

Roerbakgroente met biefstuk

Voor 2 personen

Benodigheden

- Kookpan
- Pan
- Kom

Ingrediënten

- 300 gr biefstuk
- 200 gr broccoli
- 300 gr sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 limoen
- 1 tl gemberpoeder
- 3 el honing
- 0,5 rode peper
- 1 teentje knoflook
- 5 el sojasaus

Bereidingswijze

Doe de sojasaus, honing, gemberpoeder bij elkaar in een ruime kom. Snipper de knoflook en rode peper en voeg dit erbij. Pers de limoen uit boven de kom. Roer het geheel door elkaar tot een marinade.

Snijd de biefstuk in reepjes en roer goed; zorg dat ze helemaal bedekt zijn door de marinade. Dek de kom af en laat de marinade ten minste 60 minuten intrekken.

Was en snijd de groenten.

Neem een grote bakpan en fruit de rode ui in olijfolie. Voeg hier vervolgens de sperziebonen, courgette en broccoli aan toe. Bak ten slotte de gemarineerde biefstukreepjes hoog vuur 2 tot 3 minuten mee.

Open lasagne met gegrilde courgette en aubergine

Voor 4 personen

Benodigdheden

- Koekenpan
- Grilpan

Bereidingswijze

Schil en snipper de ui. Snij de steel van de paprika, daarna in kwarten, verwijder de zaadjes en snij dan in fijne blokjes. Maak de knoflook schoon. Halveer de kleine tomaatjes en snij fijn.

Verwarm een beetje olie in de koekenpan en fruit hier de ui in aan. Voeg het gehakt toe en bak gaar. Doe daarna de paprika en tomaatjes in de pan en bak kort mee. Blus de groenten en het gehakt af met een scheutje rode wijn en laat 5 minuten zachtjes pruttelen.

Schenk de tomatenblokjes met de saus in de koekenpan en voeg oregano, tijm, peper en zout toe. Laat zachtjes koken.

Was de aubergine en courgette voorzichtig. Gebruik een scherp mes om lange plakken van ongeveer 0,5 cm van de groenten te snijden. Leg de plakken aubergine en courgette op een schone snijplank en bestrooi met een klein beetje zout. Dit is om het vocht uit de groenten te halen. Laat zo'n 5 minuten liggen en dep dan droog met een keukenpapiertje.

Verwarm ondertussen de grillpan op het vuur. Voeg geen olie toe! Grill de plakken aubergine en courgette zo'n 3 minuten per kant, tot de groenten zachter zijn geworden en er mooie grillstrepen op staan. Snij de mozzarella in plakken.

Begin met het opbouwen van de open lasagne door eerst een plak aubergine op het bord te leggen, daarop een plak courgette. Schep wat van het gehaktmengsel op de groenten en leg dan weer een laagje aubergine en courgette hierop. Leg als laatste een paar plakken mozzarella op de laag met gehakt en bestrooi ruim met Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- 150 gr rundergehakt
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 rode uien
- 1 rode puntpaprika
- 1,5 teentjesknoflook
- 5 kleine smaaktomaatjes
- 200 gr tomatenblokjes in blik
- scheut rode wijn
- 1 bol mozzarella
- 1 tl oregano
- 1 tl gedroogde tijm
- Parmezaanse kaas
- paar blaadjes verse basilicum
- zout
- peper
- olie om te bakken

SeemeFit

Get fit, feel fit, See me Fit!

Pittige kippensoep

Benodigdheden

- Maatbeker

Ingrediënten

- Halve knolselderij
- 1 grote ui
- 1 kipfilet
- 2 runderbouillonblokjes
- 1 liter water
- Grote theelepel sambal
- 2 eieren
- 2 kleine bosuitjes

Bereidingswijze

Snijd de dikke schil van de knolselderij en snijd deze in grove stukken (blokjes van 2 cm). Ontdoe de grote ui van zijn schil en snijd in ringen.

Breng 1 liter water aan de kook voeg zodra het kookt de 2 bouillonblokjes toe.

Kook ondertussen de beide eieren gaar in een aparte pan.

Snijd de kipfilet vervolgens in kleine stukjes en voeg toe aan de kokende bouillon. Laat dit 4 minuten op middelhoog vuur doorkoken.

Voeg daarna de knolselderij toe en laat dit 5 minuten mee koken. Voeg vervolgens de uienringen toe en laat dit tezamen nog 10 minuten koken, totdat de knolselderij beetgaar is.

Voeg als laatste een flinke theelepel sambal toe naar smaak. Snijd vervolgens de bosuitjes in hele kleine ringetjes.

Verdeel de soep over 2 grote soepkommen en garneer met 1 ei en de bosuitjes. Makkelijker kan niet, maar lekker is het absoluut!!

Spinazie salade met geitenkaas

Voor 2 personen

Benodigdheden

- Koekenpan
- Kom

Ingrediënten

- 100 gram babyspinazie
- 20 gram pijnboompitten
- 100 gram geitenkaas met honing
- 1 hele avocado
- 200 gram cherrytomaatjes
- 1 scheutje olijfolie
- naar smaak peper
- 100 gram gerookte kipfilet

Bereidingswijze

Doe de babyspinazie in een kom.

Bak de pijnboompitten kort in een droge pan.

Snijd de avocado en cherrytomaatjes in stukjes.

Meng de avocado, cherrytomaatjes en de spinazie goed door elkaar. Voeg een scheutje olijfolie en wat peper toe en meng nogmaals goed door.

Verkruimel de geitenkaas over de salade en bestrooi met de pijnboompitten.

Snijd de kipfilet in reepjes en serveer deze op de salade.