



Healthy Calzone

3 eiwitten
2 eieren
100 g halloumi, in plakjes
50 g spinazie
1 tros kleine tomaatjes
rucola
50 g pijnboompitjes
enkele sprietjes bieslook, fijngesnipperd
basilicumblaadjes
2 el olijfolie
peper en zeezout

Who doesn't love calzone? Helaas een gerecht tjokvol gluten én koolhydraten. Daarom, een heerlijk alternatief op basis van eitjes, dat kan dienen als stevig ontbijt, lunch of avondmaal. As you wish! Vul naar believen!

Klop de eiwitten en eieren zachtjes los met een vork en breng op smaak met bieslook, peper en zout.

Rooster de pijnboompitjes in een droge pan zonder olie tot ze mooi goudbruin zijn.

Rooster de halloumi in een grillpannetje met een klein beetje olijfolie.

Verhit de rest van de olijfolie in een grote pan en bak de spinazie kort aan.

Voeg de pijnboompitjes en de eieren toe en laat op een zacht vuurtje bakken.

Draai de omelet voorzichtig om en bak nog even aan de andere kant (zoals bij een pannenkoek).

Serveer de omelet op een groot bord. Beleg met de rucola, de tomaten, de gegrilde halloumi en het verse basilicum. Kruid met peper en zeezout.

Vouw de omelet dicht en snijd doormidden. Je calzone is klaar!

Bon appétit!



Avocado-Eitjes met een Waterkersslaatje

Voor de avocado's:

1 avocado

2 eieren

enkele sprietjes bieslook, fijngesnipperd
peper en zeezout

Voor het slaatje:

100 g waterkers

1/2 komkommer, fijngesneden

enkele radijsjes, fijngesneden

50 g zachte geitenkaas

1 el pistachenootjes

1 tl pistacheolie

sap van 1/2 citroen

vleugje honing

peper en zeezout

Easy-peasy, filling & healthy! Drie vliegen in een klap. Je kan variëren door met verschillende kruiden en side dishes te werken.

Avocado-eitjes:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Breek de eitjes in de kuiltjes van de halve avocado's.

Plaats de gevulde avocado's in de oven en bak 10 tot 15 minuutjes tot de eitjes mooi gestold zijn.

Haal uit de oven en werk af met bieslook, peper en een snuifje zeezout.

Slaatje:

Meng de waterkers met de komkommer en de radijsjes. Breng op smaak met de pistacheolie, het citroensap, peper en zeezout.

Rooster de pistachenootjes in een droge pan zonder olie.

Werk af met de geitenkaas, de geroosterde pistachenootjes en een vleugje honing.



Quinoapasteitjes met een Gepocheerd Eitje

4 grote eieren, losgeklopt
140 g quinoa
350 ml water
100 g kiwicha (gepofte amarant)
50 g feta, verkruimeld
1 grote witte ui, fijngesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesnipperd
1/2 rode peper, ontpit en fijngesnipperd
handjevol bieslook, fijngesnipperd
4 el quinoabloem
olijfolie van goede kwaliteit
peterselie of basilicum om te garneren
4 eieren, gepocheerd
1/2 tl zeezout
peper en zout

Pinterest-proof gerechtje! Ideaal om te serveren op een zondagse brunch en ook erg geschikt om je overschotjes (gekookte) quinoa te verwerken. Benieuwd om jullie versies van dit mooie receptje op sociale media te zien verschijnen #Infairfood.

Kook de quinoa zoals vermeld op blz. 43.

Meng de gekookte quinoa met de eieren en het zeezout in een kom. Voeg er de gepofte amarant, de feta, de ui, de knoflook, het pepertje en de bieslook aan toe. Roer de quinoabloem erdoorheen. Kruid het mengsel goed met peper en zout. Laat het een paar minuten staan. Het deeg moet een mooie massa worden, niet te nat, niet te droog.

Vorm quinoapasteitjes van ongeveer 2,5 cm dik. Maak zo 6 tot 8 pasteitjes.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de quinoapasteitjes 10 minuten op een gemiddeld vuur. Indien er dan nog geen verkleuring is, laat nog even verder bakken op een hoger vuur.

Draai de pasteitjes om zodra ze mooi bruin zijn en laat met deksel op de pan nog een 10-tal minuten op een gemiddeld vuur doorbakken.

Laat de bruinebakken, gare pasteitjes afkoelen op een rooster.

Werk af met wat peterselie of basilicum en een gepocheerd eitje.

Hoe pocheer je een eitje?

Breng een hoge pot met water aan de kook, zet het vuur wat lager zodat het water net niet meer kookt. Giet er een goede scheut witte azijn bij – azijn zorgt ervoor dat het eiwit sneller zal stollen. Roer met een lepel in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat. Laat een ei in het midden van de draaikolk glijden en houd het ei met een lepel bijeen. Laat ongeveer 2 minuten pocheren. Haal het ei uit het water met een schuimspaan en laat even uitlekken.

Avocado —

Avocado's maken deel uit van mijn dagelijks 'dieet'. Er gaat geen dag voorbij of ik heb een halve, maar vaak ook gewoon een hele avocado leeggelepeld als tussendoortje, met wat grof zeezout en peper. So simple, so good!

De avocado vindt zijn oorsprong in Mexico en Midden-Amerika, maar wordt ook veel geteeld in Zuid-Amerika, waaronder Peru (en eveneens in Spanje en andere delen van Europa). Avocado's zitten vol goede voedingsstoffen, waardoor ze terecht 'superfood' genoemd mogen worden.

Het belangrijkste aan de avocado zijn de gezonde vetten. Je leest weleens dat avocado's echte dikmakers zijn... Wat een onzin. Uiteraard eet je alles het best met mate, maar de gezonde vetten aanwezig in deze groene wondervrucht zijn grotendeels onverzadigd. Bovendien bevatten avocado's omega 3, 6 en 9, die je cholesterolgehalte verlagen. Het mineraal kalium heeft dan weer een gunstige invloed op je bloeddruk.

Maar dat is niet alles... Avocado's smullen draagt ook bij tot een beter lichaamsherstel. De rijkelijk aanwezige vitamine D zorgt voor een stevige botopbouw en voorkomt osteoporose. En als je vaak overtollig vocht vasthoudt (ik ken er alles van), werkt de avocado ook als een natuurlijk diureticum. De vrucht kan je ook beschermen tegen hart- en vaatziekten.

Het is ook een fantastisch goedje om op je gezicht te smeren. De combinatie van de hydraterende en collageenstimulerende werking van avocado samen met de reinigende en ontsmettende werking van honing maakt van dit mengsel een ideaal anti-acne-maskertje! Worth the try!





Gazpacho

8 rijpe ronde tomaten, gepeld
en in stukken

1 medium komkommer, geschild
en fijngesneden

1 kleine groene paprika, zaadjes
verwijderd en fijngesneden

1 kleine rode paprika, zaadjes verwijderd
en fijngesneden

1 kleine rode ui, fijngesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngesnipperd

1 chilipeper, ontpit en fijngesnipperd

1 el tomatenpuree

het sap en wat zeste van 1 sinaasappel

2 tl witte wijnazijn

4 el olijfolie

flinke snuif zeezout

peper

garnituur (bewaar wat van de
fijngesneden groentjes)

tabasco naar smaak (optioneel)

Deze glutenvrije gazpacho is een ideaal zomerreceptje om te serveren als voorgerecht, lunch of in kleine glaasjes bij het aperitieven. Voor de mooie kleur en de heerlijke smaak is het echt belangrijk om te werken met kwaliteitsproducten.

Rijpe, onbespoten en naar aarde geurende groentjes van bij de biowinkel, bioboer of uit je eigen moestuin zijn ideaal.

Blend de tomaten samen met de komkommer, de groene en rode paprika, de rode ui, de knoflook, de chilipeper en de tomatenpuree tot een mooi vloeibaar geheel.

Voeg het sap en de zeste van de sinaasappel, de witte wijnazijn, het zout en de peper en eventueel de tabasco naar smaak toe. Blend weer even door, maar niet te fel want de soep mag niet schuimen.

Serveer met wat fijngesneden groentjes en een vleugje olijfolie.

Hoe pel je een tomaat?

Verwijder het kroontje en snijd de tomaten aan de onderkant kruislings in. Blancheer ze 20 seconden in een ruime pot met kokend water. Haal de tomaten eruit en laat ze afkoelen in ijswater. Nu kan je het vel gemakkelijk verwijderen met een mesje.



Creamy Coconut Avocado Soup

2 tot 3 komkommers (voor 400 ml sap)
2 rijpe avocado's, geschild, ontpit en in stukken
1 chilipepertje, ontpit en fijngesnipperd
125 ml kokosmelk
sap van 3 limoenen
2 takjes munt
2 el sesamzaadjes
kokosschilfers ter decoratie
snuifje zeezout
peper

*Op minder dan 10 minuutjes klaar, lekker, voedzaam en toch voldoende vullend!
Vergeet niet dat je avocado's perfect rijp moeten zijn, met onrijpe of overrijpe
avocado's zal het niet lukken. Het receptje bestaat uit slechts enkele ingrediënten.
Zorg ervoor dat ze van goede kwaliteit zijn!*

Haal de komkommers door de slowjuicer. Je hebt ongeveer 400 ml sap nodig.
Blend het komkommersap met de avocado's, het chilipepertje en de kokosmelk.
Breng op smaak met het limoensap, wat peper en een snuifje zeezout.
Rooster de sesamzaadjes in een droge pan zonder olie.
Werk de glaasjes af met muntblaadjes, geroosterde sesamzaadjes en eventueel wat kokosschilfers.
Serveer extra koud!



Quinoasushi met Miso-Limoensaus

Voor de sushi:

- 3 vellen nori
- 150 g quinoa
- 225 ml water
- 75 ml mirin of rijstazijn
- 1 el honing
- 1/2 komkommer
- 1 rijpe avocado, geschild en ontpit
- 1 wortel
- 1/2 bakje zeekraal
- 1 el sesamzaadjes
- snuifje zeezout
- ingelegde gember en wasabi (optioneel)

Voor de Japanse omelet:

- 4 eieren
- 50 ml dashi-bouillon
- 1 tl sojasaus
- 1/2 el mirin of rijstazijn
- 1 el kokosolie

Yes! De niet-gefrituurde en met niet te veel saus gevulde maki's waren al gezond, maar deze variant met quinoa, is het helemaal! Ook hiermee kan je eindeloos variëren. En geen paniek, de quinoa is even plakkerig als de sticky sushirijst dankzij de extra rijstazijn en honing. Ideale aperosnack. De Japanse omelet is héél lekker, maar vereist een erg gespecialiseerde bereiding. Daarom zorgen wij voor een eenvoudiger alternatief dat zeker ook de moeite is. It's worth the try!

Sushi:

Breng de quinoa met het water aan de kook volgens de bereidingswijze op blz. 43. Verwarm ondertussen de rijstazijn met de honing in een pannetje. Meng het rijstazijn-honingmengsel door de gekookte quinoa. De quinoa heeft nu de correcte substantie om sushirolletjes te maken.

Snijd de avocado in plakjes en de komkommer en de wortel in repen van eenzelfde dikte. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan zonder olie.

Japanse omelet:

Verwarm de kokosolie voor de Japanse omelet in een klein pannetje en klop alle ingrediënten samen tot een glad geheel. Giet het eiermengsel in de pan als de olie goed heet is. Bak het ei verder op een laag vuurtje. Het ei zal lijken op een dikke pannenkoek. Zorg dat het ei onderaan goed gebakken is, vouw het dan dicht door eerst de zijkant naar het midden te vouwen en vervolgens de boven- en onderkant. Draai het ei om en laat aan de andere kant verder bakken. Je hebt nu een rechthoekige omelet. Laat de omelet even afkoelen en snijd in reepjes van gelijke grootte.

→ 80

Voor het miso-limoensausje:

2 el witte miso
1 blokje gember, geraspt
sap van 1 limoen
1 tl honing
1 el sojasaus
sesamzaadjes

Vervolg sushi:

Start met het rollen van de quinoasushi's door de vellen nori op een speciaal sushimatje te 'beleggen' met de gekookte quinoa. Voeg er de gesneden groenten, de zeekraal en de eireepjes aan toe. Rol dicht en snijd in plakjes.

Sausje:

Meng alle ingrediënten voor het sausje en roer goed.

Serveer de sushi met het sausje of met gewone zoute of zoete sojasaus en indien gewenst met extra gepekeld gember en wasabi. Dikken maar!

Wist je dat...

zeekraal een typische seizoensgroente is, verkrijgbaar van begin mei tot begin september? Zeekraal is eenvoudig te herkennen is aan de buisvormige, verdikte stengels. Hoe dikker en steviger de stengels, hoe verser de zeekraal. Deze 'zilte groente' uit de zee bevat veel vitaminen en mineralen en is een uitstekende bron van voedingsvezels.