

BROODJE GEZOND

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 SNEE VOLKORENBROOD
- HALVARINE
- 1 PLAK BEENHAM
- 1 PLAK 20+ KAAS
- 1 TOMAAT, IN PLAKJES
- 3 AUGURKEN, IN PLAKJES
- 1 EL (CITROEN)MAYONAISE
- 1 SCHAALTJE RAUWKOST
- 50 G GEROOKTE KIPFILETREEPJES



Kcal
340

Eiwitten
23,5 g

Koolhydraten
16,5 g

Vetten
20,0 g

Bereidingswijze:

Besmeer de boterham met halvarine en beleg met de ham, kaas, tomaat, augurk en mayonaise. Meng de rauwkost met de kipfiletreepjes en serveer ernaast.

KIP RUCOLA BROODJE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 SNEE VOLKOREN BROOD, GEROOSTERD
- HALVARINE
- 2 EL PHILADELPHIA NATUREL LIGHT
- 100 G GEROOKTE KIPFILET (VLEESWAREN)
- 5 OLIJVEN, IN PLAKJES
- 5 CHERRYTOMATEN
- 1 SCHAALTJE RUCOLA
- 100 G RADIJSJES
- PEPER



Kcal
298 g

Eiwitten
24,7 g

Koolhydraten
21,1 g

Vetten
12,8 g

Bereidingswijze:

Besmeer de boterham met halvarine en Philadelphia. Leg hierop de kipfilet, olijfjes, tomaten en rucola. Bestrooi met peper. Serveer met een bakje radijsjes.

OOSTERSE MOSSELEN

4 PERSONEN

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 tot 15 minuten

Ingrediënten:

- 2 KG MOSSELEN IN DE SCHELP
- 3 EL SESAMOLIE
- 2 TENEN KNOFLOOK, GEPERST
- 1 RODE PEPER, IN RINGEN GESNEDEN ZONDER PITJES
- 1 EL GEMBERPOEDER
- 1 PREI, IN RINGEN
- 3 RODE UIEN, IN RINGEN
- 1 RODE PAPRIKA, IN REPEN
- 1 BAKJE TAUGÉ
- 100 ML GROENTEBOUILLON
- 1 LIMOEN, SAP UITGEPERST



Kcal
439

Eiwitten
49,0 g

Koolhydraten
15,8 g

Vetten
20,0 g

Bereidingswijze:

Was de mosselen goed schoon onder stromend water en laat uitlekken in een vergiet. Verhit de olie in een mosselpan en bak hierin 3 minuten de knoflook, rode peper, gemberpoeder en alle groenten. Let op: de taugé nog niet toevoegen! Voeg de bouillon, limoensap en mosselen toe. Kook totdat alle mosselen open zijn, schud de pan regelmatig om. Voeg op het laatste de taugé toe, roer goed om en smullen maar!

TIP: WAS DE MOSSELEN GOED SCHOON ONDER STROMEND WATER EN LAAT UITLEKKEN IN EEN VERGIET.

ROGGEBROODJE AARDBEI

1 PERSOON

Vorbereiding: geen

Bereiding: 2 minuten

Ingrediënten:

- 1 SNEE VOLKOREN ROGGEBROOD
- HALVARINE
- 1 EL HÜTTENKÄSE
- 100 G AARDBEIEN, IN PLAKJES
- 150 G MAGERE KWARK



Kcal
248

Eiwitten
20,5 g

Koolhydraten
30,0 g

Vetten
5,1 g

Bereidingswijze:

Snijd de snee roggebrood in 2 delen. Besmeer het roggebrood met halvarine en 1 el Hüttenkäse. Beleg met de helft van de aardbeien, het andere sneetje roggebrood erbovenop. Doe de andere helft van de aardbeien in de kwark (eventueel met een beetje zoetstof).

SALADE DE MAGRET DE CANARD À L'ORANGE

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 125 -150 G EENDENBORSTFILET
- 50 G BATAVIA SLA
- 50 G WATERKERS
- 1 TROSTOMAAT, IN PARTJES
- 10 OLIVEN, GEHALVEERD
- ½ SINAASAPPEL, IN PARTJES GESNEDEN
- 2 EL OLIJFOLIE
- 2 EL SINAASAPPELSAP
- 1 EL CITROENSAP
- PEPER EN ZOUT



Kcal
370

Eiwitten
24 g

Koolhydraten
10,5 g

Vetten
25,8 g

Bereidingswijze:

Snijd het vet van de eendenborstfilet 2x diagonaal in zodat een ruitpatroon ontstaat. Verwarm 1 el olie in een koekenpan en bak de eendenborstfilet op de vetkant, ongeveer 4-5 minuten. Draai om en bak nogmaals circa 4-5 minuten. Laat vervolgens rusten en snijd daarna in dunne plakjes.

Doe de olijfolie, sinaasappelsap en citroensap in de shaker, schud deze tot alle ingrediënten goed gemengd zijn. Meng de sla en waterkers met de dressing en verdeel de tomaat, olijven, sinaasappelpartjes en de eend over de salade.

SCRAMBLED EGGS MET CANTHARELLEN

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 2 EIEREN
- ½ EL SOJASAUZ
- 100 G CANTHARELLEN (OF GEWONE CHAMPIGNONS OF SHIITAKE) IN GROVE STUKKEN.
- 1 SNEETJE VOLKORENBROOD
- 1 EL OLIE
- ½ AVOCADO IN STUKJES GESNEDEN
- 1 TOMAAT IN PARTJES
- GROF ZEEZOUT
- PEPER
- HALVARINE



Kcal
539

Eiwitten
23,2 g

Koolhydraten
19,0 g

Vetten
41,4 g

Bereidingswijze:

Klop de eieren los met de sojasaus. Verhit de olie in een koekenpan en bak hier de cantharellen kort in aan totdat ze beginnen te slinken. Schenk het eimengsel erbij en blijf roeren totdat het net begint te stollen. Rooster ondertussen de snee brood in de broodrooster. Breng het ei eventueel nog op smaak met peper en zout. Besmeer het geroosterde brood met halvarine en schep de scrambled eggs erop. Voeg in een schaaltje de tomaat en avocado samen, breng op smaak met olijfolie, peper en zeezout.