

INHOUD

RODE GROENTE SAP	3	GEBAKKEN EIEN UIT DE OVEN	14
DE GROENE REDBULL	3	VLOEIBARE WEERSTAND	15
VERKWIKKENDE SMOOTHIE	3	POWER RED	15
PAKSOI JOY	4	ZALM ASPERGES	16
WORTEL SOEP MET KABELJAUW	5	AVOCADO/GARNALEN SALADE	16
!UI EN BATAAT SOEP	5	COURGIËSTO (PASTA VAN COURGETTE MET PESTO)	17
POMPOENSOEP	6	GARNALENSPREAD OP KOMKOMMER	17
GROENTESOEP	6	GEVULDE COURGETTE	18
KNOLSELDERIJSOEP	7	LEFTOVERSAP	18
KIPPENSOEP	7	KIP BATAAT EN RODE BIET STAMPPOT	19
WRAP GEZOND	8	CARPACCIO	19
TONIJN WRAPS	8	VERSE SPRINGROLLS MET KIP EN AVOCADO	20
SPINAZIEPIZZA	9	GROENTESCHOTEL MET TIJM	20
KROKANTE GARNALEN	9	TONIJN KOMKOMMER HAPJES	21
SPINAZIE MUFFINS	10	GEVULDE EIEN MET GUACAMOLE	21
BIEFSTUKSALADE	10	ZOETE AARDAPPELSOEP	22
RODE BIETENSALADE MET HARING	11	BIETENSOEP	22
ICE TEA	12	FRESH UP	23
DINER POMPOEN COURGETTI	12	ZALM MET WORTEL/BATAAT PUREE	23
GEBAKKEN ZOETE BATAAT	13	VISROLLETJES MET GROENTEN EN PESTO	23
HUTSPOT MET KABELJAUW	13		

WORTEL SOEP	24	TONIJNSALADE	33
GEBAKKEN ZALM MET KOMKOMMERSALADE	24	MAKREEL SALAATJE	33
GEPOFTE ZOETE AARDAPPELEN MET BALSAMICO SALADE	25	MAYO/AVOCADOPUREE	33
KIPSALADE	25	OLIJVEN TAPENADE	34
SUSHI ZONDER RIJST	26	MAYO/KNOFLOOKSAUS	34
COURGETTE SOEP	26	FRISSE MUNTDRANK	34
SALADE BATAAT, AVOCADO EN KIP	27	EIERSLAATJE	35
HUTSPOT VAN KNOLSELDERIJ, PASTINAAK, WORTEL EN UI MET STOOFLVEES	27	KIP-KERRIE SALADE	35
COURGETTEPAKKETJES MET KALKOEN EN SPINAZIE EN CHAMPIGNONSSAUS	28	POMPOEN CHIPS	35
SLA WRAPS	28	ROSBIEF ROLLETJES	36
OVENSCHOTEL VENKEL MET KABELJAUW MET SCHORSENEREN EN ZOETE AARDAPPEL	29	AVOCADO KOMKOMMERSOEP	36
ZOETE AARDAPPEL WAFELS	29		
WEERSTAND VERSTERKER	30		
CRAZY BABY PAKSOI MET DILLE	30		
RAW FAMILY GROENE SOEP/SAP	30		
ZOETE SOEP SAP	31		
VOOR DE HOND/KAT	31		
GEPIMPT WATER	32		
SANDWICH SPREAD	32		
FILET	32		

RODE GROENTE SAP

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 4 wortelen
- 1 gekookte rode biet geschild
- 2 stengel bleekselderij
- 1 venkel

HOE MAAK JE HET?

Voeg de ingrediënten samen in de blender of sapcentrifuge.

Wanneer je kiest voor de blender, kan je nog beetje kauwen op de grovere delen.

DE GROENE REDBULL

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 1 venkel
- 5 stengels bleekselderij
- 1 komkommer (ongeschild)

HOE MAAK JE HET?

Voeg de ingrediënten samen in de blender of sapcentrifuge.

Wanneer je kiest voor de blender, kan je nog beetje kauwen op de grovere delen.

VERKWIKKENDE SMOOTHIE

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- ½ bosje verse peterselie
- 1 komkommer
- ½ bosje dille
- ½ avocado!
- 2 koppen water

HOE MAAK JE HET?

Voeg de ingrediënten samen in de blender of sapcentrifuge.

Wanneer je kiest voor de blender, kan je nog beetje kauwen op de grovere delen.

PAKSOI JOY

VOOR CIRCA 1 LITER

- 2 koppen paksoi
- ½ kop verse koriander
- ½ courgette
- 1 bleekselderij
- ¼ verse kurkuma

HOE MAAK JE HET?

Voeg de ingrediënten samen in de blender of sapcentrifuge.

Wanneer je kiest voor de blender, kan je nog beetje kauwen op de grovere delen.

WORTEL SOEP MET KABELJAUW

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERS:

- Kokosolie
- 1 !ui!
- 1 !prei!
- 1 tl kerriepoeder
- 500 g geschrapte wortel
- 200 g zoete aardappel
- 1,5 l groentebouillon
- 200 g kabeljauw

HOE MAAK JE HET?

Verhit de kokosolie in een grote soeppan.

Snipper de ui en snijd het wit van de prei in dunne ringen. Fruit dat in de kokosolie met kerriepoeder.

Snij de wortels in kleine stukjes. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Voeg toe aan de soeppan.

Voeg nu 1,5 l groentebouillon toe, breng dit aan de kook en laat 15 min zachtjes doorkoken.

Snijd ondertussen de kabeljauw in kleine blokjes.

Schep nu ongeveer een kwart van de groentes uit de pan en zet apart. Pureer de rest van de soep met de staafmixer tot een gladde soep.

Voeg nu de kabeljauw toe aan de soep en laat 5 min koken tot de vis gaar is. Voeg tot slot de groentes toe die je apart hebt gezet en roer goed door.

!UI! EN BATAAT SOEP

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 2 grote !uien!, waarvan 1 in grove stukken en 1 kleingesneden
- ½ laurierblaadje
- 1 kleine zoete aardappel, geschild en in stukken ca 125 gram
- 1 teentje !knoflook! geperst
- 1 kleine theelepel kurkuma
- 1 liter groentebouillon (van blokjes)
- 1 eetlepel fijngehakte verse tuinkruiden (bijvoorbeeld peterselie en bieslook)
- 1 theelepel fenegriek
- snufje zeezout naar smaak
- 2 theelepels kokosolie

HOE MAAK JE HET?

Fruit de grof gesneden stukken ui met de laurier glazig in een soeppan met een beetje kokosolie.

Doe de zoete aardappel, de (knoflook) en de kurkuma erbij en fruit kort mee. Giet de bouillon erover. Breng het aan de kook, zet het vuur laag en laat het gaar worden met de deksel op de pan. Pureer de soep, inclusief laurierblad, glad (staafmixer/blender). Zet de pan terug op het vuur en voeg de

kleingesneden ui en de tuinkruiden toe. Laat het nog ca. 10 minuten zachtjes sudderen.

Breng op smaak eventueel met zeezout.

POMPOENSOEP

INGREDIËNTEN (4-5 PERS):

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode ui! (fijn gesnipperd)
- ½ struik bleekselderij (gewassen en fijngesneden)
- 2 tenen knoflook! (fijngesnipperd)
- ½ theelepel rozemarijn
- 500 gram pompoen (geschild en in blokjes)
- 750 ml (groente) bouillon

HOE MAAK JE HET:

Giet 1 eetlepel olijfolie in pan en voeg de ui, bleekselderij, knoflook en rozemarijn toe. Doe de deksel

op de pan en laat het 5 minuten zachtjes fruiten. Voeg daarna de pompoen toe. Bak dit 25 minuten zachtjes tot de pompoen zacht en bijna gaar is. Giet de bouillon in de pan, breng het aan de kook en laat het nog 10 minuten zachtjes koken tot pompoen helemaal gaar is. Pureer met staafmixer de massa tot een gladde soep. Je kan het op smaak met zout.

Dien de heerlijke pompoensoep op met een subtiel streepje olijfolie.

GROENTESOEP

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 1 venkelknol, in stukjes
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 100 gram wortelen, in stukjes
- 2 (rode) uien!, gesnipperd
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 liter groente- of kippenbouillon
- 4 eetlepels pesto (zonder suiker, ladditieven!, pitten en kaas)

HOE MAAK JE HET?

Snijd de venkel, de bleekselderij en de wortelen. Versnipper de ui en fruit deze in de olijfolie. Voeg de venkel toe en bak een paar minuten mee. Voeg de bleekselderij en de wortelen toe en 1 dl water. Laat alles minimaal 10 minuten zachtjes laten koken.

Voeg de bouillon en de pesto toe en verwarm het geheel.

TIP: maak een extra grote pan soep. Vries de overgebleven soep in

KNOLSELDERIJSOEP

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 wortel, in schijfjes van 1 cm
- 1 teentje !knoflook!, fijnggehakt
- 1 !sjalotje!, gesnipperd
- 1 knolselderij, in grove stukken
- 700 ml groentebouillon (warm) zonder!toevoegingen! en!gist!
- 1 bosje bladpeterselie
- Zeezout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verhit een kookpan en voeg de olijfolie toe. Bak hierin de wortel, knoflook en het sjalotje. Voeg daarna de knolselderij toe en giet de hete bouillon hierover. Breng alles aan de kook en dek de pan af. Wanneer de soep kookt zet dan het vuur lager en laat het z'n 20 minuten sudderen totdat de knolselderij zacht is. Mix het geheel met een staafmixer of in een blender tot soep. Garneer de soep met wat zeezout en bladpeterselie.

KIPPENSOEP

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 1 soepkip!
- ½ winterwortel
- 1 !prei!
- 1½ - 2 l water
- Bouillonblokje/poeder zonder !toevoegingen! en !gist!
- takje rozemarijn
- paar takjes bladselderij
- ghee of kokosolie
- zeezout

HOE MAAK JE HET?

Maak de groenten schoon en snijd deze niet al te fijn. Braad de kip aan in de boter of kokosolie. Voeg de groenten bij de kip en bak deze even mee. Voeg 1½ - 2 l water toe, voeg de bouillon, de rozemarijn en het zout toe. Laat de soep op een laag vuur 45 min zachtjes koken. Haal de kip uit de pan en verwijder de botjes. Serveer de soep, de kip met de takjes bladselderij.

WRAP GEZOND

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 2 kropjes Romana sla
- 350 gram (biologisch) rundergehakt!
- 1 !(rode) ui!
- 1 !avocado!
- 2 teentjes !knoflook!
- 1 theelepel kokosolie
- zeezout (naar eigen smaak)

HOE MAAK JE HET?

Haal de Romana slablaadjes los en was ze goed. Snipper de ui en knoflook heel fijn. Laat in een wok de kokosolie smelten en bak hierin kort de ui en knoflook. Voeg daarna het gehakt erbij. Bak het gehakt goed rul. Je mag de Romana slablaadjes vullen met het mengsel en de dunne repen avocado.

TONIJN WRAPS

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 2 blikje tonijn op water (160 gram)
- 300 gram geprakte !avocado!
- 2-4 stevige slabladeren
- 2 !lente-uit, in ringen

HOE MAAK JE HET?

Meng de tonijn, de avocado en de lente ui.

Leg het slablad klaar, verdeel het tonijn mengsel over het blad en vouw deze dicht.

SPINAZIEPIZZA

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- 2 eieren
- 1 hand spinazie
- 1 avocado!
- handje sla
- handje kiemen
- zout (naar eigen smaak)
- !knoflook!
- !parmaham!
- 2 theelepels kokosolie

HOE MAAK JE HET?

Breek de eieren in een blender.

Voeg hieraan een handje verse bladspinazie toe en blend het mengsel. Nu gaan we de groene groente pizza bakken. Hiervoor verwarm je een koekenpan met kokosolie.

Giet het groene 'pizza beslag' erin en laat het op middelmatig vuur langzaam bakken. Wacht met omdraaien totdat de buitenrandjes vanzelf opkrullen. Heb dus even geduld hiermee!

Til dan de groente pizza lichtjes op (dit kan ook handmatig aan de opgekrulde randjes) en bekijk of hij al gaar is. Draai de groente pizza dan om en bak ook de andere kant gaar.

Beleg de groene groente pizza met de avocado, sla en de kiemen of gebruik je eigen fantasie. Alles is mogelijk!

KROKANTE GARNALEN

INGREDIËNTEN (1 PORTIE):

- 100 gram !garnalen! (met staartje en zonder schil)
- 1 eiwit
- 1 theelepel kerriepoeder
- optioneel 1 theelepel !knoflookpoeder!
- 1 eetlepel kokosolie
- Dipsaus: eigen gemaakte mayo met dille

HOE MAAK JE HET?

Zorg ervoor dat de garnalen niet te nat zijn. Dep ze eventueel een beetje droog met wat keukenpapier. Zet 1 schaalje klaar met 1 eiwit losgeklopt. Kruid de garnalen met wat kerriepoeder, (knoflookpoeder) en zout. Haal ze een voor een door het eiwit

Verwarm een beetje kokosolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen ongeveer 2 minuten aan elke kant (afhankelijk van de dikte) mooi goudbruin.

Maak het sausje door de mayo met dille met elkaar te mengen. Breng de garnalen en/of de dipsaus eventueel op smaak met zout.

SPINAZIE MUFFINS

INGREDIËNTEN (1 PORTIE):

- Bereidingstijd 35 minuten
- 1 el kokosolie, gesmolten
- 200 gram !spekblokjes!
- 1 !ui!, gesnipperd
- 250 g shiitake, in plakjes
- (2 teentjes !knoflook!, fijngehakt)
- 450g gewassen blad spinazie
- 6 eieren
- Kruiden naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden en vet de muffinvorm in met kokosolie. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak hierin de spekblokjes uit. Voeg de ui en shiitake toe en bak deze 5minuten mee. Voeg tenslotte de knoflook toe en bak deze tot je de knoflook begint te ruiken. Voeg nu de spinazie toe. Roer totdat de spinazie voor ongeveer de helft geslonken is en neem dan de pan van het vuur. Laat de spinazie niet tot snot koken. Laat het mengsel afkoelen. Giet het vocht uit de pan af en laat het mengsel goed uitlekken. Klop intussen de eieren los en breng op smaak met zout en eventuele kruiden. Meng het spinaziemengsel door de losgeklopte eieren en vul nu elke muffinvormpje voor ongeveer driekwart met het mengsel. Bak de muffins in ongeveer 10 a 20 minuten in de voorverwarmde oven gaar en goudbruin.

BIEFSTUKSALADE

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 2 !biefstukken! ca. 125 gram per stuk
- 2 teentjes !knoflook!
- ½ !ui! gebakken
- ½ eetlepel sojasaus zonder gluten en !toevoegingen!
- ½ eetlepel vissaus
- 2 flinke handen rucola
- 1 !avocado! – in plakken gesneden
- 1 !rode ui! – in ringen
- ½ courgette
- 1 ½ eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel kokosolie
- Snuf zeezout

HOE MAAK JE HET?

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen. Snijd de courgette in zo dun mogelijke plakken. Leg deze naast elkaar in een schaal of een diep bord. Besprenkel deze met ca. 1 eetlepel

olijfolie en zout naar smaak. Pel vervolgens de knoflookteentjes en halveer ze. Doe dit samen met de sojasaus, vissaus in een blender en mix het tot een egale marinade.

Vind je de saus te dik? Voeg dan naar smaak wat vissaus en/of sojasaus toe. Schenk de saus in een diep bord. Leg hier de biefstukken in en laat het intrekken. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Bak de biefstukken aan beide kanten 1 minuut gaar. Haal de biefstukken uit de pan en laat ze rusten. Pel en snijd ondertussen de rode ui in blokjes, bak deze gaar in een koekenpan. Maak in de tussentijd de salade. Breng de rucola op smaak met 1/2 eetlepel olijfolie, zout en verdeel

het over een bord. Verdeel de plakken courgette, avocado en rode ui erover. Snijd de biefstukken in dunne plakken en leg deze over de salade. Maak het af met gebakken uitjes.

RODE BIETENSALADE MET HARING

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- 1 gekookte rode biet, in blokjes gesneden
- 1 lente-uil, in ringen
- 1 el kappertjes
- 1 el olijfolie
- 2 zoute haringen in stukken
- (1 tl mosterd)
- 1 tl appelazijn!
- 1 el verse peterselie, fijngesneden
- zeezout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Meng de biet, lente ui, kappertjes door. Maak van de mosterd, appelazijn en olijfolie een dressing die je lekker lobbijg klopt. Doe de dressing over de salade en meng alles goed door elkaar. Serveer het met de haring 'on the side'.

ICE TEA

INGREDIËNTEN

- Thee
- Water
- Munt

HOE MAAK JE HET?

Zet een pot sterke thee en laat deze afkoelen en voeg hier munt en ijsklontjes aan toe.

DINER POMPOEN COURGETTI

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 800 gram courgetti (pasta gemaakt van courgette)
- 1 pompoen, geschild, zonder zaadlijsten en in blokjes (eventueel kun je ook voor gekookte pompoenblokjes kopen)
- 1 el olijfolie
- 1 ui!, gesnipperd
- (2 teentjes !knoflook!, geperst of fijngehakt)
- 250 gram shiitake en/of oesterzwammen
- 1 tl tijm
- 1 tl oregano
- 200 gram !zuurkoolspek! in blokjes
- zeezout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Breng water aan de kook in een ruime pan en kook of stoom de pompoen gaar. Verhit ondertussen olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui en knoflook zacht. Voeg de champignons en spekblokjes toe en bak deze even mee. Prak de pompoen of maal deze in de blender de fijn. Meng de pompoen met de gebakken ui, knoflook, spek en shiitake/oesterzwammen. Roer de tijm, oregano, zout er doorheen. Serveer de pompoensaus met de courgetti.

Tip: je kunt eventueel de courgetti kort aanbakken in een koekenpan.

GEBAKKEN ZOETE BATAAT

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERS:

- 2 zoete bataten, in stukjes
- 1 teentje !knoflook!, gesnipperd
- 1 !witte ui!, gesnipperd
- 1 !biefstuk!
- rozemarijn
- hand veldsla
- komkommer, in stukjes
- olie
- kokosolie
- zelfgemaakte mayo
- zeezout

HOE MAAK JE HET?

Was de zoete bataat en snijd in vierkante stukjes (met schil). Verhit de kokosolie in een koekenpan. Fruit de ui en knoflook en voeg daarna de zoete bataat toe. Bak op middelhoog vuur gaar in circa 8 minuten gaar. Maak ondertussen de salade. Meng alles door de veldsla en voeg de komkommer toe met wat olijfolie. Bak de biefstuk gaar in een aparte pan. Verdeel alles op je bord en je hebt oer-Hollandse kost.

HUTSPOT MET KABELJAUW

INGREDIËNTEN (2 PERSOON):

- 300 gram zoete aardappelen
- 400 gram (winter)wortel
- 2 kabeljauwfilet (a 125-150 gram)
- 1 grote !ui!
- 2 teentje !knoflook!
- 2 scheutjes shoyu
- 40 gram kokosolie
- 1½ eetlepel kokosolie
- kurkuma
- zeezout (naar eigen smaak)
- koriander voor garnering.

HOE MAAK JE HET?

Schil de zoete aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze gaar. Snijd de ui in halve ringen en bak dit aan in een koekenpan of wok met kokosolie. Pers de (knoflook) en bak dit even mee met de ui. Rasp de wortelen grof en voeg dit ook bij de ui. Voeg de shoyu toe aan het ui mengsel en laat dit even lekker bakken op middelhoog vuur. Bak in een andere koekenpan de kabeljauwfilets om en om in een beetje kokosolie of in de oven dan is hij minder droog. Stamp de afgegoten aardappelen fijn en voeg hier een beetje kokosolie en eventueel koriander aan toe. Breng op smaak met zout en stamp/roer dit alles goed door elkaar. Roer het ui- wortelmengsel door de puree. Verdeel de stampspot over de borden en serveer het met in stukjes gesneden kabeljauw.

GEBAKKEN EIEN UIT DE OVEN

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- 2 el olijfolie
- 4 lente-uitjes!, in dunne ringen, zowel het wit als het groen
- 4 blokjes ingevroren spinazie, ontdooid en drooggedept met keukenpapier of verse spinazie
- 4 eieren
- Zeezout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een kleine ovenschaal in met de olijfolie. Verdeel de lente-uitjes en spinazie over de ovenschaal. Maak twee kuiltjes en breek de 2 eieren erin. Bestrooi de kuiltjes met zout naar smaak. Zet de schaal 12-15 minuten in de oven.

VLOEIBARE WEERSTAND

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 5 wortels zonder groen
- 4 stengels bleekselderij
- 1/2 komkommer
- optioneel 1 teen knoflook
- handvol bladpeterselie
- eventueel spirulina

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer

POWER RED

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 3 winterwortels
- ½ rode biet (met loof)
- 3 takjes peterselie

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer

ZALM ASPERGES

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- kokosolie
- groene asperges
- 1 rode ui
- bakje shiitake en oesterzwammen
- teentje knoflook
- bakje kiemen
- 150 gram zalm
- keltisch zeezout

Zalm zit vol met omega 3-vetzuren, maar daarnaast bevat het ook een hoog gehalte aan vitamine D, vitamine B12, Selenium en proteïnen.

HOE MAAK JE HET?

Bak de ui en knoflook in de pan. Voeg na enkele minuten de asperges toe.

Bak in een andere pan de shiitake en oesterzwammen samen met de zalm.

Voeg het zeezout toe naar smaak.

AVOCADO/GARNALEN SALADE

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- 1 avocado
- 125-150 gram Hollandse garnalen
- verse koriander naar smaak
- snufje zeezout (naar eigen smaak)

HOE MAAK JE HET?

Snijd de avocado door de helft. Lepel het vruchtvlees eruit en snijd deze in blokjes. Doe deze vervolgens samen met de Hollandse garnalen en de koriander in een kom. Roer het geheel goed door en voeg als laatste snufje zeezout naar eigen smaak toe.

Schep het mengsel weer terug in de halve avocadoschil.

COURGIËSTO (PASTA VAN COURGETTE MET PESTO)

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 300 gram kipfilet
- 2 courgettes
- 2 tenen knoflook, grof gesneden
- 200 gram shiitake/oesterzwammen in plakjes
- 3 eetlepels zelfgemaakte pesto
- 1 eetlepel plantaardige andere room
- 2 theelepels kokosolie
- zeezout (naar eigen smaak)

HOE MAAK JE HET?

Snijd met een courgette snijder de courgette met schil in lange slierten. Leg de slierten op een bord en strooi er wat zout overheen.

Snijd kip in blokjes/reepjes.

Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kip en voeg de verse knoflook toe.

Als de kip gaar is bak je de shiitake/oesterzwammen nog even mee.

Voeg de room en de zelfgemaakte pesto bij de kip en roer het goed door elkaar heen.

Op dit moment is het advies om even goed te proeven zodat je eventueel nog wat pesto en/of room kunt toevoegen. Laat het geheel ongeveer 4 minuten door pruttelen op laag vuur.

Wok de courgetti 2 minuten in een theelepel kokosolie, zodat het warm is. Laat de courgetti vervolgens even uitlekken en verdeel het over 2 borden. Schep daarop het kip met pesto mengsel erover.

GARNALENSPREAD OP KOMKOMMER

INGREDIËNTEN (6 STUKS):

- 1 komkommer
- 1 avocado
- 100 gram Hollandse garnalen
- zeezout naar smaak
- bieslook

HOE MAAK JE HET?

Snijd de komkommer in 3 gelijke stukken en halveer deze vervolgens in de lengte.

Schraap met behulp van een lepel de zaadjes uit de komkommer, zo houd je mooie bootjes over.

Halveer de avocado, verwijder de pit en prak het vruchtvlees fijn in een kom.

Meng garnalen en zout en bieslook door de avocado. Verdeel het garnalenmengsel over de komkommerbootjes.

GEVULDE COURGETTE

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 2 courgettes
- 1 teentje knoflook, heel fijn gesneden
- 1 kleine ui, fijn gesneden
- 100 gram shiitake, oesterzwammen, in plakjes
- 200 gram biologisch rundergehakt
- zeezout
- 1 theelepel kruiden
- 2 theelepels kokosolie om in te bakken

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven op 180 graden.

Snijd de courgettes doormidden. Hol de courgettes uit. Doe dit voorzichtig zodat je de schil niet

beschadigt. Bestrooi de binnenkant van de uitgeholde courgette met wat zout. De inhoud van de

courgette niet weggooien, want daarmee ga je de courgette ook weer vullen. Leg de uitgeholde

courgettes op de bakplaat en doe ze voor een kwartier in de voorverwarmde oven. Het is namelijk

erg lekker als de courgette alvast voorgaart voordat je deze vult.

Snijd ondertussen de courgette pulp fijn. Doe wat kokosolie in een koekenpan en fruit hierin de

knoflook en de ui. Doe hierbij het gehakt en voeg de pittige kruiden toe. Voeg als het gehakt gaar is

de champignons en de "restjes" courgette toe. Roer het goed door elkaar en bak dit totdat de

champignons gaar zijn. Proef zelf altijd even of het goed op smaak is. Voeg anders nog wat kruiden

toe. Als de courgettes zijn voorgedaard kun je ze gaan vullen met het gehakt mengsel.

Zet de courgettes terug in de voorverwarmde oven voor 15 minuten.

LEFTOVERSAP

INGREDIËNTEN (2 PERSOON):

- kwart biet
- kwart pastinaak
- halve winterpeen
- 3 stengels bleekselderij
- 2 komkommers

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer

KIP BATAAT EN RODE BIET STAMPPOT

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- 200 gram rode bieten
- 100 gram zoete aardappel
- 100 gram kippengehakt balletjes
- 100 gram shiitake/ oesterzwammen
- 1 teentje knoflook
- zeezout (naar eigen smaak)
- Optioneel: Italiaanse kruiden

HOE MAAK JE HET?

Kook de bietjes en zoete aardappel in 15 minuutjes gaar. Bak de kippengehakt balletjes in een

beetje olijfolie goudbruin. Ik heb kippengehakt balletjes op de markt gekocht, maar je kan ze

natuurlijk ook zelf maken van kippengehakt. Indien je ze zelf maakt voeg dan peper, zout en

Italiaanse kruiden toe om ze op smaak te brengen. Snijd de shiitake/ oesterzwammen in plakjes en voeg toe aan

de kippengehakt balletjes.

Pureer ondertussen de rode bieten met zoete aardappel en breng op smaak met zout (en een teentje knoflook.)

CARPACCIO

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- een handje rucola melange
- een handje baby spinazie
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram carpaccio
- ½ avocado in reepjes
- zeezout (naar eigen smaak)

HOE MAAK JE HET?

Doe de rucola melange, baby spinazie en olijfolie in een kom en hussel dit goed door elkaar. Leg nu

de carpaccio op een bord zoals weergegeven op de foto. Leg hier de salade en avocado in reepjes

overheen. Top het gerecht af met zout.

VERSE SPRINGROLLS MET KIP EN AVOCADO

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- 2 rijstbladen
- 100 gram kipfilet
- 1 avocado
- 1 grote wortel

HOE MAAK JE HET?

Allereerst kook je de kip in een pand met kokend water. In tussen snijd je de avocado en lente ui in reepjes. Rasp vervolgens de wortel. Wanneer de kip gaar is gekookt, giet je de pan af. Laat het even afkoelen en pluk het daarna uit tot reepjes.

Week per keer 1 rijstblad ongeveer 15 seconde in lauw water. Als je meerdere rijstbladen tegelijk weekt gaan deze aan elkaar plakken. Leg het geweekte rijstblad op een snijplank. Vul het blad met ingrediënten om het geheel vervolgens strak op te rollen. Doe dit ook bij het tweede rijstblad en rol het strak op.

GROENTESCHOTEL MET TIJM

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- 1 rode ui, gepeld en in dunne ringen
- 1 teentje knoflook, gepeld en gehakt
- 3 takjes verse tijm
- 4 el olijfolie (met knoflook)
- 1 courgette
- Zeezout (naar eigen smaak)

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bak in een pan de uien, knoflook en tijm ongeveer 10 minuten in 2 eetlepels olie totdat ze zacht en net goudbruin zijn.

Snijd intussen de courgette in dunne plakken. Schik de plakjes in afwisselende kleuren in een ronde vorm. Doe de gebakken uien, knoflook en tijm over de groenten.

Bestrooi het met zout. Bak het 35-40 minuten in de oven, of tot de groenten zacht en vanboven goudbruin zijn.

TONIJN KOMKOMMER HAPJES

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN):

- zelfgemaakte mayonaise
- 1 blik tonijn (uitgelekt, op water basis)
- 50 gram rode ui (fjngesnipperd)
- 1 komkommer
- peper en zout (naar eigen smaak)

HOE MAAK JE HET?

Meng de zelfgemaakte mayonaise met de uitgelekte tonijn en rode uisnippers in een kom. Breng het geheel op smaak met zout. Was de komkommer en snijd het in plakken met een dikte van een halve centimeter. Serveer de tonijnsalade op de plakjes komkommer en het genieten kan beginnen!

GEVULDE EIEREN MET GUACAMOLE

INGREDIËNTEN (12 EITJES):

- 6 eieren
- 2 rijpe avocado's
- koriander naar smaak (fjngehakt)
- 1 eetlepel Bieslook (fjngehakt)
- Zeezout (naar eigen smaak)

HOE MAAK JE HET?

Zet een pan met water op het vuur en wacht tot het kookt. Kook vervolgens de eieren ongeveer 8 minuten hard, laat ze afkoelen en pel ze. Halveer de eieren en doe het eigeel in een mengkom. Schil en ontpit de avocado's en doe het vruchtvlees bij het eigeel in de mengkom. Prak het met bijvoorbeeld een vork goed door elkaar en doe de rest van de ingrediënten erbij. Prak nu alle ingrediënten tot je een stevige vulling krijgt. Schep de vulling met een kleine lepel en maak er mooie ronde bolletjes van.

ZOETE AARDAPPELSOEP

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 1 theelepel kokosolie
- 3 rode uien (geschild en gesnipperd)
- (2 teentjes knoflook)
- 3 zoete aardappelen (geschild en in blokjes)
- 2 stengels bleekselderij (in stukjes)
- 1 liter biologische (groente) bouillon
- zeezout (naar eigen smaak)
- 1 mespunt kerriepoeder (naar smaak)

HOE MAAK JE HET?

Dit in 5 simpele stappen! Verhit de kokosolie en fruit de uien en knoflook in de soeppan. Voeg de groentes toe en laat ze 5 minuten mee bakken. Voeg bouillon toe en laat alles 12 minuten koken.

Pureer de soep met een staafmixer. Breng het vervolgens op smaak met zout en kerriepoeder. Serveer de soep in een kom

BIETENSOEP

INGREDIËNTEN (6 PERS):

- 500 gram rode bieten (gekookt, geschild, kleine stukjes gesneden)
- 1 ui
- 1 liter groentebouillon
- (10gram verse gember)
- (1 teen knoflook)
- 1 eetlepel olijfolie
- Plant aardige room

HOE MAAK JE HET?

Pel de ui en knoflook en snijd het in fijne snippers. Schil vervolgens de gember en snijd het in kleine stukjes. Fruit in een pan op middel hoog vuur de ui en gember 5 minuten glazig in olijfolie. Voeg de bieten toe en bak deze ca. 5 minuten mee. Voeg dan de bouillon toe, totdat de bieten onder water staan. Kook het geheel tot dat de bieten heel zacht zijn om te pureren. De kook tijd hangt af van de grootte van de bieten. Ze zijn zacht genoeg als je zonder veel moeite een mes in de biet kunt steken.

Duur het koken lang? Voeg dan meer bouillon of kokend water toe. Als de bieten zacht zijn, mix ze met een staafmixer (of in een blender) tot een gladde soep. Vind je de soep te dik? Voeg ook dan extra bouillon of vocht toe. Breng het eventueel op smaak door meer zout en peper toe te voegen.

Schenk de soep in kommen en schep er een eetlepel room op

FRESH UP

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 10 cm komkommer
- 1 liter water.

HOE MAAK JE HET?

Voeg alle ingrediënten in één keer aan de blender toe en blend tot een egale massa.

ZALM MET WORTEL/BATAAT PUREE

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 2 zalmotten
- 2 zoete bataat, in stukken
- 6 grote wortelen, in stukken
- 1 eetlepel kokosolie
- 100 ml plantaardige room
- 3 takjes verse tijm
- 2 laurier blaadjes
- zeezout

HOE MAAK JE HET?

Schil de zoete aardappel en wortels. Snij ze in stukken en leg ze in een kookpan.

Vul de pan met warm water tot de stukken volledig onder water staan. Voeg 2 takjes tijm en de laurierblaadjes toe. Kook alles gaar en giet af. Bak intussen de zalmotten gaar volgens verpakking. Voeg de boter toe aan de wortel/bataat puree en stamp alles plat. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de puree over twee borden en leg de zalm hierop. Maak af met wat verse tijm.

VISROLLETJES MET GROENTEN EN PESTO

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 300 gram schol-, dorade-, of roodbaarsfilet
- extra vierge olijfolie
- groene asperges, en wortel (zoveel als gewenst)
- pesto (vers of reform kwaliteit)
- verse bieslook, fijngehakt

HOE MAAK JE HET?

Visfilet aan 1 zijde bestrooien met fijngehakte bieslook. Bestrijk met een laagje pesto en rol op. Prik er een satéprikker doorheen. Stoom de vis in ongeveer 8 minuten gaar. Bak de groenten in olijfolie knapperig en serveer met de visrolletjes.

WORTEL SOEP

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 600 gram wortelen, grove stukken
- 20 gram verse gember, stukjes)
- 2 teentjes knoflook
- 1. liter groente- of kippenbouillon
- verse koriander

HOE MAAK JE HET?

Snijd alle groenten in grove stukken. Kook de groenten in circa 12 minuten in de bouillon gaar. Mix daarna met de staafmixer of in de blender tot soep. Schenk de soep in kommen en maak af met wat verse koriander.

GEBAKKEN ZALM MET KOMKOMMERSALADE

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 4 zalmfilets
- 3 el olijfolie
- 400 gram gemengde sla
- 1 komkommer, in plakken
- 3 avocado's, in reepjes
- Zeezout naar smaak
- Voor de dressing:
- 3 el olijfolie
- Rasp en sap van 2 limoen
- Handje verse dille, gehakt

HOE MAAK JE HET?

Wrijf de zalmfilets in met zout. Verhit olijfolie in een pan en bak de zalmfilets aan beide kanten 4-5 minuten. Meng voor de dressing de ingrediënten in een kom. Verdeel de sla over een grote kom en leg de komkommer en avocado er bovenop. Serveer de salade met de zalmfilet en de dressing.

GEPOFTE ZOETE AARDAPPELEN MET BALSAMICO SALADE

INGREDIËNTEN (5 PERS):

- 4 zoete aardappelen, schoongeboend
- 3 theelepels groene pesto (zie p. X)
- 200 gram avocadomousse
- 4 eieren hardgekookt
- Voor de salade:
- 2 el olijfolie
- 1 el balsamico azijn
- 1 rode ui in halve ringen
- ¼ tl zeezout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 190 graden. Prik gaatjes in de zoete aardappel. Zet ze 50 minuten in de oven. Breng water aan de kook in een steelpannetje en kook de eieren ongeveer 8 minuten tot ze hard zijn. Meng de pesto en avocadomousse en zet even apart. Snijd de gepofte aardappels in, zodat je ze een beetje kan openen. Meng de tomaat met de ui, balsamico azijn, olijfolie, citroen, zout. Pel de eieren. Serveer de gepofte zoete aardappels met de pestoroom, ei en salade.

NB: Avocadomousse maak je heel eenvoudig door een rijpe avocado fijn te prakken en te mengen met 1 el. mayonaise.

KIPSALADE

INGREDIËNTEN (1 PERSOON):

- 1 el olijfolie
- 1 kleine kipfilet, in blokjes
- Hand slablaadjes
- Klein handje verse koriander, grof gehakt
- 1 bosui, in ringen
- ¼ komkommer, in stukjes
- 1 tl biologische tamari
- Zeezout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verhit de olie in een pan en bak de kipfilet gaar. Leg de sla op een bord en verdeel de gehakte koriander, bosui en komkommer er overheen. Verdeel de tamari, limoenrasp en limoensap en top met de kipfilet. Breng op smaak met zout.

SUSHI ZONDER RIJST

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 2 eiwitten
- handvol garnalen
- noriblad
- rolmatje
- komkommer
- surimi
- zalm
- avocado
- zelfgemaakte mayonaise

HOE MAAK JE HET?

Bak de eiwitten in kokosolie en schep ze eruit om te koelen. In dezelfde pan de garnalen bakken (droogbakken zodat het vocht eruit is) en deze ook eruit scheppen om af te laten koelen. Doe de eiwitten en garnalen kort in de blender tot ze net zo klein zijn als sushirijst, daarna lepel mayonaise erdoor roeren en voilà: een sushi plakstructuur! Leg het rolmatje klaar met daarop het noriblad (glaskant naar beneden), verdeel het eiwitmengsel horizontaal op de onderste helft. In het midden van het mengsel reepjes komkommer (zonder vruchtvlees) leggen en surimi of bijvoorbeeld zalm in reepjes. Ook een paar reepjes avocado hierin zijn erg lekker. Daarna lekker strak oprollen en in de koelkast leggen. Ondertussen desgewenst bakje gember, mayonaise, sojasaus en eventueel wasabi klaarzetten. De sushi rol uit de koelkast halen en in plakken snijden. Let op: het mes moet bij elke snede schoon zijn.

COURGETTE SOEP

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 2 courgettes in blokjes
- 2 uien
- (2 teentjes knoflook)
- (½ el mosterd)
- beetje kokosolie
- 1 tl kerriepoeder
- 1,5 liter kippenbouillon (kan ook groentebouillon zijn)

HOE MAAK JE HET?

Snijd de courgette in blokjes, de uien in reepjes en pers de (knofloek) uit. Stoof de groente in boter. Voeg (mosterd), kerrie toe en laat eventjes bakken. Giet de bouillon erbij, kook groente gaar in circa 10-15 minuten. Mix de soep met een staafmixer. Maak er een maaltijdsoep van door een zalmoot rauw in stukjes te snijden en deze na het pureren een minuutje mee te blancheren. Eventueel kun je ook nog 1 aardappel toevoegen.

SALADE BATAAT, AVOCADO EN KIP

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 300gr kip
- 1 avocado
- 200gr gemengde salade
- 2 el kokosolie
- 1 grote bataat
- Halve komkommer

HOE MAAK JE HET?

Breng de bataat in een grote pan water aan de kook en laat deze in zijn geheel 30minuten doorkoken voor een zacht effect.

Kipfilet in blokjes snijden en vervolgens marineren in de kokosolie.

Verhit de pan met kokosolie en bak de kip lekker gaar.

Ondertussen de sla verdelen over de borden en daarover de gerapste komkommer draperen

Schil de avocado en snijd deze in repen.

Snijd de bataat in plakken snijden en voeg deze samen met de kop aan de salade toe.

Maak het af met zout en olijfolie

HUTSPOT VAN KNOLSELDERIJ, PASTINAAK, WORTEL EN UI MET STOOFVLEES

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 300 g runderpoulet
- 2 laurierblaadjes
- 4 jeneverbessen
- 200 ml rode wijn
- 1 pastinaakwortel
- ghee of kokosolie
- 3 uien
- 1 kruidnagel
- zeezout
- 1 knolselderij
- 2 winterpenen

HOE MAAK JE HET?

Verhit een braadpan met boter en kokosolie.

Braad het vlees rondom bruin.

Snijd de uien fijn.

Voeg 1/3 deel van de ui bij het vlees en bak het mee.

Voeg de kruiden met zout en de rode wijn toe.

Laat het geheel 2-3 sudderen, voeg indien nodig nog wat water toe.

Schil de groenten en snijd ze in stukken.

Kool de knolselderij met de wortel, uien en pastinaak in weinig water met wat zout gaar.

Giet het water af en stamp de groenten met een stamper door elkaar.

Serveer de hutspot met het stoofvlees.

COURGETTEPAKKETJES MET KALKOEN EN SPINAZIE EN CHAMPIGNONSSAUS

INGREDIËNTEN (2 PERS):

Voor de pakketjes:

- 1 halve witte ui
- 2 groene courgettes
- Mandolineschaaf of kaasschaaf
- 200 g kalkoen of kipfilet in blokjes
- 125 g spinazie
- (1 teen knoflook)
- Zeezout Kokosolie

Voor de saus:

- Half bakje shiitake
- Halve witte ui
- 1 teentje knoflook

HOE MAAK JE HET?

Snijd de ui en knoflook fijn.

Schaaf de courgette in lange plakken.

Bak de ui, knoflook en vlees in de kokosolie en breng het op smaak met zout.

Maal het mengsel in de keukenmachine, voeg de spinazie toe en schep de paté op de courgetteplakken.

Vouw de pakketjes dicht en stoom ze 3 min in een stoompan.

Hoe maak je de saus?

Snijd de champignons in plakjes.

Snijd de ui fijn en fruit de ui en knoflook.

Voeg de champignons toe en bak deze mee.

Pureer het geheel met de staafmixer en voeg langzaam de kokosmelk toe.

Snijd de pakketjes doormidden en schenk de saus erover.

SLA WRAPS

INGREDIËNTEN

- 2 grote slabladeren met avocado en komkommer

Opties

- 1 kip
- 2 pesto garnalen
- 3 mayo gekookt ei en augurken
- 4 blokjes zalm en rucola

HOE MAAK JE HET?

OVENSCHOTEL VENKEL MET KABELJAUW MET SCHORSENEREN EN ZOETE AARDAPPEL

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 1 zoete aardappel
- 1 grote venkel
- 250 g kabeljauwfilet
- 2 schorseneren
- Zeezout
- kokosolie

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven op 175°C.

Schil de zoete aardappel en snijd deze in stukken.

Kook deze gaar met water en zout.

Giet de aardappel af en pureer deze met de staafmixer.

Voeg eventueel een beetje water toe.

Snijd de onderkant van de venkel, zodat deze uit elkaar valt.

Bak de venkel in iets boter.

Bestrooi de vis met zout

Bak de kabeljauwfilet kort aan in de boter.

Leg de gebakken venkel in een ovenschaal met daarop een laagje zoete aardappelpuree.

Leg vervolgens de kabeljauwfilet erop.

Bak het geheel nog 20 min. in de oven.

Was de schorseneren en schil deze met rubber handschoenen aan.

Schorseneren geven een plakkerige substantie af bij schillen.

Schaaf dunne plakjes van de schorseneren en bak deze zachtjes bruin in kokosolie. Garneer het gerecht met de krokante schorseneren en serveer een groene salade bij.

ZOETE AARDAPPEL WAFELS

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 1 zoete aardappel geschild
- 3 tl kokosolie
- 1tl kaneel
- 1 ei, losgeklopt

HOE MAAK JE HET?

Gebruik een spiraalsnijder om sliertjes van de zoete aardappel te snijden.

Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak de aardappelsliertjes kort aan tot ze zacht zijn. Doe de sliertjes in een kom, samen met het ei en de kaneel.

Roer deze goed door elkaar. Vet het wafelijzer in met kokosolie. Verdeel het mengsel in het wafelijzer en bak deze gaar.

Je kan ook een siliconen wafelvorm kopen voor in de oven. In dit geval verwarm je de oven voor op 180graden en bak je de wafels in 25minuten gaar.

WEERSTAND VERSTERKER

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- ½ komkommer
- ¼ prei
- ½ kop radijskiemen
- (1 knoflook teen)
- 1 kop water
- 1 avocado

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer

CRAZY BABY PAKSOI MET DILLE

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 1 bosje baby paksoi
- ¼ kop verse dille
- ½ kop water

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer

RAW FAMILY GROENE SOEP/SAP

INGREDIËNTEN (2 PERS):

- 3 snijbietbladeren
- 1 bleekselderijstengel
- ½ bosje verse peterselie
- 1 grote avocado
- 2 koppen water

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer

30 - BASE-IK

ZOETE SOEP SAP

INGREDIËNTEN (4 PERS):

- 1 bosje dille
- 4 bleekselderijstengels
- 1 avocado
- 2 koppen water

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer

VOOR DE HOND/KAT

INGREDIËNTEN

- 1 kop spinazie
- 1 kop water
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 capsules visolie deze mag je over de smoothie in de voerbak gieten

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer.

Je kunt deze smoothie voor je huisdier tot ijsblokjes invriezen en per blokje ontdooien en geven.

INGREDIËNTEN

- 1 kop vers geknipt tarwegras
- 1 kop water
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 capsules visolie giet deze over de smoothie in de voerbak

HOE MAAK JE HET?

Meng alles in de blender of gebruik een staafmixer.

Je kunt deze smoothie voor je huisdier tot ijsblokjes invriezen en per blokje ontdooien en geven.

GEPIMPT WATER

INGREDIËNTEN (2 PERS):

Met 1 van keuze variaties

*150 gram blauwe bessen,
afgeschaafde schillen van ½ ananas

*1/2 mango, afgeschaafde schillen van een ½ ananas

Hoe maak je het?

Voeg het fruit aan het water toe.

SANDWICH SPREAD

INGREDIËNTEN

- 100 gram worteljulienne
- Een halve komkommer in hele dunne reepjes
- 1 klein fijngesneden uitje
- Augurkjes zuur
- Zilveruitjes zuur
- 1 teentje knoflook
- Zelfgemaakte mayo
- Zeezout

HOE MAAK JE HET?

Snijd alle groenten heel fijn. Je zou ze even heel kort kunnen blanceren door het in een zeef of vergiet te doen en er kokend water overheen te gieten. Hierdoor worden de groenten iets zachter. Laat het even afkoelen en meng het geheel met de mayo en het zout.

FILET

INGREDIËNTEN

- 200gram tartaargehakt
- 1 grote eetlepel mayo
- 2 eetlepels olijfolie
- zeezout
- Lekker met verse pesto, augurkjes en/of een fijngesnipperd uitje

HOE MAAK JE HET?

- Meng de ingrediënten door elkaar.

TONIJNSALADE

INGREDIËNTEN

- Blikje tonijn op water
- Fijngesneden uitje
- Zwarte olijven
- augurkjes
- Zeezout
- Avocado
- Olijfolie

HOE MAAK JE HET?

Meng alle ingrediënten met elkaar tot een spread.
Lekker op spinazie

MAKREEL SALAATJE

INGREDIËNTEN

- 1 grote makreel
- 1 uitje
- 6 augurkjes zuur

HOE MAAK JE HET?

Meng alle ingrediënten met elkaar tot een spread.

MAYO/AVOCADOPUREE

INGREDIËNTEN

- Mayo
- Avocado

HOE MAAK JE HET?

Meng alles samen en serveer het op een bedje van spinazie of sla

OLIJVEN TAPENADE

INGREDIËNTEN

- 1 fijngeneden uitje
- 2-3 eetleps olijven
- 1 teentje knoflook
- Zeezout

HOE MAAK JE HET?

Meng dit alles in de keukenmachine tot het gewenste structuur.

MAYO/KNOFLOOKSAUS

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel mosterd
- 4 eetlepes azijn
- 1 ei
- 1 eierdooier
- 200ml zonnebloemolie
- 50ml olijfolie
- Zeezout

HOE MAAK JE HET?

Meng dit alles met de staafmixer en je ziet de mayonaise ontstaan

Voor de knoflooksaus: pers je en teentje knoflook uit en voeg je dit toe aan de mayo.

FRISSE MUNTDRANK

INGREDIËNTEN

- Water
- Munt
- Takjes citroenmelisse

HOE MAAK JE HET?

Neem een kan met koud water en voeg daar een paar flinke takken verse munt en eventueel een tak citroenmelisse aan toe. Laat dit even trekken. Je kan het serveren met ijsklontjes in de zomer.

EIERSLAATJE

INGREDIËNTEN

- 2 gekookte eieren
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 1-2 el verse mayo
- 1 el gehakte bieslook
- 1 el gehakte peterselie
- Klein beetje mosterd
- Zeezout

HOE MAAK JE HET?

Meng alles door elkaar.

KIP-KERRIE SALADE

INGREDIËNTEN

- 100gram geroerbakte kip, in stukjes
- Kerriepoeder naar smaak
- 1 avocado
- Klein scheutje appelazijn

HOE MAAK JE HET?

Meng alles door elkaar.

POMPOEN CHIPS

INGREDIËNTEN

- Pompoen

HOE MAAK JE HET?

Snijd een pompoen in dunne schijfjes.

Leg deze schijfjes op een bakplaat en besprenkel deze met een paar druppels olie en een klein beetje zout. Bak ze ongeveer 15-20minuten op 180 graden.

Heerlijk met een beetje verse mayo.

ROSBIEF ROLLETJES

INGREDIËNTEN

- Avocado mouse
- Zeezout
- mayo

HOE MAAK JE HET?

Smeer dit mengsel op een plakje rosbief en leg er wat tuinkers op en rol dit op.

AVOCADO KOMKOMMERSOEP

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 1 rijpe avocado
- 2 teentjes knoflook
- 15 g peterselie
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el appelazijn
- Zeezout

HOE MAAK JE HET?

Snijd de komkommer in blokjes.

Schil en halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in grove stukken. Pel de knoflook en snijd deze grof.

Draai de komkommer en appelazijn in de blender glad. Breng op smaak met zout.