



RECEPTEN ZWANGERSCHAPSCONSULT



LUNCH: SALADE VAN RODE BIET

Benodigheden:

- 2 Bieten
- 75gr.Geitenkaas (gepasteuriseerd)
- Handje walnoten

Voor de vinaigrette

- 1 deel frambozenazijn (of meng verse frambozen door witte wijn azijn en blender het met wat olie)
- 1 deel milde olijfolie
- Grof zeezout

Bereiding:

Snijd de bieten in kleine dobbel-steentjes en zet in een kom apart. Maak de vinaigrette door azijn, olie en zout goed te mixen. Meng de bietjes met de vinaigrette. Hak de walnoten grof (rooster ze eventueel even kort in een pan). Snijd de geitenkaas in kleine blokjes. Meng de walnoten, de geitenkaas en de rozijnen met de bietenblokjes. Voor wat extra bite is rucola erg lekker er bij!

VEGETARISCHE LASAGNE

Benodigheden (2-3 personen):

- 1 Kleine ui
- 150 gr. Courgette
- 150 gr. Kastanje champignons
- 125 gr. Verse lasagnebladeren
- 2 handen verse spinazie
- Half bosje verse basilicum
- 250 gr. mozzarella
- 1 fles sugo tomatensaus (700 gr.)
- 100 ml (plantaardige) melk
- ½ tl. Rode pepervlokken
- 1 Teentje knoflook
- Parmezaanse kaas
- olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de ui. Snijd de champignons in dunne plakjes. Snijd de knoflook fijn en snijd de steeltjes van de takjes basilicum fijn. Houd de blaadjes even apart. Verhit een steelpan met een hogere rand op het vuur en voeg een scheut olijfolie toe. Bak de ui, courgette en champignons en breng

op smaak met peper en zout. Voeg dan de chilivlokken toe en zet het vuur middelhoog. Bak dit alles 5-10 minuten totdat de groentes zacht zijn. Voeg de knoflook als laatste toe en bak nog een minuut. Voeg de Sugo, de melk en de fijngesneden steeltjes basilicum toe. Breng aan de koek en roer de spinazie er doorheen. Zet het vuur laag.

Snijd nu de lasagnebladeren door de helft. Pak een ovenschaal en vet deze met wat olijfolie in. Doe een beetje in de schaal als eerste laagje en leg een laagje lasagnebladeren erop. Dan doe je de helft van saus hierboven op samen met wat mozzarella, basilicumblaadjes en Parmezaanse kaas. Dan bedek je dit met de laatste lasagnebladeren en bedek je het met de andere helft van de saus, de rest van de mozzarella, basilicum en Parmezaanse kaas.

Zet de schaal in de oven en bak 10-15 minuten op 180 graden. Zet daarna de grill van de oven aan op 220 graden en bak nog 5 minuten tot de kaas gaat bubbelen en bruin is.

Haal de schaal uit de oven en laat het 5 minuten staan.

DIT KAN ALS AVONDMAAL EN DE VOLGENDE
DAG MEE ALS LUNCH.

METESMEE
NUTRITIONCOACH

SHAKSHUKA

Benodigdheden:

- 2 Rode puntpaprika's
- 1 Groene paprika
- 1 Gele paprika
- 2 Rode uien
- 12 Kleine tomaten
- 400 gr. Gepelde tomaten (uit pot of blik)
- 1 Blikje tomatenpuree
- 4 Eieren
- 2 Teentjes knoflook
- 1 ½ el. Komijnzaad
- 2 Laurierblaadjes
- 4 Takjes Tijm
- 1 Hand Koriander
- 2 theel. Gerookte paprikapoeder
- Plukje Saffraan
- 1-2 Spaanse pepertjes
- 1 Eetl. Olijfolie (om in te bakken)
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Voeg dit samen in een diepe koekenpan of hapjespan en bak aan met wat olie.

Voeg de Spaanse peper, de komijn, de laurierblaadjes, tijm, gerookte paprikapoeder en de helft van de fijngehakte koriander toe en bak dit even mee.

Snijd de paprika's in stukjes, doe dit in een pan en bak een paar minuten mee. Voeg de gepelde tomaten, de tomatenpuree, de saffraan, peper en zout toe. Zet het vuur laag en laat pruttelen. De saus moet een pasta-achtig worden. Voeg eventueel water bij wanneer de saus té dik wordt.

Na vijf minuten pruttelen doe je de tomaatjes en de eieren erbij. De eieren voeg je toe door een kuiltje te maken in de saus met bijvoorbeeld een (soep)lepel. Breek heel voorzichtig het ei en leg het in het kuiltje. De eieren pocheren hierdoor in de saus. Doe een deksel op de pan en laat het geheel ongeveer 20 minuutjes zachtjes gaar worden.

Strooi de rest van de koriander in de pan en het gerecht is klaar.

UITSTEKEND GERECHT VOOR ONTBIJT OF LUNCH!

LUNCH: SALADE MET SINAASAPPEL

Benodigdheden:

- 40 gr rucola
- 1 sinaasappel
- 40 gr linzen (uit pot, uitgelekt)
- 75 gr rogge
- Hand zonnebloempitten
- 10 Taggia olijven

Bereiding:

Bereid de rogge van tevoren. Spoel de rogge en week een nacht in water. Breng de rogge vervolgens met een groente-

bouillonblokje (gist en suikervrij) en een ruime hoeveelheid water aan de kook en laat een uur koken. Wanneer de rogge openbreekt is hij gaar. Proef voor de zekerheid of hij beetgaar is. Zo niet dan laat je hem nog even zachtjes doorkoken. Spoel de rogge af en laat in een vergiet uitlekken.

Maak de salade met de overige ingrediënten en breng eventueel op smaak met wat balsamico azijn en gemalen zeezout.

CLUB SANDWICH

Benodigdheden:

- 4 volkorenboterhammen
- ½ avocado, geschild en in plakjes
- Handje veldsla
- Handje (pecan)noten
- 2 grote tomaten, in plakjes
- Halve rode ui, in ringen gesneden
- 2 Eieren
- 1 el. Mayonaise
- Peper & zout

Bereiding:

Maak eerst de eiersalade. Kook daarvoor de eieren hard in 5 minuten, laat schrikken en pel de eieren. Snijd in plakjes of blokjes met een eiersnijder of stamp fijn met een vork. Doe in een kommetje en bestrooi met zout en peper.

Voeg 2 eetlepels mayonaise toe en meng het geheel. Rooster eventueel de boterhammen voor een extra bite. Beleg de eerste boterham met de eiersalade en de veldsla. Leg daarop de tweede boterham en beleg deze met de plakjes tomaat en uienringen. Leg daarop weer een boterham en beleg deze met avocado en pecannoten. Dek af met de laatste boterham. Steek een prikker in de sandwich en snijd diagonaal doormidden en serveer.

DIT GERECHT BEVAT VEEL KOOLHYDRATEN, NAMELIJK 4 BOTERHAMMEN. IS HET TE VEEL, DAN KAN JE HET DELEN OF JE KAN LATER OP DE DAG EEN MAALTIJD VERKLEINEN DOOR GEEN COMPLEXE KOOLHYDRATEN TOE TE VOEGEN.

HOMEMADE HUMMUS

Benodigdheden:

- 1 groot blik/pot kikkererwten (400 gr.)
- 4 tenen knoflook
- 4 eetl. (magere/vega) yoghurt
- 3 theel. Citroensap
- 3 theel. Tahin
- 1 Cayennepeper
- 1 theel. Paprikapoeder
- ½ theel. korianderzaad
- Snuf zout

Bereiding:

Blancheer de tenen knoflook in een pannetje kokend water voor 2 minuten. Doe daarna de knoflook, de kikkererwten en de rest van de ingrediënten in een blender en blend het tot een gladde massa. Het is ook mogelijk om de hummus met een handblender glad te blenden.

OOK LEKKER ALS DIP VOOR GROENTE

HULK PASTA

Benodigheden:

- 1 Courgette
- 300 gr. Spinazie
- 1 avocado
- 75 gr. Creme fraiche (of plantaardige variant of Lactofree roomkaas)
- Basilicumblaadjes

Extra:

- Spiralizer/Spirelli
- Blender

Bereiding:

Snij de courgette tot spaghetti met gebruik van een Spiralizer/Spirelli. Wok de courgette kort. Doe in de blender de avocado, de spinazie en de creme fraiche en mix dit tot het glad is. Leg de courgette op een bord en voeg de 'saus' er overheen.

VOEG ER EXTRA EIWITTEN AAN TOE DOOR BIJVOORBEELD BLOKJES KIPFILET ER DOOR TE DOEN. OF GA VOOR DE VEGETARISCHE OPTIE EN DOE ER CASHENNOTEN DOORHEEN.

CHAMPIGNONPANNETJE

Benodigheden (4 personen):

- 250 gr. Champignons
- 2 eetl. Olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 2 eetl. Verse tijmblaadjes
- Peper en zout naar smaak

Extra:

- 2 of 4 ovenpannetjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 C. Maak de champignons schoon, snij de steel er af en snij de champignons in partjes. Meng de olijfolie, de tijm, knoflook, peper en zout en schep daar de champignons doorheen. Verdeel alles over de ovenpannetjes. Leg de deksel op de pannetjes en bak de champignons 15 minuten in de oven gaar.

LEKKER ALS BIJGERECHT, VOOR DIE EXTRA GROENTES!

BLUEBERRY MUFFIN

Benodigdheden:

- 2 bananen
- 1 ei
- 1 ½ kop havermout
- 2 theel. Kaneel
- 2 theel. Bakpoeder
- Handje blauwe bessen

Extra:

- Oven
- Muffinvormen
- Blender

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 C. Breek de banaan in stukken en doe dit samen met het ei in een blender en mix het tot een glad beslag. Mix daarna het bakpoeder en de kaneel er door. Doe dit alles in een kom en meng met een spatel de havermout en de blauwe bessen door het beslag. Vul de muffinvormpjes en bak ze gaar in 20 minuten in de oven.

LEUK OM SAMEN MET ELIN TE DOEN!

BIETENCHIPS

Benodigdheden:

- 4 (Biologische) Bieten
- 1 el. (Kokos)Olie
- 2 tl. Tijm
- Peper & Zout naar smaak

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed 2 bakplaten met bakpapier.

Boen de bietjes schoon en snijd deze met een mandoline of een dunschiller in hele dunne plakjes.

Smelt de kokosolie in een pannetje. Meng de bietenplakjes samen met de tijm in de schaal met gesmolten kokosolie.

Verdeel de schijfjes los van elkaar over de twee bakplaten en bak de bietenchips ongeveer 20 minuten. Wissel halverwege de tijd de bakplaten in de oven om de bietenchips gelijk te laten bakken.

Check regelmatig en als die chips klaar is, bestrooi je de chips met wat (zee)zout en peper.