

## PENNE MET TONIYN EN SALSA VERDE

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM PENNE
- 40-50 G TONIYN UIT BLIK (OP WATER)
- 20 G BASILICUM
- 20 G PLATTE PETERSELIE
- 1 ANSJOVISFILET (25 G)
- 1 EL KAPPERTJES
- 1 EL MOSTERD
- 1 EL CITROENSAP
- 2 EL OLIJFOLIE



Kcal  
272

Eiwitten  
33,9 g

Koolhydraten  
6,4 g

Vetten  
12,3 g

Bereidingswijze:

Bereid de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Voeg de basilicum, platte peterselie, kappertjes, ansjovis, mosterd, olijfolie, 1 el citroensap bij elkaar en hak dit fijn met een staafmixer of keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper. Giet de tonijn af en meng met de salsa verde. Meng de tonijn met salsa verde door de penne. Voeg eventueel nog wat extra citroenrasp en zout en peper toe.

**TIP: EEN LEKKERE VARIATIE IS PENNE MET ZALM EN SALSA VERDE.**

## PITTIGE SCAMPI SALADE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 150 G GROTE GARNALEN
- 1 ZAK GEMENGDE JONGE BLADSLA
- 1 TOMAAT
- ¼ KOMKOMMER
- 2 TENEN KNOFLOOK
- ½ RODE PEPER
- SCHIJF CITROEN
- 1 EL OLIJFOLIE



Kcal  
277

Eiwitten  
34,5 g

Koolhydraten  
5,6 g

Vetten  
13,0 g

Bereidingswijze:

Snijd de tomaat in parten en de komkommer instukjes. Snijd de rode peper en knoflook fijn en bak ongeveer 5 min. samen met de garnalen in 1 el olijfolie in een koekenpan. Meng de sla met de tomaat en komkommer en leg in een diep bord. Schep de warme knoflookgarnalen erop en serveer met een schijf citroen.

## PORTOBELLO TOFUBURGERS

1 PERSOON

Vorbereiding: 5- 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 2 PORTOBELLO CHAMPIGNONS, GEWASSEN, STEELTJES VERWIJDERD
- 2 EL OLIJFOLIE
- 1 EL RODE WIJNAZIJN
- 120 G TOFU, GEKOOKT (GOED UIT LATEN LEKKEN EN DROOGDEPPEN) EN IN DUNNE PLAKKEN GESNEDEN
- 1 TOMAAT, IN PLAKKEN GESNEDEN
- IJSBERGSLA
- KRUIDEN ZOALS BASILICUM, OREGANO, PETERSELIE EN PAPRIKAPOEDER
- ZOUT EN PEPER



Kcal  
278

Eiwitten  
19,4 g

Koolhydraten  
9,6 g

Vetten  
18,0 g

Bereidingswijze:

Meng de olie en rode wijnazijn in een kom. Druk de paddenstoelen, met de open kant in het mengsel. Verwarm een el olie in een koekenpan Bak de paddenstoelen ongeveer 4 minuten aan beide kanten. Kruid de dunne plakken tofu en bak deze aan beide kanten totdat de tofu zacht is. Gebruik de portobello als broodje en beleg deze met de tofu, tomaat, en sla. Bestrooi met de kruiden en breng naar wens op smaak met peper en zout.

## SPAGHETTI BOLOGNESE

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

### Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM SPAGHETTI BOLOGNESE
- ¼ COURGETTE, IN BLOKJES
- 50 G CHAMPIGNONS, IN VIEREN
- ½ GROENE PAPRIKA, IN REEPJES
- 1 EL VERSE ITALIAANSE KRUIDEN, FIJNGESNEDEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- ZOUT, PEPER



Kcal  
260

Eiwitten  
12,0 g

Koolhydraten  
24,7 g

Vetten  
12,6 g

### Bereidingswijze:

Roerbak de groenten circa 3 minuten in de olijfolie en voeg de Italiaanse kruiden toe. Maak de spaghetti volgens de aanwijzing op de verpakking en voeg de spaghetti toe aan de groenten. Laat het geheel 5 tot 10 minuten zachtjes opwarmen. Breng de spaghetti op smaak met peper en zout.

## TILAPIA MET TAUGÉ

1 PERSOON

Vorbereiding: 5-10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 TILAPIAFILET
- ¼ COURGETTE, IN STUKJES
- 1 TOMAAT, IN STUKJES
- HALF BAKJE CHAMPIGNONS, IN STUKJES
- KORIANDER, GEHAKT
- 1 HANDJE TAUGÉ
- 1 EL KIKKOMAN SOJASOUS
- ALUMINIUM FOLIE



Kcal  
169

Eiwitten  
26,0 g

Koolhydraten  
6,0 g

Vetten  
4,5 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de groenten over een groot stuk aluminiumfolie. Leg de visfilet erop en voeg de sojasaus toe. Vouw de pakketjes goed dicht maar laat wel een ruimte met lucht over. Leg het pakketje in een ovenschaal en laat de vis ca. 15 minuten garen.

## TOAST GEZOND

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 PAKJE POWERSLIM TOAST
- 3 BLAADJES IJSBERGSLA
- 3 TL SMEERKAAS 20+
- 3 PLAKJES GEKOOKTE HAM
- ¼ KOMKOMMER, IN SCHIJFJES
- ½ VLEESTOMAAT, IN SCHIJFJES
- ALFALFA
- PAPRIKAPOEDER



Kcal  
212

Eiwitten  
36,8 g

Koolhydraten  
5,4 g

Vetten  
5,2 g

Bereidingswijze:

Beleg elke toast met 1 tl smeerkaas en een blaadje sla. Beleg vervolgens met tomatenschijfjes een plakje ham, komkommerschijfjes en alfalfa. Bestrooi met een beetje paprikapoeder.

## TOAST MET KALKOENFILET

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 PAKJE POWERSLIM TOAST
- 50 G KALKOENFILET
- 1 EL PHILADELPHIA LIGHT
- 2-3 BLAADJES SLA
- 1 KLEINE TOMAAT
- PEPER



Kcal  
170

Eiwitten  
28,8 g

Koolhydraten  
6,8 g

Vetten  
3,1 g

Bereidingswijze:

Besmeer de toast met de Philadelphia en beleg met de kalkoenfilet, sla en tomaat. Breng op smaak met peper.

## TOAST MET PEPPEROSBIEF EN RUCOLA

1 PERSOON

Vorbereiding: 2 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 PORTIE POWERSLIM TOAST
- 6 PLAKJES PEPPEROSBIEF
- 1 HANDJE RUCOLA
- 1 EL RODE WIJNAZIJN
- ZOUT



Kcal  
184

Eiwitten  
29,8 g

Koolhydraten  
4,4 g

Vetten  
5,2 g

Bereidingswijze:

Beleg de toast met rosbief en rucola. Besprenkel met de rode wijnazijn.



## TONIJN SANDWICH

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 PAKJE POWERSLIM TOAST
- 1 EL PHILIDELPHIA LIGHT
- 40-50 G TONIYN OP WATER
- 3 BLAADJES SLA
- 1 TOMAAT
- PEPER, ZOUT



Kcal  
173

Eiwitten  
28,6 g

Koolhydraten  
5,9 g

Vetten  
3,9 g

Bereidingswijze:

Besmeer de toast met de Philadelphia. Leg daar bovenop de uitgelekte tonijn, sla en tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Eventueel garneren met verse kruiden.

## UIENSOEP

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM UIENSOEP
- 60 G PREI IN RINGEN
- 3 CHAMPIGNONS, IN PLAKJES
- 40 G HAMBLOKJES
- 1 EL OLIJFOLIE
- ZOUT, PEPER
- TUINKERS



Kcal  
240

Eiwitten  
25,3 g

Koolhydraten  
5,4 g

Vetten  
13,0 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een steelpannetje en roerbak hierin de prei en champignons. Voeg de hamblokjes toe. Meng ondertussen de mix voor soep met de aangegeven hoeveelheid water en voeg dit toe aan de pan. Warm de soep op en garneer met een slag peper en wat tuinkers.