

Week 3

BELLE HEALTH VERJAARDAGSPECIAL
WEEKMENU

WEEK WOENSDAG 15 - 22 JULI 2020

MAANDAG

Bananenkaneel brood

Kwarkbollen

Kipkerrie

DINSDAG

Broodje
hazelnootpasta

Wrap met
kikkererwtensalade

Vegan bowl

WOENSDAG

Vakantie ontbijt
pannenkoek

Geroosterde groente
salade

Witlofsoep

DONDERDAG

Eiwit smoothie

Zalm sandwich

Witlofanders

VRIJDAG

Griekse yoghurt flip

Broodje hollandse
nieuwe

Moussaka

ZATERDAG

Wentelteefjes
Brakke lunch
Vis uit oven

ZONDAG

Bagels
Quickfitlunch
Kipsalon

*vakantie ontbijt
pannenkoek*

1 portie

Ingrediënten

- **150 gram Kwark Citroen (optimal)**
 - **2 eieren**
 - **1 kleine banaan**
- **60 gram speltbloem of speltmeel**
 - **1 tl bakpoeder**
 - **Snufje zout**
- **Olie om in te bakken(citroenrasp)**
 - **fruit/munt na keuze**

Klop in een vetvrije kom de eiwitten stevig. Prak de banaan en doe samen met het eigeel en de kwark in een keukenmachine. Mix tot een glad beslag. Geen keukenmachine? Pureer het geheel dan met de staafmixer of prak de banaan zo fijn mogelijk en roer met een garde door de kwark en het eigeel heen.

Voeg de speltbloem of het speltmeel, de bakpoeder en een snuf zout toe aan de kom met het kwarkmengsel en meng tot een glad beslag. Spatel nu voorzichtig de eiwitten door het beslag heen.

Verhit wat olie of boter in een koekenpan en bak 2-3 kleine pannenkoekjes per keer. Als de bovenkant wat droger begint te worden dan kun je ze omdraaien en bak je de andere kant goudbruin. Herhaal totdat het beslag op is.

Garneer met de overige citroenkwark, fruit en eventueel met nog wat munt.

*Salade
geroosterde
groente*
1 portie

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 gele paprika
- 1/2 aubergine
- 1 el olijfolie
- 1 tl gedroogde tijm
- 25 gram rucola
- 50 gram feta
- 15 gram pijnboompitten

Verwarm de grill van de oven op de hoogste stand. Snij de groenten in grove blokjes en doe ze in een ovenschaal. Meng ze met eetlepel olijfolie, theelepel gedroogde tijm en grill ze 20 minuten in de oven. Laat de groenten afkoelen en meng met de rucola, feta en pijnboompitten.

Witlofsoep

4 porties

Ingrediënten

- 3 stronkjes witlof
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 20 gram boter
- 20 gram bloem
- 75 gram hamblokjes
- 250 ml groentebouillon
- 250 ml melk
- 1 tl gemalen komijnzaadjes
- verse zwarte peper

Verwijder de lelijke buitenste bladeren van de witlof en snij het kontje eraf. Snij de stronkjes in de lengte in kwarten en verwijder de harde kern. Snij de witlof in reepjes. Snipper je ui en knoflook en bak dit aan in de boter. Voeg de witlof en gemalen komijnzaadjes met wat verse zwarte peper toe als de ui glazig is.

Voeg na 2 minuutjes de bloem toe en roer goed door. Hierna doe je de bouillon en melk erbij en breng het geheel aan de kook. Laat de soep gedurende 7-8 minuutjes koken en pureer het geheel dan met de staafmixer.

Voeg daarna de hamblokjes toe en verwarm deze.

Eiwit smoothie

1 portie

Ingrediënten

- 250 ml yoghurt vanillesmaak
- 75 gram diepvriesfruit
- 20 gram whey (bananensmaak)
- Snufje kaneel

Je kan alles in een blender doen! Zorg dat je het goed mengt en het bevroren fruit goed gepureerd is.

Je kan de bowl smoothie garneren met bv fruit, noten en zaden.

Zalm sandwich

6 porties

Ingrediënten

- 200 g verse roomkaas
- 1/4 ingemaakte citroen
- 1 citroen
- 1 el. fijngesneden dille
- zout en versgemalen peper
- 9 donkerbruine boterhammen
- 6 plakjes gerookte zalm

Schep de roomkaas in een diep bord. Snij het partje gepekelde citroen in piepkleine blokjes. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf boven de roomkaas. Prak de citroenschil en dille met wat zout en royaal peper met een vork door de roomkaas.

Besmeer hiermee 6 boterhammen en beleg elk met een plak zalm. Stapel de sandwiches per twee op elkaar en dek af met een derde boterham. Snij elke clubsandwich in 2 of 4 stukken, in blokken of driehoekjes.

Witlof anders

2 porties

Ingrediënten

- 2 stronken witlof
- 8 plakken brie
- 1/2 appel
- 2 tl tijm
- zout en verse zwarte peper
- olijfolie
- handje walnoten
- beetje honing

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de lelijke buitenste bladeren van de witlofstronkjes. Snij een dun plakje van het kontje van de stronkjes en snij ze daarna in de lengte doormidden. Verwijder de harde kern maar laat de stronkjes zo goed mogelijk 'heel'.

Verhit 4 eetlepels olijfolie in een pan. Leg de halve stronkjes met de platte kant in de pan en bak dit aan voor 2 minuten op middelhoog vuur.

Doe de deksel op de pan en smoor de witlof nog zo'n 4 minuten zodat ze nog wat verder garen. Haal de stronkjes uit de pan en leg ze met de platte kant omhoog in een met olijfolie ingevette ovenschaal. Bestrooi met wat zout, verse zwarte peper en een theelepel tijm. Schil de appel en snij in dunne plakjes. Verdeel de plakjes over de witlof. Verdeel daarna over elk stronkje 2 plakjes brie en bestrooi het geheel met nog wat peper en de rest van de tijm. Hak een handje walnoten fijn en strooi dit over de brie.

Doe de witlof met appel en brie in de oven gedurende 10 minuten of totdat de brie lekker gekleurd en gesmolten is. Haal de witlof met appel en brie uit de oven en maak het geheel af met wat honing.

*Griekse
yoghurt
flip*
2 porties

Ingrediënten

- **500 ml Griekse yoghurt**
- **el honing**
- **75 gr havermout/ basis granola**
- **50 gr frambozen (diepvries)**

Maal de frambozen fijn met een keukenmachine. Meng in een kom 400 ml Griekse yoghurt, frambozenpuree en honing door elkaar. Pak twee glazen en schep de frambozenyoghurt in het glas. Daarna een laagje muesli en daarna nog een laagje yoghurt. Eindig met een laagje muesli, wat frambozen en een beetje extra honing.

*Broodje
hollands
nieuwe*
1 portie

Ingrediënten

- **1 volkoren broodje**
- **veldsla**
- **hollands nieuwe**
- **augurk**
- **ui**

Snij een zacht volkorenbolletje open, leg hier een paar blaadjes veldsla en een verse Hollandse nieuwe zonder staart op. Beleg dit met schijfjes augurk en gesnipperde ui

Moussaka

4 porties

Ingrediënten

- 600 gr aardappelschijfje
 - 2 aubergine
 - 1 ui
 - 1 teen knoflook
 - 300 gr gehakt
 - 400 gr tomatenblokjes
 - 70 gr tomatenpuree
 - 1 laurierblaadje
 - halve tl kaneel
 - 2 tl oregano
 - snufje zout en peper
- Voor de bechamelsaus
- 1 ei
 - 25 gr bloem
 - 25 gr boter
 - 300 ml melk
 - geraspte kaas
 - snufje zout en peper

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Giet een scheutje olie in een grote pan en bak de ui en knoflook op zacht vuur. Na ongeveer 5 minuten voeg je het gehakt toe en bak je het gehakt rul. Daarna kan de tomatenpuree erbij. Bak dit 1 minuut mee en voeg dan de rest van de ingrediënten voor de vulling toe. Laat de saus circa 30 minuten zachtjes pruttelen.

Ondertussen snijd je de aubergine en aardappels in dunne plakken. Vul een bakje (dat groot genoeg is voor alle plakken aubergine) met water en wat zout. Leg de plakken aubergine hier 15 minuten in.

LEES VERDER OP VOLGENDE PAGINA.

Moussaka

4 porties

Giet een scheut olie in een hapjespan en bak de aardappelschijfjes totdat ze bruin zijn (minuut of 15). Laat de daarna uitlekken op keukenpapier. Spoel de plakken aubergine af zodat je het zout er weer afwast en dep ze droog met een schone theedoek. Daarna kun je de plakken aubergine bakken in dezelfde pan. Giet wel weer een nieuw scheutje olie in de pan. Bak de plakjes aubergine totdat ze aan beide kanten bruin zijn. Laat de plakjes aubergine ook uitlekken op keukenpapier.

Nu is het tijd voor de bechamelsaus. Smelt de boter in een kleine pan. Als de boter gesmolten is voeg je de bloem toe. Meng goed door elkaar en laat ongeveer 1 minuut pruttelen. Daarna voeg je beetje voor beetje de melk toe en blijf je ondertussen goed roeren met een garde. Als de saus de juiste dikte heeft (niet te vloeibaar), zet je het vuur uit en voeg je het ei en de geraspte kaas toe. Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met een snufje zout en peper.

Vet een ovenschaal in. Bedek de bodem met aardappelschijfjes. Daarna een laag van de gehaktsaus. Daarna een laag aubergine.

Eindig met een laagje aardappelschijfjes en giet daar de bechamelsaus overheen. Strooi nog een klein beetje geraspte kaas over de bovenkant. Bak de moussaka ongeveer 30 minuten op 180 graden.

*Wentelteeffjes
met
frambozen*
4 porties

Ingrediënten

- **8 snee brood zonder korst**
- **boter**
- **3 eieren**
- **400 ml melk**
- **2 el honing**
- **rasp van 1 limoen**
- **200 gram frambozen (eventueel uit de diepvries)**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Besmeer het brood aan beide kanten met boter. Snij elke snee brood in 4 driehoekjes.

Klop de eieren los met de melk, honing en limoenrasp. Druk de sneetjes op de bodem van de ovenschaal en zet ook driehoekjes langs de kant rechtop.

Verdeel de frambozen over het brood. Leg nog overgebleven stukjes brood op de frambozen.

Schenk nu het eimengsel over het brood. Zorg dat het brood aan de bovenkant helemaal vochtig wordt. Zet de schaal in de oven en laat de schotel in 40 minuten gaar en bruin worden.

Brakke lunch

1 portie

Ingrediënten

- 1 hard bolletje
- 2 plakjes kaas
- 2 plakjes ontbijtspek
- 1 ei
- 1 el chilisaus

Snijd het broodje open en leg de plakjes kaas op de onderste helft. Bak ondertussen de plakjes spek knapperig in een droge koekenpan en laat deze uitlekken op een stuk keukenpapier.

Breek het ei in een kommetje en klop even kort los. Bak het ei vervolgens in een koekenpan terwijl je continu roert.

Leg de knapperige plakjes spek bovenop de kaas en schep hier het scrambled egg bovenop.

Schenk de chilisaus over het ei en leg het bovenste deel van het broodje er bovenop.

vis uit de oven

2 porties

Ingrediënten

- 4 koolvisfilets
- 4 plakjes bacon
- 4 tomaten
- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 1 eetlepel tomatenpuree
- paar blaadjes verse basilicum
- olijfolie
- tijm
- peper
- zout

Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal in met wat olijfolie.

Snijd de tomaten in vieren, de ui in grove stukken en de knoflookteentjes in plakjes. Verdeel dit over de ovenschaal en besprenkel met wat olijfolie. Breng op smaak met de tijm, wat verse basilicumblaadjes, peper en zout.

Leg de koolvisfilets op een schoon bord en besmeer ze aan één kant lichtjes met de tomatenpuree. Strooi er wat verse zeezout en peper overheen en bedek de filets met de bacon.

Leg de vis op de groenten in de ovenschaal en dek de schaal af met een stuk zilverfolie. Zet de vis zo'n vijftien tot twintig minuten in het midden van de oven. Verwijder hierna het zilverfolie en bak de vis nog eens tien minuten zodat de bacon lekker knapperig wordt.

Leg de vis op een bord en leg de groenten eromheen. Besprenkel met wat van het overgebleven vocht en garneer met verse basilicumblaadjes. Besprenkel met een klein beetje limoensap voor een frisse bite.

Bagels

2 porties

Ingrediënten

- 200 gram cashewnoten geweld
- 2 el honing
- 5 el citroensap
- 3 el water
- 1/2 rijpe banaan
- 5 blauwe bessen
- 4 frambozen
- 4 aardbeien
- 2 bagels
- een handje granola
- 500 gram zomerfruit aardbeien (in plakjes), frambozen, blauwe bessen
- maple syrup/honing

Wel de cashewnoten minstens twee uur in een kom met water.

Giet de cashewnoten af. Maal ze fijn (keukenmachine/foodcompressor) en voeg dan de honing, citroensap, water en het fruit hiervoor toe. Maal totdat je een gladde cream cheese hebt.

Voeg als het nodig is nog een beetje meer water, of citroensap toe. Wil je het zoeter, dan meer honing.

Halveer de bagels en grill ze bruin onder de contactgrill. Laat ze een klein beetje afkoelen en besmeer ze vervolgens met de cashew cream cheese.

Beleg de bagels nu met het zomerfruit en strooi er wat granola overheen. Maak af met een beetje maple syrup (of honing).

Quickfit lunch

1 portie

Ingrediënten

- 1 hard bolletje
- ½ handvol sla
- ½ avocado
- 2 plakjes kipfilet
- 3 plakjes tomaat
- 1 eetlepel honing-mosterddressing
- peper
- zout

Snijd het broodje open en beleg deze met de sla en de plakjes tomaat. Leg hier de plakjes kipfilet bovenop en daarbovenop de halve avocado in plakjes.

Strooi een beetje peper en zout naar smaak over de avocado.

Sprenkel de honing-mosterdsaus (1/2 el honing en 1/2 el mosterd door elkaar roeren) vervolgens over de avocado en dek het broodje af met het kapje.

Kipsalon

2 porties

Ingrediënten

- **450 gram voorgekookte aardappels in blokjes (of krieltjes)**
- **100 gram ijsbergsla (fijngesneden)**
- **75 gram kaas (geraspt)**
- **2 kipfilets**
- **2 tomaten**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 rode ui**
- **½ komkommer**
- **1 el shoarmakruiden**
- **(olijf)olie**
- **peper**
- **zout**
- **paprikapoeder naar smaak**

Verwarm de grillstand van de oven voor (180 graden).

Snijd de kipfilet in blokjes en kruid ze met de shoarmakruiden en een halve eetlepel olijfolie. Even apart zetten en laten intrekken. Doe een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de aardappelblokjes op. Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Bak de aardappeltjes tot ze gaar en iets krokant zijn, verdeel ze over de bodem van een ruime ovenschaal en zet even apart.

Ondertussen was en snijd je de groenten ook alvast: snijd de tomaat in blokjes, de rode ui in halve maantjes, de knoflook fijn en de halve komkommer in blokjes.

Zodra de aardappels klaar zijn doe je de stukjes kipfilet in de pan (voeg eventueel een klein beetje extra olie toe) samen met de fijngesneden knoflook.

Bak de kip tot deze gaar is en verdeel dit samen met de blokjes tomaat, rode ui, komkommer en ijsbergsla over de aardappeltjes in de ovenschaal. Verdeel er tot slot wat geraspte kaas over en zet het geheel even in de oven tot de kaas gesmolten is.

Je kunt er ook voor kiezen de groenten pas na de oventijd toe te voegen, dan blijven ze lekker knapperig.

*Bananen
kaneel
brood*
12 porties

Ingrediënten

- 40 gram Optimel Kwark Vanille**
- 4 rijpe bananen
 - 4 eieren
 - zakje bakpoeder
 - **200 gram havermout**
 - snufje zout
 - vanille aroma
 - zakje vanillesuiker
 - 3 kleine appeltjes
 - handje rozijnen
 - handje pecan noten
 - kaneel

Prak 4 rijpe bananen en voeg hier 4 eieren aan toe. Meng dit goed door.

Voeg hier Optimel kwark vanille, een zakje bakpoeder, 200 gram havermout, een snufje zout, een scheutje vanille aroma, een zakje vanillesuiker, 3 kleine appeltjes in stukjes, een handvol rozijnen, een flinke scheut kaneel en een handje vol pecan noten aan toe.

Roer dit door elkaar en zet dit ongeveer 50min in een voorverwarmde oven op 175 graden.

Je kunt ook nog wat appeltjes en havermout boven op strooien, voordat hij de oven in gaat.

Serveer met griekse yoghurt 0% en vers fruit.

kwarkbollen

9 porties

Ingrediënten

- **250 gr magere (optemel) vanille kwark**
- **200 gr speltbloem**
- **2 eieren**
- **1 el olijfolie**
- **2 tl bakpoeder**
- **snufje vanillepoeder**
- **zout**
- **75 gr blauwe bessen**

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bekleed het rooster van de oven met bakpapier.

Schep 250 ml magere kwark vanille in een mengkom en voeg hier 200 gr speltbloem aan toe.

Tik 2 eitjes boven de kom, voeg 1 el olijfolie toe en roer tot een glad beslag. Voeg 2 tl bakpoeder, een snuf vanillepoeder en een korreltje zout toe. Doe 75 gr blauwe bessen bij het beslag en meng door elkaar.

Gebruik een ijsschep om bolletjes van het beslag op het bakpapier te scheppen. Maak 9 kwarkbolletjes van gelijke grootte en schuif ze zo'n 18-20 min de warme oven in.

kipkerrie

4 porties

Ingrediënten

- 300 gr zilvervliesrijst
- 300 gr kippendijfilet
- 400 gr sperziebonen
- 200 gr doperwten
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- handje rozijnen
- ananasschijven
- + extra sap
- 200 ml kokosmelk
- 2 tl kerriepoeder
- 1 tl kurkuma
- snufje chilivlokken
- 1 el. bloem
- peper en zout
- olijfolie

Kook de rijst, volgens de verpakking, giet af en laat droogstomen van het vuur af.

Zet ondertussen een kleiner pannetje met een laagje water op het vuur voor de sperziebonen. Verwarm ook een hapjespan op laag vuur zodat deze goed warm wordt. Maak de sperziebonen schoon en snijd in kleine stukjes. Kook de sperziebonen gaar in 15 minuten en giet ze daarna af, laat uitlekken voor zo.

Snijd de kippendijfilet in kleine stukjes. Pel de ui en snijd deze fijn, pel ook de tenen knoflook en hak fijn. Doe dit samen met een scheutje olijfolie in de hapjespan en bak aan met wat peper en zout. Voeg de stukjes kippendij toe en bak een paar minuten mee zodat de buitenkant goed dicht is geschroeid.

Verwijder de bovenkant van de rode paprika en haal de zaadlijsten en zaadjes eruit. Snijd de rode paprika in kleine reepjes en voeg toe aan de hapjespan, bak een minuutje mee. Voeg nu het kerriepoeder, de kurkuma, de bloem en wat chilivlokken toe en schep alles goed door elkaar. Giet de kokosmelk erbij en roer nogmaals door elkaar. Giet het sap van de ananas erbij en roer nogmaals door elkaar. Snijd de ananasschijven in kleine blokjes en voeg toe aan de kip kerrie. Doe er nu de doperwten bij (gewoon rechtstreeks uit de vriezer of vers) en een handje rozijnen. Roer alles even door elkaar en voeg tenslotte de gekookte en uitgelekte sperziebonen toe. Verwarm alles en roer door elkaar tot de saus wat dikker wordt. Serveer de rijst op de borden en schep de kip kerrie met de sperziebonen, doperwtjes, rode paprika, ananas en rozijnen erover.

Broodje hazelnootpasta

-- porties

Ingrediënten

- volkoren boterham
- 250 gr amandelen
- 250 gr hazelnoten
- snuf zout
- 1 el kokosvet

Verwarm de oven voor op 175 graden. Rooster de hazelnoten en amandelen in 10-12 minuten goudbruin. Laat ze goed afkoelen. Wanneer je noten met een vliesje gebruikt kun je ze na het roosteren makkelijk eraf halen. Doe de noten in een schone theedoek, vouw dicht en wrijf de vliesjes eraf.

Je kunt de notenpasta zowel in de blender als in de keukenmachine maken. Voorwaarde is wel dat je genoeg noten gebruikt, zodat niet alles aan de zijkant van je machine blijft kleven. Wanneer dit toch gebeurt, kun je het gemakkelijk tussendoor van de zijkant afschrappen.

Doe de afgekoelde noten in je blender of keukenmachine. Geduld is een schone zaak in dit geval. De structuur gaat tijdens het malen van gehakte noten naar fijn meel. Vervolgens kun je zien dat de olie uit de noten langzaam vrij komt. Wanneer je mengsel te veel gaat plakken aan de zijkant van je machine kun je eventueel wat kokosolie toevoegen. Blijf goed mixen tot het een vloeibare en romige substantie wordt. Voeg wat zout naar smaak toe.

Voor pindakaas, doe je hetzelfde alleen dan ipv hazelnoten pinda's!

Wrap
kikkererwten
salade
4 porties

Ingrediënten

- **1 blik kikkererwten**
- **2 bosuitjes**
- **2 tomaten**
- **15 gram verse munt**
- **3 el olijfolie**
- **1 el citroensap**
- **1 tl mosterd**
- **1 teentje knoflook**
- **100 gram feta**
- **4 volkoren wraps**

Laat de kikkererwten uitlekken. Maak de bosuitjes schoon en snij ze in ringetjes. Was de tomaat en snij deze in stukjes. Snij de muntblaadjes fijn.

Maak een dressing van olie, citroensap, mosterd, munt en peper. Pel het teentje knoflook en pers het erboven uit. Verbrokkel de feta. Vermeng de kikkererwten met de bosuitjes, tomaten, feta en de dressing.

Verwarm de wraps en eet ze bij de salade.

Vegan bowl

2 porties

Ingrediënten

Snelle koolsla

- ¼ van een rode kool,
versnipperd

- 1 el olijfolie

- ¼ kopje gehakte

koriander of lente-uitjes of
beide

- 1 tl koriander

- 1/8 tl zout

- 1 el limoensap

Ingrediënten

- 2 tl komijn

- 1 tl gemalen chipotle (of
een mix van gerookte
paprika en chilipoeder)

- ½ tl zout

- ½ rode ui

- 1 zoete aardappel in
blokjes (laat de schil
zitten)

- 8 snackpaprika's

(of 1 gewone rode of gele
paprika, in reepjes)

- ½ kopje pecannoten

- 2 tl ahornsiroop

- 1 blik zwarte bonen

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng komijn, chipotle en zout in een kleine kom. Leg ui, zoete aardappel en paprika op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel ui en aardappel met een beetje olijfolie en bestrooi royaal met kruidenmix, roer om alle kanten goed te bedekken.

Gebruik ongeveer ½ van de specerij. Zet 20-30 minuten in de oven en roer halverwege. Gooi in een andere kleinere met perkament beklede pan de pecannoten met 2 theelepels ahornsiroop en 1 theelepel kruidenmix. Plaats in de oven (op een lager rek) gedurende 10-12 minuten, of tot ze lichtbruin zijn. Als je het eruit trekt, moet je de noten even schudden om ze los te maken, dus als ze afkoelen, zijn ze gemakkelijk te verwijderen.

Verhit de bonen in een pan en maak de slaw. Hak of snipper de kool fijn en doe in een middelgrote kom met de rest van de ingrediënten. Proef, pas limoen en zout aan. Snijd de avocado in plakjes. Als de groenten gaar zijn vork, vergadert de kommen. Verdeel de bonen over 2 kommen. Verdeel de groenten, het plaatsen van hen over de bonen, en top met slaw en voeg eventueel avocado toe.