

## Sportvasten lunch recept

### Avocado salade

#### Ingrediënten:

75 gram gemengde sla

1 ½ rijpe avocado's

½ eetlepel citroensap

2.5 cl wijnazijn (wit)

1 ½ eetlepel olijfolie (extra vierge)

2 takjes tijm zout en versgemalen peper

4 olijven (zwart of groen, zonder pit)

50 g gedroogde tomaten

¼ groentebouillonblokje

25 mL water

### Avocado salade

#### Bereidingswijze:

##### Bereidingswijze

Schil de avocado, verwijder de pit en snij in blokjes. Besprenkel met citroensap.

Snij de olijven in plakjes. Snij de tomaten in reepjes. Leg de sla op het bord en verdeel de avocadoblokjes erover en ernaast. Druppel de vinaigrette over de sla en de avocado. Verdeel de olijven en de tomaatreepjes erover.

##### Vinaigrette

Breng in een steelpan het water met de azijn aan de kook. Los het bouillonblokje erin op en haal van het vuur. Roer de olie, tijm en peper erdoor.

## Sportvasten lunch recept

### Avocado salade met tonijn

#### Ingrediënten:

¼ rijpe avocado  
50 gram tonijn uit blik in olie  
½ citroen (2 schijfjes en het sap van ¼ citroen)  
½ tomaat  
75 gram sla  
½ theelepel Dijon mosterd  
¼ eetlepel witte wijnazijn (of balsamico)  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
½ theelepel gehakte verse dille  
½ theelepel gehakte verse bieslook  
zout en versgemalen zwarte peper

### Avocado salade met tonijn

#### Bereidingswijze:

Bereid dit voorgerecht minstens 2 uur op voorhand. Halveer de avocado's en haal het vruchtvlees eruit. Bewaar de helften voor de presentatie. Mix het vruchtvlees met het sap van een kwart citroen. Voeg de mosterd, peper, zout en de olie toe. Mix. Laat de tonijn uitlekken, prak hem fijn en meng met de avocado vruchtvlees. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Vul de avocadohelft op met dit mengsel. Dek af en plaats minstens 2 uur in de koeling. Presenteer op een bord, versierd met stukjes tomaat, 2 schijfjes citroen, sla met een scheutje vinaigrette.

#### Vinaigrette

meng de azijn met de mosterd in een kopje. Klop de olijfolie er doorheen en goed mengen. Roer de kruiden erbij en voeg zout en peper naar smaak toe.

## Sportvasten lunch recept

### Druivensalade met kip

#### Ingrediënten:

75 gram gemengde sla  
½ kleine rode ui, in heel dunne ringen  
100 gram gerookte kipfilet  
25 gram witte druiven  
10 gram geitenkaas -zacht-  
½ eetlepel Dijon mosterd  
¼ eetlepel balsamico  
½ eetlepels olijfolie extra vergine  
¼ Limoen  
¾ theelepel honing  
zout en versgemalen zwarte peper

### Druivensalade met kip

#### Bereidingswijze:

##### Bereiding

Verdeel de sla over het bord en verdeel daarvoor de uienringetjes, kipreepjes en druiven.

##### Vinaigrette

Meng de balsamicoazijn met de mosterd in een kopje en klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Roer de honing en kruiden erbij en voeg zout en peper naar smaak toe .

## Sportvasten lunch recept

### Geitenkaas met radijs en komkommer

#### Ingrediënten:

½ komkommer, in de lengte gehalveerd, zaadlijsten verwijderd en in dunne schijfjes

30 gram geitenkaas

½ bos radijsjes, in schijfjes

1 lente-ui, gehakt

1 eetlepel fijgehakte verse munt

sap van ¼ citroen

1 eetlepel olijfolie extra vergine

zout en versgemalen zwarte peper

### Geitenkaas met radijs en komkommer

#### Bereidingswijze:

Meng de komkommer, radijsjes, lente-uien en een halve eetlepel munt in een schaal. Roer een dressing van de olijfolie, het citroensap en zout en peper. Giet over de salade en meng goed. Verdeel de blokjes geitenkaas gelijkmatig over de rand van de salade en bestrooi met de resterende munt.

## Sportvasten lunch recept

### Gerookte kipsalade

Ingrediënten:

ruccola sla (75 gram)

125 gram gerookte kip

½ theelepel Dijon mosterd

¾ eetlepel witte wijnazijn

½ eetlepels olijfolie extra vergine

½ teentje knoflook

1 theelepel verse tuinkruiden

zout en versgemalen zwarte peper

### Gerookte kipsalade

Bereidingswijze:

Bereidingswijze

Doe de rucola in een slakom, snijd de gerookte kip in dunne plakjes, doe de kip bij de rucola. Besprenkel met de vinaigrette en alles goed mengen.

Vinaigrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje. Klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Vervolgens onder stevig kloppen de kruiden erbij en ten slotte naar smaak zout en peper toevoegen.

## Sportvasten lunch recept

### Gumbo uit New Orleans - groenten met garnalen en kip

#### Ingrediënten:

2 lente- of bosuitjes  
½ rode paprika  
½ gele paprika  
½ stengel bleekselderij  
½ teentje knoflook  
100 gram kipfilet  
1 eetlepel maïskorrels uit blik  
75 mL groentebouillon  
15 gram gekookte, gepelde garnalen  
¼ theelepel cayennepeper  
½ theelepel tabasco  
½ eetlepel fijngehakte peterselie  
zout en versgemalen peper

### Gumbo uit New Orleans - groenten met garnalen en kip

#### Bereidingswijze:

Snipper de gepelde uien. Verwijder de kapjes, zaadlijsten en zaad van de paprika's. Snijd de paprika's in de lengte in smalle repen. Verwijder draden van de bleekselderijstengel en snijd in stukjes van 2 centimeter. Hak de knoflook klein. Snijd de kipfilets in blokjes. Laat de maïskorrels uitlekken. Maak de groentebouillon. Verhit de olijfolie in een hapjespan en roerbak de de kip snel rondom aan. Schep ze uit de pan. Bak nu de uisnippers zacht en goudbruin. Doe de kip, knoflook, paprika en bleekselderij in de pan en bak de groenten enkele minuten. Roer de groenten af en toe om. Voeg de bouillon toe. Laat alles ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Roer de maïskorrels en garnalen door het mengsel. Breng op smaak met zout, cayennepeper en een scheutje tabasco. Strooi er peterselie over.

## Sportvasten lunch recept

### Kalkoensalade

#### Ingrediënten:

150 gram kalkoenschnitzel (ongepaneerd)

½ eetlepel olijfolie, extra vierge.

½ bosje bieslook

½ mandarijn

1 theelepel kerrie

zout en versgemalen peper

sap van ¼ citroen

½ cm gemberwortel

75 gram gemengde sla

### Kalkoensalade

#### Bereidingswijze:

##### Bereidingswijze

Snijd de kalkoenschnitzels schuin in reepjes en bestrooi met zout en peper. Knip de bieslook in ringetjes. Pel de mandarijn en knijp het sap uit. Gebruik een zeef en vang het sap op. Roer de kerrie, het citroensap, de stukjes gember en mandarijnensap door elkaar. Verdeel de schone sla over een diep bord. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kalkoenreepjes omscheppend rondom bruin en knapperig. Schep uit de pan en houd warm. Warm de mandarijntjes met de kerriedressing door het achtergebleven olie in de koekenpan. Schep de kalkoen over de sla. Verdeel de mandarijntjes met de dressing erover. Bestrooi met de bieslook.

## Sportvasten lunch recept

### Kleurige gemengde salade

#### Ingrediënten:

1 bosje radijs  
1 tomaat  
1 kleine courgette,  
1 rode paprika  
1 kleine koolrabi  
¼ bosje bieslook  
½ bosje dille  
¼ bakje tuinkers  
75 gram sla  
½ eetlepel Dijon mosterd  
¾ eetlepel witte wijnazijn (of balsamico azijn)  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
¼ sinaasappel  
¼ eetlepel verse fijn gehakte tijm  
½ rode ui zeer fijn gehakt  
zout en versgemalen zwarte peper

### Kleurige gemengde salade

#### Bereidingswijze:

##### Bereidingswijze

De groenten wassen. De radijsjes in dunne plakjes en de tomaten in partjes snijden. Van de courgette de steel en het kroontje verwijderen en de vrucht in dunne reepjes snijden. De paprika in vieren snijden, schoonmaken, wassen en in fijne reepjes snijden. De koolrabi schillen en grof raspen. Bieslook en dille wassen en goed droogmaken. De bieslook in kleine ringetjes snijden (of knippen), de uiteinden van de dille grof kleinsnijden en de steeltjes zeer fijn hakken. De tuinkers met een keukenschaar afknippen. Kruiden en groenten goed mengen in een grote schaal. De dressing over de salade gieten, alles goed mengen.

#### Vinaigrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje en klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Roer de kruiden erbij en voeg zout en peper naar smaak toe.



## Sportvasten lunch recept

### Mexicaanse kipsalade met sperziebonen

Ingrediënten:

Sla 75 gram

75 gram kipfilet,

tacokruiden,

1 eetlepel

olijfolie, extra vierge

½ uitje (rood)

½ tomaat

¼ rijpe avocado,

½ eetlepel citroensap

1 eetlepel (35 gram) sperzieboontjes

1 eetlepel maiskorrels uit blik (15 gram)

½ theelepel Dijon mosterd

¾ eetlepel witte wijnazijn

1 ½ eetlepels olijfolie extra vergine

½ teentje knoflook

1 theelepel verse tuinkruiden

zout en versgemalen zwarte peper

### Mexicaanse kipsalade met sperziebonen

Bereidingswijze:

Bereidingswijze

Kook zondig de sperzieboontjes gaar. Bestrooi de kip met de tacokruiden en bak dit ca. 3 tot 4 minuten aan in de koekenpan. Fruit de laatste minuut de rode ui erbij. Laat het geheel afkoelen. Besprenkel met de vinaigrette. Laat de mais uitlekken en voeg tezamen met de sperzieboontjes aan de kip toe. Serveer met de sla.

Vinaigrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje. Klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Vervolgens onder stevig kloppen de kruiden erbij en ten slotte naar smaak zout en peper toevoegen.

## Sportvasten lunch recept

### Paksoirolletjes met linzen (vegetarisch)

#### Ingrediënten:

2-4 paksoibladeren  
50 gram linzen uit blik  
½ prei  
½ teentje knoflook  
100 gram tofu  
1 ½ eetlepel olijfolie (extra vierge)  
1 eetlepel sojasaus  
paprikapoeder  
cayennepeper

### Paksoirolletjes met linzen (vegetarisch)

#### Bereidingswijze:

Blancheer (\*) de paksoibladeren ongeveer 4 minuten en laat ze uitlekken.. Was intussen de prei en snij hem in dunne ringen. Snij de tofu in dobbelsteentjes. Verwarm de olijfolie en bak de geperste knoflook en de prei op een zacht vuur. Voeg na ongeveer 10 minuten de tofu toe en laat zachtjes meebakken. Laat de linzen uitlekken en roer ze door de groenten met tofu. Breng het geheel op smaak met paprikapoeder, de cayennepeper en de sojasaus. Vul de bladeren met het mengsel en vouw ze stevig dicht. Warm de pakjes eventueel op in een stoommandje.

#### (\*) Blancheren

In kokend water dompelen. Vooral bij groenten toegepast, zodat ze snel halfgaar tot zelfs gaar worden (spinazie). Wordt ook toegepast om te sterke smaken van look of uien te verminderen.

## Sportvasten lunch recept

### Paprika-Kipsalade met chilidressing

#### Ingrediënten:

75 gram gemengde sla

125 gram kipfilet

1 /2 eetlepels magere yoghurt

½ eetlepel olijfolie extra vierge

¼ theelepel chilipoeder

¼ theelepel paprikapoeder

mespunt cayennepeper

½ eetl. tomatenpuree

of 1 eetl. tomatenketchup

½ rode paprika

1 bos- of lenteui

### Paprika-Kipsalade met chilidressing

#### Bereidingswijze:

Snijd de kip in reepjes en kook ze gaar in 15 minuten. Roer een dressing van de olijfolie, yoghurt, de tomatenpuree en de 3 rode specerijen (chili, paprika, cayenne). Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes. Verdeel de bosui met loof in smalle ringen. Leg de sla op een ruim bord. Schep de dressing door de kipfilet en de paprikareepjes en garneer met de fijngesneden lente ui ringetjes.

## Sportvasten lunch recept

### provençaalse salade (vegetarisch)

Ingrediënten:

$\frac{3}{4}$  aubergine

1 paprika (rood of geel)

50 g linzen uit blik

1  $\frac{1}{2}$  eetlepel olijfolie (extra vierge)

2 eetlepel wijnazijn (rood)

$\frac{1}{2}$  teentje knoflook

1 theelepel Provençaalse kruiden

zout en versgemalen zwarte peper

### provençaalse salade (vegetarisch)

Bereidingswijze:

Plaats de hele en ongeschilde aubergine en de paprika's in de oven op 180°C, boven- en onderwarmte. Maak intussen de vinaigrette. Meng de wijnazijn met het geperste  $\frac{1}{2}$  teentje knoflook en de kruiden. Roer er de olijfolie bij. Haal de aubergines uit de oven als het vruchtvlees zacht is, na ongeveer 25 minuten. Verwijder de schil, steelaanzet en pitjes van paprika en aubergine en snij ze in blokjes. Meng met de gare en uitgelekte linzen en overgiet met de vinaigrette. Bestrooi eventueel met wat extra peper. Deze salade is op zijn best als u hem lauw of op kamertemperatuur serveert.

## Sportvasten lunch recept

### Rosbiefsalade met tomatennotendressing

#### Ingrediënten:

75 gram gemengde groene salade

150 gram gesneden rosbief

1 grote eetlepel cherry of kerstomaatjes

¼ citroen

¼ rijpe avocado

1 lente/- of bosuitjes

30 mL tomatensap (2 eetlepels)

½ eetlepel olijfolie, extra vierge

½ eetlepel ketjap manis

zout en versgemalen peper

### Rosbiefsalade met tomatennotendressing

#### Bereidingswijze:

Halveer de cherry/kerstomaatjes. Snijd de lente/bosuitjes met het loof in kleine ringetjes. Meng tomatensap met citroensap, olijfolie en ketjap,, citroenrasp en lenteui. Verdeel de gemengde salade over een schaal. Leg de plakjes rosbief erop en sprenkel de dressing erover. Garneer met de cherry/kerstomaatjes.

## Sportvasten lunch recept

### Salade met kalkoen en cranberry's

Ingrediënten:

75 gram eikenbladsla

150 gram gerookte kalkoen of kalkoenrollade in plakken van 1 cm gesneden

25 gram cranberry's

sap van een ½ sinaasappel

1 eetlepel olijfolie, extra vierge

2 theelepels balsamico-azijn

½ theelepel honing

zout en versgemalen peper

### Salade met kalkoen en cranberry's

Bereidingswijze:

Maak eerst de saus. Breng de gewassen cranberry's met het sinaasappelsap in een steelpan aan de kook en laat een paar minuten koken tot ze openspringen. Laat afkoelen en roer er de olijfolie, de balsamico-azijn en de honing door. Breng de saus verder op smaak met wat zout en peper en zet tot gebruik afgedekt in de koelkast. Maak zonodig de eikenbladsla schoon en maak (sla) droog. Snijd de gebraden kalkoen of de kalkoenrollade in reepjes. Beleg een platte schaal met de slablaadjes. Schep er de kalkoenreepjes op en besprenkel met de saus.

## Sportvasten lunch recept

### Salade met kipfilet en mango

#### Ingrediënten:

125 gram gerookte kipfilet

75 gram rucola sla

¼ middelgrote rijpe mango

1 lente-uitje

½ theelepel Dijon mosterd

¾ eetlepel witte wijnazijn

½ eetlepel olijfolie extra vergine

½ teentje knoflook

1 theelepel verse tuinkruiden

zout en versgemalen zwarte peper

### Salade met kipfilet en mango

#### Bereidingswijze:

##### Bereidingswijze

Snijd de gerookte kipfilet in flinterdunne plakjes (zoals bij carpaccio). Snij ook de mango in dunne plakjes.

##### Vinaigrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje. Klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Vervolgens onder stevig kloppen de kruiden erbij en ten slotte naar smaak zout en peper toevoegen.

Verdeel de rucola op een bord of in de schaal en leg hierop in waaivorm de plakjes kipfilet en de mango. Bestrooi met het fijngesneden lente-uitje. Sprenkel de dressing eromheen en een beetje erover (je hoeft niet alle dressing te gebruiken).

## Sportvasten lunch recept

### Salade van kip, geitenkaas en appel

#### Ingrediënten:

100 gram gerookte kipfilet  
75 gram gemengde sla  
¼ zoetzure appel  
¾ eetlepel olijfolie  
½ eetlepel citroensap  
½ teentje knoflook  
10 gram geitenkaas (zacht)  
zout en versgemalen peper

### Salade van kip, geitenkaas en appel

#### Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in reepjes. Verhit de olie en fruit de knoflook in een koekenpan en roerbak de kipfilet rondom bruin en gaar in ca. 4 minuten. Bestrooi de stukjes met zout en peper en laat ze afkoelen. Snijd de geschilde appel in kleine blokjes en besprenkel die met citroensap. Schep de vinagrette door de sla en meng de stukjes kip, verbrokkelde geitenkaas en appel erdoor.

#### Vinagrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje. Klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Vervolgens onder stevig kloppen de kruiden erbij en ten slotte naar smaak zout en peper toevoegen.



## Sportvasten lunch recept

### Salade van peultjes, courgette en tonijn

#### Ingrediënten:

75 gram gemengde sla  
50 gram peultjes  
¼ kleine courgette  
125 gram tonijn uit blik (oliebasis)  
¾ eetlepel olijfolie, extra vierge  
½ eetlepel witte wijnazijn  
½ eetlepel verse gehakte peterselie  
1 theelepel (gezeefde) citroensap  
3 eetlepels vers gehakte munt  
1 fijngesnipperd sjalotje  
¼ geperst teentje knoflook  
¼ theelepel gedroogde oregano  
zout en versgemalen zwarte peper

### Salade van peultjes, courgette en tonijn

#### Bereidingswijze:

Maak de peultjes schoon. Snijd de ongeschilde courgette in dunne plakjes. Neem de tonijn uit blik, laat uitlekken en maak fijn met een vork. Breng water aan de kook en kook de peultjes daarin in ongeveer 3 minuten beetgaar. Giet ze af. Spoel ze met koud water en laat ze uitlekken en afkoelen. Leg langs de randen van de borden de plakjes courgette. Leg in het midden van de borden een bergje sla. Verdeel hier de dressing over. Verdeel de peultjes over het bord.. Schep de tonijn op de salade. Besprenkel met citroensap en breng eventueel op smaak met peper en zout.

#### Vinaigrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje en klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Roer de peterselie, munt, sjalotje, knoflook en oregano er goed doorheen en voeg zout en peper naar smaak toe.

## Sportvasten lunch recept

### Toscaanse bonensalade met tonijn en tomaat

#### Ingrediënten:

1 eetlepel witte bonen, uit blik  
125 gram tonijn (blik op oliebasis)  
½ tomaat  
½ teentje knoflook  
2 salieblaadjes  
¼ citroen  
½ rode ui  
1 eetlepel olijfolie, extra vierge  
zout en versgemalen peper

### Toscaanse bonensalade met tonijn en tomaat

#### Bereidingswijze:

Laat de bonen en de tonijn uitlekken. Maak de tonijn los met een vork. Ontvel de tomaat (maak een inkeping over zowel de lengte- als de breedte en dompel gedurende 2 minuten in kokend water.). Snij vervolgens in stukjes. Hak de knoflook fijn en snij de salieblaadjes klein. Snijd de citroen in partjes. Snijd de gepelde ui in dunne ringen.

Doe de uitgelekte bonen in een schaal. Schep de tonijn, de tomaatstukjes, knoflook, kleingesneden salie en olijfolie door de bonen. Breng op smaak met zout en peper. Garneer de salade met de uiringen, salieblaadjes en citroenpartjes.

## Sportvasten lunch recept

### warme salade van prei en linzen

Ingrediënten:

$\frac{3}{4}$  prei  
25 gram linzen uit blik  
75 gram gerookte kip  
1 eetlepel olijfolie(extra vierge)  
1  $\frac{1}{2}$  theelepel witte wijnazijn (of balsamico)  
 $\frac{1}{2}$  theelepel dijon mosterd  
 $\frac{1}{4}$  sinaasappel  
 $\frac{1}{2}$  eetlepel verse fijn gehakte tijm  
 $\frac{1}{4}$  rode ui zeer fijn gehakt  
zout en versgemalen zwarte peper

### warme salade van prei en linzen

Bereidingswijze:

Was de prei en snij hem in schuine stukken (ongeveer anderhalve centimeter). Kook de prei beetgaar, 3- 5 minuten in kokend water. Snij de kipfilet in blokjes. Maak intussen de Vinaigrette als volgt. Meng de olie met mosterd, thijn, ui, peper (versgemalen) en zout. Meng dit met sinaasappel vocht en meng goed door tezamen met de witte wijn azijn. Meng de linzen met de kip, de prei en overgiet met de vinaigrette. Serveer warm of lauw.

## Sportvasten lunch recept

### Zomerse maaltijdsalade met kip en kerriedressing

#### Ingrediënten:

2 handen fijngesneden ijsbergsla  
2 handen rucola  
1 kleine stronk broccoli (40 gram)  
1/3 sinaasappel  
½ tomaat  
2 lente uitjes  
100 gram -gerookte- kip  
een aantal sprieten bieslook  
½ theelepel Dijon mosterd  
¾ eetlepel witte wijnazijn  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
½ teentje knoflook  
1 theelepel verse tuinkruiden  
zout en versgemalen zwarte peper

### Zomerse maaltijdsalade met kip en kerriedressing

#### Bereidingswijze:

##### Vorbereiding

Kook kleine roosjes broccoli in ongeveer 5 minuten beetgaar en spoel ze direct met koud water af. Verwijder steel en snijd de tomaat in stukjes. Verwijder de pit van de sinaasappel en snijd er schijfjes van. Snijd de lenteui in kleine ringetjes. Snijd de kip in reepjes en bak deze gaar (zie eventueel bereiding kip).

##### Bereidingswijze

Doe in ieder bord achtereenvolgens: een hand sla, rucola en de ijngesneden lenteui. Verdeel hierover 1 eetlepel dressing. Vervolgens de broccoliroosjes, tomatenblokjes, sinaasappelschijfjes en de kip. Garneer door er wat bieslook te knippen van de stengel.

##### Vinaigrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje. Klop de olijfolie er doorheen, goed roeren. Vervolgens onder stevig kloppen de kruiden erbij en ten slotte naar smaak zout en peper toevoegen.

## Sportvasten diner recept

### Andijvie met spek en krieltjes

#### Ingrediënten:

1 zak gesneden andijvie (250 gr)  
200 gram (voorgekookte krieltjes) of kruimige aardappelen  
100 g mager rookspek in reepjes  
1 flinke ui  
1/2 teentje knoflook  
2 eetlepels olie  
1/2 mespunt gedroogde tijm  
zout en versgemalen peper

### Andijvie met spek en krieltjes

#### Bereidingswijze:

Was de andijvie zonnig en in een vergiet goed laten uitlekken.  
snipper de schoongemaakte ui en de knoflook.

Verhit de olie in een koekenpan en laat de spekreepjes kort bakken. Schep er de ui en de knoflook door en laat omscheppend een paar minuten mee bakken.  
Roerbak kort; de groente moet knapperig blijven

Bestrooi met tijm en wat zout en peper en schep er de andijvie door. Serveer direct met gekookte aardappelen

## Sportvasten diner recept

### Andijvie met ui en rundergehaktbal

#### Ingrediënten:

200 gram kruimige aardappels  
300 gram andijvie (panklaar)  
150 gr rundergehakt  
2 kleine ui  
gesnipperd sjalotje  
1 eetlepel olijfolie  
1/2 ei  
paneermeel  
bloem  
Verse peterselie, klein gesneden  
Vloeibare bakboter (geen margarine!)  
Zout, peper en nootmuskaat

### Andijvie met ui en rundergehaktbal

#### Bereidingswijze:

Fruit het sjalotje kort glazig. Meng nu de kruiden, het ei, de ui en de peterselie door het gehakt er draai er 2 kleine, of 1 grote bal van. Bestuif de ballen heel licht met bloem.

Zet een braadpan op het vuur en doe hier de boter in. Braad de gehaktballen nu op middelmatig vuur in ca 20 minuten mooi rondom bruin.

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 15 minuten gaar koken. Ui pellen en grof snipperen. In braadpan 1/2 eetlepel olie verhitten en ui in ca. 5 minuten glazig fruiten.

Panklare andijvie in weinig water gaar koken, volgens instructie circa koken in ca 12 minuten op middelmatig vuur Gekookte andijvie laten uitlekken (vang kookvocht op!) en aan ui toevoegen. Gerecht door en door verwarmen, regelmatig omscheppen.

Tip: het kookvocht kan je een beetje inkoken en op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat.

Andijvie, aardappels en gehaktballen op bord verdelen en opdienen.

## Sportvasten diner recept

### Asperges met zalmfilet

Ingrediënten:

250 gram kg asperges

halve citroen

1 ½ eetlepel vloeibare boter

125 gram zalmfilet

50 gram krieltjes

½ eetlepel fijngehakte peterselie

½ eetlepel verse bieslook

1 zakje kant-en-klare aspergesaus (bv Knorr)

### Asperges met zalmfilet

Bereidingswijze:

Snij de houtachtige uiteinden 2 à 3 cm aan de onderkant van de asperges weg. Schil de asperges dun van onder het kopje naar beneden. Leg de asperges in een pan, met de koppen in dezelfde richting. Kook de asperges met een snufje zout in 15 à 25 minuten op een gematigd vuur gaar. Je moet er in kunnen prikken en dan moeten ze zacht zijn maar ook nog wat weerstand bieden .Daarna voorzichtig uitnemen en op een theedoek laten uitlekken.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap en laat dit een paar minuten intrekken. Verhit de boter tot heet in een koekenpan en bak de stukken zalmfilet in 6-8 minuten aan bruin en gaar. Bak de zalm niet te lang want dan wordt hij droog. Bestrooi de zalm met zout en peper naar smaak.

Kook de krieltjes volgens de bereidingswijze op de verpakking. Meng de peterselie met bieslook door de aardappeltjes.

Bereid de aspergesaus volgende de bereidingswijze op de verpakking.

Verdeel de asperges, krieltjes en de zalmfilet over het bord. Schep 1 eetlepel aspergesaus over de asperges.

## Sportvasten diner recept

### Baskische kip

#### Ingrediënten:

200 gram kipfilet  
1 tomaat  
1 paprika (groen)  
1 ui  
½ teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie (extra vergine)  
0.5 dl kippenbouillon  
peper  
zout  
50 g zilvervliesrijst  
1 eetlepel saffraanpoeder  
2 theelepels paprikapoeder

### Baskische kip

#### Bereidingswijze:

De gepelde en ontpitte tomaten in vieren snijden. De schoongemaakte paprika's in reepjes verdelen en de gepelde uien en knoflook fijnhakken.

De olie verhitten in een diepe braadpan en daarin de kip aan alle kanten mooi laten kleuren.

De uien en de knoflook toevoegen en glazig laten fruiten. De tomaten en de paprika's bij de kip voegen, kruiden met peper en zout en overgieten met de bouillon. De deksel op de pan doen en ongeveer 15 - 20 minuten laten sudderen op een laag pitje.

Intussen de rijst gaar koken, laten uitlekken en op smaak brengen met saffraan- en paprikapoeder.



## Sportvasten diner recept

### Biefstuk met gestoofde prei

Ingrediënten:

250 gram biefstuk

200 gram aardappeltjes (bv krieltjes of partjes in schil)

250 gram prei

15 g vloeibare boter

1 blokje bouillonpoeder

½ theelepel gedroogde dragon

zout en versgemalen peper

### Biefstuk met gestoofde prei

Bereidingswijze:

Laat het vlees op kamertemperatuur komen.

Schil zonodig de aardappelen. Tip: de partjes of halve manen met schil voor het bakken kunnen, al dan niet met kruiden, ook gekookt worden. Houd ongeveer 5 – 7 minuten aan.

Verwijder het lelijke buitenblad van de preistelen en snijd het lichtgekleurde deel van de prei in schuine stukken van circa 5 cm lang. Doe een eetlepel boter in een pan waar de stukken prei naast elkaar in passen en roer er het bouillonpoeder, de dragon en wat peper door. Leg de stukken prei in de pan en giet er zoveel water bij dat ze tot de helft onder staan. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat de prei met het deksel op de pan circa 10 minuten zachtjes stoven (de juiste tijd is afhankelijk van de dikte van de prei). Controleer met een prikker of een vork of de prei gaar is, ze mogen niet te snotterig op papperig worden! . Neem de stukken prei uit de pan en houd ze afgedekt warm. Draai het vuur hoog en laat het stoofvocht inkoken tot er nog een paar lepels over zijn. Warm de stukken prei nog kort door in het ingekookte vocht.

Bak intussen de biefstukken op de gebruikelijke manier in de hete braadboter tot de gewenste graad van gaarheid. Bestrooi ze met wat zout en peper en serveer ze met de gestoofde prei.

Lekker met de gekookte aardappeltjes.

## Sportvasten diner recept

### Couscous met groenten

#### Ingrediënten:

175 gram kipfilet  
50 gram kikkererwt (uit blik)  
50 gram couscous  
80 gram aubergine (halve aubergine)  
1 wortel  
1 courgette (100 gram)  
1 tomaat  
1/4 pompoen (50 gram)  
1 ui  
2 dl groentebouillon  
1/2 stokje kaneel  
1/2 cm verse gember of een theelepel gemberpoeder  
1 theelepel saffraan  
1 1/2 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel verse koriander  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
1 theelepel fijngehakte verse peterselie  
peper, vers gemalen  
zout

### Couscous met groenten

#### Bereidingswijze:

Was de aubergines en snij ze in plakjes. Bestrooi ze met zout en laat ze 30 minuten in een vergiet uitzweten.

Meng de couscous met ½ eetlepel olijfolie en water in een kom en laat 30 minuten zwellen of bereid volgens gebruiksaanwijzing. Spoel de aubergines af en dep ze droog. Snij de wortelen in plakjes en de pompoen in blokjes. Voeg de aubergines samen met de wortelen, de pompoenblokjes bij de bouillon. Doe de couscous in de pan. Wrijf met de vingers los en besprenkel ze weer met water.

Maak de bouillon door 250 ml liter aan. Voeg de kikkererwten toe en breng aan de kook in een grote pan. Voeg ook de fijngesneden ui toe. Laat op een laag vuur pruttelen.

Snij de kipfilet, courgettes in plakjes en de tomaten in stukjes. Voeg nu de courgettes, de rozijnen, de tomaten, de peterselie en de koriander bij de bouillon. Laat nog 5-10 minuten meestoven.

Verhit 1 ½ eetlepel olie in een anti aanbak pan en bak de kip op hoog vuur klaar, ca 7 minuten. Stukjes niet te droog bakken. Schep de couscous in een grote platte schaal en maak een kuil in het midden. Schep daarin de groenten met wat bouillon en de kip erbij. Serveer de rest van de bouillon apart.

## Sportvasten diner recept

### Filets Mignons

#### Ingrediënten:

250 g biefstuk  
200 g aardappelen (krielaardappelen)  
250 gram spinazie (panklaar)  
1 tomaat  
2 eetlepel olijfolie extra vergine  
1 eetlepel bieslook  
15 g vloeibare boter  
0.25 dl kalfsfond  
versgemalen peper  
zout

### Filets Mignons

#### Bereidingswijze:

De aardappeltjes schillen en wassen onder stromend water en ze in 10 - 15 minuten gaar koken in gezouten water. Intussen zonodig de spinazie wassen en in weinig water gaar koken in ca 5 minuten.

De tomaten in kokend water dompelen om de velletjes gemakkelijk te kunnen verwijderen. In vieren snijden en de zaadjes verwijderen. Het vruchtvlees in blokjes van 1 centimeter snijden. Indien je verse bieslook hebt : bieslook wassen en fijnsnipperen.

Het vlees in 4 kleine biefstukjes verdelen van 75 gram elk. De boter in de pan verhitten en de biefstukjes 1 tot 2 minuten aan elke kant bakken. Kruiden met zout en peper.

De ui verwarmen in de braadjus, daarna de tomaat toevoegen. Tot de helft indampen en de kalfsfond (zie kader) toevoegen. Nog 1 minuut laten sudderen. De tomaatblokjes over de saus verdelen. Niet meer laten koken. Op het bord 4 biefstukjes schikken en garneren met de saus. Het bieslook over de aardappelen strooien en serveren in een diepe schaal.

Het geheim achter elke grote chef is de fond. Een fond is een extract (sterk ingekookte bouillon) op basis van vlees, groenten of vis, al dan niet verrijkt met kruiden en specerijen. Fonds worden al eeuwenlang gemaakt. Ze passen in de goede burgerkeuken waar niets verloren mocht gaan. Maar voor de hedendaagse chef zijn het in de eerste plaats onmisbare basisingrediënten. De letterlijke vertaling van fond is 'basis'. Het maken van een goede fond een dure en tijdrovende bezigheid is. Gelukkig zijn ze kant-en-klaar te koop in de winkel. Alternatief voor deze fond is een ½ bouillonblokje met een 50 ml water (1/4 glas water).

## Sportvasten diner recept

### Gebakken lever

Ingrediënten:

50 gr. runderlever in 1 plak,

1/2 ui,

1/2 appel,

zout en peper

bloem.

### Gebakken lever

Bereidingswijze:

Snij de ui en appels in ringen of plakjes en bedruip de appels met wat citroensap tegen verkleuren. Doe de bloem op een bordje en haal de plakken lever erdoor. Doe er zout en peper over.

Bak de lever goed gaar zonder erin te prikken (dan wordt het droog). Leg het in een schaal die je warm kunt houden. Bak de uien en doe het over de lever. Tenslotte bak je de appelschijven of blokjes en strooi die er als laatste over.

Je kunt ook een keer per week 50 - 100 gram leverworst nemen. De reden is dat het rijk is aan de vetoplosbare vitaminen A en D en dat deze bovendien erg goed door ons lichaam worden opgenomen.

## Sportvasten diner recept

### Gegrilde makreel met tomaat

#### Ingrediënten:

50 gram krielaardappeltjes in de schil, gehalveerd  
250 gram sperziebonen (vers)  
1/2 citroen  
150 gram gestoomde makreel  
trostomaten, in plakken  
1 theelepel Provençaalse kruiden  
2 theelepels nootmuskaat  
versgemalen zwarte peper  
2 eetlepels olijfolie  
1 bosuitje, in ringetjes

### Gegrilde makreel met tomaat

#### Bereidingswijze:

Ovengrill voorverwarmen. Krieltjes in ca 10 min. gaarkoken. Maak sperziebonen schoon of kook de kant-en-klare boontjes gaar in ca 15 minuten en bestrooi daarna met nootmuskaat. Helft van citroen in dunne partjes snijden, andere helft uitpersen. Makreelfilets van graat nemen en in 2 stukken verdelen. Tomaat over ovenschaaltjes verdelen, makreel en citroenpartjes erop leggen. Provençaalse kruiden en royaal peper erover strooien, 1/2 el olie over het geheel druppelen. Schaaltjes 10 cm onder hete grill schuiven en gerecht in 8-10 min. door en door heet laten worden. In slaschaal dressing kloppen van rest van olie met citroensap, zout en peper naar smaak. Krieltjes afgieten en met bosuitjes door dressing scheppen. Serveer met de boontjes.

## Sportvasten diner recept

### Gegrilde sardines

Ingrediënten:

200 gram Sardientjes  
200 gram zilvervliesrijst  
250 gram doperwtten  
Zeezout,  
citroen.

### Gegrilde sardines

Bereidingswijze:

Was de sardines en dep droog met keukenpapier, bij voorkeur kop- en staart laten zitten en desgewenst na de bereiding pas verwijderen

Grill (zie kader) of oven (180°C) aanzetten. Ondertussen de zilvervliesrijst volgens instructie gaar koken. De doperwtjes even opwarmen volgens instructie op verpakking.

De sardientjes in 8-10 minuten grillen tot er een lekkere bruine kleur op komt, halverwege keren. Daarna zouten met grof zeezout.

Serveren met schijfjes citroen op de sardines tezamen met de rijst en doperwtjes

Grillen is een snelle manier om vis te bereiden en is vooral geschikt voor stevige hele vette vissen, zoals sardines. Zorg er voor dat de stukken die u grilt niet te dik zijn (ze zullen goed gebakken zijn aan de buitenkant maar nog rauw van binnen). Laat ze 5 tot 10 minuten grillen en keer ze daarbij één keer.

Zout de vis niet van tevoren (daardoor droogt ze uit), een beetje achteraf is genoeg.

## Sportvasten diner recept

### Gegrilde zalm met spinazie

#### Ingrediënten:

- 1 eetlepel wasabipoeder of mierikswortel indien niet beschikbaar
- 2 eetlepels Japanse sojasaus (30 ml)
- 250 gram verse panklare spinazie
- 50 gram zilvervliesrijst
- 1 1/2 eetlepels olie
- zout
- 1 stukje gember (5 gram)
- 125 gram zalmfilets

### Gegrilde zalm met spinazie

#### Bereidingswijze:

Roer in een kommetje de wasabipoeder met 2 theelepels koud water tot pasta. Schenk de sojasaus erbij. Blancheer de spinazie door 3-5 minuten te koken in een pan met weinig water. Daarna goed laten uitlekken. Bereid de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Grillpan op hoog vuur voorverwarmen tot deze gloeiend heet is. In wok 1 eetlepel olie verhitten en spinazie al omscheppend ca. 2 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en een halve theelepel gember. Grillpan licht invetten met de rest van de olie. Rauwe zalm erop leggen en ca. 20 seconden roosteren. Zalm kwartslag draaien (rauwe kant blijft boven), zodat mooi ruitpatroon ontstaat en nog eens ca. 20 seconden bakken. Zalm met rauwe kant op lauwwarme borden leggen. Spinazie ernaast leggen. Serveren met zilvervliesrijst.

## Sportvasten diner recept

### Gehaktbal

Ingrediënten:

70 gr mager runder gehakt

1/2 ei

gesnipperd sjalotje

10 gram paneermeel

5 gram bloem

Zout, peper, foelie, paprikapoeder, koriander en nootmuskaat

Verse peterselie, klein gesneden

Vloeibare boter (geen olie of margarine)

### Gehaktbal

Bereidingswijze:

Fruit het sjalotje kort glazig. Meng nu de kruiden, het ei, de ui en de peterselie door het gehakt en draai er 2 kleine, of 1 grote bal van. Bestuif de bal(len) met bloem.

Zet een grote braadpan op het vuur en doe hier de boter in. Braad de gehaktballen nu op middelhoog vuur mooi rondom bruin. Voeg vervolgens wat water toe en laat het geheel rustig garen. In totaal moet 12 minuten genoeg zijn voor de grote ballen en 8 minuten voor de kleintjes.



## Sportvasten diner recept

### Gemarineerde haring (let op marineren vergt 24 u)

#### Ingrediënten:

125 g haringfilet  
250 gram witlof  
50 gram aardappel (panklaar)  
250 gram witlof  
2 sjalotjes  
4 kerstomaatjes  
1 wortel  
1 ui  
10 cl witte wijn azijn  
1 blaadje laurier  
1 theelepel verse bieslook  
1 theelepel verse tijm  
1 theelepel verse dille  
peper  
zout

### Gemarineerde haring (let op marineren vergt 24 u)

#### Bereidingswijze:

De sjalotten, wortel en ui in schijfjes snijden. De haringfilets in een vuurvaste schotel leggen.

De witte wijn azijn in een pan gieten en alle groenten behalve de witlof en kruiden erbij voegen. Een beetje peper erover malen, zout toevoegen, al roerend opwarmen en laten sudderen tot de groenten beetgaar zijn. De inhoud van de pan over de haringfilets gieten en 2 minuten in een hete oven van 180°C zetten. Laten afkoelen en dan een nacht in de koelkast zetten.

Duurt dat je te lang dan gaar je de haring gedurende 20 – 30 minuten in de oven. Haringfilet afwerken met een kerstomaatje en een sprietje bieslook. Kook ondertussen de aardappels beetgaar, evenals de witlof. Snij daarvoor eerst een stukje van de onderkant van de witlofstronk af. Lelijke en slappe bladen verwijderen. Goed wassen met koud water en in kleine stukjes van 1 cm snijden. Beetgaar koken met een snufje zout in ruim water in ca 12 minuten.

## Sportvasten diner recept

### Groene groenten met makreel en sinaasappel

#### Ingrediënten:

- 125 gram broccoli, in roosjes
- 125 gram boontjes
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 2 eetlepels olijfolie extra vergine
- 50 gram vastkokende aardappels, schoongeboend
- 1/2 sinaasappel
- 150 gram gestoomde makreel
- 1 eetlepel verse munt, fijngesneden
- 10 g zwarte olijven

### Groene groenten met makreel en sinaasappel

#### Bereidingswijze:

Oven voorverwarmen op 225 °C. In groot bakblik broccoli en boontjesmix omscheppen met balsamico azijn, 1 el olie, (zee)zout en peper naar smaak. In midden van oven groenten in ca. 15-20 min. lichtbruin en beetgaar roosteren, regelmatig omscheppen. Aardappels in plakjes snijden (schil mag eraan blijven) en in 10 min. met deksel op pan beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Sinaasappel dik schillen en in plakjes snijden, sap hierbij opvangen. Van makreel vel en graten verwijderen en visvlees in stukken verdelen. In schaal rest van olie met 1 el sinaasappelsap, munt en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Groenten, aardappelpakjes, sinaasappel en makreel erdoor scheppen. Op groot bord serveren en met olijven garneren.

## Sportvasten diner recept

### Haring in mosterdsaus

Ingrediënten:

250 gram sperziebonen

50 gram krieltjes of voorgekookte aardappel in schil

1 ui

2 eetlepels vloeibare boter

125 gram haring in mosterddressing (kant-en-klaar te kopen)

Nootmuskaat

Peper en zout

### Haring in mosterdsaus

Bereidingswijze:

Sperziebonen schoonmaken en in 8 min. beetgaar koken. Krieltjes of aardappeltjes in de schil gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Ui pellen en in ringen snijden. In pan boter met ui verwarmen en 3 min. smoren. Pan van vuur nemen en haring met dressing door uimengsel roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Krieltjes serveren met sperziebonen (strooi een beetje nootmuskaat erover) en de haring in mosterdsaus.

## Sportvasten diner recept

### Kikkererwten met Kipfilet

#### Ingrediënten:

75 g kikkererwt  
175 gram kipfilet  
1 ui  
1/2 teentje knoflook  
1 ½ olijfolie (extra vergine)  
1 theelepel koriander  
1 theelepel kerriepoeder  
zout

### Kikkererwten met Kipfilet

#### Bereidingswijze:

Laat de kikkererwten weken en kook ze. De kikkererwten moeten doorgaans 24 uur weken waarna ze ruim een uur gekookt moeten worden. Makkelijker is om ze uit het blik te nemen, hoef je ze alleen op te warmen.

Snipper de ui en snij de kipfilet in blokjes en bestrooi met peper en zout. Verhit de olie in de pan en laat goed heet worden (er verschijnen belletjes). Bak de kipfilet totdat er een bruin korstje opkomt en zet dan vuur lager. Je kunt eventueel water toevoegen. Na ca 15 minuten is de kip gaar. Kip uit pan scheppen. Verhit in deze olie de ui (fruiten) tezamen met de kerrie en de geperste knoflook. Voeg de kikkererwten uit blik toe, roer goed en breng verder op smaak. Laat goed warm worden. Voeg de kip toe en bestrooi met de gehakte koriander en dien op.

## Sportvasten diner recept

### Kip met bamboespruiten

#### Ingrediënten:

225 g kipfilet  
50 gram zilvervlies rijst  
1 lente-uitje  
1/4 teentje knoflook  
peper  
zout  
2 eetlepels olijf olie extra vergine  
0.5 eetlepel kippenbouillon  
1 eetlepel zoete ketjap (sojasaus)  
1/2 eetlepels saké  
50 gram bamboespruiten (uit blik)

### Kip met bamboespruiten

#### Bereidingswijze:

De kippenbouillon, sojasaus, saké (of witte wijn) roeren tot een glad sausje en in de koelkast zetten. Intussen het water voor de rijst op het vuur zetten en rijst volgens instructie gaar koken.

De kip in stukjes snijden en de lente-uitjes fijnhakken. De knoflook snipperen.

1 ½ eetlepel olie in de wok gieten en flink heet laten worden. Laat de kip hierin enkele minuten al roerend kleuren. Mengen met de gesnipperde uitjes, de knoflook en de uitgelekte bamboespruiten.

Overgieten met de saus en al omscheppend nog een minuutje laten doorbakken.

Serveren met rijst.

NB Bamboespruiten zijn roomkleurige, taps toelopende groenten die veel wordt gebruikt in de Aziatische keuken. Verse bamboespruiten hebben een harde buitenkant en moeten langdurig gekookt worden. Het is makkelijker ze kant-en-klaar in blik te kopen.

## Sportvasten diner recept

### Kip met bleekselderij en gember in de wok

#### Ingrediënten:

225 g kipfilet  
50 gram zilverrijst  
1 theelepel kerrie  
50 gram bleekselderij (1 tot 2 stuks)  
2 theelepels verse gember  
1 eetlepel olijfolie extra vergine  
½ teen knoflook  
1 eetlepel verse koriander  
zout

### Kip met bleekselderij en gember in de wok

#### Bereidingswijze:

Zet een pan met water op om de zilverrijst in te koken.  
De kippenfilets in reepjes snijden en kruiden met zout en kerriepoeder.  
De ui fijnhakken en de schoongemaakte selderij in stukjes snijden.  
De olie verhitten in een wok (of in een diepe braadpan) en daarin de kip al roerend 5 minuten laten bakken.  
De geperste knoflook toevoegen met de geschilde en gesnipperde gember en nog een minuutje laten bakken.  
Vervolgens de ui en de selderij toevoegen en nog 4 minuten al roerend bakken.  
Kruiden met peper en zout en bestrooien met gehakte koriander (of peterselie). Serveren met de rijst.

## Sportvasten diner recept

### Kip met paprika

Ingrediënten:

225 gram kip

50 gram zilvervliesrijst

1 et olijfolie (extra vergine)

1 paprika (groen)

1 tomaat

1 teentje knoflook

peper

zout

1/2 eetlepel verse peterselie (fijnggehakt)

### Kip met paprika

Bereidingswijze:

De kip in stukken snijden en laten kleuren in de hete olie.

De paprika's wassen, van hun zaadlijst ontdoen en in reepjes snijden. De tomaten onderdompelen in kokend water, insnijden en ontvellen, in vieren verdelen en de pitjes verwijderen. De knoflook pellen, de groene kern verwijderen en persen of fijnhakken.

Alle ingrediënten bij de kip voegen en kruiden met peper en zout. Laten sudderen tot de kip gaar is (ongeveer 15-20 minuten).

Serveren met zilvervliesrijst

## Sportvasten diner recept

### Kip met sinaasappel en kruiden uit de oven

Ingrediënten:

250 gram kipfilets,

50 gram zilvervlies rijst

1/2 citroen,

1/2 sinaasappel,

1 teentje knoflook,

bosje peterselie,

1 theelepel verse koriander,

½ theelepel, komijn,

peper, zout.

### Kip met sinaasappel en kruiden uit de oven

Bereidingswijze:

Zet een pan met water op en kook de zilvervliesrijst volgens de instructie gaar.

Boen de citroen en sinaasappel goed schoon en rasp de schil en pers de citroen en ½ sinaasappel daarna uit. Maak de marinade als volgt : olie, knoflook, koriander, komijn, peper en zout. Maak een paar oppervlakkige sneden in de kipfilets, zo kunnen de smaken beter intrekken en ze worden beter gaar. Smeer ze aan beide zijden in met de marinade en leg ze in een ovenschaal, giet er al het sap overheen. Laat ze liefst nog een half uur of langer marineren. Zet de schaal zo'n 40 min. in een oven van 200 °C of bakken in een anti aanbakpan gedurende 15 minuten . Serveer met de rijst.



## Sportvasten diner recept

### kip met venkel

#### Ingrediënten:

225 g kippenfilet  
peper  
zout  
cayennepeper  
1 venkelknol  
8 eetlepels kippenbouillon  
50 gram zilvervlies rijst  
2 citroenen  
1 et olijfolie (extra vergine)  
0.5 theelepel Provençaalse kruiden

### kip met venkel

#### Bereidingswijze:

De venkel schoonmaken door onderkant weg te snijden, verwijder stengels en het fijne bladgroen. Snij eventuele bruine stukken weg. Venkel in repen snijden. De kippenfilets in blokjes of reepjes snijden en met de venkel in ca 8 tot 10 minuten gaar pocheren (zie kader) in de kippenbouillon. Je krijgt daardoor een heel lekker mals product, beslist niet te droog.

Pocheren = "het langzaam gaar laten worden in vloeistof die tegen de kook aan wordt gehouden" en daarvoor ga je als volgt te werk : verwarm de kippenbouillon tot aan het kookpunt maar laat het NIET koken. Laat de kip hierin zachtjes trekken, niet koken! Na 8 – 10 minuten is kip klaar. De overgebleven vloeistof kan eventueel gebruikt worden voor een saus door het licht in te koken en over de kip met venkel heen te gieten, heerlijk!

Kip laten uitlekken en lichtjes laten afkoelen. Kruiden met peper en cayennepeper.

Het sap van een citroen opkloppen met de olijfolie en de Provençaalse kruiden. Over de kip en de venkel gieten en garneren met citroenschijfjes.

Tip: het kookvocht van de kip en de venkel ook worden gebruikt om de zilvervliesrijst in te koken.

## Sportvasten diner recept

### Kip tandoori - uit India

Ingrediënten:

250 g kipfilet

50 gram zilvervliesrijst

1/4 dl volle yoghurt

1 teentje knoflook

1/4 eetlepel citroensap

2 cm verse gemberwortel

1/2 koffielepel paprikapoeder

1 eetlepel garam masala

1 takje verse koriander

zout

### Kip tandoori - uit India

Bereidingswijze:

Garam Masala is een geroosterd mengsel van specerijen. Het recept is afkomstig uit India. De bereidingswijze verschilt sterk van streek tot streek. Het is een ingrediënt in veel Indiase gerechten zoals bijvoorbeeld Tandoori. Het wordt vaak als laatste toegevoegd tijdens het koken zodat de geur en smaak behouden blijft. Je kunt het kant en klaar kopen.

Bereidingswijze

Pel en hak de knoflook. Schil en rasp de gemberwortel. Hak de koriander. Vermeng met de yoghurt en voeg er het citroensap, het paprikapoeder en de garam masala aan toe.

Snij de kipfilet in blokjes en schep ze door de marinade. Dek af en zet minstens enkele uren - liever nog een nacht - koel weg.

Wok de kippenblokjes in hete olie snel gaar, niet droog wokken!

Serveer met de zilvervliesrijst.

Lekker met partjes citroen om over de kip uit te knijpen.

## Sportvasten diner recept

### Kipfilets gevuld met courgette, tomaat en basilicum

Ingrediënten:

225 g kippenfilet

50 gram zilvervlies rijst

zout

peper (zwarte peper)

2 eetlepels olijfolie (extra vergine)

1 teentje knoflook

1 eetlepel peterselie (fijngehakt)

1 theelepel oregano

½ tomaat

1 courgette

4 blaadjes basilicum

### Kipfilets gevuld met courgette, tomaat en basilicum

Bereidingswijze:

Je kunt dit doen op of een barbecue of met de Grill, Dit recept is voor de Grill. Verwarm de grill goed voor.

Bereid de marinade: Pers knoflook uit en hak de bladpeterselie fijn. Voeg de oregano toe. Doe alle ingrediënten in een ondiepe schaal en schep om. Leg er de kip in en wentel die om tot hij er rondom mee bedekt is. Laat 30 minuten op kamertemperatuur staan.

Snijd elke kipfilet horizontaal van één kant open tot op 1 cm van de andere kant. Vouw open als een boek en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Snij de tomaat en courgette in plakken en leg de plakken tomaat en courgette met basilicumbladen in elke kipfilet. Grill de kipfilets in 25-35 minuten gaar (niet al te heet) waarbij u ze regelmatig omdraait en af en toe met olijfolie in kwast. Kip is klaar indien er helder sap uit loopt wanneer u met een scherp mesje in het vlees prikt. Hebt u een vlees thermometer dan dient deze een kerntemperatuur van 65°C of hoger aan te geven. Serveer met zilvervlies rijst.

## Sportvasten diner recept

### makreel en doperwten

#### Ingrediënten:

150 gram gerookte makreel  
50 gram aardappelschijfjes  
1 tomaat  
25 gram tuinkers  
1/2 paprika  
1/2 stengel bleekselderij  
250 gram tuinbonen en/of doperwten  
½ komkommer  
1 theelepel wasabi of mierikswortel  
1-2 eetlepel witte wijn azijn of kruidenazijn  
75 ml kippenbouillon  
1 1/2 eetlepels verse gesnipperde bieslook  
2 eetlepels olijfolie Extra Vergine  
citroensap  
zout & verse peper

### makreel en doperwten

#### Bereidingswijze:

Verhit de tuinbonen of doperwtjes volgens de gebruiksaanwijzing. Laat daarna uitlekken. Kook ondertussen de aardappelen in de kippenbouillon met 1 eetlepel azijn in 10-15 minuten beetgaar. Laat uitlekken en doe terug in de pan en voeg de wasabi of mierikswortel toe, 1 eetlepel olie, bieslook en eventueel nog een ½ eetlepel azijn toe en pureer het geheel.

Snijd paprika, tomaat, komkommer, bleekselderij in stukken. Snij makreel in 5-6 stukken. Let op: als er graten zijn in wat kleinere stukken verdelen en zoveel als mogelijk graten er uit halen.

Pak een groot (voorverwarmd) bord en schep de puree op. Maak een bedje van de warme en koude groenten en verdeel de makreel er over. Voor garnering wat tuinkers gebruiken,

## Sportvasten diner recept

### Marokkaanse sardines

#### Ingrediënten:

200 gram verse sardines

150 gram (rode) linzen

200 gram bleekselderij (ca 1/2 struik bleekselderij),

50 gram champignons,

1/2 ui

1/2 teen knoflook

1 theelepel verse koriander

1 theelepel zwarte versgemalen peper

3 theelepel paprikapoeder

1 eetlepel olie

zout, versgemalen peper

tarwebloem

### Marokkaanse sardines

#### Bereidingswijze:

Kook de linzen in ruim kokend water gaar, giet ze af en laat ze uitlekken. Of warm de linzen uit het blik op.

Snij de stronk en de bladeren van de bleekselderij. Was de stengels en snij ze in reepjes. Snij de champignons in plakjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de ui glazig. Pers een half teentje knoflook erboven uit. Schep de bleekselderij en de champignons door de ui. Laat de groente onder regelmatig omscheppen op een matig vuur gaar worden in enkele minuten gaar, maar nog wel knapperig worden. Roer er de linzen door heen Voeg naar smaak nootmuskaat, peper en zout toe.

Schoongemaakte en gebruiksklare sardines op een schaal leggen. Pers ½ knoflook uit en verdeel samen met de koriander, knoflook, peper, zout en paprikapoeder over de vis. Schep alles er goed op. Leg de bloem op een droge ondergrond en haal de vis een voor een aan beiden kanten heel licht door de meel. Naast elkaar leggen. Neem een grote koekenpan en verhit hierin 1 1/2 eetlepel olie. Als de olie belletjes geeft leg de sardientjes dan in de pan. Na 1 minuut kan het vuur lager. Als de visjes bruinen, na 8 tot 10 min. Draai je ze om. De tweede kant hoeft minder lang 4 a 6 min.

Serveer met de bleekselderij en linzen.

## Sportvasten diner recept

### Mexicaanse Kip

Ingrediënten:

225 g kipfilet

50 g aardappelen (niet te kruimig)

1 ui

1/2 teentje knoflook

1 tomaat

½ bosje dragon

1 theelepel mosterd

1 eetlepel olijfolie

½ theelepel tabasco

peper uit de molen

zout

### Mexicaanse Kip

Bereidingswijze:

Schil zonodig de aardappelen en snij ze in stukjes. Je kunt ze eventueel 5 minuten koken en goed laten uitlekken.

Hak uien en knoflook fijn. Druk de tomaten plat met een lepel en meng alles. Roer er tot slot de mosterd door

Dep de kipfilet droog en snij hem in stukjes. Bak de kip goudbruin in de olie. Kruid met peper en zout en doe er de uien, knoflook en aardappelen bij. Voeg er de tabasco, tomaten en een glas water aan toe en laat 15 minuten sudderen. Hak de dragon fijn en doe hem erbij.

## Sportvasten diner recept

### Ovengerecht met haring en tomaten

#### Ingrediënten:

125 gram haringen  
250 gram rode bieten (in opgiets)  
50 gram aardappelen  
1 eetlepel dille (fijngesakt)  
1 eetlepel vloeibare boter  
1 grote ui  
1 eetlepel mosterd  
1 eetlepel wijnazijn (wit)  
1 tomaat  
2 blaadjes laurier  
peper  
zout

### Ovengerecht met haring en tomaten

#### Bereidingswijze:

De haringen aan binnen- en buitenkant bestrooien met peper en dille, ook de hom en de kuit.

De uien in fijne ringetjes snijden en fruiten in een braadpan. De mosterd, kruiden en wijnazijn vermengen met de gefruite uien. De haringen in een vuurvaste schaal leggen met de uien en het azijnmengsel. Gedurende 10-15 minuten garen (gratineren) in de oven van 180 °C. Ten slotte de in parten gesneden tomaten en laurier toevoegen verder gaar laten worden gedurende 10-15 minuten (afhankelijk van de dikte van de haring). Kook intussen de aardappelen gaar en verwarm de rode bieten.

## Sportvasten diner recept

### Paella met kip - uit Spanje

#### Ingrediënten:

225 gram kippenbouten  
50 g zilvervlies rijst  
25 g (diepvries)doperwtjes  
1/4 Liter kippenbouillon  
1 ui  
1 rode paprika  
1 vleestomaat  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel saffraan  
1/2 citroen  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
peper uit de molen en zout

### Paella met kip - uit Spanje

#### Bereidingswijze:

Zet de oven aan op 175°C. Kruid de kippenbouten. Braad ze rondom aan in de 1 ¾ lepel hete olijfolie en laat ze dan zachtjes verder garen in ca 15 minuten. Voeg eventueel halverwege wat water toe.

Snij de ui in ringen en de paprika's in repen. Pel de tomaten, snij ze in stukken. Pel en hak de knoflook.

Maak de kippenbouillon aan met 250 ml water en breng aan de kook en voeg de saffraan toe

Kook ondertussen de rijst net niet gaar.

Fruit de ui glazig in een ¼ eetlepel olijfolie. Doe er de paprika's en de knoflook bij . Strooi er de rijst bij en roerbak kort, blus af met de bouillon. Laat zacht koken tot de rijst bijna al het vocht heeft opgenomen.

Vermeng de rijst met de doperwtjes en de tomaten. Kruid met peper en zout. Laat even goed doorwarmen. Schep alles in een lichtjes ingevette ovenschaal .

Schik de kippenbouten op de rijst. Dek de pan af met aluminiumfolie en zet nog eens 10 - 15 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Werk af met partjes citroen en serveer.



## Sportvasten diner recept

### Pittige makreel in tomatensaus

Ingrediënten:

250 g broccoli

50 g zilvervlies rijst

1 ui

1 tomaat

150 gram gestoomde makreel

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel sambal

1 theelepel kerriepoeder

1 eetlepel ketjap manis

### Pittige makreel in tomatensaus

Bereidingswijze:

Broccoli schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en steel in plakjes snijden. Broccoli in ruim kokend water met wat zout in ca. 8 min. beetgaar koken. Afgieten. Rijst bereiden volgens aanwijzingen op verpakking. Uien pellen en in ringen snijden. Tomaatjes schoonmaken en halveren. Vel van makreel verwijderen, vis van graat halen en in stukken verdelen. Olie in pan verhitten, uien toevoegen en 3 min. bakken. Sambal en kerriepoeder toevoegen en 1 min. meebakken. Gehalveerde tomaten en peper naar smaak toevoegen en 2 min. bakken. Ketjap erdoor roeren. Makreel toevoegen en kort verwarmen, zo min mogelijk roeren. Rijst over bord verdelen, pittige makreel erover en broccoli ernaast scheppen.

## Sportvasten diner recept

### Roergebakken broccoli met biefstuk en rode peper

#### Ingrediënten:

50 g zilvervliesrijst  
250 g biefstuk, in repen  
1 zak broccoliroosjes (250 g)  
1 teentje knoflook, fijngesneden  
1 rode peper, in smalle ringetjes  
½ theelepel gemalen komijn (djintan)  
1-2 cm verse gember, geraspt  
1 eetlepel Japanse sojasaus  
2 eetlepels olijf olie extra vergine  
½ limoen, in partjes

### Roergebakken broccoli met biefstuk en rode peper

#### Bereidingswijze:

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep in een diep bord de biefstuk om met de knoflook, rode peper, komijn, gember en sojasaus. Halveer de kleinste broccoliroosjes en snijd de grootste in vieren. Verhit in een wok 1 eetlepel olie. Voeg de broccoliroosjes toe en bak ze al omscheppend in 3-4 minuten beetgaar. Schep de roosjes uit de wok. Verhit de rest van de olie en roerbak op hoog vuur de biefstukrepen 1-2 minuten. Voeg de broccoli toe. Schep de rijst op een bord en verdeel de broccoli en de biefstuk erover. Garneer met de partjes limoen

## Sportvasten diner recept

### Roergebakken makreel met prei en paprika

#### Ingrediënten:

175 gram verse makreelfilet  
200 gram aardappelen  
250 g gesneden prei  
1/2 rode paprika in reepjes  
2 eetlepel olijfolie extra vergine  
2 dl heet water  
1 bakje boemboe ajam smoor  
1 eetlepel fijngehakte koriander

### Roergebakken makreel met prei en paprika

#### Bereidingswijze:

Schil zonodig de aardappelen en kook gaar volgens gebruiksaanwijzing.

Spoel de vis onder de koude kraan, dep hem droog en snij in stukjes van 1½ cm. Verhit de olie in een wok of diepe braadpan, roerbak hierin de prei, paprika en visstukjes 3 minuten op hoog vuur. Voeg het hete water en de boemboe ajam smoor toe. Laat 3 min. pruttelen, strooi de koriander erover en serveer direct met gekookte aardappeltjes.

## Sportvasten diner recept

### Roergebakken sperziebonen met kipfilet

#### Ingrediënten:

250 g sperziebonen  
50 gram zilvervliesrijst  
200 g kipfilet  
½ paprika  
2 eetlepels olijfolie  
4 cherrytomaatjes (35 g)  
½ eetlepel soja olie  
½ teentje knoflook  
½ theelepel chilipoeder  
zout  
(versgemalen) peper

### Roergebakken sperziebonen met kipfilet

#### Bereidingswijze:

Snij kip in blokjes. Sperziebonen schoonmaken, wassen en doormidden breken. Even 5 minuten koken en dan met koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Ui pellen en snipperen. In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en de kip (stukjes) gaar bakken, ca 5 minuten en dan uit olie scheppen en op bord leggen . Rijst volgens instructie gaar koken in ca. 10-15 minuten. Intussen in andere pan 1/2 eetlepel olie verhitten. Ui en sperziebonen ca. 2 minuten al omscheppend verhitten en vervolgens cherrytomaatjes en kruiden toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met de rijst.

## Sportvasten diner recept

### Rosbief met groene lentegroenten

#### Ingrediënten:

250 gram ovenklare rosbeef  
200 gram gekruide A-partjes in schil  
125 g sugar snaps  
125 g sperziebonen  
1 1/2 eetlepels vloeibare boter

### Rosbief met groene lentegroenten

#### Bereidingswijze:

Oven met schaal op 175 °C voorverwarmen. Heb je geen ovenklare rosbeef? Dan de rosbeef gewoon pepere en bestrooien met zout. Voor het beste resultaat wel even op kamertemperatuur laten komen (30 minuten buiten de koelkast)

Doe de boter in de schaal en laat bruin worden, goed heet dus. Rosbeef in midden van oven in 35-45 min. gaar en rosé bakken. 250 gram is relatief klein dus houd eerder 35 dan 45 minuten aan. Heb je een vleesthermometer dan moet de kerntemperatuur minstens 50°C bedragen

Schep er om de 5- 10 minuten het nat (jus) overeen, dit voorkomt uitdroging van het vlees.

Ondertussen Sugar snaps en sperziebonen schoonmaken en samen 4 min. koken. Aardappelpartjes niet bakken maar 5 minuten koken. Rosbeef uit de oven nemen en minstens 5 minuten in aluminiumfolie laten rusten en dan in plakjes snijden en op bord leggen. Met groenten en gebakken aardappelpartjes serveren.

## Sportvasten diner recept

### Rosé van zalm met vinaigrette en asperges

#### Ingrediënten:

125 gram zalmfilet

1 ei

50 gram aardappelen

250 gram asperges

1 eetlepel kervel (fijnggehakt)

1 ½ eetlepel olijf olie extra vergine

1 ½ eetlepel azijn

50 g veldsla

peper

zout

### Rosé van zalm met vinaigrette en asperges

#### Bereidingswijze:

De zalm in 3-5 plakken snijden en in een licht beboterde ovenvaste schotel leggen. Nog niet kruiden.

Asperges (witte) eerst zonodig even schillen : van boven naar beneden en je snijd ongeveer 2-3 cm van de onderkant weg. Groene asperges hoeven niet geschild te worden en de kooktijd is 10-15 minuten. De witte asperges beetgaar koken in 15-20 minuten, afhankelijk van de dikte. Je moet er in kunnen prikken en dan moeten ze zacht zijn maar ook nog wat weerstand bieden .Asperges voorzichtig met een spaan uit het water halen en laten uitlekken op een hand- of thee doek. Kook ook de aardappels beetgaar. Je kunt gedurende 5 minuten het ei mee laten koken. Vervolgens het ei laten schrikken onder koud water.

Maak een vinaigrette als volgt : Mix 1 ½ eetlepels olijf olie, een scheutje water en een eetlepel kervel met azijn. Vervolgens kruiden met peper en zout en nog even mengen tot een licht gebonden massa. Proeven en eventueel bijkruiden.

De asperges, een gehalveerd ei gekruid met een snuifje peper en zout, blaadjes veldsla op een bord schikken.

De zalm in een voorverwarmde oven van 180 graden zetten gedurende 3 tot 5 minuten. De zalm moet rosé blijven. De zalm uit de oven halen en kruiden met peper en zout. Twee plakjes per bord op de vinaigrette leggen. Onmiddellijk opdienen met de asperges en aardappeltjes.

## Sportvasten diner recept

### Spinazie met pijnboompitten

Ingrediënten:

250 g spinazie

1 eetlepel olie,

1/2 teentje knoflook,

5 g pijnboompitten of geschaafde amandelen,  
zout

### Spinazie met pijnboompitten

Bereidingswijze:

Was de spinazie grondig en laat de groente goed uitlekken. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin. Verhit de olie in een wok en pers het teentje knoflook erboven uit. Doe een deel van de spinazie in de wok en laat deze op een hoog vuur onder voortdurend omscheppen slinken. Voeg de rest van de spinazie toe en laat deze ook onder voortdurend omscheppen slinken. Laat het vocht verdampen of giet het af. Strooi een snufje zout door de spinazie. Strooi tenslotte de pijnboompitten er over. Lekker met bruine- of kidneybonen en een balletje gehakt of kipfilet.

## Sportvasten diner recept

### Stamppot rauwe andijvie met pittige tofu

#### Ingrediënten:

200 gram kruimige aardappels  
250 gram tofu, bij voorkeur reeds pittig gekruid  
250 gram (panklare ) andijvie  
1 rode ui  
1 ½ eetlepel olie  
2 eetlepels nootmuskaat  
Peper en zout

### Stamppot rauwe andijvie met pittige tofu

#### Bereidingswijze:

Kook aardappelen in ca 15 minuten gaar en pureer. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Ui pellen en fijnsnijden. In koekenpan 1/2 el olie verhitten en ui fruiten. In grote koekenpan rest van olie verhitten en tofu ca. 5 min. bakken. Andijvie en ui door puree mengen. Met zout en peper verder op smaak brengen. Stamppot over bord verdelen en tofu erop scheppen.



## Sportvasten diner recept

### Sucadelapjes met andijvie

#### Ingrediënten:

250 gram sucadelapjes of mager rund vlees (stoof)  
200 gram aardappel  
250 gram panklare andijvie  
1 grote ui  
1 grote tomaat  
1 theelepel kruidnagel  
bouillonblokje (rund)  
20 g vloeibare boter  
zout, nootmuskaat en versgemalen peper

### Sucadelapjes met andijvie

#### Bereidingswijze:

De sucadelapjes inwrijven met zout, peper en kruidnagelpoeder.  
In braadpan  $\frac{3}{4}$  deel van de boter goed verhitten (bruin, weinig "schuim")  
Vlees in ca.10 minuten aan beide kanten dichtschroeien en bruin bakken.

Intussen ui pellen en in niet al te dunne ringen snijden.Tomaat in vieren delen.  
Resterende boter, ui en tomaat aan vlees toevoegen en even meebakken. Aan de kook brengen, voeg bouillonblokje toe met eventueel wat water totdat vlees net onder water staat.

Met een deksel op de pan 2  $\frac{1}{2}$  uur zachtjes laten stoven.Af en toe eens omkeren.

Andijvie zonodig nogmaals wassen, aardappels schillen en gaar koken. Andijvie in weinig water gaar koken in ca 12 minuten . Uitlekken en op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Als men het vlees af heeft laten koelen, het nu weer in zo'n 10 minuten tijd laten warmen op een zacht pitje.

## Sportvasten diner recept

### Tajine van kip - uit Marokko

#### Ingrediënten:

225 gram kippenpoten

50 gram zilvervliesrijst

1/2 dl kippenbouillon

1 ui

1 dikke vleestomaat

1 rode paprika

1/2 teentje knoflook

olijfolie

1 plukje saffraandraadjes of 1 eetlepel saffraanpoeder

verse koriander

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel paprikapoeder

peper en zout

### Tajine van kip - uit Marokko

#### Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 175°C voor.

Pel de ui en snij hem in partjes. Pel en snipper de knoflook. Pel de tomaten, snij ze in partjes. Spoel de paprika's, snij ze in fijne repen.

Verwarm de kippenbouillon met de saffraan.

Kruid de kip met de gember, de paprikapoeder, peper en zout. braad ze snel rondom aan in hete olie (ca 5 minuten) en schep ze uit de pan op een bord.

Fruit de uisnippers goudbruin in dezelfde olie. Voeg er de tomaten, de paprika's en de knoflook aan toe. Roerbak een paar minuten.

Schep de groenten in de tajine (of in een ovenschaal met deksel). Leg er de stukken kip bij. Schenk er de warme bouillon over. Dek af en zet 40 tot 50 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Serveer met de rijst en werk af met gehakte koriander.

## Sportvasten diner recept

### Turkse Spinazie

#### Ingrediënten:

250 gram spinazie (vers of neem anders panklare spinazie)

75 gram bruine of kidney bonen

1/2 ui, grofgehakt

1/2 teentje knoflook

1/2 tomaten, ontveld en gehakt

1 el olijfolie

zout en peper

### Turkse Spinazie

#### Bereidingswijze:

Was de spinazie en verwijder eventuele taaie steeltjes. Niet helemaal laten uitlekken, doe de blaadjes met een bodempje in een grote pan met dikke bodem en laat op halfhoog vuur met het deksel erop ongeveer 5 minuten koken (blancheren). Hierdoor slinkt de spinazie fors. Laat het vervolgens goed uitlekken in een vergiet. Fruit in dezelfde pan (\*) de ui en knoflook. Doe de tomaten, zout en peper erbij en laat met een deksel 3 tot 5 minuten rustig stoven. Voeg de spinazie toe en roer erdoor. Serveer met bruine bonen en een gehaktbal.

(\* neem anders een koekenpan)

## Sportvasten diner recept

### Wok van kip met broccoli

#### Ingrediënten:

175 g kipfilet (in blokjes gesneden)  
50 gram zilvervliesrijst  
50 ml kippenbouillon  
1/2 prei (in fijne plakjes)  
200 g broccoli (verdelen in roosjes)  
1/2 rode paprika (in stukjes gesneden)  
1/2 theelepel vers geraspte gemberwortel  
1/2 teen knoflook (gehakt)  
1/2 theelepel kerriepasta  
1/2 eetlepels kokosmelk  
3 el olie  
versgemalen peper, zout

### Wok van kip met broccoli

#### Bereidingswijze:

Meng de gember met de knoflook, kerriepasta en de kokosmelk en marineer het vlees hierin

Kook de broccoli (in roosjes verdeeld en de stelen fijngesneden) in een grote pan kokend water met zout in 3 tot 5 minuten beetgaar. Laat goed uitlekken

Wok de kip gaar met 1 eetlepel olie en schep uit de pan op een bord

Zet wok met overgebleven olie op vuur en knijp de knoflook er in uit en voeg kerrie toe.

Fruit nu prei en paprika in de wok (in de olie gebruikt voor kip)

Overgieten met de kippenbouillon en even laten doorkoken. Voeg daarna de kip toe

Opdienen met zilvervliesrijst en broccoli.

## Sportvasten diner recept

### Zalm met Bloemkoolroosjes

#### Ingrediënten:

175 gram zalm  
200 gram aardappel of C-partjes in schil  
250 gram bloemkoolroosjes (panklaar)  
1 knoflookteentje, fijngesneden  
2 eetlepel kokosmelk  
1 sjalotje, fijn gesneden  
1 theelepel sambal  
1 à 2 dl water  
olijf olie extra vergine

### Zalm met Bloemkoolroosjes

#### Bereidingswijze:

Schil zonodig de aardappelen en kook gaar. Indien je partjes (geschikt voor bakken) in de schil hebt : niet bakken maar even koken gedurende ca 5-7 minuten.

Maak van de bloemkoolroosjes allemaal miniroosjes. Doe 1 ½ eetlepel olie in de wok en laat dit heet worden. Bak de ui met de sambal glazig en voeg dan de knoflook toe (bak dit een minuutje mee). Voeg daarna de bloemkoolroosjes met de kokosmelk toe en zet de bloemkoolroosjes met het water net onder water.

Laat de bloemkoolroosjes in ca. 10 minuten gaar worden ,

Verhit flink 1 eetlepel vloeibare boter in een (anti aanbak) koekenpan en bak de stukken zalmfilet in 6-8 minuten aan bruin en gaar. Bak de zalm niet te lang want dan wordt hij droog. Bestrooi de zalm met zout en peper naar smaak. Verdeel zalm met de bloemkoolroosjes en aardappelpartjes op een bord.