

365 dagen



Mix & match ontbijt, lunch en diner
in meer dan 1 miljoen combinaties



Inhoud

Inleiding	9
Voor je begint	11
Ingrediënten per seizoen	23
Recepten per seizoen	31
 Winter	
 Lente	
 Zomer	
 Herfst	
Alfabetische index met receptnummer	277
Index recepten	287



Inleiding

Bij WW, Weight Watchers heruitgevonden, draait alles rond het ontwikkelen van gezonde leefgewoontes. Je kunt het programma online, met de WW app en via de WW Workshops in jouw buurt volgen. Jouw WW Coach zal je tijdens de WW Workshops motiveren, op de hoogte brengen van actuele informatie en jouw vragen beantwoorden. Met de WW app kun je zelfstandig afvallen, maar krijg je via de online WW Community Connect ook de hulp en steun van andere members. Bij WW hoeft je jouw weg naar succes dus niet alleen af te leggen, maar het kan samen met andere members.

Met ons nieuwe *mijn WW™* programma krijg je de vrijheid en flexibiliteit om te kiezen wat je eet en drinkt volgens jouw levensstijl. Met andere woorden: je kan gewoon lekker blijven eten, nieuwe smaken ontdekken en samen met je familie en vrienden genieten!

Je leert wél anders kijken naar voeding en beweging en hierbij staat positief denken centraal. Het begint allemaal met ons SmartPoints® systeem, waarbij complexe voedingswaarden worden omgezet in een simpel, eenvoudig te begrijpen getal: de SmartPoints waarde. Elk voedingsmiddel en elk drankje heeft een SmartPoints waarde die wordt berekend aan de hand van het aantal calorieën, eiwitten, suikers en verzadigde vetten.

Je krijgt een SmartPoints Budget dat op jou persoonlijk is afgestemd en dat je dus kan besteden zoals je wilt. Je kunt dagelijks maximaal 4 SmartPoints waarden overdragen en later die week gebruiken wanneer het jou uitkomt. Een grotere portie, een glaasje wijn in het weekend of dat dessert met wanneer je uit eten gaat? Het kan nog steeds, terwijl je toch afvalt!

En net als je denkt: 'Al dat tellen!', zijn er de ZeroPoint™ voedingsmiddelen met een SmartPoints waarde van 0. Deze hoeft je dus niet te tellen. Waarom? Deze voedzame toppers vormen de basis van een gezond eetpatroon.

Kortom: ons programma is haalbaar, omdat je het niet alleen hoeft te doen en je het aan jouw levensstijl kan aanpassen. Je kunt ervan op aan dat je de juiste weg bewandelt!



Voor je begint

‘Wat moeten we nu weer koken vandaag?’ Die vraag zorgt bij heel wat mensen regelmatig voor kopzorgen, want naast de dagelijkse drukte wordt er ook nog eens verwacht dat we gezond en gevarieerd eten.

Worstel jij hier ook mee, dan vormt dit boek de oplossing die je zoekt! In dit nieuwe *WW 365 dagen mix & match* kookboek vind je 365 recepten, verdeeld over **ontbijt/brunch/tussendoortjes, lunch** en **hoofdmaaltijden**. De recepten zijn samengesteld op basis van de seizoenen, dus er komt niets anders op je bord dan lekkere seizoensproducten!

In dit boek draait alles om combineren: het is aan jou om een inspirerend ontbijt te mixen met een snelle gezonde lunch en een heerlijke avondmaaltijd. Licht de keuze van het ene ontbijt je bijvoorbeeld minder, dan hoef je alleen maar het strookje om te draaien voor een ander, misschien geschikter ontbijt. Zoek tot je je match hebt gevonden: **mix & match** dus!

Veel mensen eten bijvoorbeeld, elke dag hetzelfde ontbijt, behalve misschien in het weekend. Door onze gevarieerde ontbijtrecepten kun je je laten inspireren. Je zult bovendien verrast zijn hoe je de dag door kunt komen met al de ZeroPoint™ voedingsmiddelen. Een voorbeeld van een mix en match dagmenu kan zijn: pannenkoeken als ontbijt, een quesadilla tijdens de lunch en 's avonds een lasagne van groenten.



Lunch

Haringsalade met appel en aardappelen



Hoofdmaaltijd

Courgettelasagne

5



Ontbijt

Muesli

4



Tussendoortje

Energierepen

3

7

Het nieuwe programma *mijnWW*TM: 1 programma, 3 manieren om het te volgen

In dit kookboek lanceren we ons nieuwe en nog flexibelere programma met SmartPoints[®] waarden. Wat voor de een werkt om af te vallen en gezonder te worden, hoeft voor een ander niet te werken. Er zijn 3 verschillende manieren om het nieuwe *mijnWW*-programma te volgen. Elke optie is even effectief, maar aangepast aan jouw levensstijl en voorkeuren:

- 1 Groen**
Je bouwt maaltijden en snacks rond 100+ ZeroPointTM voedings-middelen, die bestaan uit groenten en fruit, en hebt een *aanzienlijk* SmartPoints Budget om te besteden aan andere voedingsmiddelen die je graag eet.
- 2 Blauw**
Je bouwt maaltijden en snacks rond 200+ ZeroPoint voedingsmiddelen, die bestaan uit groenten, fruit en magere eiwitten, en hebt een *gematigd* SmartPoints Budget om te besteden aan andere voedingsmiddelen die je graag eet.
- 3 Paars**
Je bouwt maaltijden en snacks rond 300+ ZeroPoint voedingsmiddelen, die bestaan uit groenten, fruit, magere eiwitten, aardappelen en geselecteerde volkoren graanproducten, en hebt een *bescheiden* SmartPoints Budget om te besteden aan andere voedingsmiddelen die je graag eet.

Wat zijn ZeroPoint voedingsmiddelen?

De naam zegt het al: ZeroPoint voedingsmiddelen zijn voedingsmiddelen met een SmartPoints waarde van 0. Waarom? Deze voedzame toppers vormen de basis van een gezond eetpatroon.

Je kunt ZeroPoint voedingsmiddelen eten zonder ze te wegen of bij te houden en alsnog afvallen. Dat je niet hoeft bij te houden hoeveel ZeroPoint voedingsmiddelen je eet, wil niet zeggen dat je er onbeperkt van kunt eten of dat dit het enige is wat je zou moeten eten. Ervoor kiezen om deze voedingsmiddelen regelmatig te eten hoort bij een gezond voedingspatroon. Het gaat, zoals met alles, om balans.



8 tips voor elke dag

- 1** Stel je menu aan het begin van de week samen. Dat helpt je om je boodschappen efficiënter te doen en je zult minder snel in de verleiding komen om ergens uit eten te gaan of om iets af te halen. Bovendien hoef je niet meer elke dag na te denken over wat je moet koken.
- 2** Doe één keer per week of elke 2 à 3 dagen boodschappen. Plan zoveel mogelijk maaltijden vooruit en doe de boodschappen meteen. Ben je niet zo'n langetermijnplanner en wil je graag wat ruimte voor spontane maaltijden? Plan dan 5 dagen en laat de overige 2 dagen open.
- 3** Wil je 's middags altijd iets zoets bij de koffie of weet je dat je 's avonds voor het slapengaan nog wat wilt snacken? Houd daar dan rekening mee tijdens het plannen van je weekmenu.
- 4** Heb je nog restjes liggen in de koelkast en weet je niet wat je ermee kunt koken? Zoek in de WW-app of op de website in het zoekveld naar passende recepten.
- 5** Kook je voor het hele gezin? Blader samen door dit boek en laat iedereen zijn of haar lievelingsrecept uitzoeken.
- 6** Eén keer koken, twee keer eten: eet de avondmaaltijd van vandaag morgen als lunch, of vries hem in voor een andere dag. Dat bespaart tijd en energie.
- 7** Eet je elke zondag een uitgebreid ontbijt en een stuk taart? Geniet ervan. Plan beide in in je vooraf gemaakte weekmenu en eet de rest van de dag minder SmartPoints® waarden door middel van ZeroPoint™ voedingsmiddelen of gebruik je weekextra.
- 8** Laat altijd een paar SmartPoints waarden van je weekextra over voor onvoorziene omstandigheden.



Eet slimme porties

Alles wat op de lijst met ZeroPoint™ voedingsmiddelen staat, hoef je niet af te wegen, af te meten, of bij te houden. Maar om bewust te worden van hoeveel je op een dag eet, kun je voor de voedingsmiddelen die wel een SmartPoints® waarde hebben een eetdagboek maken. Je eetdagboek kun je heel handig bijhouden in de WW app of online. Het bijhouden van je eetdagboek is belangrijk, want het helpt je om af te vallen. Als je niet thuis bent, kan het lastig zijn om de hoeveelheden van alles wat je eet te meten. Daarom helpen wij je op weg met handige tips & tricks:

- 1** Je vuist is ongeveer even groot als 120 gram gekookte pasta, rijst of groenten.
- 2** Je duim (van de onderkant tot het topje) is ongeveer evenveel als 30 gram kaas.
- 3** Je handpalm (zonder je vingers) staat gelijk aan ongeveer 120 g vlees, vis of gevogelte.
- 4** Een handvol (de kom van je hand) is ongeveer even groot als 10 gram popcorn.
- 5** Een vingertop is ongeveer 1 koffielepel confituur/jam, plantaardige olie, boter of suiker.
- 6** Schep een portie op en zet het restje in de pan terug in de keuken. Je kunt altijd nog een tweede portie nemen, maar de kans dat je gedachteloos een tweede keer opschept, wordt zo wel veel kleiner.
- 7** Eet van een kleiner bord dan je gewend bent of neem je lunch mee in een lunchtrommel. Het lijkt onbenullig, maar het helpt echt! Voor een onderzoek kregen bioscoopgangers dezelfde hoeveelheid popcorn in bakken van verschillende grootte. Degenen met de grootste bak aten 44 procent meer.
- 8** Ga voor een ingebouwde portiecontrole: koop indien mogelijk afzonderlijk verpakte voedingsmiddelen. Denk aan een eenpersoonsbakje ijs in plaats van een grote bak. Het is misschien iets duurder, maar het is beter voor je gezondheid.

6 tips voor een snelle maaltijd

Heb je echt geen fut meer na een drukke dag en heb je weinig zin om te koken? Geen zorgen, je kunt met weinig middelen en in een mum van tijd steeds een snelle én gezonde maaltijd op tafel zetten.

- 1** Maak je eigen snelle pizza. Gebruik een wrap of pitabroodje als pizzabodem. Besmeer deze met wat kant-en-klare tomatensaus en beleg met jouw favoriete toppings. Geen gedoe met deeg dat gekneed moet worden, of tomatensaus die moet pruttelen op het fornuis.
- 2** Een pastagerecht is altijd snel klaar en bestaat uit slechts enkele ingrediënten. Hoe minder ingrediënten, hoe minder tijd je kwijt bent in de keuken, én hoe beter de smaken tot hun recht komen. Kies wel voor verzadigende producten zoals voldoende groenten of volkorenpasta. Zo heb je erna minder snel weer honger.
- 3** Soep is makkelijk te maken en ideaal wanneer je nog restjes groenten hebt liggen. Breng bouillon aan de kook, voeg de groenten toe en laat even koken totdat alles gaar is. Breng op smaak met kruiden en specerijen. Pureer het geheel en je hebt een smakelijke en gezonde soep voor 0 SmartPoints® waarden.
- 4** Maak een slank recept zonder iets te snijden! Bijvoorbeeld een salade; mix in een kom een zak sla, maïs uit blik, tonijn uit blik (in eigen nat), kerstomaten en augurken. Maak een dressing van olie en azijn, of op basis van magere yoghurt. Een sneetje geroosterd brood erbij en smullen maar!
- 5** Een maaltijd met als basis couscous of noedels is gemakkelijk binnen 15 minuten klaar. Voeg wat groenten, vlees of vis toe. Breng op smaak met kruiden en specerijen of andere smaakmakers zoals sojasaus.
- 6** Maak je eigen fastfood, maar dan gezond! Als je wil afvallen kun je gewoon blijven genieten van hamburgers. Bak kip- of visfilet en beleg hiermee een broodje. Wat blaadjes sla, plakjes tomaat en komkommer, augurk, saus en andere toppings maken je burger helemaal af.

Kook volgens de seizoenen

Wie slim is, plant niet alleen zijn of haar weekmenu aan het begin van de week, maar kookt ook volgens de seizoenen.

De seizoenen in een notendop

Wat vind je gemakkelijk terug per seizoen? Een kort overzicht:

In de **winter** denken we meteen aan witlof, maar ook aan de vele stoofpotjes met kolen en winterpenen. Ook schorseneren, aardpeer, rammenas en pastinaak zijn wintergroenten.

In de **lente** is het dan weer tijd voor groene groenten zoals spinazie en prei, maar ook voor vergeten groenten zoals rettich en postelein. Qua fruit betekent de lente een toptijd voor rabarber en kijken we uit naar de eerste aardbeien.

De **zomer** is een erg dankbaar seizoen om heel veel groenten en fruit te eten. Denk maar aan een rauwkostsalade met bloemkool en boontjes, of aan de vele tomaten, paprika's en aubergines die dan op hun lekkerst zijn.

In de **herfst** vind je heel veel koolsoorten terug zoals Chinese kool, koolrabi of spits- en savooikool, maar zeker ook pompoen en vergeten groenten zoals pastinaak en postelein. Durf zeker ook te experimenteren met de vele paddenstoelen die je in dit seizoen terugvindt. In de vroege herfst vind je frambozen, meloenen en vijgen, in de latere herfst zijn vooral de appels en peren op hun lekkerst.

Fruit zoals banaan, citroen, grapefruit/pompelmoes, kiwi, mandarijn en sinaasappel kun je altijd ter afwisseling eten.



Iconen voedingscategorieën



vegetarisch



vegan

Winter



JANUARI

Groenten

aardappel • aardpeer • boerenkool • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • pompoen • prei • raap • rammenas • rode biet • rode kool • savooikool • schorseneren • spruiten • uien • veldsla • winterpostelein • witlof • witte kool • wortelen

Fruit

appel • banaan • mango • peer



FEBRUARI

aardappel • aardpeer • boerenkool • groene selderij • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • paksoi • pompoen • prei • raap • raapsteel • rammenas • rode biet • rode kool • savooikool • schorseneren • spruiten • uien • veldsla • winterpostelein • witlof • witte kool • wortelen

appel • banaan • mango • peer



MAART

aardappel • bloemkool • boerenkool • groene selderij • knolselderij • koolraap • paddenstoelen • pastinaak • pompoen • prei • raap • radijs • rammenas • rode biet • rode kool • savooikool • schorseneren • spinazie • spruiten • uien • veldsla • winterpostelein • witlof • witte kool • wortelen

appel • mango • grapefruit/
pompelmoes • rabarber

Lente



APRIL

Groenten

aardappel • andijvie • asperges • bloemkool • groene selderij • paksoi • paddenstoelen • prei • raap • raapstelen • radijs • rode biet • spinazie • uien • witlof

Fruit

mango • grapefruit/pompelmoes • rabarber • sinaasappel



MEI

andijvie • asperges • bloemkool • doperwt • groene selderij • koolrabi • kropsla • paddenstoelen • paksoi • peultjes • prei • raap • raapstelen • radijs • spinazie • spitskool • uien • warmoes • wortelen

mango • grapefruit/pompelmoes • rabarber • sinaasappel



JUNI

aardappel • andijvie • artisjok • asperges • bloemkool • broccoli • doperwt • groene selderij • koolrabi • kropsla • paddenstoelen • paksoi • peultjes • prei • prinsessenbonen • raap • radijs • savooikool • spinazie • spitskool • tomaten • tuinbonen • uien • venkel • warmoes • wortelen

aardbei • abrikoos • framboos • kers • nectarine • perzik • rabarber • rode bes • zwarte bes

300 g bloem
250 g volkorenbloem
160 g havermout
1 koffielepel zout
30 g halfvolle boter
1 pakje gist, gedroogd
3 eetlepels honing
150 g magere yoghurt, naturel
250 ml lauw water

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de bloem en de volkorenbloem in een grote kom en voeg er de havermout en het zout aan toe.
- 2 Snijd de boter in kleine stukjes en meng ze met je vingertoppen door het bloemmengsel tot kruimels. Strooi er de gist over en voeg er dan de honing, de yoghurt en het water aan toe.
- 3 Kneed tot het deeg elastisch aanvoelt.
- 4 Snijd het deeg in 12 stukken en maak er balletjes van.
- 5 Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat, strooi er nog 10 g havermout over en bedek ze met een schone theedoek. Laat ze 30 minuten rijzen op een warme plaats.
- 6 Bak de broodjes in 25 tot 30 minuten goudbruin in de oven. Laat ze afkoelen op een rooster.

1 (soep)kip van 1 kg, zonder vel
2 takjes tijm
2 blaadjes laurier
1 eetlepel peperbolletjes
Zout

VOOR DE SOEP

2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 koffielepel vloeibare margarine
2 stengels soepselderij, in stukjes
4 wortelen, in stukjes
1 stengel prei, in ringen
2 takjes tijm
2 blaadjes laurier
Peper en zout

- 1 Leg de kip in een grote kookpan. Giet er water bij tot de kip onderstaat.
- 2 Bind de tijm en laurier samen en leg in de kookpan. Doe er de peperbolletjes en wat zout bij.
- 3 Breng aan de kook en laat 1,5 tot 2 uur op een laag vuur sudderen. Giet de bouillon door een zeef.
- 4 Stoof de uien en de knoflook voor de soep in de margarine.
- 5 Doe er de selderij, de wortelen en de prei bij.
- 6 Giet er de bouillon bij en breng aan de kook.
- 7 Bind de tijm en laurier samen en leg ze in de soep. Bestrooi met peper en zout.
- 8 Laat ongeveer 20 minuten koken tot de groenten gaar zijn.
- 9 Pluk het vlees van de kip en doe het bij de soep.

250 g champignons, in plakjes
1 eetlepel olie
2 sjalotten, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
500 g wortelen, in stukjes
500 ml groentebouillon
3 eetlepels dragon, gesnipperd
2 eieren
50 ml room tot 5% v.g.
80 g gruyère of emmentaler, light, geraspt
1 koffielepel vloeibare margarine
Nootmuskaat
Peper en zout

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Bak de champignons in de olie.
- 3 Doe er de sjalot en de knoflook bij en laat meebakken. Bestrooi met peper en zout.
- 4 Stoom of kook de wortelen gaar in de bouillon.
- 5 Meng de wortelen met de dragon en de champignons.
- 6 Klop de eieren los met de room. Bestrooi met peper, zout en nootmuskaat.
- 7 Doe er de kaas bij. Roer het mengsel door de groenten.
- 8 Vet een ovenschaal in met margarine. Doe er de groenten in.
- 9 Zet de schaal ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.



Ontbijt

Bruine broodjes van het huis

7 7 6 SmartPoints® waarden per stuk

 voor 12 stuks



Lunch

Kippensoep

6 6 6 SmartPoints® waarden per persoon

voor 6 personen



Hoofdmaaltijd

Stoofschotel van wortel en champignons

5 4 4 SmartPoints® waarden per persoon

 voor 4 personen

80 g bulgur
250 g ricotta
250 g magere yoghurt, naturel
3 eieren
125 g volkorenbloem
30 g suiker
1 ½ koffielepel kaneel
¼ koffielepel bakpoeder
1 koffielepel olie
Vers fruit naar keuze

400 g gerookte forelfilets
1 zakje gemengde sla
1 sinaasappel
1 eetlepel olie
1 eetlepel appelazijn
4 eetlepels vers sinaasappelsap
1 eetlepel bieslook, gesnipperd
4 koffielepels foreleitjes
4 sneetjes geroosterd volkorenbrood (30 g/stuk)

Peper en zout

700 g spruitjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 koffielepels vloeibare margarine
200 g risottorijst, ongekookt
200 ml droge witte wijn
1 liter groentebouillon
1 koffielepel bicarbonaat
200 g doperwtjes (diepvries)
50 g parmezaan, geraspt
Peper

- 1** Giet heet water over de bulgur tot die onderstaat. Roer om en laat 10 tot 20 minuten staan tot al het water opgenomen is.
- 2** Meng de ricotta met de yoghurt en de eieren.
- 3** Meng in een andere kom de bloem met de suiker, de kaneel en het bakpoeder.
- 4** Meng de droge ingrediënten door het ricottamengsel zonder te kloppen.
- 5** Voeg er ten slotte de bulgur aan toe.
- 6** Bak dikke pannenkoekjes van het beslag in olie.
- 7** Serveer de pannenkoekjes met vers fruit naar keuze.

- 1** Breek de forelfilets in stukken.
- 2** Verdeel de sla over borden.
- 3** Snijd met een scherp mes de schil van de sinaasappel en snijd het vruchtvlies tussen de vliezen uit. Doe de sinaasappelpartjes bij de sla.
- 4** Doe er de forel bij.
- 5** Verwarm de olie, de azijn en het sinaasappelsap in een steelpannetje. Klop luchtig met een garde.
- 6** Voeg er de bieslook aan toe en breng op smaak met peper en zout.
- 7** Druppel de dressing over de salade en werk af met foreleitjes. Serveer met een sneetje geroosterd volkorenbrood.

- 1** Houd 16 spruiten apart. Snipper de rest fijn.
- 2** Bak de ui en de knoflook in de margarine.
- 3** Doe er de rijst en de gehakte spruitjes bij.
- 4** Laat alles even bakken, zodat alle rijst met vetstof bedekt is. Giet er de wijn bij en laat verdampen.
- 5** Giet de bouillon bij de rijst met spruitjes.
- 6** Zet een deksel op de pan en laat 18 minuten garen zonder te roeren.
- 7** Kook de apart gehouden spruitjes gaar in water met wat bicarbonaat.
- 8** Doe er 2 minuten voor het einde van de gaartijd de erwtjes bij. Giet af en spoel onder koud water.
- 9** Halveer de gekookte spruiten.
- 10** Roer de spruitjes en erwten door de risotto.
- 11** Doe er de parmezaan bij en roer om.
- 12** Bestrooi eventueel met peper en serveer meteen.



Ontbijt

Pannenkoeken van bulgur en ricotta

6 5 5 SmartPoints® waarden per stuk

 voor 8 stuks



Lunch

Salade met gerookte forel

6 4 4 SmartPoints® waarden per persoon

voor 4 personen



Hoofdmaaltijd

Risotto met spruitjes

10 9 9 SmartPoints® waarden per persoon

 voor 4 personen

300 g oud (volkoren)brood
400 ml magere melk
2 rijpe bananen
4 eieren
1 koffielepel vanille-extract
100 g rozijnen
5 g halfvolle boter
15 g bloem

1 kg spinazie
2 eetlepels olie
4 eieren
40 g parmezaan, geraspt
1 koffielepel tijm
1 koffielepel marjolein
6 sjalotten
20 g paneermeel
30 g amandelschaafsel
Nootmuskaat

2 sjalotten, gesnipperd
4 stengels prei, in ringen
1 koffielepel olie
600 g kipfilet, in blokjes
400 ml magere melk
2 eetlepels maizena
100 g gruyère of emmentaler, licht, geraspt
8 lasagnevellen, ongekookt
Nootmuskaat
Peper en zout

- 1** Breek het brood in stukken. Verwarm de melk tot ze lauw is en laat het brood erin weken. Roer het brood los tot het helemaal uit elkaar valt. Plet de bananen met een vork. Doe ze bij het brood.
- 2** Klop de eieren los en roer ze door het brood.
- 3** Voeg er het vanille-extract en de rozijnen aan toe.
- 4** Vet een bakvorm in met boter en bestuif met bloem.
- 5** Giet het beslag in de vorm en bak de broodpudding 40 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.
- 6** Controleer met een satéprikker of hij gaar is.
- 7** Haal de broodpudding uit de vorm en laat afkoelen op een rooster. Serveer met vers fruit.

- 1** Was de spinazie en verwijder de harde nerven.
- 2** Verwarm 1 eetlepel olie in een kookpan en laat de spinazie erin slinken. Giet eventueel overgebleven vocht af.
- 3** Klop de eieren los met de kaas en bestrooi met wat nootmuskaat, tijm en marjolein.
- 4** Pel de sjalotten, snipper ze heel fijn en doe ze bij de eieren.
- 5** Meng de spinazie met de eieren.
- 6** Vet een ovenschaal in met de resterende olie en strooi er het paneermeel in, zodat de bodem en de zijkanten bedekt zijn.
- 7** Schep het spinaziemengsel in de ovenschaal.
- 8** Rooster de amandelen in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.
- 9** Strooi ze over de spinazie en zet de schaal 35 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C.
- 10** Laat de taart afkoelen en snijd hem in 4 stukken.

- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2** Fruit de sjalot en de prei in de olie.
- 3** Doe er de kippenblokjes bij en bak ze goudbruin. Bestrooi met peper en zout.
- 4** Breng voor de saus de melk aan de kook en bind met de maizena. Bestrooi met peper, zout en nootmuskaat.
- 5** Doe een laagje kip met prei in een ovenschaal.
- 6** Lepel er een klein beetje saus over en strooi er wat kaas over.
- 7** Leg er 4 lasagnevellen op en maak nog een laag.
- 8** Eindig met een laag kip en prei.
- 9** Giet de rest van de saus over het gerecht en strooi er de kaas over.
- 10** Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.



Ontbijt

Broodpudding met bananen en rozijnen

5 4 4 SmartPoints® waarden per stuk

 voor 10 stuks



Lunch

Groentetaart om mee te nemen

4 3 3 SmartPoints® waarden per persoon

 voor 4 personen



Hoofdmaaltijd

Lasagne met kip en prei

10 9 9 SmartPoints® waarden per persoon

voor 4 personen

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Recepten

WW – Cathelijne Ottenhoff, Claire de Jong-Barthelemy,
Caroline Goubau, Iris Maring, Marlieke van Balkom,
Nicky Somers, Valerie Mattheussens

Tekst

Sofie Vanherpe

Fotografie

Heikki Verdurme, Luk Thys, Istock

Vormgeving/Opmaak

Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/296 – NUR 443

ISBN 978 94 014 6611 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.