



NUTRI  **CODE**

Zalm carpaccio

Een andere versie van de klassieke carpaccio is aanbevolen voor diegenen die houden van Mediterrane smaken. Het gerecht ruikt naar de zee en is gemakkelijk klaar te maken. Bovendien is gerookte zalm een goede bron van vitamine D dat zorg draagt voor het metabolisme van calcium in ons lichaam!

Ingrediënten:

- 4 grote stukken gerookte zalm
- 1 handvol rucola
- 3 zwarte olijven
- 3 groene olijven
- ½ rode ajuin
- 1 theelepel pompoenzaden
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel balsamico azijn
- Zout
- Peper
- Citroen
- 1 ciabatta

Verdeel de rucola op een plat bord, en leg de gerookte zalm sneetjes er zorgvuldig op. Voeg de gesneden olijven, de fijngesneden ajuin en de kappertjes toe. Kruid af met citroen, balsamico azijn en peper. Bestrooi met Parmezaanse kaas en geroosterde pompoenzaden.

Zalm carpaccio smaakt nog beter wanneer je het serveert met een licht gegrild ciabatta broodje.



NUTRI  **DE**

Gebakken forel

Een combinatie van vis en citroen lijkt misschien alledaags maar dit gerecht zal je smaakpapillen zeker verwennen. Zijn smaak smelt letterlijk in je mond en de zoute korst voegt een plezierige en krokante sensatie toe. Deze forel zal indruk maken op de hele familie!

Ingrediënten:

- 1 verse forel
- 0,5 kg zout
- 20g boter
- verse dille
- verse tijm
- 1 knoflookteentje
- ½ citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper
- 2 eiwitten
- Water

Reinig de forel grondig, verwijder de ogen en de kieuwen en laat de vis drogen. Doe citroenschijven van ½ citroen in een kleine kom, voeg olijfolie, dille en tijm, peper en knoflook toe. Meng alles en vul je forel op met het mengsel. Klop de eiwitten, het water en zout voorzichtig. Roer tot je een dikke zoute textuur bekomt. Verdeel 1/3de van het mengsel op een bakplaat, bedekt met bakpapier. Leg de gevulde forel op het zoute bed en dek de vis af met de rest van het zoute mengsel. Werk nauwkeurig, het hoofd en de staart niet bedekken met het mengsel.

Zet de vis in een voorverwarmde oven van 190°C en bak 40 à 45 minuten.



NUTRI  **DE**

Gevulde kippenfilet

Een kippenfilet kan op verschillende manieren geserveerd worden zodat we niet snel verveeld geraken met zijn smaak. Vandaag raden we een kippenfilet aan met broccoli en Mozzarella. Het gerecht is makkelijk om klaar te maken en is bovendien ook snel klaar. Tijd voor een interessante versie van een kippenfilet!

Ingrediënten:

- 1 grote kippenfilet
- 150g broccoli
- 50 g Mozzarella kaas
- 2 knoflookteentjes
- 50g wilde rijst
- 1 handvol salademix
- Een paar kerstomaten
- 1 eetlepel pompoenzaden
- Olijfolie
- ½ theelepel balsamico azijn

Reinig de kippenfilet grondig. Snij de filet horizontaal open maar niet volledig. Smeer de filet in met zout, peper, olijfolie en knoflook. In tussentijd snij je de gekookte broccoli in kleine roosjes, voeg 1 knoflookteentje toe en de vierkante blokjes Mozzarella kaas. Roer het geheel grondig en kruid af met peper en zout. Vul de filet op met het mengsel, plaats het op een aluminium folie en bak het 35minuten op 180°C.

Kook wilde rijst in gezouten water. Bereid een simpele salade: combineer een slamix met halve kerstomaatjes en pompoenzaden, besprenkel met olijfolie en balsamico azijn.

Na 35 minuten verwijder je de filet van de folie en snij je de filet in dikke sneden. Serveer met de wilde rijst en salade.



NUTRICODE

Gegrilde kip en paprika spiesjes

Wat moet je doen als je een zomerse barbecue mist op een herfstachtige dag? Wij bevelen een curry kip en kleurrijke paprika spiesjes aan. Je kan je favoriete groenten ook toevoegen. Hier is een recept voor de bekende spiesjes die je terugbrengen naar je zomerse herinneringen.

Ingrediënten:

- ½ rode paprika
- ½ groene paprika
- ½ gele paprika
- 1 rode ajuin
- ½ kleine courgette
- 200g champignons
- 1 grote kippenfilet
- 2 eetlepels curry
- 2 knoflookteentjes
- Olijfolie
- Zwarte peper
- Zout

Reinig en droog de kippenfilet, snij in 2cm vierkante blokjes. Leg de kippenblokjes in een schaal. Voeg curry, knoflook, zout, zwarte peper en olijfolie toe. Laat een uur staan zodat de kip het kruidenmengsel kan opnemen. In tussentijd snij je de groenten. Verwijder de champignonsteeltjes en snij de champignon in 2. Versnij de ajuin in 1cm sneetjes zodat je ze gemakkelijk kan bevestigen op de spiesjes.

Enmaal alles klaar is, bevestig je de kip en de groenten op de spiesjes. Plaats in een oven op 180°C en grill voor 10 minuten aan weerszijden.

Belangrijk om te weten! Je kan de spiesjes opdienen met een knoflook of tomaten dipsausje.



NUTRI  **DE**

Gekruide kip tortilla

Het perfecte diner bevat grote hoeveelheden proteïne, een klein beetje vet en een gezonde dosis groenten. Vandaag bieden we je een zeer kruidige tortilla met kip aan – perfect voor een huisbereide maaltijd of als snack voor een afspraakje met vrienden.

Ingrediënten:

- 2 tortillas
- 1 medium kippenfilet
- 1 handvol salade
- 1 jalapeño peper
- ½ rode ajuin
- 2 eetlepels maïs in blik
- 2 eetlepels rode bonen
- ½ theelepel chili
- 3 knoflookteentjes
- 2 eetlepels natuurlijke yoghurt
- 1 eetlepel geclarifieerde boter
- Zout
- Peper

Kruid de kippenfilet met chili, peper en zout, wrijf in met knoflook en laat het een paar minuten aan de kant liggen. In tussentijd versnijdt je de ajuin en jalapeño peper. Giet geclarifieerde boter in een warme pan, bak de kip 5 minuten aan weerszijde. Bereid een knoflook dipsausje door natuurlijke yoghurt, knoflook, zout en peper te combineren. Verwarm de tortillas een paar seconden in een warme droge pan. Rol de tortillas in de vorm van een kegel, vul met de kip, groenten en het dipsausje.



NUTRI  **CODE**

Courgette pannenkoeken met munt

Subtiële courgette pannenkoeken zijn een perfecte optie als je wilt gaan voor een lichte en calorie-arme maaltijd. Serveer met een yoghurt-dille dipsausje om hun verfrissende smaak te benadrukken. Munt geeft niet enkel een frisse geur maar bevordert ook de spijsvertering.

Ingrediënten:

Pannenkoeken:

- 1 courgette
- 100g Feta kaas
- 2 knoflookteentjes
- 2 eetlepels tarwemeel
- 1 ei
- 1 bundel verse munt
- Geclarifieerde boter

Dipsausje:

- 50g griekse yoghurt
- 1 eetlepel chili
- 1 knoflookteentje
- Zout
- peper

Rooster de gewassen courgette op de grove kant van de rooster, wring het overtollige water eruit. Voeg verplette Feta kaas, fijn gehakte munt en knoflook toe. Voeg daarna de eieren en bloem toe. Kneed tot alle ingrediënten goed gekneet zijn. Giet 1 eetlepel geclarifieerde boter in een warme pan. Giet het mengsel in de pan, één pannenkoek per tijd. Bak 3 minuten aan elke kant.

Combineer yoghurt, dille en knoflook voor het dipsausje.



NUTRI**DE**

Snoekbaars met pompoen krokantje

Vis en frieten? Waarom niet? Snoekbaars in een krokant pompoenkorstje kan een alternatief zijn voor dit Engels gerecht. Delicate vis en pompoenzaden passen perfect samen. Je kan het serveren met gebakken aardappelen en een knoflook dipsausje met Griekse yoghurt.

Ingrediënten:

- 2 snoekbaarsfilets
- 1 ei
- 100 ml melk
- 100 g groffe bloem
- 100 g geplette pompoenzaden
- 2 knoflookteentjes
- Geclarifieerde boter
- Zout
- peper

Wrijf de visfilets in met zout, peper en knoflook. Leg de filets even aan de kant. Klop het ei met de melk. Start met de voorbereiding van de filets: eerst in de bloem, daarna in het ei/melk mengsel en uiteindelijk in de geplette pompoenzaden. Werk zeer precies om een krokante pompoenkorst te creëren.

Giet 2 eetlepels geclarifieerde boter in een warme pan en bak de filets 4 minuten aan weerszijden.

Serveer de vis met bruine rijst of ovengebakken aardappeldeeltjes.



NUTRICODE

Steak tartaar

Een echte steak tartaar is gemaakt van hoog kwalitatief vlees. Vandaag als avondmaal bieden we een steak tartaar aan dat ook een snack kan zijn wanneer je in het weekend afspreekt met vrienden. Mensen eten vaak met hun ogen, daarom is het belangrijk om de tartaar goed te presenteren op een bord.

Ingrediënten:

- 150 g verse biefstuk
- 1 ei
- 3 augurken (uit blik)
- 10 champignons (uit blik)
- 1 grote eetlepel gesneden ajuin
- ½ versneden peterselie
- Zout
- Peper
- 1 theelepel Dijon mosterd
- 2 sneden volkorenbrood
- boter

Snij het vlees zeer fijn, als je niet zeker genoeg bent van jezelf, vraag dan in de winkel om het voor jou te doen. Snij de augurken, champignons en ajuin fijn. Doe hetzelfde met de peterselie. Vorm het vlees met een ring. Maak een klein gaatje in het vlees en bedek met een verse eierdooier. Plaats de versneden ingrediënten en een theelepel mosterd rond de tartaar. Decoreer met verse peterselie en groffe peper.

Meng alle ingrediënten samen en serveer met een vers volkorenbrood.



NUTRI  **DE**

Penne met spinazie

Een impressionant en verrukkelijk gerecht – een gerecht dat we zeker aanbevelen voor een romantisch diner voor 2! Onthoud dat je voor zo'n gelegenheid best iets minder knoflook gebruikt en serveer met een bijpassende wijn. Een avond met dit verrukkelijk gerecht is een gegarandeerd succes!

Ingrediënten:

- 150 g gekookte penne
- Baby spinazie (2 handen vol)
- 50g Feta kaas
- 10 zongedroogde tomaten
- 2 knoflookteentjes
- 2 eetlepels geclarifieerde boter
- Zout
- Peper
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Kook de pasta al dente in zout water. Giet 2 eetlepels geclarifieerde boter in een warme pan. Voeg de baby spinazie en knoflook toe. Bak de spinazie enkele minuten. Snijd de Feta kaas in blokjes van 1 cm en snij de zongedroogde tomaten zeer fijn. Combineer de gekookte pasta met de spinazie, feta, tomaten en zonnebloempitten. Kruid af met zout en peper.

Plaats het geheel in een ovenschaal, besprenkel met Parmezaanse kaas en bak 30minuten in een oven van 180°C.



NUTRI  **CODE**

Omelet met champignon en kruiden

Een omelette is een simpel gerecht. Je kan het thuis op enkele minuten tijd klaarmaken. De omelet met champignons en kruiden is een Frans gerecht. Vandaag bieden wij je dit aan als een lichte en gezonde maaltijd.

Ingrediënten:

- 2 grote eieren
- 1 eetlepel zemelen
- 1 theelepel versneden kervel
- 1 theelepel versneden peterselie
- 1 theelepel versneden bieslook
- 50 g champignons
- 1 knoflookteentje
- 3 eetlepels geclarifieerde boter
- Zout
- Peper

Doe de eieren in een kom en voeg de versneden ingrediënten toe alsook zout en peper. Roer het mengsel voorzigt onder elkaar. Leg eventjes aan de kant.

Snij de gewassen champignons, giet 2 eetlepels geclarifieerde boter in een warme pan, voeg knoflook toe. Bak de champignons tot ze zweten, daarna verminder je de temperatuur en bak je ze tot het water volledig verdampt. Leg de champignons op een bord en veeg de pan droog.

Doe 1 eetlepel geclarifieerde boter in dezelfde pan. Doe dit voorzichtig om het hele oppervlak te bedekken (zo vermijd je dat de omelet later zal aanbranden).

Giet de lichtjes geklopte eieren in de pan en kook op een laag vuur. Eenmaal de omelet bijna klaar is, voeg je de champignons toe in het midden. Vouw de omelet lichtjes dicht en je omelet is klaar.

Belangrijk om te weten! Je kan de omelet opdienen met spruitjes of je andere favoriete groenten.