

LAUWWARME SALADE MET COURGETTE EN KALKOEN

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten



Ingrediënten:

- 120 G KALKOENFILET, IN REEPJES
- 100 G COURGETTE, GESCHAAFD EN IN PLAKKEN
- 50 G ANDIJVIE, GEWASSEN EN GEDROOGD
- 50 G RUCOLA
- 2 EL OLIJFOLIE
- 1 EL WITTE WIJN AZIJN
- 1 TL MOSTERD
- ZOUT
- PEPER

Kcal
372

Eiwitten
28,4 g

Koolhydraten
9,8 g

Vetten
23,8 g

Bereidingswijze:

Bestrijk de courgette plakjes heel dun met olijfolie en bestrooi met een klein beetje zout. Laat een grillpan goed warm worden en grill de courgette plakken samen met de kalkoen reepjes aan beide kanten circa 3-4 minuten.

Maak een dressing van de resterende olie, de witte wijn azijn, de mosterd en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de andijvie en de rucola op je bord en leg hier bovenop de gegrilde courgette en stukjes kalkoen en besprenkel met de dressing.

TIP: VANAF FASE 2 OOK LEKKER MET 5 PECANNOTEN EROVER GESTROOID, DIE JE EVEN HEBT GEROOSTERD IN EEN KOEKENPAN.

BRUSCHETTA MET GEBAKKEN CHAMPIGNONS

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM BRUSCHETTA
- 200 GRAM CHAMPIGNONS
- 1 EL BIESLOOK ROOMKAAS LIGHT
- VERSE BIESLOOK, GEHAKT
- CITROENSAP
- 1 EL OLIJFOLIE
- ZOUT
- PEPER



Kcal
246

Eiwitten
20,8 g

Koolhydraten
6,4 g

Vetten
13,5 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons samen met de bieslook op hoog vuur bruin. Besmeer de toast met de roomkaas en verdeel het champignonmengsel er overheen. Breng op smaak met wat citroensap, zout en peper.

COQUILLES MET SPINAZIE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 150 G VERSE, GEWASSEN EN GEDROOGDE SPINAZIE
- 0,5 UI, GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
- 150 G COQUILLES (CA. 5 STUKS) DROOGGEDEPT
- 1 EL OLIJFOLIE
- ZOUT, PEPER



Kcal
297

Eiwitten
35,7 g

Koolhydraten
4,5 g

Vetten
14 g

Bereidingswijze:

Fruit de ui met de knoflook glazig in een halve eetlepel olie in een koekenpan. Voeg de spinazie toe en roerbak mee totdat deze geslonken is. Verhit ondertussen de resterende olie in een koekenpan of grillpan, bak de coquilles in ca. 1½ minuut aan elke kant goudbruin en kruid met peper en zout. Breng de spinazie ook op smaak met peper en zout. Serveer de coquilles op een bedje van spinazie.

KIPTAJINE MET AUBERGINE EN COURGETTE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 20 minuten

Ingrediënten:

- 120-150 G KIPFILET IN GROVE STUKKEN
- 75 GRAM AUBERGINE IN BLOKJES
- 75 GRAM COURGETTE IN BLOKJES
- 1 TOMAAT IN BLOKJES
- ½ UI GESNIPPERD
- 5 GROENE OLIJVEN
- 5 ZWARTE OLIJVEN
- MESPUNT KURKUMA
- MESPUNT KOMIJN
- 10 G PLATTE PETERSELIE FIJNGESNEDEN
- 1 EETLEPEL OLIJFOLIE
- CIRCA 2 DL KIPPENBOUILLON
- ZOUT EN PEPER



Kcal
377

Eiwitten
40,6 g

Koolhydraten
10,0 g

Vetten
19,4 g

Bereidingswijze:

Bestrooi de kipfilet met peper en zout. Verhit de olijfolie in de tajine en voeg de kip, groenten, olijven en kruiden toe. Laat ongeveer 5 minuten fruiten. Voeg nu de kippenbouillon toe zodat het geheel onder staat en laat 20 minuten op een zacht vuur koken met het deksel op de pan. Serveer het gerecht zeer heet.

TIP: ALS JE GEEN TAJINE HEBT GEBRUIK DAN
EEN BRAADPAN.

WRAP GYROS

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten



Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM WRAP
- 40-50 VARKENSFILET, IN BLOKJES EN GEKRUID MET WAT GYROSKRUIDEN
- 3 TL HÜTTENKÄSE, OP SMAAK GEBRACHT MET PEPER, ZOUT EN OREGANO
- ½ RODE UI IN RINGEN
- 1 GROTE TOMAAT, IN STUKJES
- 50 G GEMENGDE SLA
- 1 EL MAYONAISE

Voor de Gyroskruiden:

- 1 TL ZOUT
- 2 TL PAPRIKAPOEDER
- ¼ TL ZWARTE PEPER
- 4 TL OREGANO
- 1 TL CHILIPOEDER
- 3 TL TIJM
- HALVE TL KANEEL
- 2 TL KNOFLOOKPOEDER
- 2 TL KOMIJN
- 1 TL BASILICUM
- HALVE TL UIENPOEDER

Kcal
364

Eiwitten
27,8 g

Koolhydraten
8,6 g

Vetten
22,5 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een koekenpan bak de blokjes varkensfilet totdat deze goudbruin en gaar zijn. Besmeer de wrap met de mayonaise en voeg het vlees met de ui, de hüttenkäse, de tomaten en de sla toe en rol de wrap dicht.

TIP: BEWAAR DE KRUIDEN IN EEN POTJE VOOR EEN VOLGENDE KEER.

THAISE CURRY SOEP MET GARNALEN

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM THAISE CURRYSOEP
- 40 - 50 G GARNALEN
- 100 G PAKSOI, FIJNGESNEDEN
- ½ UI, GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
- 1 EL OLIJFOLIE
- ZOUT
- PEPER
- VERSE KORIANDER



Kcal
265

Eiwitten
29,5 g

Koolhydraten
8,9 g

Vetten
11,4 g

Bereidingswijze:

Bereid de Thaise currysoep volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de olie in een steelpannetje en fruit hierin de ui totdat hij glazig ziet. Voeg de knoflook, garnalen en de paksoi toe en roerbak dit met wat peper en zout nog circa 3-5 minuten. Warm dit samen met de soep op en garneer met wat verse koriander.

**TIP: LEKKER MET ZOETZURE KOMKOMMER
SALADE.**

TUMIS TAUGÉ TAHU

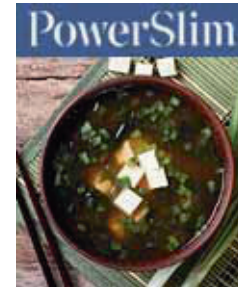
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 120 G TAHOE IN BLOKJES
- 100 G TAUGÉ
- 1 SJALOTJE GESNIPPERD
- ½ BOSUITJE GESNIPPERD
- ¼ RODE LOMBOK PEPER FIJNGESNEDEN
- 1 TEEN KNOFLOOK GESNIPPERD
- 1 TAKJE SELDERIJ FIJNGEHAKT
- 100 ML TUINKRUIDENBOUILLON
- 1 TL KIKKOMAN SOJASAU
- 1 EL OLIJFOLIE



Kcal
300

Eiwitten
28,3 g

Koolhydraten
8,5 g

Vetten
14,9 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een wok en bak de tahoeblokjes goudbruin, Schep ze uit de pan. Fruit nu de sjalot, bosuitje en knoflook in de wok. Voeg de bouillon met de lombok peper, taugé en tahoe toe en laat nog ongeveer 3 minuten zachtjes koken. Voeg de sojasaus en de selderij toe.

VALENTIJNSPIZZA

1 PERSOON

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM PIZZA + SAUS
- 1 EL BOURSIN CUISINE LIGHT
- 1 KLEINE TROSTOMAAT IN FLINTERDUNNE PLAKKEN
- 1 TEEN KNOFLOOK UITGEPERST
- 1 EL OLIJFOLIE
- GEDROOGDE TIJM, OREGANO EN ROZEMARIJN
- VERSE PETERSELIE



Kcal
244

Eiwitten
21,6 g

Koolhydraten
7,5 g

Vetten
0,8 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng het zakje pizzadeeg met 40 ml water en schud krachtig totdat het mengsel goed is opgelost. Let op, het beslag blijft vloeibaar. Bedek een ovenplaat met bakpapier en verdeel het pizzabeslag hierover in de vorm van een hart.

Je kunt dit het makkelijkste doen door het beslag gewoon op een hoopje te gieten en het dan met de bolle kant van een lepel voorzichtig uit te strijken in een hartvorm.

Leg de plakjes tomaat ook op het bakpapier. Plaats de bakplaat 10 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Meng ondertussen het zakje pizzasaus met 30 ml water, 1 el olijfolie, knoflook en gedroogde kruiden.

Haal de bakplaat uit de oven en de bodem 1 minuut afkoelen. Bedek de bodem met de saus en verdeel de Boursin cuisine light, plakjes tomaat en peterselie erover.

TIP: VANAF FASE 3 KUN JE DE BOURSIN CUISINE VERVANGEN DOOR EEN KLEIN BEETJE MOZZARELLA.

VEGGIE LASAGNE

4 PERSONEN

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 25 minuten

Ingrediënten:

- DOOSJE POWERSLIM LASAGNEBLADEN
- 200 G TOMATEN IN BLOKJES
- 800 G VERSE SPINAZIE
- 100 ML GROENTEBOUILLON
- 2 EL BOURSIN CUISINE LIGHT
- 4 TENEN KNOFLOOK FIJNGEHAKT
- 1 UI GESNIPPERD
- VERSE BASILICUM
- 3 TL ITALIAANSE KRUIDEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER
- ZOUT



Kcal
219

Eiwitten
30,6 g

Koolhydraten
11,2 g

Vetten
5,9 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Pureer de tomatenblokjes samen met de basilicum en de Italiaanse kruiden met een staafmixer tot een puree. Voeg de bouillon toe aan de tomatenpuree en laat deze op laag vuur even inkoken. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de uit en knoflook ca. 2 minuten. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Roer vervolgens de Boursin door de spinazie. Breng op smaak met peper en zout.

Vet een ovenschaal met olijfolie. Verdeel een laagje tomatensaus over de bodem en bedek met de lasagnebladen. Verdeel daarover de spinazie en bedek weer met lasagnebladen. Houd deze volgorde aan tot de saus en spinazie op is. Zorg ervoor dat je eindigt met een laagje tomatensaus. Zet de lasagne in het midden van de voorverwarmde oven en laat de lasagne in 30-40 minuten gaar worden.

TIP: VANAF FASE 2 MAG JE OP DE BOVENSTE
LAAG GERASPT 30+ KAAS STROOIEN. OOK
LEKKER MET EEN PAAR DUNNE PLAKJES
MOZZARELLA.

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

PROVENÇAALSE RATATOUILLE MET HAM

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Ingrediënten:

- 120 G HAMLAPPEN, IN STUKJES EN DROOGGEDEPT
- 50 G AUBERGINE, IN STUKJES
- 50 G COURGETTE, IN STUKJES
- 1 TOMAAT, IN STUKJES
- 1 EL UI, GESNIPPERD
- 1 TL TOMATENPUREE
- ½ TEEN KNOFLOOK, IN STUKJES
- 2 EL OLIE
- 1 TAKJE TIJM, BLAADJES
- ½ TL GEDROOGDE OREGANO
- ZOUT
- PEPER



Kcal
367

Eiwitten
29,1 g

Koolhydraten
8,5 g

Vetten
23,6 g

Bereidingswijze:

Bestrooi de hamlappen met peper. Verhit 1 el olie in een pan en bak de blokjes vlees op hoog vuur in circa 5 minuten rondom bruin. Schep het vlees uit de pan. Verhit weer 1 el olie in de pan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de tomatenpuree, aubergine, courgette, tomaat, vlees, tijm en de oregano toe en bak nog circa 5 minuten mee. Zet het vuur laag en stoof de ratatouille circa 12 minuten. Voeg als de ratatouille te droog wordt een scheutje water toe. Breng op smaak met zout en peper.

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.