



NUTRI  **DE**

Erwten- en preisoep

Enthousiastelingen van romige soepen zullen blij zijn met dit recept – dit gerecht is verrukkelijk! Zijn delicate textuur maakt de eetervaring een echt plezier. Bijkomend zal de grote hoeveelheid ajuin en prei een meer onderscheidende touch geven aan het gerecht. Bovendien geeft het ook een boost aan je immuuniteitsysteem op grijze, herfstige namiddagen.

Ingrediënten:

- 2 glazen groene erwten
(mag diepgevroren zijn)
- 1 grote prei
- 1 grote ajuin
- 3 eetlepels boter
- 1 liter groentebouillon
- ½ glas room (36%)
- Zout
- Peper

Snij de prei en de ajuin in kleine blokjes. Smelt boter in een pan en voeg de gesneden groenten en erwten toe. Bak de groenten een tijdje in de boter, voeg 1 liter groentebouillon toe en kook tot de erwten zacht zijn. Daarna blend je de soep tot het een fijn geheel. Kruid af met zout en peper naar je eigen smaak.

Je kan de soep serveren met room, toast of geroosterde pompoenzaden/zonnebloempitten.



NUTRI  **DE**

Kabeljauw op een bedje van spinazie

Vis, spinazie en knoflook – klinkt simpel en lekker. Hoewel kabeljauw op een bedje van spinazie een gerecht is dat je in minder dan een half uur tijd kan maken, zal zijn smaak je hele familie doen verwonderen.

Om een goede gezondheid te behouden raden we aan om minstens 1x per week vis te eten.

Ingrediënten:

- 250g kabeljauwfilet
- 200g verse spinazie
- 2 ajuin teentjes
- Citroensap
- 1 eetlepel geclarifieerde boter
- Zout
- Peper
- citroenpeper

Reinig de vis, droog de vis, besprenkel het met citroensap en kruid af met zout en citroenpeper. Doe de geclarifieerde boter en spinazie in een hete pan en voeg 2 knoflookteentjes toe. Kruid af met zout en peper. Bak 5 minuten lang. Plaats de gekruide filet op aluminium folie en bedek het met een dikke laag spinazie.

Doe de aluminium folie (met de vis en spinazie) dicht en bak in een oven van 200°C voor ongeveer 20 minuten.
Je kabeljauw is klaar.

Belangrijk om te weten! Je kan de vis serveren met een schijfje citroen en een salade naar je keuze. Het smaakt ook goed met gebakken aardappelen.



NUTRI**DE**

Gevulde aubergine

Dit is een gerecht voor enthousiastelingen van paarse groenten – de onderscheidende smaak van een aubergine wordt benadrukt door een vlees/tomaten vulling. Het is een rijke maaltijd en ziet er prachtig uit op een bord. Het aubergine seizoen is begonnen! We raden je aan om dit gerecht zeker eens uit te proberen, het is heerlijk.

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 300g gehakt gevogelte/vlees
- 2 ajuinen
- 1 rode paprika
- 1 knoflookteentje
- 2 eetlepels tomatenpasta
- 1 Mozzarella
- Olijfolie
- Basilicum
- Peper
- Zout
- Oregano

Poets de aubergine, snij het in 2. Hol de aubergine uit en vergroot de holte lichtjes. Doe olijfolie in een pan, voeg de ajuin toe. Bak tot de olijfolie doorschijnend is. Voeg daarna de rode paprika, knoflook en het vlees toe. Bak alles goed. Daarna voeg je 2 eetlepels tomatenpasta toe. Smoor voor ongeveer 10 minuten en voeg kruiden toe: zout, peper, basilicum en oregano. Plaats Mozzarella schijfjes bovenop.

Bak de gevulde aubergine 30min in een ovenschaal op 180°C.



NUTRI**DE**

Gekruide linzesoep

Een goede soep voor alle fans van goed gekruide gerechten. Perfect op koude dagen – dit gerecht warmt je op en voorziet je van de nodige vitaminen.

Ingrediënten:

- 1 glas rode linzen
- 1,5 liter kippenbouillon
- 5 knoflookteentjes
- 1 rode ajuin
- 2 rode paprika's
- 1 kop gehakte tomaten
- Olijfolie
- Zout
- Peper
- ½ eetlepel cayennepoeder
- ½ theelepel paprikapoeder
- Peterselie
- Geroosterde pompoenzaden of zonnebloempitten

Doe de gewassen linzen in een kokende bouillon en kook het 'al dente'. Voeg blokjes paprika en ajuin toe aan een warme pan met olijfolie. Bak tot de ajuin doorschijnend is. Voeg de knoflookteentjes toe. Voeg het geheel toe aan je bouillon op een laag vuur.

Blend de tomaten en giet het in de soep. Kruid af met zwarte peper en paprikapoeder. Kook tot de linzen zacht zijn.

Dien op met fijngesneden peterselie en geroosterde pompoenzaden of zonnebloempitten.



NUTRI  **DE**

Risotto van kip en champignons

Een ingenieus alternatief voor de populaire kip met rijst. Risotto met kip en champignons is door iedereen geliefd, zelfs door de jongsten!

Ingrediënten:

- 1 glas Arborio rijst
- 150 g champignons
- 150g kipfilet
- 1 liter kippenbouillon
- ½ ajuin
- 1 knoflookteentje
- 3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- 2 eetlepels geclarifieerde boter
- Olijfolie
- Zout
- Peper
- Verse peterselie

Was de champignons, versnij ze en doe ze in een pan met olijfolie. Bak tot ze goudbruin zijn. Daarna voeg je de fijngesneden kipfilet toe. Giet 2 eetlepels olijfolie in een warme sauspan, voeg fijngehakte ajuin en knoflook toe. Eens de ajuin en knoflook licht bruin zijn, voeg je geleidelijk aan de bouillon toe. Giet het eetlepel per eetlepel toe, voeg pas een nieuwe eetlepel toe wanneer de vorige eetlepel volledig geabsorbeerd werd.

Kook de rijst op deze manier 20 minuten. Voeg daarna de kip en champignons toe. Kook alles nog een extra 10-tal minuten zodat de smaken volledig versmolten zijn met elkaar.

Bestrooi je risotto met geraspte Parmezaanse kaas en serveer met peterselieblaadjes.



NUTRI  **DE**

Pompoen en zoete aardappelsoep

Pompoen en zoete aardappelsoep is ideaal voor te eten op koude dagen. Zoete aardappelen en een kruidige toets zullen je stemming gedurende lange, regenachtige dagen verbeteren. Maar één van de grootste voordelen van de combinatie van pompoen en zoete aardappel is dat ze beiden licht zijn maar toch goed vullen.

Ingrediënten:

- 200 g pompoen
- 150 g zoete aardappel
- 150g wortelen
- 2 ajuinen
- 2 knoflookteentjes
- 1 liter groentebouillon
- 30g geclarifieerde boter
- 10g gember
- 1 theelepel kaneel
- Suiker
- Zout
- Kurkuma

Was de pompoen en de zoete aardappel grondig, pel en snij ze in blokjes. Rasp de wortelen. Smelt de geclarifieerde boter in een sauspan en voeg gesneden ajuin en de geraspte wortelen toe. Bak tot de ajuin doorschijnend is. Voeg zoete aardappel en pompoen toe aan de kokende bouillon en kook tot de groenten zacht zijn. Voeg een aantal teentjes toe, maar onthoud om ze te verwijderen als je start met blenden. Voeg de ajuin en wortelen toe. Pers 2 knoflookteentjes, rasp de gember en voeg toe aan de soep. Blend het geheel. Kruid af met kaneel, kurkuma, zout en suiker.

Belangrijk om te weten! De soep smaakt het beste wanneer je het opdient met geroosterde amandelvlokken, toast en een eetlepel room.



NUTRI  **DE**

Chorizo en scampi salade

Combinatie van zeevruchten en vlees lijkt misschien controversieel maar probeer deze chorizo en scampi salade eens zelf, het is echt lekker! Scampi's, buiten hun exceptionele smaak en hoge waarde aan dierlijke proteïne, zijn een grote bon van vitamine B en micro-elementen zoals zink, fluoride en selenium.

Ingrediënten:

- 6 tigger scampi's
- 40g chorizo
- ½ sinaasappel
- 40g blauwe kaas
- Salade (2 handen vol)
- Geclarifieerde boter
- 2 knoflookteentjes
- 2 eetlepel geroosterde pompoenzaden
- Chilivlokken
- Zout
- Peper
- Olijfolie

Bak de scampi's in boter, voeg de geperste knoflook toe en een snuifje chilivlokken. Kruid af met zout en peper. Snij de chorizo fijn en rol het op. Snij de blauwe kaas. Schil de sinaasappel. Leg salade op een bord en leg er sinaasappelpartjes op, blauwe kaas en warme scampi's. besprenkel met geroosterde pompoenzaden en olijfolie.

Belangrijk om te weten! Serveer de salade met brood en een droge, witte wijn.



NUTRICODE

Steak met pepersaus

Een echt gerecht voor liefhebbers van vlees – biefstuk met pepersaus bevat een grote dosis proteïne en heeft een goede smaak. Wanneer je het combineert met cognac en gegrilde groenten is het pas echt een gerecht voor echte mannen!

Ingrediënten:

- 13 cm biefstuk
- 2 eetlepels olijfolie
- Zwarte peper
- Zeezout
- 2 eetlepels cognac
- 2 eetlepels room (36%)
- Dijon mosterd
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- ½ groene paprika
- ½ ajuin

Neem de biefstuk uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen. Droog het vlees met keukenrol. Bedenk de biefstuk met grof zout aan weerskanten. Verhit een pan en voeg 2 eetlepels olijfolie toe. Wacht tot de pan echt heet is. Bak de biefstuk voor 4 à 5 minuten aan weerszijden op een medium vuur. Daarna haal je de biefstuk van het vuur en leg je het op een warme plaats.

In tussentijd gril je de gesneden paprika en ajuin ringen in een voorverwarmde oven.

Giet cognac in de pan waarin je de biefstuk hebt gebakken, schraap de restanten bijeen en reduceer de saus. Voeg room toe, roer, en neem de pan van het vuur af. Voeg de mosterd toe en kruid af met zwarte peper. Serveer de steak met pepersaus en gegrilde groenten.

Belangrijk om te weten! De steak smaakt het beste met zelfgemaakte knoflookboter.



NUTRI**CODE**

Kip/Spinazie taart

Een taart met kip, spinazie en kerstomaten is een ingenieus idee voor een maaltijd – een krokante bodem met een yoghurt/kaas vulling is een verrassende combinatie. Dit gerecht is niet moeilijk om klaar te maken en is gewoon overheerlijk. We bevelen dit gerecht aan als je kookt voor een grote groep – je hebt een vol gevoel na slechts één stuk en we beloven dat het voldoet aan de meest verfijnde gerechten.

Ingrediënten:

Basis:

- 150g rogge bloem
- 50g tarwebloem
- 1 ei
- 100 g boter
- 1 eetlepel lijnzaad
- Zout
- Oregano

Vulling:

- 150g kipfilet
- Spinazie (2 handen vol)
- 3 eieren
- 100g Feta kaas
- 50g Griekse yoghurt
- 10 kerstomaten
- 3 knoflookteentjes
- Olijfolie
- Zout
- Peper

Doe alle basisingredienten in een kom en kneed tot het relatief hard is. Vorm een bal, duw het lichtjes plat en leg het in de koelkast voor ongeveer 1 uur. In tussentijd snij je de kip zeer fijn. Kruid met knoflook, zout en peper en bak met olijfolie. Op het einde voeg je de spinazie en halve kerstomaten toe. Stoof alles ongeveer 5 minuten lang. Wanneer de kip, spinazie en kerstomaten klaar zijn verwijder je het vocht dat vrijgekomen is tijdens het stoven.

Doe 3 eieren, Feta kaas en Griekse yoghurt in een kom. Roer tot alle ingrediënten goed onder elkaar gemengd zijn.

Neem je deeg uit de koelkast en rol het uit tot 1 cm dikte. Neem een ronde springvorm en vul deze met het deeg. Je hebt nu een vorm gecreëerd voor de vulling. Bak dit 30min in een oven van 180°C. Neem het na de 30 minuten uit de oven en giet het ei/kaas mengsel erbovenop. Bak de taart 20minuten op 180°C tot de vulling klaar is.

Zet de oven af en zet de deur een klein beetje open zodat de taart kan afkoelen.

Eet warm of koud – het smaakt allebei!



NUTRICODE

Vegetarische basilicum avocado pesto

Een gerecht voor fans van Italiaanse pastas, ook perfect voor diegene die op een vegetarisch dieet zijn. De basilicum avocado pesto is lekker en simpel om klaar te maken: komijn- en chilivlokken geven een uniek en expressief aroma.

Ingrediënten:

- 200g spaghetti
- ½ avocado
- 1 bundel peterselie
- 50g noten
- ½ citroensap
- 1 knoflookteentje
- 2 grote eetlepels olijfolie
- ½ theelepel komijn
- ½ theelepel chilivlokken
- Zout
- Peper
- 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel geroosterde pompoenzaden

Kook de pasta in zout water voor enkele minuten. Spoel, pel en snij de avocado in blokjes. Voeg fijngesneden peterselie, noten, avocado en geperste knoflook toe. Besprenkel de ingrediënten met citroensap, olijfolie en blend alle ingrediënten tot ze goed gemengd zijn. Daarna voeg je komijn en chilivlokken toe. Combineer de (afgegoten) pasta en pesto, roer tot de pasta er groen uitziet. Besprenkel met Parmezaanse kaas en pompoenzaden.