en overgebleven Provençaalse kruiden. Proef en voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer de biefstukspiesjes met de yoghurt-knoflooksaus en zilvervliesrijst of volkorenpasta.

Runderburger met zomerse tomatensalsa

(2 personen, 15-20 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 200 g rundertartaar
- 1 el fijngehakte bieslook
- 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- snuf gemalen komijn
- zout
- versgemalen peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- knoflookpers

TOMATENSALSA

- 3 middelgrote tomaten, zaadlijsten verwijderd
- 1 kleine ui, gepeld
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 3 takjes verse koriander
- 1 tl olijfolie
- zout
- versgemalen peper

BEREIDING

1. Verhit de BBQ. Doe de rundertartaar samen met het bieslook, de Italiaanse kruiden, het komijn en wat zout en peper naar smaak in een kom. Kneed met je handen door elkaar.
2. Maak 2 ballen van het mengsel en druk ze met je hand plat tot een burger. Gril de hamburgers tot ze de gewenste garing hebben op de hete BBQ. Reken voor een medium hamburger 5-6 minuten per kant, rare 4-5 minuten per kant en welldone 6-8 minuten per kant.
3. Snijd intussen de tomaten in kleine blokjes. Snipper de ui fijn en pers de knoflook. Hak de korianderblaadjes. Doe dit alles in een kom samen met de olijfolie en schep om. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de runderburgers met de zomerse tomatensalsa.



Varkenshaassjasliek

(2 personen, 20 minuten bereidingstijd, 2 uur wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 250 g varkenshaas
- 1 rode paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
- ½ groene paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
- ½ gele paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd

MARINADE

- 1 el Kikkoman sojasaus less salt
- 1 el biefstukkruiden

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst
- frisse salade

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- 4-6 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen

BEREIDING

1. Meng voor de marinade de sojasaus en biefstukkruiden in een kom. Snijd de varkenshaas in blokjes, voeg toe aan de marinade en schep om. Laat minimaal 2 uur marineren.
2. Verhit de BBQ. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Snijd intussen de paprika's in grove stukjes.
3. Rijg de blokjes varkenshaas en paprika om en om op een satéprikker. Gril de sjaslieks 8-10 minuten op de hete BBQ, of tot ze gaar zijn.
4. Serveer de varkenshaassjaslieks samen met de zilvervliesrijst en een frisse salade.

Thaise biefstukspiesjes met salade

(2 personen, 30 minuten bereidingstijd, 15-20 minuten wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 250 g biefstuk
- 1 rode paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
- 2 lente-uitjes
- paar takjes verse koriander
- paar takjes vers (liefst Thais) basilicum
- 25 g taugé
- 1 zakje gemengde salade (à 100 g)

MARINADE

- stukje gemberwortel (à 2 cm)
- 2 el rode Thaise currypasta
- 1½ el olijfolie
- sap van ½ limoen

DRESSING

- 1 el olijfolie
- 1 tl Kikkoman sojasaus less salt
- 1 tl sesamolie
- ½ rode peper, fijngehakt

VOOR ERBIJ

- 4-5 plakjes volkorenstokbrood (à 50 g)
- ½ limoen, in plakjes

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- vergiet
- 2 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen

BEREIDING

1. Schil voor de marinade de gember en hak hem fijn. Meng dit met de currypasta, de olijfolie en het limoensap in een kom. Snijd de biefstuk in blokjes van 3 bij 3 cm. Doe ze bij de marinade in de kom, schep om en laat minimaal 30 minuten marineren.
2. Snijd intussen de paprika in lange dunne reepjes. Snijd de lente-uitjes in ringen en hak de peper fijn. Pluk de blaadjes van de koriander en het basilicum en hak ze fijn.
3. Verhit de BBQ. Breng 1 liter water aan de kook. Doe de taugé in een kom, giet het kokend water erover en laat 30 seconden zo staan. Giet de taugé dan af in een vergiet, spoel na met koud water en laat goed uitlekken.
4. Maak een dressing van de olijfolie, sojasaus, sesamolie en fijngehakte peper. Rijd de blokjes biefstuk aan de satéprikkers en gril ze op de hete BBQ in 6 minuten rondom goudbruin, maar vanbinnen nog rosé.
5. Meng intussen voor de salade de sla, paprika, lente-ui, taugé, verse kruiden en de dressing. Serveer de biefstukspiesjes met de salade. Geef er stokbrood bij en plakjes limoen om erover uit te knijpen.

Varkenssaté met zelfgemaakte atjar tjampoer

(2 personen, 30 minuten bereidingstijd, 30 minuten wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 250 varkenshaas
- ½ limoen

MARINADE

- stukje gemberwortel (à 2 cm)
- 2 el rode currypasta
- 1 el olijfolie
- sap van ½ limoen

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst
- 200 g rauwkostsalade

ATJAR TJAMPOER (OPTIONEEL)

- 250 gemengde groenten, zoals sperziebonen, bloemkool, Chinese kool en taugé
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- ½ tl sambal
- 1 tl kurkuma
- 1 tl mosterdpoeder
- snuf laos
- snuf gemberpoeder
- 250 ml water, plus 1 el
- 250 ml natuurazijn
- 1 el vloeibare zoetstof (NewFysic adviseert Candarel)

BEREIDING

1. Begin met het maken van de atjar tjampoer. Was en prepareer de groenten: Snijd de sperziebonen in stukjes van ca. 3 cm, de bloemkool in kleine roosjes, rasp de Chinese kool grof en snipper de uien en knoflooktenen heel fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een grote stoofpan en fruit de ui en knoflook ca. 4 minuten. Voeg dan de specerijen toe en 1 el water. Laat 1 minuut bakken, voeg dan de groenten toe en bak nog een minuut. Giet dan de azijn en het water erbij en breng aan de kook. Laat het geheel 10 minuten koken en voeg dan de zoetstof toe. Proef of het mengsel zuur of zoet genoeg is en voeg eventueel nog wat druppels zoetstof toe. Schep de atjar over in de schone potten met het aanhangende vocht (zorg dat de groente wel onder het vocht blijft staan), sluit de potten goed en laat ze op de kop afkoelen. De zelfgemaakte atjar is in de koelkast minimaal 2 weken houdbaar.
3. Maak dan de varkenshaas saté. Snijd de varkenshaas in blokjes van ca. 3 bij 3 cm. Pers het teentje knoflook uit en maak een marinade van de sojasaus, knoflook, sesamolie en peper en zout. Vermeng de varkenshaasblokjes met de marinade en laat ca. 30 minuten goed intrekken. Rijg de blokjes aan de spiesen en bak de spiesen op een hete grillpan of op de barbecue rondom gaar en bruin in ca. 8 minuten. Serveer de satéstokjes samen met de zelfgemaakte atjar.

EXTRA BENODIGDHEDEN

- koekenpan
- gesteriliseerde pot (à 500 ml)
- BBQ
- 2 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen

Coquille-gambaspiesjes

(2 personen, 25 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- blaadjes van 2 takjes verse peterselie
- 2 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- ¼ citroen
- 6 coquilles
- 12 grote garnalen (gamba's, gepeld)

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst of volkorenpasta
- BBQ-salade

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- knoflookpers
- 2 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen

BEREIDING

1. Verhit de BBQ. Kook de rijst of pasta volgens de instructies op de verpakking.
2. Hak de peterselieblaadjes fijn. Pel en pers de knoflook en meng dit met de peterselie door de olijfolie. Knijp de citroen erboven uit.
3. Besprenkel de coquilles en garnalen met de knoflookolie en smeer ze met je vingers een beetje in. Rijg de coquilles en garnalen aan de spiesen: neem voor elke spies 3 coquilles en 6 garnalen, dus na elke coquille kun je 2 garnalen aan de spies rijgen.
4. Gril de coquille-gambaspiesjes voorzichtig op de hete BBQ, tot ze gaar zijn. Ze blijven soms een beetje plakken, dus voorzichtig keren. Serveer de spiesjes met de rijst of pasta en een lekkere BBQ-salade.

Gemarineerde tonijnmoot met warme oosterse salade

(2 personen, 30 minuten bereidingstijd, 30 minuten wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 1 dikke moot tonijn (à 300 g)
- zout
- versgemalen peper
- ½ tl sesamzaad

MARINADE

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- stukje gemberwortel (à 2 cm)
- sap van 1 limoen
- 2 el sesamolie

OOSTERSE SALADE

- 1 rode ui
- 1 kleine paksoi
- 200 g bimi (aspergebroccoli)
- 2 lente-uitjes
- 1 el olijfolie
- 2 tl Kikkoman sojasaus less salt
- 2 tl sesamzaad

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- vergiet
- wokpan

BEREIDING

1. Pel voor de marinade de ui en knoflook en hak ze fijn. Schil de gember en hak ook die fijn. Doe dit samen met het limoensap en de sesamolie in een kom en roer door elkaar.
2. Besmeer de tonijn rondom met de marinade en laat de marinade ongeveer 30 minuten intrekken. Verhit de BBQ.
   Maak intussen de oosterse salade: pel de rode ui en snijd in dunne, halve ringen. Snijd de onderkant van de paksoi eraf en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.
3. Breng een pan water aan de kook en blancheer de bimi ongeveer 4 minuten. Laat uitlekken in een vergiet. Kook de zilvervliesrijst volgens de instructies op de verpakking. Hak intussen de lente-uitjes in stukken van ongeveer 3 cm. Doe ze samen met de paksoi en bimi in een kom en schep om met de sojasaus.
4. Verhit de olijfolie in een wok en bak al omscheppend de paksoi, bimi en lente-uitjes ongeveer 4 minuten. Bak de laatste 1-2 minuten de rode ui nog even mee.
5. Gril de tonijn in ongeveer 5 minuten rondom goudbruin op de hete BBQ. De binnenkant mag, afhankelijk van je eigen smaak, nog rosé of rood zijn. Bestrooi met peper en zout, snijd in plakken en garneer met wat sesamzaad. Serveer de tonijn samen met de warme oosterse salade en zilvervliesrijst.

Scholfiletrolletjes

(2 personen, 25-30 minuten bereidingstijd, 2 uur wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 2 scholfilets (à 125 g per stuk)
- 250 g cherrytomaten, gehalveerd
- 1 gele paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in grove stukjes

MARINADE

- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- rasp en sap van ½ citroen
- 2 druppels Tabasco
- zout
- versgemalen peper

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst of volkorenpasta
- BBQ-salade

EXTRA BENODIGDHEDEN

- knoflookpers
- BBQ
- 2 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen
- aluminiumfolie

BEREIDING

1. Snijd de scholfilets doormidden en rol ze op. Meng voor de marinade in een kom de olijfolie, knoflook, het citroensap en de -rasp, de tabasco en wat zout en peper.
2. Leg de visrolletjes in de marinade en schep voorzichtig om. Dek af en zet 2 uur in de koelkast om te marineren.
3. Verhit de BBQ. Kook de rijst of pasta volgens de instructies op de verpakking. Rijg voorzichtig de gemarineerde scholfilets aan de spiesjes en wissel af met de cherrytomaatjes en paprikastukjes.
4. Wikkel de spiesjes losjes in aluminiumfolie en gril ze op de hete BBQ, tot ze gaar zijn. Serveer de gambaspiesjes met de rijst of pasta en een lekkere BBQ-salade.

Groentespiesjes

(2 personen, 20 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 1 gele paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
- 1 rode paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
- 1 rode ui, gepeld
- ½ courgette
- 170 g Goodbite groenteballetjes
- 250 g cherrytomaten aan de tak
- 1 el olijfolie

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst
- 200 g frisse rauwkostsalade (optioneel)

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- 4 grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen

BEREIDING

1. Verhit de BBQ. Snijd de paprika's in grove stukjes, de rode ui in parten en de courgette in halve maantjes van 1-2 cm dik.
2. Rijg de gesneden groenten samen met de groenteballetjes en cherrytomaatjes aan de spiesen. Zorg dat er aan iedere spies 2-3 groenteballetjes zitten.
3. Kook de zilvervliesrijst volgens de instructies op de verpakking. Bedruppel de spiesen met de olijfolie en gril ze in 5-7 minuten gaar op de hete BBQ.
4. Serveer de groentespiesjes met de zilvervliesrijst en rauwkostsalade.

VEGETARISCH

Pittige tofuspiesjes

(2 personen, 20-25 minuten bereidingstijd, 1 uur wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 200 g tofu, uitgelekt, in blokjes
- 1 gele paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in grove stukken (à 1 cm)
- 1 ui, gepeld, in grove stukken (à 1 cm)

MARINADE

- 3 el Kikkoman sojasaus less salt
- 1½ el sesamolie
- 1 tl zoetstof (NewFysic adviseert Candarel)
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl sambal

VOOR ERBIJ

- 80 g zilvervliesrijst
- BBQ-salade

EXTRA BENODIGDHEDEN

- koekenpan
- knoflookpers
- BBQ
- grote satéstokjes (geweekt in water) of metalen spiesen

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de tofublokjes rondom licht goudbruin. Laat ze afkoelen. Maak intussen de marinade: meng de sojasaus, sesamolie, zoetstof, knoflook en sambal.
2. Schep de tofublokjes door de marinade en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken. Verhit de BBQ.
3. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Rijg de tofublokjes, ui en paprika aan de spiesen.
4. Gril de tofuspiesjes een paar minuten op de hete BBQ, tot ze rondom goudbruin en lekker warm zijn. Serveer de tofuspiesjes met de zilvervliesrijst en een lekkere BBQ-salade.

Freekehmaaltijdsalade met geroosterde paprika

(2 personen, 25 minuten bereidingstijd, 40-45 minuten wachttijd)

INGREDIËNTEN

- 80 g freekeh
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 kleine aubergine
- blaadjes van ½ bosje platte peterselie
- blaadjes van ½ bosje munt
- blaadjes van ½ bosje koriander
- 12 cherrytomaatjes
- ½ Spaanse peper, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
- 1 ui, gepeld
- 1 kleine courgette
- 1 el olijfolie
- paar bloemen van de Oost-Indische kers, stamper verwijderd (optioneel)

DRESSING

- 1 el azijn
- 1 tl gladde mosterd
- 1½ el olijfolie
- paar druppels zoetstof (NewFysic adviseert Candarel)

EXTRA BENODIGDHEDEN

- BBQ
- fijne zeef
- koekenpan

BEREIDING

1. Verhit de BBQ. Breng een pan water aan de kook. Spoel de freekeh af in een fijne zeef en kook gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af, laat uitlekken en daarna goed afkoelen.
2. Rooster intussen de paprika's en aubergine 30-35 minuten op de hete BBQ (hoog boven de kolen). Laat de paprika's en aubergine 10 minuten afkoelen.
3. Meng voor de dressing de azijn, mosterd, olijfolie en zoetstof. Hak de peterselie, munt en koriander fijn. Halveer de cherrytomaatjes. Hak de Spaanse peper heel fijn. Snipper de ui en snijd de courgette in kleine blokjes.
4. Pel voorzichtig het vel van de paprika's en snijd in blokjes. Snijd ook de aubergine in blokjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de ui en courgette 5 minuten.
5. Schep alle ingrediënten voor de salade door elkaar in een kom. Schenk de dressing erover, schep nog even om en garneer eventueel met de Oost-Indische kersbloemen.

TIP: VOOR EEN VOLWAARDIGE MAALTIJD KUN JE NOG 60 GRAM NOTEN EN/OF ZADEN NAAR KEUZE TOEVOEGEN (30 GRAM PER PERSOON).

Caprese salade met aardbeien

(2 personen, 5-10 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 125 g aardbeien
- 250 g cherrytomaatjes
- 60 g mini mozzarella bolletjes light
- 2 tl olijfolie
- 2 tl balsamicoazijn
- zout
- versgemalen peper
- handje verse basilicumblaadjes

EXTRA BENODIGDHEDEN

- kom

BEREIDING

1. Snijd de aardbeien in vieren. Halveer de cherrytomaatjes en mozzarellabolletjes.
2. Doe de aardbeien, cherrytomaatjes en mozzarellabolletjes in een kom en schep om met de olijfolie en balsamicoazijn.
3. Breng op smaak met zout en peper en garneer met de basilicumblaadjes.



Griekse salade

(2 personen, 10-15 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- ½ komkommer
- 2 tomaten
- 1 rode ui, gepeld
- ½ zakje eikenblad slamelange (à 50 g)
- 3-4 el zwarte olijven op waterbasis, ontpit
- 50 g Arla Apetina witte kaasblokjes light 22+
- handje verse basilicumblaadjes

DRESSING

- 2 el olijfolie
- 2 tl witte wijnazijn
- 1 tl citroensap
- 1 teentje knoflook, geperst
- zout
- versgemalen peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

- kom
- knoflookpers

BEREIDING

1. Snijd de komkommer in halve plakjes, de tomaten in vieren en de rode ui in dunne ringen. Doe dit samen met de slamelange in een kom.
2. Maak een dressing van de olijfolie, witte wijnazijn, het citroensap en de geperste knoflook. Breng op smaak met zout en peper. Schenk de dressing over de salade en schep om.
3. Snijd de olijven in ringetjes en verdeel ze samen met de kaasblokjes en basilicumblaadjes over de salade.



Witlofsalade met kip en appel

(2 personen, 10 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 1 grote stronk witlof
- 1 rode appel, klokhuis verwijderd
- 2 stengels bleekselderij
- 8 plakjes kipfilet
- 25 g walnoten, grof gehakt

EXTRA BENODIGDHEDEN

- kom

DRESSING

- 1 el magere yoghurt
- 2 el mayonaise light
- 1 tl gladde mosterd
- 1 tl zoetstof (NewFysic adviseert Candarel)
- zout
- versgemalen peper

BEREIDING

1. Halveer de witlof en verwijder de harde kern. Snijd de witlof vervolgens in dunne reepjes. Snijd de appel in dunne plakjes. Verwijder de onderkant van de bleekselderij en snijd hem in halve maantjes. Doe dit alles in een kom.
2. Meng voor de dressing de yoghurt, mayonaise, mosterd en zoetstof. Breng op smaak met zout en peper.
3. Schep de salade om met de dressing. Snijd de kipfilet in blokjes en meng ze door de salade. Garneer tot slot met de walnoten.



Knoflooksaus

(Voor 250 ml, 5 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 250 ml magere yoghurt
- 1 el yonaise (2Bslim) of mayonaise light
- ½ tl cayennepeper
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 el citroensap
- zout
- versgemalen peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

- kom
- knoflookpers

BEREIDING

1. Meng de yoghurt, yonaise, cayennepeper, knoflook en het citroensap.
2. Breng op smaak met zout en peper.

Chilisaus

(Voor 200 ml, 20 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 8 rode chilipepers, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, fijngehakt
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1 el vissaus
- 1 el zoetstof (NewFysic adviseert Candarel)
- 2 el limoen- of citroensap
- ¼ tl zout
- 125 ml water
- 1½ el olijfolie

EXTRA BENODIGDHEDEN

- knoflookpers
- keukenmachine of staafmixer

BEREIDING

1. Doe de chilipepers, knoflook, vissaus, zoetstoef, het limoen- of citroensap en het zout in een steelpan.
2. Roer het water en de arachideolie erdoor en breng het geheel aan de kook. Laat 10-15 minuten zachtjes koken op laag vuur.
3. Maal de chilisaus in de keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde saus.

Dipsaus van groene kruiden

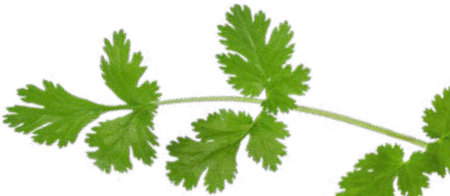
(Voor 1 pot, 5 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 1 handje platte peterselieblaadjes
- ½ handje dille
- 1 handje basilicumblaadjes
- 1 handje dragonblaadjes
- 200 ml magere yoghurt
- 75 ml Alpro Soja Cuisine light
- snuf currypoeder
- 1 tl citroensap
- zout
- versgemalen peper

BEREIDING

1. Hak de kruiden fijn en meng ze met de yoghurt en Alpro Soja Cuisine light.
2. Voeg het currypoeder, citroensap en zout en peper naar smaak toe en roer goed door elkaar.



Komkommerdipsaus

(Voor 1 pot, 5-10 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- ½ komkommer
- ½ friszure appel, klokhuis verwijderd, geschild
- 250 ml magere yoghurt of Griekse yoghurt 0% vet
- 100 ml Alpro soja cuisine light
- 1 teentje knoflook, geperst
- sap van ½ limoen
- zout
- versgemalen peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

- knoflookpers

BEREIDING

1. Snijd de komkommer en appel in hele kleine blokjes.
2. Doe de komkommer- en appelblokjes samen met de yoghurt, Alpro soja cuisine light, knoflook en het limoensap in een kom.
3. Breng op smaak met zout en peper en roer goed door elkaar.



Salsa verde

(Voor 1 potje, 5-10 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 1 sjalotje, gepeld
- 1 teentje knoflook, gepeld
- blaadjes van 1 bosje vers basilicum
- blaadjes van 1 bosje verse munt
- blaadjes van 1 bosje verse koriander
- blaadjes van 1 bosje platte peterselie
- 3 el olijfolie
- ½ potje kappertjes (á 50 g), uitgelekt

EXTRA BENODIGDHEDEN

- keukenmachine of staafmixer

BEREIDING

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Maal de kruidenblaadjes en de olijfolie in de keukenmachine of met een staafmixer.
2. Schep de kruidenolie om met de sjalot, knoflook en kappertjes en breng op smaak met zout en peper.
3. Is de salsa verde iets te dik? Voeg dan een scheutje water toe.

TIP
BEN JE EEN LIEFHEBBER VAN PITTIG?
VOEG DAN NOG EEN HALVE,
FIJNGEHAKTE SPAANSE PEPER TOE.

Aioli

(Voor 1 potje, 15 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 4 el Walden Farms Amazin mayo
- 4 el magere yoghurt
- 1 tl gladde mosterd
- 3 teentjes knoflook, geperst
- handjevol platte peterselieblaadjes, fijngehakt
- klein scheutje citroensap
- zout
- versgemalen peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

- knoflookpers

BEREIDING

1. Meng de mayonaise, yoghurt, mosterd, knoflook en peterselie.
2. Breng op smaak met het citroensap en wat zout en peper.



Spinazie-basilicumpesto

(Voor 1 potje, 5 minuten bereidingstijd)

INGREDIËNTEN

- 50 g verse spinazie
- 15 g basilicum
- 1 el pijnboompitten
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 el Boursin light
- rasp en sap van ½ citroen
- zout
- versgemalen peper

EXTRA BENODIGDHEDEN

- knoflookpers
- keukenmachine

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en maal tot een grove pesto.
2. Proef en breng eventueel extra op smaak met zout en peper.





NEWFYSIC.NL


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl