

## KABELJAUW, PREI EN RAUWE HAM

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 100 G KABELJAUWFILET
- 100 G PREI IN RINGEN
- 40-50 G MAGERE RAUWE GEROOKTE HAM IN REEPJES
- VERSE TIJM, BLAADJES GERIST
- 1 EL OLIJFOLIE



Kcal  
297

Eiwitten  
32,0 g

Koolhydraten  
4,0 g

Vetten  
17,0 g

Bereidingswijze:

Snijd de prei in ringen, ris de blaadjes van een paar takjes tijm en roerbak de prei met de tijm en wat versgemalen peper in ½ el olie in een wok. Snijd de ham in reepjes. Kruid de kabeljauwfilet met peper en zout en bak deze ca. 3 min. per kant in ½ el olie in een koekenpan. Voeg op het laatste moment de hamreepjes toe aan het preimengsel.

## KALFISOESTER MET BROCCOLI CHAMPIGNONSSAUS

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 120 G KALFISOESTER
- ½ ZAKJE POWER SLIM CHAMPIGNONSOEP
- 2 EL OLIJFOLIE
- 100 G CHAMPIGNONS, GROF GESNEDEN
- 100 G BROCCOLI



Kcal  
340

Eiwitten  
32,0 g

Koolhydraten  
3,5 g

Vetten  
22,0 g

Bereidingswijze:

Kook de broccoli in water met een bouillonblokje. Smoor in een kookpan de grofgesneden champignons in 1 el olijfolie. Kruid de kalfsoester met peper en zout en bak deze circa 3 minuten per kant in 1 el olijfolie. Draai het vuur uit en dek de pan af met aluminiumfolie.

Vul de shaker met 80 ml koud water, voeg de helft van het zakje champignonsoep toe en schud goed. Voeg het mengsel toe aan de champignons en laat even kort verwarmen.

## MEDITERRAAN BROODJE BIEFSTUKPUNTJES

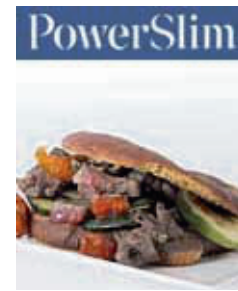
1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5-10 minuten

Ingrediënten:

- POWERSLIM MEDITERRAAN BROODJE
- 100 G COURGETTE IN STUKKEN
- 1 EL OLIE VAN SEMI ZONGEDROOGDE TOMAATJES
- 1 SEMI ZONGEDROOGD TOMAATJE FIJN GEHAKT
- 40 G BIEFSTUKREEPJES
- CHILIPOEDER
- PEPER EN ZOUT



Kcal  
277

Eiwitten  
23,0 g

Koolhydraten  
9,4 g

Vetten  
16,4 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een wok en bak de courgette ca. 3 minuten. Voeg de biefstukreepjes en tomaat toe en bak deze kort mee. Breng het mengsel op smaak met chilipoeder, peper en zout. Grill het broodje kort tussen de grill, in de oven of broodrooster. Snijd het broodje driekwart open zodat een envelop ontstaat en vul het met het biefstuk-courgettemengsel.

PS: VUL AAN MET EEN LEKKERE FRISSE  
KOMKOMMERSALADE UIT HET POWERSLIM  
KOOKBOEK!

## MEDITERRAAN BROODJE MET GAMBA'S

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 8 minuten

Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM MEDITERRAAN BROODJE
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GROF GEHAKT
- ½ MILDE RODE CHILIPER, ZONDER ZAADJES EN FIJNGEHAKT
- 50 G ONGEKOOKTE GARNALEN, GEPELD EN SCHOONGEMAAKT (DIEPVRIES)
- 1 TL CITROENSAP
- VERSE KORIANDER, FIJNGEHAKT
- PEPER EN ZOUT



Kcal  
248

Eiwitten  
22,7 g

Koolhydraten  
6,1 g

Vetten  
14,8 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de fijngehakte chilipeper toe en bak 1 tot 2 minuten. Voeg de garnalen toe en bak ze in ongeveer 3 tot 5 minuten roze en gaar. Roer het citroensap en de koriander erdoor, met een klein beetje peper en zout. Bak nog een minuut om de smaken goed te laten mengen.

Snijd het Mediterraan broodje doormidden en leg 1 minuut tussen de grill.  
Leg de garnalen op het broodje.

**TIP: GEBRUIK HET OVERGEBLEVEN  
BAKVET ALS JUS VOOR OVER DE GARNALEN.**

## MEDITERRAAN BROODJE MET KOMKOMMER-KIPSALADE

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 10 minuten



Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM MEDITERRAAN BROODJE
- 1 EL OLIJFOLIE
- 40- 50 G KIPFILET
- 1 TEENTJE KNOFLOOK GEPERST
- ½ UI, GESNIPPERD
- 50 G KOMKOMMER, IN STUKJES, ZONDER ZAADLIJSTEN
- 1 TL MOSTERD
- 1 FLINKE EL KWARK

Kcal  
292

Eiwitten  
28,3 g

Koolhydraten  
8,2 g

Vetten  
16,2 g

Bereidingswijze:

Kruid de kipfilet met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet goudbruin samen met de knoflook. Meng de ui en de mosterd door de kwark. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer. Meng de saus met de komkommer en gebakken kipfilet. Rooster het broodje in de broodrooster en snijd open tot een envelop. Vul het broodje met de salade.

TIP: VERVANG DE KIP DOOR 40 - 50 G ZALM

## MEDITERRAAN BROODJE ROEREI

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM MEDITERRAAN BROODJE
- 1 EI, LOSGEKLOPT
- 1 PLAKJE RAUWE HAM
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER
- ZOUT



Kcal  
200

Eiwitten  
22,5 g

Koolhydraten  
5,0 g

Vetten  
10,0 g

Bereidingswijze:

Snijd het Mediterraan broodje open en beleg met de ham. Verhit de olijfolie in een koekenpan en maak een roerei van het losgeklopte ei. Bestrooi met peper en zout. Beleg het broodje met het roerei.

## OMELET KRUIDEN MET FRISSE SALADE

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM OMELET KRUIDEN
- 1 EETLEPEL BIESLOOK, GEHAKT
- 1 EETLEPEL BASILICUM, GEHAKT
- 1 TROSTOMAAT, IN PARTJES
- ¼ KOMKOMMER, IN SCHIJFJES
- 1 TL RODE WIJNAZIJN
- 1 TL OREGANO
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER, ZOUT



Kcal  
233

Eiwitten  
22,0 g

Koolhydraten  
5,0 g

Vetten  
13,9 g

Bereidingswijze:

Bereid de omelet volgens de aanwijzing op de verpakking ½ el olie. Klop een dressing van de resterende olie, rode wijnazijn, oregano, peper en zout. Maak een salade van komkommer, tomaat en dressing. Bestrooi de omelet met de verse kruiden en serveer met de salade.

## OMELETROLLETJES MET KNOFLOOK, UI EN SPINAZIE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM OMELET KRUIDEN
- 1 EL UI, GESNIPPERD
- 1 FLINKE TEEN KNOFLOOK, GEPERST
- 100 G SPINAZIE
- HANDJE CHAMPIGNONS
- 2 EL OLIJFOLIE



Kcal  
233

Eiwitten  
20,0 g

Koolhydraten  
7,0 g

Vetten  
13,9 g

Bereidingswijze:

Fruit de ui en de knoflook in 1 el olijfolie in een koekenpan. Intussen de champignons in vieren snijden en toevoegen. Spinazie toevoegen en even kort roerbakken tot deze geslonken is. Naar smaak kruiden met peper en zout. Bereid de omelet met de aangegeven hoeveelheid water en bak deze in een andere koekenpan in 1 el olijfolie. Leg het groentemengsel op de omelet en rol op tot een rol.



## OMELET MET WITLOF EN GEITENKAAS

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM OMELET KRUIDEN
- 2 STRONKJES WITLOF, BITTERE KERN VERWIJDERD EN FIJNGESNEDEN
- 1 EL VERSE GEITENKAAS
- 1 EL OLIE



Kcal  
280

Eiwitten  
26,0 g

Koolhydraten  
6,0 g

Vetten  
16,9 g

Bereidingswijze:

Bak de witlof ca. 2 minuten in ½ el olie in een koekenpan met goede antiaanbaklaag. Bereid de omelet met de aangegeven hoeveelheid water. Giet het omelet mengsel over de gebakken witlof en bak het geheel nog circa 1 minuut per kant. Bestrijk met de verse geitenkaas.

## PANNENKOEK MET JAM EN KANEEL

1 PERSOON

Vorbereiding: 2 minuten

Bereiding: 5-10 minuten

Ingrediënten:

- POWERSLIM PANNENKOEK NATUREL
- POWERSLIM AARDBEIENJAM
- SNUFJE KANEELPOEDER
- 1 EL OLIJFOLIE



Kcal  
219

Eiwitten  
20,0 g

Koolhydraten  
6,9 g

Vetten  
12,4 g

Bereidingswijze:

Bak de pannenkoek volgens de aanwijzing op de verpakking. Gebruik een koekenpan met een goede keramische antiaanbaklaag. Beleg de pannenkoek met 1 el PowerSlim aardbeienjam en voeg een snufje kaneelpoeder toe.

## VISPAKKETJE UIT DE OVEN

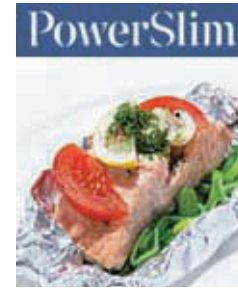
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10- 20 minuten

### Ingrediënten:

- 1 ZALMFILET
- 50 G PREI IN RINGEN
- 50 G COURGETTE IN BLOKJES
- 1 TOMAAT IN PARTJES
- 1 TEEN KNOFLOOK, GEPELD
- 2 EL DROGE WITTE WIJN
- 1 EL OLIE
- 1 TL CITROENSAP
- 1 EL DILLE, GEHAKT
- PEPPER



Kcal  
333

Eiwitten  
30,0 g

Koolhydraten  
24,0 g

Vetten  
21,0 g

### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Dep de vis droog met keukenrol en leg een stuk aluminiumfolie klaar. Leg de groenten en knoflook in het midden van het stuk aluminiumfolie, leg daarop de zalmfilet. Bestrooi de vis met peper en dille. Vouw het aluminiumfolie bijna dicht en druppel dan de wijn, olie en het citroensap erin. Nu kun je het pakketje helemaal dichtvouwen, zodat er geen lucht meer bij kan. Plaats het 10- 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Open het pakketje pas op het bord, dan komt de heerlijke geur je tegemoet.