



RECEPTEN BALANSWEEK

Gerookte kip met andijvie

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie	250 ml heet water
200 gram gesneden andijvie	3 champignon, in dunne plakjes
125 gram gerookte kipreepjes	Peper
1 theelepel Straight away bouillon	Kerrie

Bereiding

1. Roerbak de andijvie en champignonplakjes ruim 5 minuten in de olie.
2. Maak 1 theelepel Straight away bouillon aan met 250 ml heet water.
3. Voeg de kipreepjes, 4 eetlepels van de bouillon en de kruiden toe.
4. Roerbak nog even (±5 minuten) door.

Kabeljauw uit de oven

Ingrediënten

120 gram kabeljauw	50 gram prei, in ringen
50 gram courgette, in blokjes	Theelepel bieslook
50 gram champignons, gehalveerd	Theelepel kerriepoeder
50 gram tomaat, gehalveerd	Peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de kabeljauw op een stuk aluminiumfolie.
3. Kruid de kabeljauw met tijm en peper.
4. Leg hierop de gemengde groenten.
5. Bestrooi het met bieslook en peper.
6. Vouw het aluminiumfolie als een pakketje dicht en gaar 30 minuten in de oven.

Gestoomde koolvis met spruitjes

Ingrediënten

120 gram koolvisfilet	½ theelepel tijm
200 gram spruitjes	Peper
	Theelepel laurier

Bereiding

1. Spruitjes schoonmaken.
2. Visfilet bestrooien met peper, laurier en tijm.
3. Spruitjes in een laagje kokend water in 8 min. gaarkoken.
4. Tegelijkertijd boven spruitjes in de pan een vergiet of stoommand hangen en hierin de vis leggen. Deksel op vergiet leggen en vis in 8 min gaar stomen.
5. Spruitjes afgieten.

Gegrilde tonijn met bloemkool en broccoli

Ingrediënten

125 gram tonijn	1 eetlepel olijfolie
125 gram bloemkool	1 theelepel koriander
125 gram broccoli	Peper

Bereiding

1. Verwarm de grill.
2. Bestrijk de tonijn met de olie en bestrooi met peper en koriander.
3. Grill de vis 3-5 minuten.
4. Doe de bloemkool en broccoli in een magnetronbestendige kom in een laagje water en stoom ze afgedekt in 2 minuten gaar in de magnetron (600 watt).
5. Giet het water af, bestrooi eventueel met wat peper.

Salade met gerookte kipreepjes

Ingrediënten

120 gram gerookte kipreepjes	150 gram slamix
100 gram komkommer	1 eetlepel olijfolie
8 cherrytomaatjes	1 takje dille en peper

Bereiding

1. Tomaten wassen en halveren.
2. Komkommer wassen en kleinsnijden.
3. Dille fijn knippen.
4. Sla mengen met de kipreepjes, dille, tomaat, komkommer, peper en olie

Omelet met spinazie

Ingrediënten

2 eieren	50 gram komkommer
4 cherrytomaten in partjes	Takje oregano
100 gram sla	Theelepel peterselie
150 gram verse spinazie	Verse peper
1 eetlepel olijfolie	

Bereiding

1. Spinazie wassen, laten uitlekken en grof hakken, daarna 3 tot 4 minuten met aanhangend water koken in de pan.
2. Eieren loskloppen en peper toevoegen.
3. Spinazie toevoegen
4. Oreganoblaadjes van de takjes halen en door de eieren mengen.
5. Olie verhitten en eiermengsel in de pan doen, op laag vuur bakken tot de bovenkant droog is. Daarna omkeren en de andere kant lichtbruin bakken.
6. De saus uitsmeren over de stukken omelet.
7. Serveren met sla en tomaten.
8. Salade bestrooien met peterselie.

Tilapia uit de oven (2 personen)

Ingrediënten

240 gram tilapiafilet	2 eetlepels olijfolie
200 gram courgette	Thee lepel bieslook
200 gram broccoli	Theelepel basilicum
10 kerstomaatjes	Verse peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 C.
2. Was de courgette en de broccoli. Schil de courgette en snij de broccoli en courgette klein.
3. Doe dit in een kom, giet er 1 eetlepel olijfolie overheen en roeren.
4. Halveer de kerstomaatjes.
5. Leg op een groot stuk aluminiumfolie de helft van het mengsel van broccoli en courgette en voeg de basilicum toe.
6. Wrijf de vis aan 1 kant in met peper.
7. Leg deze met bestrooide kant op het groentemengsel.
8. Wrijf nu de andere kant van de vis in met peper
9. Hierop komt de rest van het groentemengsel en de gehalveerde kerstomaatjes.
10. Strooi over het geheel wat verse bieslook.
11. Vouw de folie dicht en druk de zijken van het pakketje goed dicht en rol deze naar binnen zodat er geen vocht uit kan lopen.
12. Leg de vis in de folie in de oven en gaar deze in 15 min. op 180C

Tonijn met gemengde groenten

Ingrediënten

250 gram gemengde groenten
100 gram tonijn in water
1 eetlepel olie
1 theelepel rozemarijn
Peper

Bereiding

1. Maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes of plakjes.
2. Verhit de olie in de pan en bak hierin de groenten gaar in circa 5 minuten.
3. Voeg de tonijn toe en laat deze even meebakken.
4. *Voeg de kruiden toe.*

Gegrilde kalkoenfilet met broccoli

Ingrediënten

150 gram kalkoenfilet
300 gram broccoli
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel gemberpoeder
1 takje verse peterselie, fijn gesneden
peper

Bereiding

1. Bestrooi de kalkoenfilet met gember en peper en bestrijk met olie.
2. Kook de broccoli in ruim kokend water in 5 minuten.
3. Rooster de kalkoenfilet in een grillpan aan beide kanten bruin en gaar.
4. Voeg de peterselie toe.

Vispakketje met prei

Ingrediënten

100 gram tilapiafilet

200 gram prei, afgespoeld

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel rozemarijn

Peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Wrijf de tilapiafilet in met rozemarijn en peper.
3. Snijd de prei in 1 cm brede schuine stukken.
4. Verhit de olie in een wok en roerbak de prei 3 min. Breng op smaak met peper.
5. Verdeel de prei over een stuk bakpapier en leg de vis op de prei.
6. Vouw het bakpapier tot een pakketje en leg op de bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak het vispakketje in 20 minuten gaar
- 7.

EET SMAKELIJK!