



Pita met kalkoen (1 persoon)

Ingrediënten

- klein handje bladspinazie
- ½ rode paprika in smalle reepjes
- ½ wortel geraspt
- 2 el hummus
- 75g kalkoenvlees in reepjes gebakken
- ½ et zonnebloempitten (of ander noten/zaden)
- 2 kleine pitabroodjes

Bereiding

- Meng de spinazie, paprika, wortel en hummus in een grote kom tezamen met het vlees en de zonnebloempitten. Breng op smaak met peper en zout.
- Grill de broodjes of warm ze op in de broodrooster. Halveer de broodjes zodat er vier 'zakjes' ontstaan.
- Verdeel de vulling over de broodhelften. Wikkel de gevulde broodjes in folie voor een meeneemlunch.

Pittige soep van rode linzen (1 persoon)

Ingrediënten

- 75 g rode linzen
- ½ L groentenbouillon of water
- ½ spaanse peper ontdaan van pitjes
- 1 tl kurkuma
- ½ el zonneboemolie
- ½ teentje knoflook
- ½ ui fijngesneden
- ½ tl currypasta, peper en zout naar smaak

Bereiding

- Doe de linzen en de bouillon in een grote pan met een goed sluitend deksel. Breng het geheel aan de kook en voeg de spaanse peper en kurkuma toe. Zet het vuur op een lage stand en laat de linzen 25-30 minuten pruttelen tot ze zacht zijn.
- Verhit in een andere pan de olie en bak hierin de ui en knoflook, voeg op het einde de currypasta toe en laat 1 minuut doorbakken.
- Voeg alles samen en pureer de soep met een staafmixer. Voeg water toe tot de gewenste dikte is bereikt en laat de soep nogmaals 2 minuten door koken.
- Je kan de soep serveren met 2 sneden bruin brood, griekse yoghurt (1 el) en fijngesneden koriander blaadjes.





Pastasalade (1 persoon)

Ingrediënten (1 persoon)

- 40 g ongekookte pasta/bulgur/quinoa
- ½ el mayonaisse
- ½ el magere yoghurt
- 1 el pesto
- 60 g tonijn uit blik (kies voor tonijn in eigen nat)
- 50 g maïs
- 1 tomaat in blokjes gesneden
- ½ groene paprika in blokjes gesneden
- ½ avocado in blokjes gesneden

Bereiding

- Kook de deegwaren of granen zoals op de verpakking vermeld.
- Klop voor de dressing de mayonaisse, de yoghurt en de pesto door elkaar. Voeg kruiden naar smaak toe.
- Meng de afgekoelde pasta met de tonijn, maïs, tomaat, paprika en avocado. Schep hierover de dressing.

Vegafajita's (1 persoon)

Ingrediënten

- 100 g paddenstoelen of oesterzwammen in reepjes
- ½ el olijfolie
- ½ ui
- 1 paprika in reepjes gesneden
- ½ teentje knoflook
- cayennepeper en zout
- sap en zeste van 1 limoen
- ½ tl gedroogde oregano
- 1 grote of 2 kleine bloemtortilla's

Bereiding

- Verhit de olie in een pan, roerbak hierin de paddenstoelen, de ui, de paprika en de knoflook tot de groenten gaar zijn.
- Voeg de kruiden en limoen toe en laat nog 2 minuutjes bakken.
- Verwarm de tortilla in de microgolf en verdeel het mengsel over de tortilla.





Geroerbakte mie met sesam (1 persoon)

Ingrediënten

- 1 tl rode-wijnazijn, 1 el sojasaus
- ½ el tomatenketchup, 1 el sinaasappelsap
- 1 tl maïzena
- ½ tl olie
- 75 g kipfilet
- 50 g minimaïs gehalveerd
- 1 wortel in dunne staafjes
- ½ paprika in blokjes gesneden
- ¼ courgette in blokjes gesneden
- 50 g ongekookte mie

Bereiding

- Meng de azijn, de sojasaus, de ketchup en het sinaasappelsap in een kommetje. Voeg de maïzena toe en roer tot alles goed gemengd is.
- Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag en roerbak de reepjes kip 3 à 4 minuten. Bak de groenten 4 à 5 minuten mee.
- Voeg het maïzenamengsel toe en breng het menseel onder continu roeren aan de kook.
- Kook de mie zoals op de verpakking staat en voeg deze samen met het sesamzaad toe in de pan.





Pittige eieren (1 persoon)

Ingrediënten

- 1 el olijfolie
- ½ ui fijngesneden
- 1 paprika in grove stukken
- ½ teentje knoflook
- ¼ tl gedroogde chilivlokken
- 2 tomaten in grove stukken
- peper en zout
- 2 eieren
- ½ el fijngesneden bladpeterselie

Bereiding

- Verhit de olie in een grote pan en bak de ui goudbruin. Voeg de paprika, de knoflook en de chilivlokken toe.
- Roer vervolgens de tomaten erdoor en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Laat 10 minuutjes op een middelhoog vuur pruttelen.
- Maak met de achterkant van een lepel 2 kuiltjes in het groenten mengsel. Breek de eieren boven elk kuiltje. Sluit de pan en verwarm alles voor 3à 4 minuten tot de eieren gestold zijn. Strooi de peterselie erover en serveer.





Aardappel-paprika schotel (1 persoon)

Ingrediënten

- 175 g aardappelen geschild in blokjes
- ½ el olijfolie
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 paprika in blokjes gesneden
- 1 tomaat in blokjes gesneden
- 75 g champignons, gehalveerd
- 1 el worcestersaus
- 1 el fijngesneden basilicum, peper en zout

Bereiding

- Kook de aardappelblokjes 7 à 8 minuten in een grote pan met licht gezouten water.
- Verhit de olie in een andere pan, bak al roerend de aardappelblokjes voor 8 à 10 minuten. Voeg de knoflook en de paprika toe en bak ze voor 2 à 3 minuten.
- Roer de tomaten en de champignons erdoor en vewarm zo onder geregeld roeren voor 5 à 6 minuten.
- Voeg als laatste de worcestersaus en de basilicum toe, breng op smaak met peper en zout.

Gevulde aardappelschuitjes met salsa (1 persoon)

Ingrediënten

- 1 grote aardappel om te poffen
- ½ eetlepel olie
- 20 g geraspte light kaas
- 40 g maïs
- 25 g kidneybonen
- 50 g tomaten in blokjes
- 1 sjalotje in dunne ringen
- ½ paprika in blokjes
- ½ spaanse peper fijngesneden
- 1 el limoensap





Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C. Prik de aardappelen met een vork op diverse plaatsen en bestrijk ze met olie. Bak ze gedurende 1 uur of tot de schil knapperig is en de binnenkant zacht aanvoelt als je ze met een vork doorpikt.
- Meng de andere ingrediënten in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de oven op grillstand. Halveer de aardappelen en schep en deel van de binnenkant eruit. Vul de aardappelen vervolgens met de salsa en voeg de kaas op het einde toe. Grill de aardappelen voor 5 minuten.

Rundergoulash (1 persoon)

Ingrediënten

- ½ el olie
- 1 ui en ½ teentje knoflookfijngsneden
- 100 g mager runderstoofvlees
- 1 el paprikapoeder
- 100 g tomatenblokjes uit blik
- 1 el tomatenpuree
- 1 paprika in blokjes
- 50 g champignons in plakjes
- 150 ml runderbouillon
- 1 el maïzena

Bereiding

- Verhit de olie en bak de ui. Snijd het vlees in stukken en bak deze voor 3 minuten.
- Roer het paprikapoeder, de tomaten en puree, de paprika en champignons erdoor en bak voor 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 1 ½ uur zachtjes garen. Meng de maïzena met het stoofvlees en roer tot de goulash ingedikt is.
- Serveer eventueel met 50 g ongekookte rijst of 2 aardappelen





Gevulde paprika met basilicum en gegrilde kip (1 persoon)

Ingrediënten

- 50 g ongekookte rijst of couscous
- 1 grote paprika
- 1 el olijfolie
- ½ teentje knoflook fijngesneden
- 1 sjalotje fijngesneden
- ½ stengel bleekselderij fijngesneden
- 1 el fijngehakte geroosterde walnoten
- 1 tomaat in stukjes
- 1 el citroensap
- 1 el vergeraspte kaas
- 1 el fijngesneden basilicum
- 75 g kipfilet

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de rijst of couscous zoals op de verpakking staat.
- Snijd de kapjes van de paprika en bewaar ze. Haal het zaad en de zaadlijsten uit de paprika en blancheer de paprika en de kapjes in kokend water voor 2 minuten.
- Grill de kip en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de olie in een pan en voeg hier de rest van de ingrediënten aan toe.
- Haal de pan van het vuur en roer de rijst, kaas en basilicum erdoor.
- Vul de paprika met het rijstmengsel en bak de paprika in de oven gedurende 25 minuten.
- Serveer de paprika met de gegrilde kip.

Zalm met bloemkoolpuree

Ingrediënten

- 1 moot zalm (120 gram)
- 2 aardappelen
- ¼ bloemkool
- 150 ml halfvolle melk





Bereidingswijze

- Breng water aan de kook en schil de aardappelen.
- Snijd de bloemkool in grove stukken.
- Laat de aardappelen 10 minuten koken.
- Verwarm de oven voor op 180 graden celcius.
- Voeg de bloemkool toe aan de aardappelen en laat nog 5 minuten koken.
- Giet nadien het water af en stamp de aardappelen en bloemkool fijn, voeg vervolgens melk toe naar wens.
- Bedek de bodem van een ovenschaal met de puree en leg hierop de zalm.
- Zet de schotel in de oven en laat 15 minuten garen.

TIP: Je kan veel tijd besparen door het gebruik van diepvriespuree. Leg de dag voordien je puree in de koelkast zodat deze ontdooit is en je kan er meteen met aan de slag!

Pittige aubergine met kabeljauw

Ingrediënten

- ¼ aubergine
- 1 kabeljauwfilet (120 gram)
- 1 tomaat
- ¼ ui
- 70 gram rijst rauw gewogen

Bereidingswijze

- Verwarm water en voeg hier de rijst aan toe
- Verhit een pan en snijd de ui in grove ringen
- Bak de ui tot deze goudbruin is en voeg de kabeljauwfilet toe
- Verhit een andere pan en snijd de aubergine in plakken van 0,5 cm dik
- Kruid de aubergine met peper en zout, voeg indien gewenst pikante kruiden of enkele drupjes hete saus toe*.
- Bak de aubergine 1 minuut aan elke zijde en houd deze warm door een bord af te dekken met een ander bord
- Snijd de tomaat in blokjes
- Giet de rijst af en dresseer de borden

TIP: Je kan kant en klare rijst kopen die je enkel moet opwarmen in de microgolf





* Kruiden en smaken zijn zeer persoonlijk, hier kan je zelf best een beetje rondkijken wat voor jou het beste past. Indien je niets in huis hebt kom je met wat extra peper ook al heel ver.

Pangasius met venkel en prei (1 persoon)

Ingrediënten

- ¼ prei
- ¼ venkel
- 1 pangasiusfilet (120 gram)
- 100 ml melk
- 2 aardappelen
- Peper en zout

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden celcius.
- Schil de aardappelen en kook deze gedurende 20 minuten.
- Snijd de prei en venkel in grove stukken, bak deze kort aan in een kookpot en voeg de melk toe.
- Breng op smaak met peper en zout
- Leg de groenten in een ovenschotel en leg hierop de pangasiusfilet en laat 20 minuten garen.
- Giet ondertussen het water van de aardappelen af
- Dien op als de ovenschotel klaar is

Basic wrap (1 persoon)

Ingrediënten

- Rauwkost, dit kan je voorgesneden in de supermarkt kopen
- 100 gram gesneden kipfilet
- 2 wraps
- Light philadelphia
- Kippenkruiden

Bereidingswijze

- Kruid de kip met kippenkruiden en bak gedurende 5 minuten
- Verwarm de wrap in de microgolf zoals aangegeven op het pakje
- Strijk 1 eetlepel roomkaas op de wrap en beleg hem met rauwkost en kip





Rundsworst met wortelpuree (1 persoon)

Ingrediënten

- 200 gram wortelen
- 2 aardappel
- 1 worst (100 gram)
- Melk, hoeveelheid naar eigen keuze

Bereidingswijze

- Schil de aardappelen en de wortelen
- Snijd in blokjes en breng water aan de kook
- Voeg de aardappelen en wortelen toe en laat 15 minuten koken
- Verhit ondertussen een pan en bak hierin de worst*
- Stamp de aardappelen en wortelen fijn en voeg melk toe naar wens

TIP: Indien je werkt met vette vleessoorten hoef je geen extra vetstof te gebruiken.

TIP: Je kan diepvries wortelpuree gebruiken, voeg hier zelf nog wat wortelen aan toe zodat je voldoende groenten bij de maaltijd hebt.

Tonijnsalade (1 persoon)

Ingrediënten

- ½ tonijn uit blik op eigen nat
- 6 kerstomaatjes
- 1 geraspte wortel
- 2 kleine augurken
- 5 zilveruitjes
- ½ eetlepel light mayonaisse
- 2 sneden brood

Bereidingswijze

- Snijd alle groenten en voeg ze bij elkaar
- Voeg de mayonaisse en tonijn toe en meng alles goed onder elkaar
- Rooster het brood en leg hier de salade op





Zalm met pesto en spinazie (1 persoon)

Ingrediënten

- ½ eetlepel rode pesto
- 1 kabeljauwfilet (120 gram)
- 200 gram diepvries spinazie
- 70 gram couscous

Bereidingswijze

- Leg een dag op voorhand de spinazie in de koelkast zodat deze kan ontdooien
- Verwarm de oven voor op 180 graden celcius
- Bedek de bodem van een ovenschotel met de spinazie en leg hierop de kabeljauw
- Strijk de pesto over de vis en bak alles gedurende 15 minuten
- Bereid de couscous zoals omschreven op de verpakken

Linguini in tomatensaus met kip (1 persoon)

Ingrediënten

- ¼ ui
- ½ puntpaprika
- ½ eetlepel olijfolie
- 100 gram kipfilet
- 75 gram linguini (rauw gewogen)
- 100 gram tomatenblokjes uit blik

Bereidngswijze

- Snijd de jalapeños en de steeltjes van de koriander fijn. Houd de blaadjes apart. Meng het vlees met de fijngesneden jalapeños en koriandersteeltjes. Verhit de olie en bak gedurende 5 a 10 minuten.
- Snipper de ui. Halveer de puntpaprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vrucht vlees overdwars in dunne repen. Bak de ui, paprika en piccadillo in het dezelfde pan voor 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes en het vlees toe en laat 10 min. met de deksel op de pan op laag vuur stoven. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de linguine met de saus en garneer met de achtergehouden korianderblaadjes.

