

## AARDAPPEL SPINAZIE ZALMSCHOTEL

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM AARDAPPELPUREE
- 200 G SPINAZIE, DIEPVRIES
- 50 G GEROOKTE ZALMSNIPPERS
- 1 EL MOSTERD
- 1 TL DILLE

EXTRA NODIG: 1 OVENSCHAALTJE



Kcal  
213

Eiwitten  
35,0 g

Koolhydraten  
7,0 g

Vetten  
5,0 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 180 graden. Bereid de aardappelpuree volgens aanwijzing op de verpakking. Voeg op het laatste moment de dille en mosterd toe. Roer goed door. Ontdooi de spinazie in een pan. Begin in de ovenschaal met een klein laagje puree, hierop de spinazie en dan de zalmsnippers. Sluit af met een laagje puree. 10 minuten in de voorverwarmde oven plaatsen.

## AARDAPPELPUREE MET RODEKOOL EN HAM

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM AARDAPPELPUREE
- 1 EL UI, GESNIPPERD
- 40 G GEKOOKTE HAM, IN REEPJES
- 200 G RODEKOOL (VERS!)
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 EL RODE WIJNAZIJN
- NOOTMUSKAAT
- ZOUT, PEPPER



Kcal  
284

Eiwitten  
28,4 g

Koolhydraten  
12,0 g

Vetten  
13,6 g

Bereidingswijze:

Kook de rodekool 10 minuten in water met zout. Bak de ui glazig en voeg de ham toe. Bak de uitgelekte rodekool eventjes mee, voeg de rode wijnazijn toe en kruid met zout en peper. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzing op de verpakking en breng op smaak met nootmuskaat. Serveer met de rodekool.

**BAMI**

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

## Ingrediënten:

- 1 PAKJE POWERSLIM NOODLES
- ½ RODE PEPER, IN RINGEN
- ½ PREI, IN RINGEN
- 50 G SPITSKOOL, IN DUNNE REEPJES
- 50 G TAUGÉ
- 50 G MAGERE VARKENSREEPJES
- 1 EL KIKKOMAN SOJASOUS
- 1 EL SESAMOLIE OF ZONNEBLOEMOLIE
- SAMBAL



Kcal  
267

Eiwitten  
31.6

Koolhydraten  
9.3

Vetten  
11.5

## Bereidingswijze:

Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Marineer ondertussen de varkensreepjes in de sojasaus en sesamolie. Verhit een wok en bak de varkensreepjes ca. 2 minuten. Voeg de kool, prei en peper toe en bak nog 3 minuten op hoog vuur. Voeg de noodles toe en bak 2 minuten mee. Tot slot de taugé toevoegen. Naar smaak sambal toevoegen.

**TIP: VOEG OP HET LAATST 50 G GARNALEN OF OMELETREEPJES VAN ÉÉN EI TOE AAN DE BAMI I.P.V. DE VARKENSREEPJES.**

## BLINI'S

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM BLINI'S ZALM
- KLEIN STUKJE VERSE TONIYN (CA 2X2 CM), ZEER FIJN GESNEDEN
- KLEIN STUKJE VERSE OF GEROOKTE ZALM, ZEER FIJN GESNEDEN
- 1 TL KAVIAAR (OF ANDERE VISKUIT)
- 1 BAKJE GRIEKSE YOGHURT 0% VET
- 1 EL UI ZEER FIJN GESNIPPERD
- VERSE DILLE, GEHAKT
- TUINKERS



Kcal  
209

Eiwitten  
32,6 g

Koolhydraten  
11,6 g

Vetten  
3,8 g

Bereidingswijze:

Bereid de PowerSlim blini's volgens de aanwijzing op de verpakking. Leg in het midden van elk van de drie blini's een tl Griekse yoghurt en strijk dit een beetje uit. Meng de tonijntartaar met een beetje ui en beleg 1 blini met dit mengsel, garneer met een plukje tuinkers. Beleg één blini met de zalmtartaar en garneer met dille. Beleg de laatste blini met een tl kaviaar.

## BOERENPANNENKOEK

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 5-10 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM PANNENKOEK
- 1 EL BOURSIN CUISINE LIGHT
- 2 PLAKJES RAUWE HAM
- 200 G GEMENGDE SLA
- 1 EL OLIE
- 1 EL AZIJN
- MESPUNTJE MOSTERD



Kcal  
308

Eiwitten  
26,5 g

Koolhydraten  
11,6 g

Vetten  
17,3

Bereidingswijze:

Bereid de pannenkoek zoals aangegeven op de verpakking. Leg deze op het bord met in het midden een lepel Boursin cuisine light en de rauwe ham en klap dubbel. Maak een dressing van olie, azijn en mosterd en serveer met de gemengde salade.

## GEPOCHEERDE VISFILET MET KRUIDEN EN VERSE ANDIJVIE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten



Ingrediënten:

- 200 G RAUWE ANDIJVIE, GEWASSEN
- ½ UI, GESNIPPERD
- 1 WITVISFILET
- 200 ML KRUIDENBOUILLON
- 2 EL OLIJFOLIE
- VERSE KRUIDEN, ZOALS MUNT, PETERSELIE, DILLE, BIESLOOK
- PEPER
- ZOUT

Kcal  
355

Eiwitten  
27,0 g

Koolhydraten  
3,6 g

Vetten  
23,6 g

Bereidingswijze:

Meng 1 el olijfolie met de verse kruiden naar keuze en peper en zout. Breng in een pan de bouillon aan de kook. Zet het vuur laag zodat het water net niet meer kookt en gaar de vis in 5-10 minuten. Verhit 1 el olijfolie in een wok en fruit het uitje. Voeg de andijvie toe en roerbak circa 3 minuten. Schep de vis uit de pan, bestrijk met kruidenolie en serveer met de geroerbakte andijvie.

## GEVULDE PAPRIKA

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM RIJST
- 1 GROENE PAPRIKA
- 40-50 G RUNDERTARTAAR
- 1/2 UI GESNIPPERD
- 1 KNOFLOOKTEEN GEPERST
- 1 EL TOMATENPUREE
- 1 EL VERSE PETERSELIE
- ZOUT, PEPPER
- 1 EL OLIJFOLIE

PowerSlim



Kcal  
261

Eiwitten  
41,1 g

Koolhydraten  
13,6 g

Vetten  
4,2 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking en giet af. Meng de rundertartaar met de ui, knoflook, tomatenpuree en gehakte peterselie. Bak het gehaktmengsel heel even zodat het rul wordt en meng het vervolgens door de rijst. Snijd het kapje van bovenkant van de paprika en verwijder de zaadlijsten. Vul de paprika met het vlees-rijstmengsel en plaats het kapje erop. Plaats de gevulde paprika circa 30 minuten in de voorverwarmde oven.

TIP: VANAF FASE 2A OOK LEKKER IN RODE OF GELE PAPRIKA

## LENTETOAST MET ASPERGES EN HAM

1 PERSOON

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- 1 PAKJE POWERSLIM TOAST
- 50 G WITTE EN GROENE ASPERGES, BEETGAAR GEKOOKT EN IN STUKJES VAN 5 CM
- 2 PLAKJES GEKOOKTE ACHTERHAM
- 2 EL MAGERE KWARK
- 1 EETLEPEL POWERSLIM MOSTERD DILLE DRESSING
- RUCOLA
- SNUFJE KERRIEPOEDER
- ZOUT, PEPER



Kcal  
148

Eiwitten  
21,2 g

Koolhydraten  
8,1 g

Vetten  
3,4 g

Bereidingswijze:

Meng de kwark met de PowerSlim mosterd dille dressing, kerriepoeder, peper en zout. Besmeer de toast hiermee en beleg ze vervolgens met de asperges, ham en rucola.



## MEDITERRAAN BROODJE RAUWE HAM EN OREGANO

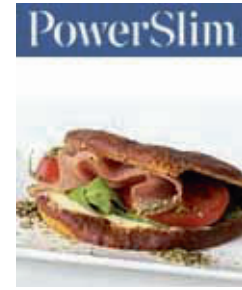
1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM MEDITERRAAN BROODJE
- 1 EL 20+ SMEERKAAS
- 2 PLAKKEN MAGERE RAUWE HAM
- 1 TOMAAT IN SCHIJFJES
- HANDJE RUCOLA
- OREGANO



Kcal  
191

Eiwitten  
21,5 g

Koolhydraten  
6,0 g

Vetten  
9,0 g

Bereidingswijze:

Snijd het broodje open tot een envelop en besmeer met 20+ smeerkaas. Beleg met de rauwe ham, de schijfjes tomaat en een beetje oregano. Gril het broodje even tussen de grill, in de oven of broodrooster. Maak het broodje voorzichtig open en doe er een handje rucola tussen.

## NOODLES MET BIEFREEPJES

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 a 10 minuten  
marineren

Bereiding: 20 minuten



Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM NOODLES
- 40-50 G BIEFSTUK IN REEPJES
- 150 G SNIJBOONTJES IN STUKJES
- 1 HANDJE TAUGÉ
- 1 TEEN KNOFLOOK GEPERST
- 1 EL SOJASAU
- ½ RODE PEPER, ZAADJES VERWIJDERD EN IN RINGETJES
- 1 EL ZONNEBLOEMOLIE

Kcal  
276

Eiwitten  
30,0 g

Koolhydraten  
12,8 g

Vetten  
11,6 g

Bereidingswijze:

Meng de olie met de sojasaus en knoflook en laat de biefstuk minimaal 15 minuten marineren. Kook ondertussen de noodles in circa 20 minuten gaar. Roerbak de biefstuk met de snijboontjes en rode peper en voeg op het laatst een handje taugé toe. Meng de noodles met de biefstukreepjes en groenten.

## PASTA MET TOMAAT EN SCAMPI

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM PENNE
- 40-50 G GEPELDE SCAMPI (DIEPVRIES)
- 2 TOMATEN, IN KLEINE STUKJES
- VERS BASILICUM, GROF GEHAKT
- 1 EL UI, GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK
- 1 EL CITROENSAP
- 1 EL OLIJFOLIE



Kcal  
226

Eiwitten  
25,0 g

Koolhydraten  
9,0 g

Vetten  
10,0 g

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de uit en de knoflook. Voeg de scampi, tomaten en citroensap toe. Kruid met peper en zout en maak af met grof gehakte verse basilicum.

## SALADE ZEEVRUCHTEN

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 - 10 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- ½ RODE UI, IN HALVE RINGEN
- ¼ KOMKOMMER IN SCHIJFJES
- ½ TOMAAT IN PARTEN
- 1 TEEN KNOFLOOK, GEPERST
- 50 G GAMBA'S
- 50 G TONIYN UIT BLIK OP WATER
- 50 G HOLLANDSE GARNALEN
- 50 G SLA
- PAAR TAKJES DILLE FIJNGEHAKT
- PAAR TAKJES BIESLOOK FIJNGEHAKT
- 2 EL OLIJFOLIE
- 1 EL CITROENSAP



Kcal  
342

Eiwitten  
30,6 g

Koolhydraten  
4,7 g

Vetten  
22,3 g

Bereidingswijze:

Fruit de knoflook in een koekenpan kort in 1 el olijfolie. Voeg de gamba's toe en bak deze tot ze roze kleuren. Leg de sla met de uiringen, komkommer- en tomatenschijfjes op een bord en verdeel de verschillende vissoorten over de sla. Maak een dressing van 1 el olijfolie, 1 el citroensap, bieslook, dille en peper en zout en besprenkel de salade hiermee.

## TOAST MET GEBAKKEN CHAMPIGNONS

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 PAKJE POWERSLIM TOAST
- ½ TOMAAT, IN BLOKJES
- ½ BAKJE CHAMPIGNONS, IN SCHIJFJES
- 1 EL UI, GESNIPPERD
- ½ EL OLIJFOLIE
- 3 PLAKJES GEKOOKTE HAM
- VERSE BASILICUM OF OREGANO



Kcal  
216

Eiwitten  
26,8 g

Koolhydraten  
6,4 g

Vetten  
9,2 g

Bereidingswijze:

Doe de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en voeg de champignons toe, laat ca. 5 minuten bakken. Voeg de blokjes tomaat toe en laat deze zeer kort meebakken. Voeg op het laatst de verse basilicum of oregano toe. Beleg elke toast met een plakje ham en schep daarop het champignonmengsel.

## WITLOFSALADE MET GEROOKTE KIPFILET

1 PERSOON

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 1 minuten

### Ingrediënten:

- 1 GEROOKTE KIPFILET IN REEPJES (CA. 120 G)
- 1 TOMAAT IN PARTJES
- 1 STRONKJE WITLOF, FIJNGESNEDEN
- 1 HANDJE WITTE KOOL, FIJNGESNEDEN
- 1 TL CAYENNEPEPER
- 1 EL MAGERE KWARK
- 1 EL AZIJN
- 1 TL ZOETSTOF
- 1 TAKJE BASILICUM

PowerSlim



Kcal  
233

Eiwitten  
41,7 g

Koolhydraten  
5,6 g

Vetten  
4,9 g

### Bereidingswijze:

Meng de witte kool met de witlof en leg op een bord. Schik de tomatenpartjes en kipreepjes hierop. Strooi hier de cayennepeper overheen. Maak een dressing van een beetje magere kwark, azijn en 1 theelepel zoetstof en verdeel over de salade. Garneer met enkele blaadjes basilicum.

**TIP: LEKKER MET CROUTONS VAN SMOKY BARBECUE BITES OF BARBEQUE SNACK.**