

Recepten half vast naar vast voedsel

Thaise kippensoep (4 personen)

Ingrediënten:

- 400 ml kokosmelk (met laag vetgehalte)
- 1 grote ui, fijn gehakt
- een teentje knoflook, fijn gehakt
- 1 eetlepel verse gember, fijn gehakt
- een theelepel verse chili, fijn gehakt
- 1 theelepel tom yum thai pasta (voor soep)
- 600 ml kippenbouillon
- 250 gr kip zonder botten of vel, in blokjes gesneden
- 250 gr mixed groenten in stukjes (wortelen, bloemkool, groene bonen, prei, ... bijvoorbeeld)
- Zout en zwarte peper
- Verse koriander om te garneren (optioneel)

Bereidingswijze:

Plaats de kokosmelk, ui, knoflook, gember, chili en tom yum thai in een grote pan en mix deze goed door elkaar. Voeg kippenbouillon toe, mix nog eens goed en breng het geheel aan de kook. Wanneer het geheel kookt, breng het vuur op een lager pitje en laat 20 min sudderen.

Voeg daarna de kip, groenten, zout en peper toe. Dek het geheel af en laat nog een uur sudderen. Je kunt de soep pureren of heel laten naar gelang je al over bent naar vaster voedsel. Strooi wat verse koriander erover naar smaak.



Spinazie stampot met geitenkaas en pijnboompitten (4 personen)

Ingrediënten:

4 aardappels, 1 zak verse spinazie, 4 schijven geitenkaas, 1 tl kerrie, 5 el magere melk, peper en zout, handje pijnboompitten.

Bereidingswijze:

Zet de grill op de hoogste stand.

Kook de aardappels gaar en giet ze af. Stamp de aardappels fijn met een aardappelstamper. Doe een klein beetje olijfolie in een pan en laat de spinazie even slinken, pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg het spinaziemengsel bij de aardappelpuree en doe de melk en peper en zout en een theelepel kerrie erbij. Doe alles in een ingevette ovenschaal, leg de geitenkaas er in schijfjes op en laat de geitenkaas onder de grill in 4 a 5 minuten goudbruin eroverheen smelten. Rooster de pijnboompitjes en doe deze als laatste erover. Eet smakelijk!



Lasagne van aubergine (4 personen)

Ingrediënten:

Rode paprika, Gele paprika, Kleine courgette, wortels: +/- 100 gr, 400 gram Kippengehakt, 1 blikje tomatenblokjes in tomatensap 400 gr, 4 tomaten, 1 aubergine, geraspte kaas, peper en zout, 1 el Italiaanse kruiden, verse basilicum naar smaak.

Bereidingswijze:

Snijd alle groenten fijn, met uitzondering van de aubergine. Doe wat olijfolie in de pan en braad het kipgehakt aan. Kruid met de Italiaanse kruiden en peper en zout. Voeg de groenten toe aan het gehakt als het bijna bruin ziet, laat voor 10 minuten mee bakken. Voeg het blikje tomatenblokjes in sap toe en laat het geheel eventjes sudderen. Kruid het geheel af met peper en zout.

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de aubergine in dunne schijfjes. Neem een ovenschaal en leg hierin een laag saus. Dek deze laag af met een laag aubergines. Leg dan wederom een laag saus. Dan weer aubergines. En dan weer saus. Doe dit tot je aubergines en saus op is en je mooie laagjes hebt gemaakt.

Als laatste doe je geraspte kaas op je lasagne en plaats je deze in de oven voor 40 à 50 minuten.



Broccoli-gehaktpannetje (4 personen)

Ingrediënten:

750 gram broccoli, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 300 gram rundergehakt, 100 ml koksroom light of soyaroom, 1 blikje tomatenblokjes, 250 gram mozzarella, 1el Italiaanse kruiden, 1 el gehaktkruiden

Bereidingswijze:

Deze ovenschotel kun je in kleine pannetjes/ovenschaaltjes bereiden of in 1 grote ovenschaal. Maak de broccoli schoon. Kook de roosjes in 5 minuten in een klein beetje kokend water. Pel en snipper de ui. Fruit de ui en knoflook glazig in wat olijfolie in de pan. Voeg het gehakt toe, voeg de kruiden toe en bak het rul. Voeg de koksroom light of soyaroom toe en de tomatenblokjes. Breng de saus op smaak met peper en zout. Laat de mozzarella uitlekken. Vet 4 kleine ovenschaaltjes of 1 grote schaal in. Vul de schaal met de broccoli-gehakt mengsel. Doe de mozzarella erover en zet voor 7 minuten in de voorverwarmde oven van 200 graden. Je kunt ze ook onder de hete grill plaatsen in plaats van in de oven.



Super ontbijt pannenkoek van banaan, aardbei en kaneel

Ingrediënten:

½ banaan, 1 ei, 1 el bakpoeder, 1 el vanille suiker, mespuntje zout en beetje kaneel naar smaak, verse aardbeien

Bereidingswijze:

Prak de banaan fijn met een vork. Meng de overige ingrediënten (zonder de aardbeien) met elkaar en doe de geprakte banaan erbij. Giet een klein beetje olijfolie in de pan en bak er een heerlijk gezond eiwitrijk pannenkoekje van. Voor het opdienen serveer je de aardbeien erbij.

