

## Dieet recepten

<b>Vegetarische Maaltijd, Vetarme saus + groentegerechten, soepen, rollades.....</b>	<b>4</b>
Omelet met kampernoelies .....	4
Kippenroomsoep.....	4
Omelet met spinazie .....	4
Ovenschotelje gegratineerd witloof met groenten .....	5
Gegratineerd witloof met tomaten .....	5
Asperges met aspergeroom en citroen.....	6
Tomaten-paprika-omelet .....	6
Viscake met groenten .....	7
Champignonsoep .....	7
Groenteragout met tofu.....	7
<b>Vetarme sausen 8</b>	
Tomatencoulis (voor 4 personen) .....	8
Vetarme yoghurtsaus .....	8
Dressing (voor 4 personen).....	8
Groene saus .....	8
Madrileense saus .....	9
<b>Vleesgerechten 10</b>	
Kalfsoester met dragon.....	10
Blinde vinken .....	10
Kalfsoester met groene paprika .....	10
Kip ‘en papillot’: .....	11
Eiergerecht met bieslook .....	11
Mousse van kalkoenham .....	11
<b>Volledige maaltijden 12</b>	
Kalkoenham-rolletjes .....	12
Kalfsoester met curry .....	12
Piperade.....	12
Groentenflan .....	13
Koolsalade met ham .....	13
<b>Vetarme groentengerechten 14</b>	
Ratatouille .....	14
Champignons met komkommer.....	14
Provençaalse tomaten .....	14
Prei op zijn Grieks .....	15
Venkel “Justin” (voor 2 personen) .....	15
Andijvie met citroen (voor 5 personen).....	15
Groene boontjes ‘a la niçoise’ .....	16
Gemarineerde raap.....	16
Gesmoorde selder .....	16
Gevulde courgettes met yoghurt.....	16
Groene salade (voor 4 personen).....	17
Radijssalade .....	17
<b>Groentebereidingen (toegelaten groenten voor proteïnedieet) 18</b>	
Asperges met prei (4 personen).....	18
Stoofschotel (sperzieboontjes, bloemkool, champignons).....	18
Vullingen (voor aubergines, courgettes, (Chinese) koolbladeren of paprika’s) (2 personen) .....	19
Stoofschotel (voor andijvie of venkel) .....	19
Ratatouille .....	19
Gegratineerde groenteschotel (voor aubergine, courgettes en tomaten).....	20
Courgette uit de oven (4 pers) .....	20
Venkelovenshotel (4 personen).....	20

Champignons op zijn Provençaals (4 personen).....	20
Suggesties soepen.....	21
Venkelseop.....	21
Broccolisoepp.....	21
Selder Courgettesoep.....	21
<b>Salades 22</b>	
Gemengde bladsla (4 pers).....	22
Sojasla (4 pers).....	22
Bloemkoolsla.....	23
Bloemkool- of broccolisla.....	23
Salade van boleten (cèpes) of champignons.....	23
<b>Visrecepten 24</b>	
Vis op Provençaalse wijze.....	24
Vissalade.....	24
Provençaalse vis in papillot.....	24

## Enkele tips

Hier vindt u eenvoudige dieet recepten die heel vlug te bereiden zijn en u zullen toelaten echte “afslankingsmenu’s” klaar te maken zonder het gevoel te hebben enige opoffering te moeten doen. Eten blijft een plezier voor u en voor uw tafelgenoten.

Verschillende van deze dieet recepten worden klaargemaakt aan de hand van proteïnezakjes die u kan vinden op [www.gezondheidshoek.be](http://www.gezondheidshoek.be) , de site voor **dieet voeding en natuurlijke producten**. Elk zakje bevat een maximumgehalte eiwitten (die zorgen voor de opbouw van het lichaam) en een minimumgehalte calorieën!!! Dankzij deze dieet recepten gaan drang naar zoetigheid en slankheid eindelijk samen.

**Een gedrukte versie van deze dieet recepten vindt u in het stuntpakket dat u kan vinden op <http://gezondheidshoek.be/Proteine-dieet/Dieet-Stuntpakket> .**

**Smakelijk eten!**

### **Omelet met kampernoelies**

- 1 proteïnezakje omelet champignon
- 500 g verse kampernoelies
- 1 eiwit
- Peper & zout
- 2 blaadjes munt

Los de inhoud van het zakje omelet in 180 ml water op, voeg er eiwit aan toe en vermeng het geheel met een mixer om de bereiding omvangrijker en luchtiger te maken. Kruid met peper, zout en muntblaadjes. Voeg er de kampernoelies bij zonder ze te mixen. Smeer een anti-kleef braadpan in met olijfolie en droog de kampernoelies lichtjes af met absorberend papier. Bak de omelet.

**Tip:** Opdienen met radijzen en blaadjes sla.

Deze omelet mag u ook met spinazie klaarmaken of in fase II met 4 soeplepels kwark (0% vetgehalte). Als u ze in een waterbad laat bakken bekomt U een omelet “à la brousse”. Dan voegt U er best nog enkele muntblaadjes aan toe.

### **Kippenroomsoep**

- 500 g (diepgevroren) spinazie
- 2 eiwitten
- 1 proteïnezakje kippensoep

Laat de spinazie zachtjes stoven en klop de eiwitten tot sneeuw. Voeg de eiwitten bij de spinazie alsook het proteïnezakje kippensoep die u in een weinig water heeft opgelost. Laat 10 minuten in de oven bakken.

**Tip:** Dit recept kan u ook klaarmaken met kampernoelies en curry of met kampernoelies, spinazie en curry.

### **Omelet met spinazie**

- 1 kg (diepgevroren) spinazie
- 4 eiwitten
- 2 proteïnezakjes omeletkruiden
- Ajuin
- Peper & zout
- Basilicum

Laat de spinazie ontdooien en klop de eiwitten tot sneeuw. Los de inhoud van de zakjes op en vermeng hem met de spinazie en de eiwitten. Giet het geheel in een nogal hoge schotel en laat het 20 minuten in de microgolfoven bakken.

**Tip:** De omelet kan u laten afkoelen en met mosterd bestrijken. De spinazie mag vervangen worden door schijfjes snijbieten, enz.

## **Ovenschoteltje gegratineerd witloof met groenten**

- 4 struiken witloof (mooi kaliber)
- 1 proteïnezakje preisoep
- 1 zakje groentesoep
- citroensap
- 3 eiwitten
- Muskaatnoot
- Peper & zout

Laat de witloofstruiken in een snelkookpan koken (giet het citroensap in het water om de natuurlijke zuurheid van witloof weg te nemen) en voeg er zout aan toe. Klop de eiwitten tot sneeuw.

Los de zakjes in 240 ml water op en vermeng met de eiwitten. Kruid met zout en muskaatnoot. Bestrijk de bodem van een vuurvaste schotel met een dunne laag van deze bereiding, herhaal tweemaal.

Laat 45 minuten in de oven bakken.

De schotel is klaar. Hij heeft een lichtjes gegratineerd uitzicht en zal verrukkelijk smaken.

**Tip:** Dit gerecht kan u opdienen op een steakbord met schijfjes komkommer die overgoten worden met het overschot van de groentesaus (koud).

## **Gegratineerd witloof met tomaten**

- 1 zakje tomatensoep
- 100 ml water
- Witloof
- Basilicum
- Munt

Blancheer het witloof, snijdt de struiken in twee en schik ze op een schotel. Los de inhoud van het zakje op in water en kruid met basilicum en munt. Overgiet het witloof met de saus.

Laat in de oven gratineren.

## **Asperges met aspergeroom en citroen**

- 1 bos asperges (groene of witte)
- 1 proteïnezakje aspergesoep
- 1 eiwit
- 100 ml water
- 1 soeplepel citroensap
- 4 à 5 blaadjes fijn gesneden munt
- 4 à 5 blaadjes fijn gesneden peterselie
- Peper & zout

Laat de asperges in een snelkookpan koken. Los de inhoud van het zakje op. Voeg er de fijngesneden munt en peterselie aan toe, alsook het citroensap, peper en zout. Vermeng het tot sneeuw geklopte eiwit. Schik de asperges op een bord en overgiet ze met de saus. Een half uur koel bewaren.

**Tip:** Rasp een schilletje groene citroen op de bereiding. Zeer koel opdienen.

## **Tomaten-paprika-omelet**

- Een halve lepel olijfolie
- Groene en rode paprika's
- Ajuinen
- Kampernoelies
- Peper & zout
- Tijm, rozemarijn
- Een half proteïnezakje tomatensoep
- 1 proteïnezakje omelet met kruiden

Laat het mengsel van alle ingrediënten zachtjes bakken in een anti-kleef braadpan.

## **Viscake met groenten**

- 2 proteïnezakjes vissoep
- 2 blokjes (diepgevroren) spinazie
- Snijbieten
- Venkel
- 2 kroppen andijvie
- 2 eiwitten
- Koriander
- 2 groene paprika's

Stoom de groenten afzonderlijk en laat ze uitlekken (ongeveer een half uur). Los de vissoep in 100 ml water op (het mengsel moet redelijk dik zijn), voeg er peper en zout aan toe alsook gedroogde venkel en een snuifje koriander.

Leg een laag spinazie in een cakevorm en overgiet. Plaats een laag andijvie en overgiet nogmaals met saus. Laat het geheel 15 à 20 minuten in een voorverwarmde oven bakken en de cake is klaar!

**Tip:** Dit gerecht mag u warm of lauw opdienen. Leg de sneden op een bord, overgiet ze met een vissaus en versier met enkele blaadjes sla.

## **Champignonsoep**

- Kummel, marjolein, Provençaalse kruiden.
- 1 zakje champignonsoep
- Look in poeder
- Peper & zout
- Kampernoelies

Los het zakje champignonroom in 100 ml water op. Voeg er peper, zout en kruiden aan toe.

## **Groenteragout met tofu**

- 50 g tofu
- Een handvol snijboontjes
- 5 Parijse champignons
- ¼ paprika
- ½ courgette
- 1 stuk selder
- ½ ui
- 2 teentjes look
- 1 glas groentebouillon

Was en maak de verschillende groenten schoon. Snijdt ze in stukjes. Leg de groenten in een ovenvaste schotel. Voeg de geperste look toe samen met wat zout en peper. Overgiet het geheel met de groentebouillon. Laat 40 à 50 minuten koken in de oven (temperatuurstand 8). Overgiet de groenten af en toe met het kookvocht. Bak de in blokjes gesneden tofu in een anti-kleefpan. Voeg de blokjes tofu toe op het moment van serveren.

## **Vetarme sausen**

### **Tomatencoulis (voor 4 personen)**

- 1 ui
- 8 tomaten (of 300 ml gehakte tomaten)
- Verse munt
- Basilicum, dragon
- Peper & zout

Breng de gesneden ajuin in een anti-kleefpan samen met de schoongemaakte en ontpitte tomaten. Breng op smaak. Dek af en laat 20 minuten koken op een zacht vuurtje. Laat afkoelen en mix tot een homogene saus. Voeg de verse munt toe samen met basilicum en dragon.

**Tip:** Te combineren met groenten en vis. Variatie: vervang de tomaten door paprika's.

### **Vetarme yoghurtsaus**

- 1 potje natuuryoghurt
- 1 soeplepel citroensap
- 1 koffielepel mosterd
- Fijne kruiden, zout en peper

Meng de ingrediënten. Zet de saus een aantal uren in de koelkast alvorens te serveren.

**Tip:** De fijne kruiden kunnen vervangen worden door tomatenconcentraat, augurkjes, kappertjes en / of fijngehakte ajuin. Het citroensap kan vervangen worden door balsamico-azijn of cider.

### **Dressing (voor 4 personen)**

- Het eigeel van 2 eieren
- 180 g magere witte kaas
- Mosterd, citroensap
- Peper & zout

Meng het eigeel met de mosterd en verdun het mengsel met 1 koffielepel citroensap. Voeg de magere witte kaas toe en meng goed tot men een homogene dressing bekomt.

### **Groene saus**

Basis: dressing (zie recept)

+ bieslook, dragon en kappertjes.

**Tip:** Deze saus is zeer goed te combineren met vis.

## Madrielse saas

Basis: dressing (zie recept)  
+ 1 soeplepel tomatenconcentraat  
+ 1 kleine rode paprika

Voeg aan de dressing het tomatenconcentraat en de fijngesneden paprika toe.

**Tip:** Deze saas is uitstekend te combineren met koud rood vlees, hardgekookte eieren en gemengde sla.

### Kalfsoester met dragon

- 1 kalfsoester
- 1 soeplepel tomatenconcentraat
- 1 kruidenbultje met dragon, zout en peper

Snijdt de kalfsoester in reepjes van ongeveer 3 cm lang. Laat ze goudbruin bakken in een anti-kleefpan. Voeg de kruiden toe samen met het tomatenconcentraat dat gemengd is met een soeplepel warm water. Bestrooi met de fijngesneden dragonblaadjes. Sluit af met een deksel en laat 10 minuten koken;

### Blinde vinken

- 1 kalfsoester
- 3 augurken
- ½ hardgekookt ei
- 1/3 ui
- 1 tomaat
- kruiden (peterselie), fijn zout, peper uit de molen

Bereiding van het kalfsvlees:

Snijdt een deel van de kalfsoester in stukjes en meng met de gehakte augurken, een deel van de gesneden tomaat en de fijngehakte peterselie. Voeg eveneens een half hardgekookt eitje toe. Breng op smaak.

Breng deze mengeling op het overblijvend stuk van de kalfsoester en rol op. Bindt het geheel vast met een touwtje. Bak de kalfsoester in een voorverwarmde pan. Voeg tenslotte de fijngehakte ajuin toe samen met de tomaat en de kruiden. Hermaak de blinde vink.

Kruid nogmaals en smoor in een pan.

**Tip:** De mengeling van vlees, tomaat en kruiden kan worden vervangen door een compacte ratatouille, champignons of kalkoenham.

### Kalfsoester met groene paprika

- 1 kalfsoester
- 2 soeplepels magere witte kaas
- Groene paprika eventueel gemend met vinaigrette
- Peper & zout

Gril het vlees alvorens te bakken in een anti-kleefpan. Voeg de magere witte kaas en de paprika toe. Indien nodig kunnen enkele druppels water toegevoegd worden. Laat het mengsel opwarmen op een zacht vuurtje en serveer met een toefje peterselie.

### **Kip 'en papillot':**

- 1 à 2 kipfilets
- 1 soeplepel magere witte kaas
- 1 soeplepel gehakte dragon
- 1 koffielepel kippenfond in poedervorm
- 1 koffielepel mosterd

Strooi de dragon op een vierkant aluminiumfolie. Meng de witte kaas met de fond en de mosterd en breng op smaak. Dompel de stukjes kipfilet in dit mengsel. Leg ze op de snippers dragon en overgiet met de rest van het mengsel. Sluit de aluminiumfolie en laat 20 minuten bakken in de oven (temperatuurstand 7).

### **Eiergerecht met bieslook**

- 1 vers ei
- 1 soeplepel magere witte kaas
- 1 koffielepel gehakte bieslook
- 1 mespunt curry
- Peper & zout

Breng de witte kaas in een kom en meng met het gehakte bieslook. Breng op smaak met peper en zout. Breek het ei over het mengsel en voeg het mespunt curry toe. Zet de kom in een (niet kokende) bain-marie en laat 6 minuten (op temperatuurstand 7) bakken in de oven. Bestrooi met gehakte bieslook en serveer onmiddellijk.

### **Mousse van kalkoenham**

- 2 sneden kalkoenham
- 2 soeplepels magere witte kaas
- 1 wit ei
- 1 blaadje gelatine
- Peterselie
- Peper & zout

Hak de kalkoenham en de peterselie apart fijn. Klop het eiwit tot sneeuw. Laat de gelatine weken in koud water. Laat achteraf smelten in een soeplepel warm water. Meng de opgeloste gelatine met de ham. Voeg het opgeklopte eiwit toe alsook de gehakte peterselie. Breng op smaak. Breng de mousse in een gietvorm en laat opstijven in de koelkast. Ontvorm alvorens te serveren.

### Kalkoenham-rolletjes

- 2 sneden kalkoenham
- 2 kroppen andijvie
- 2 uien
- Look
- Peterselie
- Peper & zout

Kook de andijvie gaar. Laat goed afdruipe. Bak de ui bruin in een anti-kleefpan. Voeg de rolletjes kalkoenham toe welke vooraf gevuld zijn met andijvie. Breng op smaak. Bedek de pan en laat 30 minuten smoren op een zacht vuurtje.

### Kalfsoester met curry

- 1 kalfsoester
- 2 tomaten
- ¼ ui
- 10 champignons
- ½ knoflookteentje
- 1 mespunt curry
- Zout, peper en kruiden

Laat de gehakte ui zachtjes smoren in een beetje water. Roer af en toe om en voeg water bij indien nodig. Laat op het vuur tot de ui goudgeel gebakken is. Bak het lapje vlees in dezelfde pan. Voeg de gesneden champignons en tomaten toe. Eveneens de knoflook, het mespunt curry en de andere kruiden. Laat 30 minuten koken. Voeg water toe indien nodig.

### Piperade

- 2 eierdooiers
- 2 tomaten
- ½ paprika
- 1/3 ui
- look, peper, zout en basilicum

Bak de gesneden ajuin in een anti-kleefpan. Voeg de in reepjes gesneden paprika toe en tenslotte ook de ontpitte en geschildte tomaten. Breng op smaak. Laat onder gesloten deksel zachtjes stoven tot de groenten gaar zijn. Klop de eieren en kruidt ze. Giet dit over de groenten en roer tot de eieren gebakken zijn.

## **Groentenflan**

- 2 eieren
- 125 ml halfvolle melk
- ¼ paprika
- ¼ ui
- 1 tomaat
- ½ courgette
- 1 handvol groene boontjes
- 1 teentje look

Voeg de gesneden ui tezamen met de in blokjes gesneden paprika en de boontjes in een kom. Voeg de in schijfjes gesneden courgette toe samen met de look en de tomaten. Klop de eieren met de melk en voeg de kruiden toe. Giet dit mengsel over de groenten. Laat alles au bain-marie koken in de oven. (Op temperatuurstand 7)

## **Koolsalade met ham**

- 2 sneden kalkoenham
- 1 kleine witte kool
- 1 hardgekookt ei
- Peterselie
- Vetarme yoghurtsaus (zie recept)

Was en rasp de kool, snij de ham in reepjes en breng tezamen in een slakom. Bestrooi met gehakte peterselie en voeg het hardgekookte ei toe. Overgiet met de vinaigrette.

### Ratatouille

- 1 tomaat
- ¼ paprika
- 1 courgette
- ½ aubergine
- tijm, rozemarijn en peterselie
- Peper & zout

Schil en ontpit de tomaat. Snijdt de verschillende groenten in stukjes en laat ze samen met de kruiden en een beetje water op een zacht vuurtje stoven. Laat koken tot de groenten goed gaar zijn.

### Champignons met komkommer

- 8 Parijse champignons
- 1/3 komkommer
- ½ potje magere yoghurt
- Look, mosterd, peper en zout

Maak de champignons schoon en snijdt ze in dunne plakjes. Snijdt de komkommer eveneens in schijfjes. Meng in een slakom de fijngeperste look, de mosterd en peper & zout. Voeg de magere yoghurt samen met de champignons en de komkommer. Roer zachtjes door elkaar en serveer koel.

**Tip:** Men kan eventueel gehakte peterselie of bieslook toevoegen.

### Provençaalse tomaten

- 2 tomaten
- Gehakte look en peterselie, peper en zout.

Snijdt het hoedje van de tomaten. Strooi er de peper, het zout en de look bovenop en bak ze in de oven op temperatuurstand nr. 6. Bestrooi de tomaten met peterselie alvorens te serveren.

## **Prei op zijn Grieks**

- ½ prei
- 5 Parijse champignons
- 1 kleine tomaat
- 2 kleine uitjes
- Peper, zout en koriander
- ¼ citroen

Laat de gesneden prei een 2-tal minuten blancheren. Voeg in een kleine braadpan het citroensap, de ontpitte, geschilde en gesneden tomaat, het uitje, de champignons en de kruiden toe. Voeg tenslotte ook de geblancheerde selder toe. Laat gedurende 45 minuten op een zeer zacht vuurtje stoven tot de groenten gaar zijn. Dek de pan af.

## **Venkel “Justin” (voor 2 personen)**

- 1 venkel
- 200 g tomaat (in stukjes gesneden)
- 1/3 gesneden ajuin
- 1 teentje look (geperst)
- Peper & zout

Laat de venkel gedurende een kwartier blancheren in kokend water. Breng alle andere ingrediënten in een kom en meng met de venkel. Laat op een gematigd vuur een 30 minuten koken.

## **Andijvie met citroen (voor 5 personen)**

- 8 à 10 kroppen andijvie
- 2 citroenen
- 3 soeplepels gehakte look
- Peper & zout

Was de andijvie en snijdt hem in grove stukken. Laat de gehakte look in een beetje water goudbruin bakken. Voeg er eveneens een kleine hoeveelheid grof zout toe. Meng dit alles met de andijvie, breng op smaak en laat op een zacht vuurtje koken. Voeg op het einde het citroensap toe en serveer.

## **Groene boontjes ‘a la niçoise’**

- 200 g snijboontjes
- 1 tomaat
- ¼ ui
- 1 teentje look
- Kruidenbultje
- Peper, zout en peterselie

Kook de boontjes gaar in gezouten water. Maak van de tomaat een gezeefde saus en meng met de fijngehakte ui, look en peterselie. Voeg de kruiden toe samen met het peper en zout. Laat de saus zachtjes koken waarna ze gemixt wordt. Laat de boontjes een tijdje in deze coulis zachtjes koken. Serveer met gehakte peterselie.

## **Gemarineerde raap**

- 7 raapjes
- 1 soeplepel citroensap
- 1 soeplepel balsamico-vinaigrette
- grof zout

Was de raapjes, schil ze en snij ze in fijne schijfjes. Breng de schijfjes in een slakom bedekt met wat grof zout. Spoel ze na 2 uur af. Absorbeer het overtollige water met keukenpapier. Breng ze terug in de slakom en overgiet met het citroensap en de vinaigrette. Laat 2 à 3 uur marineren. Koel serveren

## **Gesmoorde selder**

- 250 g selder
- 1 glas tomatensap
- 2 teentjes look
- Peper & zout

Was de selder en doe hem in een kom. Voeg koud water toe en breng aan de kook. Laat een aantal minuten doorkoken. Giet af. Breng de selder samen met het tomatensap en breng op smaak. Laat gedurende een half uur zachtjes smoren.

## **Gevulde courgettes met yoghurt**

- 1 courgette
- 1 potje magere yoghurt
- 2 soeplepels gehakte basilicum
- Peper & zout

Stoom de courgette beetgaar (schil niet verwijderen). Laat afkoelen. Snijdt de courgette in twee en verwijder de zaadjes. Vul de holte op met het basilicum-yoghurt mengsel. Breng op smaak. Koel serveren.

## **Groene salade (voor 4 personen)**

- 1 kleine kropsla
- 150 g zuring
- 200 g groene boontjes
- 1 groene paprika
- groene saus (zie recept)

Maak de sla schoon, hak de zuring in grove stukken, was de paprika en snij hem in reepjes. Breng alle ingrediënten in een slakom. Overgiet met de groene saus, toer om en serveer.

## **Radijssalade**

- 1 bosje roze radijsjes
- 1 bosje donkere radijsjes
- Kervel
- Yoghurt-vinaigrette

Maak de radijsjes schoon. Snijdt de roze radijsjes in schijfjes en rasp de donkere radijsjes. Voeg de yoghurt-vinaigrette toe en bestrooi met gehakte kervel. Meng alles door elkaar en dien koel op.

## Groentebereidingen (toegelaten groenten voor proteïedieet)

### Asperges met prei (4 personen)

- 12 groene asperges
- 12 witte asperges
- 4 jonge preistelen
- Kervel
- Bieslook
- Voor de vinaigrette: walnotenolie, Xeres azijn, truffelsap, zout & peper.

Kuis en was de asperges en preistelen. Maak er 4 busseltjes van en bind deze samen met keukendraad. Laat ze koken in kokend water met zout zonder deksel. De gare groenten laten schrikken in koud water, om het kookproces te eindigen en de kleur van de groenten te behouden. Maak de vinaigrette. Voeg het truffelsap bij de vinaigrette en kruid met wat versgemalen peper. Versier het bord met enkele kervelpukjes.

### Stoofschotel (sperzieboontjes, bloemkool, champignons)

- 200 g sperzieboontjes
- 200 g bloemkool
- 200 g champignons
- Lookpoeder
- Peper & zout

Groenten gaar stomen of blancheren (moeten nog wat knapperig zijn). Ovenschaal inwrijven met wat olie. Strooi wat lookpoeder. Leg de groenten in de schaal. Kruiden met peper en zout. In de oven plaatsen om op te warmen.

## **Vullingen (voor aubergines, courgettes, (Chinese) koolbladeren of paprika's) (2 personen)**

- 200 g witte champignons (vers)
- 2 tomaten
- knoflookpoeder
- tuiltje gemengde tuinkruiden
- Peper & zout

Snij de aubergines, courgettes of paprika's in twee (indien nodig ontpitten) of kook de koolbladeren af. Braad in een beetje olijfolie de witte champignons en tomaten in blokjes aan. 5 à 10 minuten laten braden onder voortdurend omscheppen. Voeg het binnenste van de aubergine of de courgette toe (de groenten zijn voorgekookt en uitgehold met een lepeltje, met uitzondering van de paprika). Bestrooi met wat knoflookpoeder, een tuiltje gemengde tuinkruiden, peper en zout. 25 minuten op een zacht vuurtje laten stoven onder af en toe omscheppen. Vul de gehalveerde groenten of de gekookte koolbladeren met het warme vulsel. Gratineer met wat proteïne kaasbereiding. Giet wat water op de bodem van de schotel om aanbakken te voorkomen. Hou de koolblaadjes tijdens de kooktijd bijeen door ze met keukengaren samen te binden.

## **Stoofschotel (voor andijvie of venkel)**

- Groenten (andijvie of venkel)
- 1 soeplepel olijfolie
- 1 citroen
- 1 soeplepel sojasaus
- 1 klein glas water
- Peper & zout

Laat de groenten in schijfjes gesneden lichtjes kleuren met 1 soeplepel olijfolie in een stoofpan met dikke bodem. Voeg het sap van 1 citroen, 1 soeplepel sojasaus en 1 klein glas water toe. Zouten en peperen. Afdekken en 20 à 25 minuten (afhankelijk van de groentesoort) op een zacht vuurtje laten stoven.

## **Ratatouille**

- 1 tomaat
- ½ aubergine
- ½ courgettes
- 1 paprika
- Knoflookpoeder
- Tuiltje gemengde kruiden (tijm, oregano, Provençaalse kruiden, ...)

Snij de groenten in blokjes. Meng alles en voeg een beetje knoflookpoeder toe. Kruiden met peper en zout en een tuiltje gemengde kruiden. Op een zacht vuurtje laten stoven (ongeveer 25 min.).

## **Gegratineerde groenteschotel (voor aubergine, courgettes en tomaten)**

- Groenten
- Sojasaus
- Olijfolie
- Proteïne kaasbereiding

De groenten in stukjes snijden en stomen. Schik ze in lagen in een ovenschaal. Op smaak brengen met sojasaus, peper van de molen en een scheutje olijfolie. Bestrooien met wat proteïnekaasbereiding. Gratineren en warm opdienen.

## **Courgette uit de oven (4 pers)**

- 4 courgettes
- Peper & zout
- Veel gehakte peterselie
- Zakje proteïne kaasbereiding

Snij de courgettes in schijven, bestrooi ze met zout en laat ze een 10-tal minuten met iets zwaar opstaan. Giet het sap niet af. Doe de plakjes in een vuurvaste schotel, bestrooi ze met peper en peterselie. Strooi wat proteïne kaasbereiding op de courgettes. Zet de schotel in een voorverwarmde oven.

## **Venkelovenshotel (4 personen)**

- 4 venkelknollen
- 4 vleestomaten
- proteïnekaasbereiding

Maak de venkelknollen schoon, halveer ze en kook ze in 10 minuten gaar. Leg ze samen met de stukken ontvelde tomaat in een ovenschaal die vooraf werd ingewreven met wat olijfolie. Bedek ze met de proteïnekaasbereiding en gratineer de schotel 10 minuten in een voorverwarmde hete oven.

## **Champignons op zijn Provençaals (4 personen)**

- Sjalottenpoeder
- Lookpoeder
- Olijfolie
- 750 g champignons
- 5 tomaten
- Snuijfe rozemarijn
- Peper & zout
- Citroen

Champignons en in stukjes gesneden tomaat samenvoegen. Breng op smaak met de kruiden en citroensap.

## Suggesties soepen

### Venkelsoep

- 2 magere blokjes bouillon (type Liebig)
- ui in poedervorm
- 2 venkelknollen
- 1 courgette
- Peper & zout
- Peterselie

Venkelknollen kuisen en in kleine stukjes snijden. Kookpan met 1 L water, 2 bouillonblokjes, de groenten en de gedroogde ui, aan de kook brengen. Fijn mixen. Eventueel bijkruiden met zout & peper.

Naar keuze afwerken met wat peterselie en wat Alpro soja drink (groene verpakking).

### Broccolisoe

- 2 magere bouillonblokjes
- ui in poedervorm
- 1 broccoli
- 1 blokje diepvries spinazie of 1 courgette

Groenten kuisen. Kookpan met 1 L water, 2 bouillonblokjes, de groenten en de gedroogde ui aan de kook brengen. Fijn mixen. Eventueel bijkruiden met zout, peper. Naar keuze afwerken met wat Alpro soja drink (groene verpakking).

### Selder Courgettesoe

- 2 magere bouillonblokjes
- ui in poedervorm
- witte selder
- 1 à 2 courgettes

Groenten kuisen en in stukjes snijden. Kookpan met 1 L water, 2 bouillonblokjes, de groenten en de gedroogde ui aan de kook brengen. Fijn mixen. Eventueel bijkruiden met zout, peper.

Naar keuze afwerken met wat peterselie en /of Alpro soja drink (groene verpakking).

### Gemengde bladsla (4 pers)

- ½ krop bladsla
- ½ krop eikenbladsla
- ¼ kruisla
- 1 handvol veldsla
- enkele blaadjes radicchio
- 4 lente uitjes
- 2 tomaten
- 2 witten van ei (hardgekookt)
- lookpoeder
- Vinaigrettesaus (eventueel bereid met walnotenolie)

Verwijder de buitenste bladeren van de krop-, eikelblad en kruisla. De overige bladeren losmaken, de veldsla zorgvuldig schoonmaken. Alle soorten snel en overvloedig in koud water spoelen en goed laten uitdruipen en in hapklare stukken snijden.

Het groen van de lente-uitjes snijden in dunne plakjes. De tomaten spoelen en in stukjes snijden. Leg de slabladeren in een slaschotel.

Maak de vinaigrette met walnotenolie en voeg er wat lookpoeder bij. Het wit van het hardgekookt ei in stukjes snijden en het bieslook in kleine rolletjes. De sla met vinaigrette overgieten en losjes mengen. Bestrooien met stukjes ei en bieslook.

### Sojasla (4 pers)

- Sojascheuten
- Rode en groene paprika
- Groene selder
- Bieslook
- Tomaat
- (wijn) Azijn

Geblancheerde verse sojascheuten, rauwe rode en groene paprika in blokjes van 1 cm (zaden verwijderen), geblancheerde groene selder in kleine stukjes, enkele takjes bieslook, enkele kleine stukjes tomaat. Een mengsel maken van dit alles, een beetje (wijn)azijn, zout en peper bijvoegen en goed omroeren.

## **Bloemkoolsla**

- 1 kleine bloemkool
- 1 komkommer
- Kervel
- Venkel of dille
- Tomatencouli
- Olie
- Azijn
- Peper & zout

De bloemkool schoonmaken, wassen en fijnsnijden. De komkommer schillen en in zeer kleine blokjes snijden. Een saus maken van de olie, (wijn) azijn, peper en zout, tomatencouli en fijngesneden kruiden, dit alles mengen onder de bloemkool met komkommer. In een schaal doen en versieren met peterselie.

## **Bloemkool- of broccolisla**

- Bloemkool of broccoli

De bloemkool en / of broccoli in stukjes verdelen en blancheren (niet te gaar laten worden). Laten afkoelen. Bestrooi met peterselie en fijngesnipperd wit van ei en wat vinaigrettesaus.

## **Salade van boleten (cèpes) of champignons**

- 8 grote boleten of 200 g champignons
- Sjalot in poedervorm
- Olijfolie
- 250 g mesclun
- Xeres azijn
- Peper & zout

Kuis en was de boleten. Steeltjes en hoofdjes scheiden. Maak enkele inkepingen in de hoofdjes met een scherp mes. Snij de steeltjes in een fijne brunoise. Warm de oven voor op 200°C.

Bereid de salade van mesclun met wat olijfolie en Xeres azijn. Doe de boleten met sjalotpoeder in een pan en zet dit in de voorverwarmde oven. Giet wat warm water in de pan na halve kooktijd. Verwijder de hoofdjes van de boleten en snij deze in fijne reepjes. Plaats op de salade en bedek met brunoise en zijn jus. Versier met wat peterselie.

### Vis op Provençaalse wijze

- 1 magere visfilet
- 1 tomaat
- ¼ ui
- 1/3 paprika
- Kruidenbultje, peper & zout.

Kook de visfilet. Bak de in schijfjes gesneden ajuin in een anti-kleefpan met een weinig water en maak eventueel gebruik van een vetarm bouillonblokje. Voeg de paprika, de tomaat en het kruidenbultje toe en breng op smaak. Mix tot een homogene saus. Laat hierin de vis een aantal seconden koken.

### Vissalade

- 1 gekookte visfilet
- 2 hardgekookte eieren
- 2 stukjes selder
- Waterkers
- Dressing

Hak de selder in de vorm van kleine dobbelsteentjes en snijdt de hardgekookte eieren in vier. Verdeel de gekookte vis in kleine stukjes. Was de waterkers en laat goed uitdruipen. Leg de waterkers onderaan in een slakom. De selder en de vis worden er bovenop gelegd en garner met de eieren. Overgiet de salade met de dressing.

### Provençaalse vis in papillot

- 300 tot 400 g visfilet
- 150 g champignons
- 3 tomaten
- 1 koffielepeltje ui als specerij
- 1 koffielepeltje knoflook als specerij
- 1 eetlepel vetstof
- Peper, zout, dille en viskruiden

Was de visfilet en verdeel in tweeën.

Maak de groenten schoon.

Snijd de champignons in schijfjes.

Snijdt de tomaten in 8 stukken en ontpit.

Neem 2 stukken aluminiumfolie van 30 op 30 cm, verdeel de vetstof en leg er vervolgens de vis op. Verdeel de groenten, ui en knoflook over de vis, voeg er peper en kruiden bij en sluit de folie in de vorm van papillotten.

Leg de pakjes in een voorverwarmde oven bij 200°C en laat de vis in ca. 25 minuten gaar worden.