

RECEPTEN:

Zeer eenvoudig, snel en slank !

Alle recepten zijn voor 1 persoon, tenzij anders vermeld.

Bij elke dag staat **een boodschappenlijstje** vermeld.

De ingrediënten voor **de menusuggestie** staan tussen haakjes.

LET OP:

Onderstaande producten staan niet in het boodschappenlijstje, omdat het handig is ze in voorraad in huis te hebben:

Altijd in huis:

Aardappelen

Rijst (bij voorkeur volle rijst. Te koop in natuurvoedingswinkel)

Witte uien en rode uien

Knoflook

Peper, zout (bij voorkeur Low Salt of Jozo Bewuste keus: bevat 70% minder natrium!)

Mosterd

Azijn

Fles pittige chilisaus

Tomatenketchup

Blikjes tomatenpuree (zonder olie)

Blikje gepelde tomaten

Zwarte olijven en groene olijven op waterbasis

Peterselieplant (eventueel in potje)

Bieslookplant (eventueel in potje)

(Natriumarme-) bouillonpoeder of blokje

Eieren

Magere melk

Olie en vloeibare Bak- en- braadboter

Kruidendressing zonder olie

Groente in zoetzuur

Rozijnen

Gedroogde kruiden als rozemarijn en

Italiaanse kruiden.

In diepvries:

Dille

Ovenfrites

Doperwten

Stoomgroente



Maandag

Witlofsla

Gekookte aardappelen

Varkensfricandeau

Wortelsalade

Recept Witlofsla

250 gr witlof

1/2 zure appel

citroensap

1 hard gekookt ei

1 theel. mosterd

zout en peper

1/2 eetlepel olie
1/2 eetlepel azijn

Maak de witlof schoon, was ze heel erg goed en laat ze goed uitlekken.

Schil de appel en snipper hem fijn.

Besprenkel de appel meteen met citroensap om bruinverkleuring van de appel te voorkomen.

Prak het ei fijn en meng het met mosterd, zout, peper, olie en azijn.

Snij de witlof in hele dunne reepjes en meng er de appel en dressing door. Dek de sla af en zet het een poosje in de koelkast, zodat alle smaakjes er goed kunnen intrekken.



Menusuggestie: serveren met schijfjes komkommer op het bord en wortelsalade. Voor de wortelsalade een winterpeen rasp en vermengen met 1 eetlepel geweekte rozijntjes.

Boodschappenlijstje: 100 gram varkensfricandeau, 1 appel, 250 gram witlof
(Voor menusuggestie: komkommer, rozijnen en winterpeen)

Dinsdag

Recept voor 2 dagen of 2 personen

Roerbakschotel met visfilet.

Komkommersalade

Recept Roerbakschotel met visfilet

1 kleine ui
250 gram broccoli
1 rode paprika
200 gram doperwtten
1 eetlepel olie
peper, zout
1 zakje voorgekookte aardappelpartjes (ca. 450 gram)
1 dl bouillon (van tablet)
1 laurierblad
200 gram Tilapia- of andere visfilet.

Kook de doperwtjes Maak de groente schoon. Snijd de ui klein, de broccoli in roosjes en de paprika in blokjes. Laat de doperwtten uitlekken. Verwarm de olie in een wok of braadpan en fruit hierin de ui met peper en zout. Roerbak de aardappelpartjes mee tot ze bruin zijn. Voeg de groente (ook de gare doperwtjes) met de bouillon en het laurierblad toe en stoof het geheel 3 minuten. Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper en zout. Stoof de vis in 5 minuten mee gaar.

Menu suggestie: serveren met schijfjes komkommer vermengd met 1 eetlepel mosselen uit het zoetzuur en bestrooid met dille

Boodschappenlijstje: 250 gram broccoli, 1 rode paprika, zakje voorgekookte aardappelpartjes (450 gram)
(Voor menusuggestie: komkommer)

Woensdag

(recept: zie vorige dag)

Roerbakschotel met visfilet

Tomatensalade

Opwarmen menu van vorige dag.

Menusuggestie: tomatensalade:

Tomaat in plakjes, gesnipperde rode ui erover en serveren met vers geknipte bieslook.

Boodschappenlijstje: tomaten (Verder: zie vorige dag)

Donderdag**Champignomelet****Groene pasta****Tomatensaus****Wokgroente**Recept champignonomelet:

½ bakje champignons in plakjes gesneden (restant is voor volgende dag)

2 eieren

3 eetlepels magere melk

½ gesnipperde ui

1 eetlepel vloeibaar bak en braad

4 zwarte olijven in plakjes gesneden

Versgeknijpte peterselie

2 eieren loskloppen met een beetje magere melk, met peper en zout.

Bak de champignons in een pan met anti-aanbaklaag zonder boter. Het vocht gaat er nu uit

Haal de champignons uit de pan en laat het eventuele vocht in een vergiet uitlekken. Doe

vervolgens 1 eetlepel vloeibaar bak en braad in de pan en bak de uien en champignons licht

bruin. Doe het eimengsel erbij en bestrooi het geheel met schijfjes zwarte olijven. Bak de

omelet gaar. Bestrooi het gerecht met versgeknijpte peterselie

Menusuggestie: Saus vermengen met oregano en aan tafel bestrooien met Zwitserse strooikaas en versgeknijpte bieslook.

Boodschappenlijstje: champignons, zakje wokgroente, kant- en klare tomatensaus, groene pasta

Vrijdag**Biefstuk met gebakken champignons en ui****Gekookte krielaardappeltjes (maximaal ½ zakje gebruiken: rest is voor volgende dag)****Doperwtjes****Kool-wortelsalade**Recept kool-wortelsalade

150 gram witte kool

1 kleine winterwortel

1 bosui

1 eetlepels fritessaus (met 5 % olie)

2 eetlepels magere yoghurt

1 eetlepel citroensap

1 theelepel zoetstof

peper, zout

Was het stuk kool en rasp of snijd de kool fijn.

Maak de wortel schoon en rasp hem grof. Maak het

bosuitje schoon en snijd deze in smalle ringen.

Meng de groente. Maak een sausje van de

fritessaus, de yoghurt, het citroensap, de zoetstof,

peper en zout. Meng het sausje met de groente.

Zet de salade afgedekt koel weg zodat de smaken in

trekken en de kool wat zachter wordt.

Menusuggestie: Bestoos aan tafel de gebakken champignons en ui met versgeknijpte bieslook.

Wat feestelijk staat: de kool-wortelsalade serveren op een paar blaadjes (ijsberg-)sla

Boodschappenlijstje: 100 gram biefstuk, zakje krielaardappelen, winterwortel, kleine witte kool, magere yoghurt

(voor menusuggestie: sla of ijsbergsla)



Zaterdag**Zalmfilet****Gebakken krieltjes****Peultjes****Gemengde sla met radijsjes**

Menusuggestie: Bestrooi de zalm met dille.

Maak een gemengde sla van een kant-en-klaar zakje gemengde sla en plakjes radijs

Gezond en heerlijk: Doe wat zeewier door de salade (koop hiervoor bij een natuurvoedingswinkel gedroogde wakame. Knip deze in kleine stukjes en laat het even in wat water weken)

Boodschappenlijstje: zalmfilet, zakje gemengde sla, peultjes, radijsjes, (De krieltjes zijn een restje van vorige dag)

(Voor de menusuggestie:zakje Wakame. Dat is gedroogde zeewier. Te koop in een natuurvoedingswinkel)

Zondag**Tonijn met sperziebonen en olijven****Volkoren pasta**Recept tonijn met sperziebonen olijven

1 stuk (ca. 150 gram) tonijnsteak
250 gram sperziebonen (gehalveerd)
3 eetlepels olijfolie
1 grote rode ui (in dunne partjes)
2 tenen knoflook (in plakjes)
6 zwarte olijven zonder pit (in vieren)
1 eetlepel verse Italiaanse kruiden fijngehakt (oregano, tijm, basilicum)
1 eetlepel (balsamico-)azijn
zout
zwarte peper (versgemalen)

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Kook de sperziebonen in een pan met ruim kokend water in ca. 5 minuten beetgaar.

Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.

Snijd de tonijn in stukken van 2 x 2 cm.

Verhit de olijfolie in een wok en bak de uipartjes en knoflook al omscheppend ca. 2 minuten.

Schep de stukken tonijn erdoor en roerbak ze ca. 3 minuten op een hoge stand.

Schep de sperziebonen en olijven erdoor en voeg de Italiaanse kruiden, balsamicoazijn en 2 eetlepels water toe. Verwarm het gerecht nog 2-3 minuten opeen matig hoge stand. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Serveer met pasta. Doe hierover wat tomatenketchup en bestrooi het met vers geknipte bieslook.

Menusuggestie: serveren met velsla en plakjes tomaat, besprenkeld met wat kruidendressing.

In plaats van pasta kan ook 1 groot volkorenbolletje in stukken gesneden gebruikt worden

Boodschappenlijstje: Tonijnsteak (eventueel diepvries), 250 gram sperziebonen, (voor menusuggestie: een volkorenbolletje indien geen pasta wordt gekookt)



Maandag

Ongepanneerde kalkoenschnitzel
Kerrierijst (van volle rijst) (Kerrierijst voor 2 dagen maken)
Taugé met paprika en tomaat
Ananas op een bedje van veldsla

Recept kerrierijst: NB: rijst koken voor 2 dagen

1 gesnipperde ui
½ eetlepel olie
Volle rijst (te koop in natuurvoedingswinkel: moet 45 minuten koken)
Kippenbouillonpoeder
Kerrievoeding
Klein plat blikje ananas op eigen sap
1 eetlepel rozijnen

Gesnipperde ui goudgeel in een kookpan bakken in olie. Op het laatst kerrievoeding erbij, en de rijst op hoog vuur en onder roeren met spatel even mee roosteren.
Water met kippenbouillonpoeder erbij en geheel aan de kook brengen. Na 20 minuten rozijnen meekoken en als de rijst gaar is even enkel blokjes ananas erdoor.

Recept taugé met paprika en tomaat

100 gram taugé
½ rode paprika
½ groene paprika
1 vleestomaat
½ eetlepel olie
Paprika in een wok roerbakken, taugé erbij en de tomaat en deze nog 5 minuten op hoog vuur mee wokken.

Menusuggestie: Serveren met resterende ananas op een bedje van veldsla.

Rijst op bord serveren met takje vers geknipte peterselie

Boodschappenlijstje: klein blikje ananas (op eigen sap), 100 gram taugé, 1 rode paprika, 1 groene paprika, tomaten (deze zijn ook voor de volgende dag), 1 ongepanneerde schnitzel (voor menusuggestie: veldsla: De veldsla is ook nog voor volgende dag te gebruiken)

Dinsdag

Ribkarbonade
Kerrierijst (Zie recept van de vorige dag)
Gekookte broccoli
Tomatensla met mini maïs op een bedje van veldsla

Menusuggestie: Plakjes tomaat met ringen rode ui en mini maïs op een bedje van veldsla serveren (resterende sla van vorige dag)

Boodschappenlijstje: 1 ribkarbonade, broccoli, potje mini maïs in zoetzuur (menusuggestie: veldsla is resterende gedeelte van de vorige dag)

Woensdag**Rundertartaar****Rode kool met appeltjes****Aardappelpuree****Appelschijf met kaneel**Recept appelschijfjes

Appel met appelboor ontdoen van klokhuis. Appel in schijfjes snijden en bestrooid met kaneelpoeder in magnetron plaatsen.

Ca. 1 minuut of totdat appel begint te borrelen.

Serveer de appelschijfjes als bijgerechtje op het bord.



Menusuggestie: Gebruik rode kool uit de diepvries in handige blokjes

Boodschappenlijstje: Rundertartaartje, appel, rode kool met appeltjes uit diepvries (in handige miniblokjes)

Donderdag**250 ml erwtensoep (kant en klaar)****Donker roggebrood met casselerrib**

Menusuggestie: roggebrood dubbel met schijfjes radijs en tuinkers

Boodschappenlijstje: Erwtensoep (kant en klaar) Donker roggebrood. Casselerrib (vleeswaar)

(Voor menusuggestie: radijsjes en tuinkers)

Vrijdag**Vegetarische groenteburger, gebakken met ui en plakjes courgette****Bloemkool****Eiermie met paprikasalsa**Recept eiermie met paprikasalsa.

Eiermie

2 uien, gesnipperd

1 eetlepel olie

½ rode paprika, in kleine stukjes gesneden

½ groene paprika, in kleine stukjes gesneden

Ca. 100 ml rode pittige chilisaus (fles)

Blikje gepelde tomaten



Bereid de eiermie zoals beschreven op de verpakking.

Fruit de gesnipperde ui in de olie totdat de uien het glazig kijken. Voeg de paprikastukjes toe en bak ze even mee.

Voeg dan de gepelde tomaten en een flinke scheut rode chilisaus toe en laat het geheel nog 15 minuten sudderen.

Serveer de mie naast de bloemkool en overgiet beide met de paprikasalsa.

Menusuggestie: Heb je een restantje saus? Maak er de volgende dag een soep van voor bij de lunch door het te vermengen met wat (tomaten-) bouillon

Bestrooi de groenteburger met ringetjes bosui

Boodschappenlijstje: :vegetarische groenteburger, bloemkool, 1 rode en 1 groene paprika, eiermie, fles chilisaus, 1 courgette (ook nog te gebruiken voor overmorgen)

(Voor de menusuggestie: bosui)

Zaterdag**Vispotje met aardappelen
Gekookte wortelbolletjes
Komkommer-dille salade**

1 kleine ui
1 ½ paprika's (3 kleuren)
200 gram aardappelen
1 eetlepel olie
1 eetlepel tomatenpuree
Italiaanse keukenkruiden
1 dl groentebouillon
100-150 gram visfilet



Wakame (gedroogde zeewier): ½ stengel in stukjes geknipt.
peper, zout Maak de ui en de paprika's schoon. Snijd de ui in snippers en de paprika's in blokjes. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Fruit de ui in de olie glazig. Voeg de paprika, de aardappelblokjes, de tomatenpuree, de keukenkruiden en de groentebouillon toe en stook dit met een deksel op de pan in 12 minuten gaar. Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper en zout. Voeg de laatste 5 minuten de vis en de wakame toe en laat het geheel gaar worden.

Menusuggestie: Lekker met komkommersalade bestrooid met dille

Boodschappenlijstje: 1 groene en 1 rode paprika, en gele paprika, 100-150 gram visfilet, zakje wortelbolletjes. (voor menusuggestie: komkommer)

Zondag**Kipfilet met ananassaus.
Volle rijst (ook voor morgen koken)
Doperwtjes
Veldsla en tomaat**Recept ananassaus

1 klein plat blikje ananas in stukjes
1 grof gehakt teentje knoflook
1/2 eetlepel sojasaus
rood pepertje (of ¼ rode paprika)
1 eetlepel droge sherry
witte peper
1 eetlepels fijngesnipperde bieslook

Doe de stukjes ananas, de knoflook, sojasaus, sherry, het pepertje en de witte peper in een blender en pureer alles 30 seconden. Verwarm de saus vlak voor het opdienen in een pannetje en voeg dan pas de gesnipperde bieslook toe

Menusuggestie: serveren met veldsla en plakje tomaat

Bak de kipfilet in reepjes. Serveer de saus over de rijst en de kip.

Boodschappenlijstje: kipfilet, klein plat blikje ananas op eigen sap
(menusuggestie: zakje veldsla en tomaat)

Maandag**Preicurry met reepjes rundvlees
Volle rijst
ijsbergsla**Recept preicurry

1 eetlepel kokos

200 gram panklare prei
½ blik tomatenblokjes
1 eetlepel currypasta (pot)
1 eetlepel olie
100 gram reepjes gekruid rundvlees
zout

Rooster de kokos in een droge koekenpan goudbruin. Doe de prei met de tomatenblokjes en de currypasta in een pan en smoor de groente in 10 minuten gaar. Verhit de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de reepjes vlees in enkele minuten bruin en gaar. Strooi er wat zout over en schep het vlees op de prei. Bestrooi het met de geroosterde kokos.

Menusuggestie: lekker met ijsbergsla. Vermeng deze op het laatst met wat magere yoghurt met versgeknipte bieslook en gesnipperde augurkjes

Boodschappenlijstje: 100 gram mager gekruid rundvlees , 1 pot currypasta, 1 blikje gepelde tomaten(-blokjes), 200 gram prei. (voor menusuggestie: ijsbergsla)

Dinsdag

Rundertartaar met gebakken ui, gemengde paddestoelen

Volkorenbol

Ovenfrites

Gemengde salade

Menusuggestie: ijsbergsla met komkommer, zongedroogde tomaatjes, minimaïskolfjes olijven en overgoten met een scheut chilisaus

Boodschappenlijstje: Rundertartaar, bakje gemengde paddestoelen, lente-ui

Woensdag

Gevulde aubergine

Volkorenmacaroni

Ijsbergsalade

Recept gevulde aubergine:

2 kleine aubergines
8 zwarte olijven
1 sjalot
100 gram champignons
1 eetlepel olie
150 gram vegetarische mix (vegetarisch gehakt, roerbak- of tofu reepjes)
1 teentje knoflook
peper, zout
1 pot tomatensaus (met weinig olie)



Was de aubergines, verwijder de steelaanzet en halveer de aubergines. Snijd het vruchtvlees uit de schil, maar houd een stevige rand over. Snijd het vruchtvlees klein. Hak de olijven klein. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig. Voeg de vegetarische mix toe en pers het teentje knoflook er boven uit. Bak de champignons en de olijven mee en maak het mengsel op smaak met peper en zout. Vul de auberginehelften met het mengsel. Schenk de tomatensaus in een pan en plaats de aubergines erin. Laat de aubergines met een deksel op de pan in ± 25 minuten heet worden.

Menusuggestie: Ijsbergsla met komkommer en zongedroogde tomaatjes (deze weken in heet water)

Boodschappenlijstje: 2 kleine aubergines, vegetarische mix (vegetarisch gehakt, roerbak- of tofu reepjes) en champignons (voor menusuggestie: ijsbergsla, komkommer en zongedroogde tomaatjes)

Donderdag

Gebakken hamlampje
Aardappelen uit de oven
Snijboontjes
Wortelsalade

Recept aardappelen uit de oven:

200 g aardappelen ,geschild en in schijfjes
1 eetl. rozemarijn
2 groene olijven in plakjes
zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 graden ,
stand 4
Bekleed een bakvorm met een bakvel
verdeel de aardappelschijven erin en
plaats dit in de oven. Bak de aardappelen
20 min. strooi er dan de olijven en
rozemarijn over en bak dan nog 5 min. af.
Breng op smaak met zout en peper



Menusuggestie: wortelsalade: geraspte wortel met rozijntjes opgediend op enkele blaadjes kropsla.

Boodschappenlijstje: 100 gram mager hamlapje, 200 gram snijbonen.
(voor menusuggestie: winterwortel en kropsla)

Vrijdag:

Gebakken kabeljauwfilet
Aardappelpuree In de oven gebakken tomaatjes
Veldsla met maïs

Recept gevulde tomaatjes

2 grote vleestomaten
peper, zout
stukje komkommer
25 gram rookvlees
5 olijven

Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol de tomaten uit. Bestrooi ze van binnen met peper en zout. Zet ze op de kop weg. Was het stukje komkommer en rasp het grof. Snijd het rookvlees klein en hak de olijven klein. Meng de geraspte komkommer met het rookvlees en de olijven en maak het op smaak met peper en zout. Vul hiermee de tomaten en zet de kapjes er weer op.



Menusuggestie: Maïs (uit potje)) vermengen met kleine blokjes paprika en veldsla en wakame. (zie recept
Maak de aardappelpuree zelf of uit zakje waarbij je zelf eventueel boter en (magere)melk mag toevoegen
Ipv kabeljauwfilet kun je ook koolvisfilet uit diepvries nemen. (gebruik dan desgewenst 2 blokjes vis)

Boodschappenlijstje: kabeljauwfilet, (of koolvis uit diepvries), 25 gram rookvlees (vleeswaren), 2 vleestomaten
(Voor menusuggestie: veldsla, potje maïs en rode paprika)

Zaterdag**Roergebakken Quorn met paksoi****Eiermie****Halve abrikoos met kiwi**Recept roergebakken Quorn met paksoi

½ Spaanse peper
1 rode paprika
1 kleine struik paksoi
1/2 teentje knoflook
1 bosui
1 eetlepel olie
1/2 pakje (ca. 90 gram) Quorn stukjes
peper, zout
ketjap



Maak de peper schoon, verwijder de pitjes en snijd het pepertje klein. Maak de paprika, de paksoi en de knoflook schoon. Snijd de paprika in blokjes, de paksoi in repen en het teentje knoflook in stukjes. Snijd de bosui in smalle ringen.

Verwarm de olie en fruit hierin het pepertje 1 minuut. Voeg de Quorn, de paprika en de knoflook toe en roerbak dit enkele minuten. Schep de paksoi erdoor met peper, zout en wat ketjap en smoor alles in enkele minuten gaar. Strooi de ringetjes bosui er over.

Menusuggestie: halve abrikoos op eigen sap op de bolle kant neerleggen. plakje kiwi in de holte leggen. Rest van de plakjes eromheen.

Aan tafel : tomatenketchup over de mie. Daaroverheen Italiaanse kruiden.

Boodschappenlijstje: Bakje Quorn, eiermie, struikje paksoi, bosui. (voor menusuggestie: abrikoos uit blik op eigen sap, kiwi)

Zondag**Ca. 75 gram mager varkenslapje****Gewokte witlof met ham en kaas****Gekookte aardappel****Tomaten als salade of uit de oven.**Recept gewokte witlof

3 stronkjes witlof
1 eetlepel olie
Knoflook of klein sjalotje
1/2 dl bouillon
3 plakjes achterham
Light kruidensmeerkaas (Bijvoorbeeld Paturain Light of Philadelphia Light)
Geraspte 20+ kaas (of parmezaanse kaas)

Snijd de witlofstronken dwars door zodat je in het hart van de groente kijkt.

Laat een klein bodempje olijfolie in de wok goed heet worden, fruit een sjalotje of knoflook voor de liefhebbers aan in de wok.

Vervolgens schep je de witlof in de wok, net zo lang omscheppen tot het beetbaar is.

Doordat de witlof op hoge temperatuur bereid wordt zal het karamelliseren, dit geeft een heerlijk natuurlijke zoete smaak aan de groente. Aflussen met verse bouillon, oven op de grillstand zetten. Bestrijk een paar plakjes verse ham met Philadelphia light of Paturain light,

Rol de witlof in de ham, geraspte 20+ of Parmezaanse kaas over de witlof.

Even onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Menusuggestie: Enkele plakjes tomaat bij de schaal in de oven leggen

Boodschappenlijstje: 3 stronkjes witlof, mager hamlapje, achterham (vleeswaren), Light kruidensmeerkaas, 20+ geraspte kaas.

Maandag**Dit recept is voor 2 dagen****Pompoensoep****Met bruine Italiaanse bol****Kruidenkaas Light**Recept pompoensoep: (voor 2 dagen)

1 pompoen
2 uien, gesnipperd
1 foelieblaadje
1 eetlepel olie
½ liter kippenbouillon
zwarte peper
2 eetlepels verse peterselie in stukjes geknipt.
Scheutje koffiemelk



Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit de gesnipperde ui glazig in de olie. Voeg de pompoen en de bouillon toe en breng dit aan de kook. Kook het geheel ca. 20 minuten tot de pompoen gaar is. Pureer de massa eventueel met een staafmixer of in de keukenmachine. Maak de soep op smaak met peper en zout en serveer het met een scheutje koffieroom en de peterselie

Boodschappenlijstje: 1 pompoen, 2 bruine Italiaanse bollen (1 is voor morgen), Light kruidensmeerkaas

Dinsdag**Pompoensoep**

Voor recept zie de vorige dag

Boodschappenlijstje: geen (vorige dag ingekocht)**Woensdag****Gebakken zalm****Frites uit de oven****Peultjes****Gemengde salade**

Menusuggestie: Gebruik in plaats van mayonaise fritesaus met 5 % olie (bijvoorbeeld Remia Friteslijn) of mosterd. Bestrooi de gebakken zalm met (verse) dille.

Boodschappenlijstje: ca. 150 gram zalmfilet (kan ook eventueel uit diepvries) of een zalmoot, peultjes, zakje gemengde rode sla.

Donderdag**Vegetarische Javaanse schijf****Risotto****Gestoofde prei**Recept Risotto:

Volle rijst
1 eetlepel olie
1 gesnipperde ui
2 tomaten
Klein blikje tomatenpuree
Kruidnagel
Peper
Bouillon
2 eetlepels Parmezaanse kaas

Verhit 1 lepel olie in een kookpan en rooster de rijst samen met de uien onder flink roeren. Giet er bouillon bij (ca. 100 ml meer dan op de verpakking staat). Strooi er kruidnagelpoeder bij. Laat het geheel met deksel op pan zachtjes koken. Doe er het laatste kwartier 2 tomaten bij en een blikje tomatenpuree. Voeg eventueel nog wat bouillon bij: het moet uiteindelijk een natte rijst worden.

Doe er vanaf het vuur 2 eetlepels Parmezaanse kaas doorheen. Flink roeren!

Menusuggestie: Door de risotto kan nog een eetlepel (diepvries-)doperwten de laatste 8 minuten meegekookt worden en plakjes zwarte olijven.

Bak ringen rode ui mee met de Javaanse schijf

Boodschappenlijstje: vegetarische Javaanse schijf, 200 gram prei, 2 tomaten, Parmezaanse kaas.

Vrijdag

Pittige vis uit de oven

Aardappelpuree

Gekookte worteltjes

1 sjalot
2 tomaten
½ rood pepertje
1 eetlepel nasikruiden (zakje)
2 eetlepels ketjap
1 dl groentebouillon
150 gram visfilet
peper, zout
½ citroen



Warm de oven voor op 200° C.

Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Was de tomaten en snijd ze in parten. Snijd het stukje peper in reepjes. Roer de nasikruiden door de ketjap en de bouillon en voeg de sjalot en de peper toe. Schep dit in een ovenvaste schaal. Bestrooi de vis met peper en zout en leg de vis in de schaal. Snijd de gewassen citroen in parten en schik ze om de vis. Laat de vis in het midden van de oven in 15 minuten gaar worden.

Menusuggestie: Doe eventueel in stukjes geknipte gedroogde wakame (zeewier, te koop bij natuurvoedingswinkel) door de bouillon voor een vollere vissmaak en extra jodium!

Gerecht serveren met geknipte lenteui.

Boodschappenlijstje: 2 tomaten, 150 gram visfilet, 1 citroen, zakje nasikruiden.
(Voor menusuggestie: wakame en lente ui)



MAGMA
HOLISTISCH CENTRUM
Marjan Hendriks
Sint Cornelisstraat 15
5827 AJ Vortum-Mullem
Tel: 0485 521 910
www.magmacentrum.nl
info@magmacentrum.nl

Smakelijk eten!