

Week 4

BELLE HEALTH VERJAARDAGSPECIAL
WEEKMENU

WEEK WOENSDAG 22 - 29 JULI 2020

MAANDAG

Kokosyoghurt

Cracker huttekase met
ananas

Tonijnschotel

DINSDAG

Broodje
hazelnootpasta

Wrap met
kikkererwtensalade

Vegan bowl

WOENSDAG

Oats met kefir

Kokossoep

Pad thai

DONDERDAG

Aardbei trifle

Strata

Beef met balsamicojus

VRIJDAG

Broodje jam

eiermuffin

vegan vistaco

ZATERDAG

Koningsmoothie
Painperdu
Viskoekjes

ZONDAG

Broodje aardbeisalade
Stokbrood gezond
indische groente nasi

Oatz met Kefir

1 portie

Ingrediënten

- 250 ml kefir melkdrink
- 50 g havermout
- ½ tl gemalen kaneel
- 2 el gemberjam
- 10 g amandelschaafsel
- 1 el vijgenstukjes

Meng de kefir met de havermout, kaneel en de helft van de gemberjam. Roer goed door en zet 8 uur (een nacht) afgedekt in de koelkast.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het amandelschaafsel op middelhoog vuur in 2 min. goudbruin. Verdeel het kefirmengsel over 2 kommen. Verdeel achtereenvolgens de rest van de jam, de vijgenstukjes en het geroosterde amandelschaafsel erover.

Pittige kokossoep

2 porties

Ingrediënten

- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- stukje gember
- 1 el olie
- 1 tl koriander
- 1 tl komijn
- 300 ml kippenbouillon
- 1 el kokosmelk
- 100 gr kikkererwten (blik)

Maak de sjalot, knoflook en rode peper schoon, Snijd de sjalot en pers de knoflook. Verwijder bij de peper de zaadlijsten en snij hem daarna in reepjes. Schil de gemberwortel en rasp hem.

Fruit in de olie, de gember, sjalot, knoflook, de helft van de peper met de koriander en komijn. Voeg zodra het zacht is, de bouillon en kokosmelk toe en breng het aan de kook.

Roer er de uitgelekte kikkererwten door en laat de soep nog een paar minuten koken.

Verdeel de soep over 2 kommen en garneer met de rest van de rode peper.

Pad thai

4 porties

Ingrediënten

- 220 gr noodles
- 1 limoen
- 4 el vissaus
- 2 el donkere basterdsuiker
- 300 gr kipfilethaasjes
- 50 gr pinda's
- 3 el tamarindepasta
- 3 middelgrote eieren
- 3 el arachideolie
- 400 gr Thaise wokgroente
- 125 g taugé

Doe de noedels in een ruime kom en schenk er kokend water op tot ze helemaal onderstaan. Dek af met vershoudfolie, laat 10 min. staan en giet af.

Pers ondertussen de limoen uit en meng het sap met de tamarinde, vissaus en suiker. Snijd de kip in stukjes van 1 cm. Hak de pinda's grof. Klop de eieren los met peper en zout.

Verhit de olie in een wok en roerbak de eieren 1 min. Schep uit de wok en houd apart.

Verhit de olie in de wok en roerbak de kip en roerbakmix 4 min. Voeg het tamarinde-vissausmengsel, ei, de taugé en noedels toe en roerbak nog 1 min.

Bestrooi met de pinda's en serveer direct.

Aardbei truffle

4 porties

Ingrediënten

- 200 gr aardbeienkwark
- 8 el muesli
- 200 gr vanillekwark
- 100 gr aardbeien, in vieren gesneden
- **garneer met (naar keuze):
lemon curd en/of witte
chocolade en/of blaadjes
verse munt**

Vul 4 mooie glazen met een laagje magere aardbeienkwark. Daarop komt een laagje muesli (2 el per glaasje). Dan volgt een laagje vanillekwark. En je eindigt met een laag aardbeien en nog een schepje aardbeienkwark.

Garneer naar keuze met een lepeltje lemon curd, paar aardbeien in stukjes, wat geraspte witte chocolade (of andere sprinkles) en blaadjes verse munt.

Strata

4 porties

Ingrediënten

- 100 gr baconreepjes
(vega bacon)
- 5 eieren
- 250 ml volle melk
- 1 tl mosterd
- zwarte peper
- half stokbrood van 1 dag
oud (of geroosterd)
- 150 gr brie
- 3 takjes verse tijm
- 20 gr Parmezaanse kaas
geraspt

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Bak de baconreepjes krokant. Klop de eieren los en voeg de melk, mosterd en wat zwarte peper naar smaak hieraan toe. Klop het geheel nog even door.

Snijd het stokbrood en de brie in kleine stukjes. Verdeel de stukjes stokbrood, brie en de baconreepjes over een ovenschaal. Je kunt ook voor kleine bakjes gaan.

Giet het eimengsel hierover heen, haal de tijm van de takjes en strooi over het geheel heen. Je kunt de strata ook een aantal uur (of de hele nacht) in de koelkast zetten, dan neemt het brood het vocht nog meer op en zal het nog wat zachter worden.

Strooi de Parmezaanse kaas erover heen en zet in de oven. Haal na 20-25 minuten uit de oven (tot het goudbruin is) en laat eventjes afkoelen. Serveer op bordjes.

Beef met balsamicojus

4 porties

Ingrediënten

- 4 biefstukken
- 4 el milde olijfolie
- 30 gr ongezouten roomboter
- 2 sjalotten
- 5 el cremaceto balsamico
- 85 gr rucola
- 100 gr Pecorino Romano
- 160 gr verse vijgen

Bestrooi de biefstukken met peper en eventueel zout. Verhit de helft van de olie en de boter in een koekenpan en bak het vlees in 4 min. medium rare. Keer halverwege. Neem uit de pan, laat het bakvet zitten en laat het vlees op een plank 5 min. rusten, losjes afgedekt met aluminiumfolie. Snipper ondertussen de sjalotten fijn.

Fruit de sjalotten 2 min. in het achtergebleven bakvet. Voeg 4/5 van de cremaceto toe en breng aan de kook, maar zet het vuur dan meteen uit. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de rucola grof. Rasp de pecorino. Snijd de vijgen in kleine stukjes. Snijd de biefstukken schuin (op de draad) in plakjes en leg ze mooi naast elkaar op het bord. Schep de jus over de biefstuk. Maak een salade van de rucola en stukjes vijg en meng met de rest van de cremaceto en de rest van de olie. Verdeel de salade over de borden en bestrooi met de kaas en versgemalen zwarte peper.

rolletjes ontbijt

4 porties

Ingrediënten

- olijfolie
- 1 rol koelvers pizzadeeg
- 75 gr Serranoham
- 6 plakken jonge boerenkaas
- 2 tl gedroogde oregano

Verwarm de oven voor op 210 graden en vet een niet al te grote ovenschaal licht in met olijfolie.

Rol het pizzadeeg uit en beleg deze gelijkmatig met de Serranoham en plakken kaas, houd daarbij een randje aan de bovenkant vrij. Strooi er wat gedroogde oregano over en rol daarna in de lengte op.

Snijd 12 rolletjes van het opgerolde pizzadeeg en leg deze naast elkaar in de ovenschaal met de snijkanten naar boven.

Bestrijk de bovenkanten licht met olijfolie en strooi er nog wat oregano over.

Bak de ontbijtrolletjes 15 - 18 minuten in de oven tot de rolletjes gaar en de bovenkanten goudbruin van kleur zijn.

Spek wentelteefjes

2 porties

Ingrediënten

- 250 ml melk
- 2 eieren
- 1 tl kaneel
- ¼ tl nootmuskaat
- 2 sneden volkorenbrood in 4 repen
- 4 plakjes bacon of ontbijtspek
- boter
- ahornsiroop

Klop de melk, eieren, kaneel en nootmuskaat door elkaar.

Dip hier de repen brood in en leg ze in een schaal. Schenk overgebleven melk erover en laat even staan.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin de bacon krokant, zonder extra vet.

Verhit een tweede koekenpan met een klontje boter en bak het brood goudbruin en krokant, in 5 minuten ben je daarmee klaar.

Verdeel de bacon (breek de plakken in kleinere stukken) over de wentelteefjes op een schaal en schenk er rijkelijk ahornsiroop over. Serveer de wentelteefjes met bacon direct.

Groente Lasagne

4 porties

Ingrediënten

- 2 rode uien
- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 2½ el milde olijfolie
- 200 gr gehakt of Vegetarische Slager rul gehackt
- Italiaanse kruiden
- 400 gr tomatenblokjes in blik
- 300 ml water
- 235 g mozzarella

Verwarm de oven voor op 165 °C. Snijd de uien in halve dunne ringen. Halveer de paprika, verwijder het steeltje en de zaadlijsten en halveer het vruchtvlees. Snijd de aubergine in de lengte in plakken van een ½ cm. Bestrijk de paprika en aubergine met 1½ el olie (per 4 personen) en bestrooi met peper en eventueel zout. Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de aubergine en paprika in delen 4 min.

Verhit de rest van de olie in een pan en bak de ui 5 min. op middelhoog vuur. Voeg het Rul Gehackt toe en bak 2 min. Voeg de tomatenblokjes en het water toe en breng op smaak met de Italiaanse kruidenmix. Breng aan de kook en zet het vuur dan uit.

Bedek de bodem van de ovenschaal met een dunne laag saus. Verdeel ⅓ van de lasagnebladen uit het pak lasagne, ⅓ van de gehaktsaus en ½ van de aubergine erover. Herhaal en eindig met de paprika. Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel erover. Bak in het midden van de oven in ca. 45 min. goudbruin en gaar.

variatietip: Gebruik eens linzen uit blik (400 g) in plaats van het Rulgehackt. Voeg toe aan de tomatensaus als je het vuur net hebt uitgezet.

Broodje Jam

-- porties

Ingrediënten

- 1 kilo aardbeien
schoongemaakt gewicht
- 1 kilo suiker (agar agar)
- sap van 2 citroenen

Maak de aardbeien schoon, verwijder de groene kroontjes en snij ze in stukken en doe ze in een kom. Doe de suiker bij de aardbeien, roer even goed door en dek de kom af met folie, een theedoek of een bord. Zet dit een tijdje apart. Je kunt ze tot een nacht buiten de koelkast laten staan, afhankelijk van de temperatuur.

Breng de aardbeien met de suiker en al het vrijgekomen sap en het citroensap aan de kook in een ruime pan. Gebruik het liefst een pan met een dikke bodem.

Laat de aardbeienjam onder af en toe roeren ongeveer een half uur zachtjes koken. Doe de geleitest om te zien of de jam voldoende geleerd is. Zo niet, laat het dan nog even wat langer doorkoken. Doe de jam in gesteriliseerde potten, sluit goed af en laat ze op de kop afkoelen.

Eiermuffin

3 porties

Ingrediënten

- 25 gr rode paprika
- 25 gr champignons
- 0,5 bosje lente uien
- 50 gr gerookte kalkoenfilet
- 3 eieren
- zout
- peper

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de paprika, champignons en één lente-ui fijn. Snij de kalkoenfilet in reepjes.

Klop de eieren in een kom met een garde los. Voeg naar smaak zout en peper toe. Roer de groenten en kalkoenreepjes erdoor. Giet het eimengsel in de holtes van de ingevette muffinvorm.

Plaats de bakvorm in het midden van de oven en bak de eiermuffins in circa 20 minuten gaar. Controleer door zachtjes op het midden te drukken om te kijken of de eieren gestold zijn en de muffins stevig voelen. Snij de overige lente-uien in ringetjes en strooi over de muffins.

Vegan vistaco

4 porties

Ingrediënten

- 12 vegetarische zeesticks
- 1 krop sla
- 150 rg maiskorrels in blik
- 1 eetrijpe avocado
- 1 rode paprika
- 12 tacoschelpen
- 6 el salsa hot

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan en bak de zeesticks 8 min. op middelhoog vuur. Keer regelmatig.

Haal ondertussen de blaadjes los van de krop sla. Laat de maiskorrels uitlekken. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd in plakjes. Halveer de paprika. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Bak de tacoschelpen 4 min. in de oven. Vul ze elk met een blad sla, de mais, avocado, paprika en een zeestick. Schep er wat salsa op en serveer.



Koning smoothie

4 porties

Ingrediënten

- **500 ml wortelsap**
- **6 mandarijnen**
- **250 gr mango (diepvries)**
- **50 gr gember**

Pel de mandarijnen en schil de gember. Snijd de gember in kleine stukjes en doe samen met de resterende ingrediënten in een blender. Mix tot een egale, gezonde smoothie.

Pain perdu

2 porties

Ingrediënten

- 0.5 oud stokbrood
- 6 aardbeien
- 6 kersen
- 6 frambozen
- handje blauwe bessen
- 500 ml melk
- 2 eieren
- 0,5 vanillestokje
- 75 gr suiker
- 25 gr (room)boter
- 100 gr yoghurt
- snufje kaneel

Gebruik bij dit gerecht een (oud)stokbrood. Snijd het brood in sneetjes. Giet melk in een schaal en voeg hier de eieren en kaneel aan toe. Halveer het vanillestokje en schraap het merg van het halve vanillestokje eruit. Voeg het vanillemerg toe aan het mengsel in de schaal.

Klop dit geheel los. Leg de sneetjes brood in het mengsel van melk en eieren en laat het 5 minuten goed wellen zodat alle melk is opgezogen. Snijd ondertussen het fruit.

Verhit boter in een pan en voeg de suiker toe. Als de suiker licht gekarameliseerd is, leg je de sneetjes brood in de pan. Bak het brood circa 2 minuten per kant.

Serveren:

Stapel de pain perdu op elkaar op een bordje. Maak het af met een beetje yoghurt en vers fruit.

viskoekjes

4 porties

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 2 limoenen
- 2 x 250 gr kabeljauwfilet
- 1 ei
- 4 el bloem
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 1 rode peper
- 100 ml gembersiroop
- 2 el olie

Schaaf de komkommer met een dunschiller in de lengte in lange repen, schep er wat zout naar smaak door en laat de komkommer rusten. Boen 1 limoen schoon en rasp 1 tl van de groene schil af, pers de limoenen uit. Snijd de vis in stukken en pureer die samen met de limoenrasp, het ei en de bloem in de keukenmachine tot een gladde massa, breng op smaak met zout en peper.

Neem de vis uit de keukenmachine, schep de helft van de bosui erdoor en vorm er met natte handen 8 platte vormpjes van. Snijd de rode peper in lange zeer dunne reepjes (de zaadjes kun je naar smaak gebruiken, ze maken de saus extra pittig). Breng de gembersiroop aan de kook met de peperreepjes en laat 5-10 min. op een zacht vuur doorkoken. Draai het vuur uit en roer het limoensap erdoor.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de viskoekjes in 7-8 min. gaar, keer ze halverwege. Dep de komkommer goed droog en verdeel de repen over vier borden. Leg de viskoekjes ernaast en serveer met de zoete pepersaus. Bestrooi met de rest van de bosui.

Broodje aardbeisalade

4 porties

Ingrediënten

- 250 gr aardbei
- 2 handjes veldsla
- 2 el olijfolie
- 1,5 el balsamico azijn
- 75 gr walnoten
- 1 el honing
- 4 sneetjes volkoren zonnepittenbrood
- 100 gr geitenkaas

Was en verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd de aardbeien in vieren. Verwijder de uiteindes van de veldsla en meng met aardbeien, olijfolie, azijn en een beetje zwarte peper. Zet apart.

Verwarm een koekenpan op laag tot middelhoog vuur en bak de walnoten goudbruin. Voeg wanneer de walnoten beginnen geuren de honing toe en draai het vuur uit. Laat de honing mee verwarmen tot het vloeibaar is en giet dan de walnoten met honing op een stukje bakpapier.

Laat afkoelen en hak grof.

Rooster de sneetjes brood krokant in een broodrooster of de oven onder de grill. Verdeel de geitenkaas over de geroosterde broodjes en smeer voorzichtig uit. Verdeel hier de aardbeisalade over en top met walnoten in honing.

Stokbrood gezond

4 porties

Ingrediënten

- 2 middelgrote eieren
- 1 stokbrood meergranen
- 3 el mosterdmayonaise
 - 1 krop romainesla
 - 3 snoepkomkommers
- 3 el Amsterdamse uitjes
- 200 gr semi-zongedroogde tomaten
 - 4 plakken belegen boerenkaas
- 4 plakken gerookte boerenachterham

Kook de eieren in 8 min. hard. Laat schrikken onder koud stromend water, pel ze en prak ze fijn. Halveer het brood in de lengte. Besmeer de snijkanten met de mayonaise. Haal een blaadje per persoon van de sla los en beleg de onderste helft van het stokbrood ermee. Snijd de komkommers in schuine plakjes. Halveer de Amsterdamse uitjes. Laat de tomaatjes uitlekken.

Beleg het brood achtereenvolgens met de plakken kaas en ham. Verdeel de komkommer, Amsterdamse ui en tomaatjes over het brood. Bestrooi met het ei-kruim en peper. Leg de bovenkant van het brood erop en druk licht aan. Serveer het brood in zijn geheel op een plank en snijd in stukken.

Indische groentenasi

4 porties

Ingrediënten

- 250 gr zilvervliesrijst
- 300 gr rundergehakt
- 5 el ketjap manis
- 4 el seroendeng
- 1 tl sambal manis
- 2 el arachideolie
- 200 ml kokosmelk
- 3 cm verse gember
- 1 teen knoflook
- 450 gr nasi-bamigroente
- 450 gr nasi/bami groentemix
- 1 kippenbouillontablet

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe het gehakt in een kom en kneed er 1/5 ketjap, 3/4 seroendeng en de sambal door. Vorm er balletjes van.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes in 5 min. rondom bruin. Voeg de ketjap en de kokosmelk toe en laat op laag vuur nog 10 min. garen in de saus.

Schil de gember en snijd fijn. Snijd de knoflook fijn. Snijd het vruchtvlees van 1 rode peper uit 1 groentepakket fijn. Verhit de olie in een wok en fruit de gember, knoflook en de rode peper. Voeg de rest van de groente uit de pakketten toe, verkruimel de kippenbouillontablet erboven, zet het vuur hoog en roerbak 3 min. Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.

Bestrooi de gebakken groenterijst met de seroendeng en serveer met de balletjes.

Kokosyoghurt

2 porties

Ingrediënten

- blikje (4 dl) kokosmelk (volvette voor een romiger yoghurt)
- 1 tl ahorn-/agavesiroop
- 2 probiotica-capsules*

De verhouding kokosroom-kokosvloeistof in het blikje bepaalt hoe dik de yoghurt wordt. Gebruik bijvoorbeeld voor een dikkere yoghurt het grootste deel van de room en geen vloeistof. Gebruik voor een dunnere yoghurt het hele blikje.

Schenk de kokosmelk in een kom en klop hem glad. Je hebt een gladde, homogene textuur nodig; het kan daarom nodig zijn de kokosmelk te verwarmen en te laten afkoelen. Voeg de cultuur pas toe als de melk een temperatuur van 37 °C of lager heeft bereikt. Voeg de ahorn- of agavesiroop toe, en dan de cultuur: voeg de inhoud van de probioticacapsules* toe.

Meng alles goed. Schenk de kokosmelk in gesteriliseerde potten en schroef de deksels erop. Zet ze in een warme boilerkast of in een voorverwarmde oven - zet de oven op de laagste stand en zet het deurtje iets open. Laat de yoghurt 24 uur rustig staan. De temperatuur is bij voorkeur tussen de 30 en 40 °C.

Zet de yoghurt als hij klaar is minstens 6 uur in de koelkast. Als hij koud wordt, wordt hij dikker. Roer hem door als de vaste en de vloeibare delen zijn gescheiden, of schep de bovenste, vaste laag eraf voor een dikkere kokosyoghurt.

In de koelkast is de kokosyoghurt 1 week houdbaar.

* Probioticacapsules zijn in de natuurvoedings- of gezondheidswinkel verkrijgbaar. Voor dit recept moeten ze het volgende bevatten: *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium lactis* or *Lactobacillus acidophilus*.

*Cracker met
huttekase en
ananas*
2 porties

Ingrediënten

- 2 crackers
- 2 ananasschijven
- 4 el huttekase

Doe over twee ananasschijven (eventueel uit blik, uitgelekt) wat sweet-chilli poeder. pak 2 crackers en besmeer met 4 flinke eetlepels huttekase en verdeel hier de ananas overheen.

Tonijnschotel

4 porties

Ingrediënten

- **600 gram** voorgekookte aardappelschijfjes
- **1 grote broccoli (750 gram)**
- **1 courgette**
- **2 blikjes a 160 gram tonijn (op water)**
- **400 ml gezeefde tomaten**
- **1 tl oregano**
- **75 gram geraspte 30+ kaas**
- **peper**
- **olijfolie**

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook de broccoliroosjes 4 minuten voor in wat water. Verwarm de gezeefde tomaten in een pannetje en breng op smaak met oregano en peper. Giet de blikjes tonijn af, houd ¼ blikje apart en roer de rest van de tonijn door de tomatensaus.

Snijd de courgette in plakjes en halveer deze. Bak de plakjes courgette in een koekenpan met olijfolie aan. Doe de aardappelschijfjes en afgegoten broccoliroosjes bij de courgette bij en roer dit even door.

Doe het aardappel/groentemengsel in de ovenschaal en verdeel de tonijnsaus hierover. Bestrooi het met de achtergehouden tonijn en de geraspte kaas. Zet de tonijnschotel 25 minuten in de oven.