

COUSCOUS MET WINTERGROENTEN

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15- 20 minuten

Ingrediënten:

- 120 – 150 G BIEFSTUK
- 1 OPSCHEPELEPEL COUSCOUS
- 50 G KNOLSELDERIJ, IN BLOKJES
- 50 G KOOLRABI, IN BLOKJES
- 50 G PREI, IN HALVE RINGEN
- ½ UI GESNIPPERD
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GESNIPPERD
- 1 EL ZONNEBLOEMOLIE
- MESPUNTJE KANEELPOEDER
- MESPUNTJE GEMBERPOEDER
- MESPUNTJE SAMBAL
- 1 EL KORIANDER, FIJNGEHAKT
- 1 EL BLADSELDERIJ FIJNGEHAKT
- PEPER EN ZOUT



Kcal
328

Eiwitten
32,3 g

Koolhydraten
18 g

Vetten
12,5 g

Bereidingswijze:

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de knolselderij, koolrabi, prei, kaneel, gember, sambal en een klein scheutje water toe. Breng op smaak met zout en peper en bak circa 3 minuten tot de groenten beetgaar zijn. Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking. Bestrooi ondertussen de biefstuk royaal met peper en zout en bak in een koekenpan ca. 3 minuten per zijde. Zet het vuur uit en bedek de pan met aluminiumfolie. Laat de biefstuk nog 3 minuten rusten. Snijd de biefstuk vervolgens in mooie schuine plakken. Meng de groenten en kruiden met de couscous en verdeel de biefstukplakjes erover.

LIJNZAADBROOD MET ZOUTE HARING

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 SNEE POWERSLIM LIJNZAADBROOD
- 1 ZOUTE HARING
- 1 FLINKE EETLEPEL GRIEKSE YOGHURT
- 1 TL CITROENSAP
- 1 TL GERASPT MIERIKSWORTEL
- ¼ APPEL IN HELE DUNNE SCHIJFJES
- ¼ KLEINE RODE UI IN RINGEN
- VERSE DILLE



Kcal
311

Eiwitten
25,5 g

Koolhydraten
12,6 g

Vetten
15,8 g

Bereidingswijze:

Meng de mierikswortel en het citroensap door de Griekse yoghurt en besmeer hiermee het lijnzaadbrood. Beleg de snee brood met de schijfjes appel, haring, uienringen en garneer met verse dille.

SEAFOOD CURRY

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 20 G BOTER
- 150 -200 G VIS EN ZEEVRUCHTEN (MOSSELEN, WITVIS, ZALM, GARNALEN)
- 1 EL GEKOOKTE ZILVERVLIES RIJST

Ingrediënten voor de saus:

- ½ UI
- 25 G GEMBER
- 2 EL OLIE
- 1 TL KIPPENBOUILLONPOEDER
- ½ TL GARAM MARSALA
- ¾ RODE CHILIPEPER, ZAADJES VERWIJDERD EN FIJNGEHAKT
- 100 G TOMATEN IN BLOKJES
- 1 EL KORIANDER
- 50 G PREI



Kcal
361

Eiwitten
31,1 g

Koolhydraten
16,9 g

Vetten
18,8 g

Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pureer de ui en gember samen tot puree. Verhit de olie in een pan, voeg de garam marsala toe en de gember-ui puree. Voeg de resterende ingrediënten toe, behalve de chilipeper en de tomaat. Voeg na 1 minuut de chilipeper toe en bak nog een minuut, voeg dan de tomaten toe en breng op smaak met peper en zout.

Breng de saus aan de kook, voeg de vis en zeevruchten toe en laat het geheel een minuut of 5 zachtjes doorkoken. Serveer de rijst met de curry.

TIP: DE REST VAN DE APPEL KUN JE
NATUURLIJK LEKKER ZO OPETEN

TONIJNSALADE MET PAPRIKA, ZONGEDROOGDE TOMAAT EN APPEL

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 min marineren

Bereiding: geen

Ingrediënten:

- 1 BLIKJE TONIYN IN OLIJFOLIE (OF WATER)
- 1/8 UI
- 1/8 RODE PAPRIKA
- 1/8 GROENE PAPRIKA
- 1 APPEL
- 1/2 TOMAAT
- 2 ZONGEDROOGDE TOMAATJES
- 1 EL PHILADELPHIA LIGHT PAPRIKA & KRUIDEN
- 1 SNEE KOOLHYDRAATARM BROOD



Kcal
364

Eiwitten
32,7 g

Koolhydraten
25,7 g

Vetten
14,5 g

Bereidingswijze:

Leg de zongedroogde tomaatjes even in een bakje warm water. Als ze een beetje zacht zijn geworden snijd je deze met alle groenten en 1/4 appel in kleine stukjes. Meng de Philadelphia en uitgelekte tonijn erdoor. Rooster de boterham en snijd deze in repen. Serveer bij de salade. Eet de rest van de appel er los bij.