

Paas recepten E-BOOK



Gele Paprika Soep

Ingrediënten:

- 4 gele paprika's
- 1 sjalot
- 1 el olijfolie
- 1 tl gemalen komijn
- 600 ml groentebouillon
- 4 et crème fraîche

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de paprika's op het rooster in het midden van de oven en rooster ze ca. 30 min. Neem de paprika's uit de oven en doe ze in een afgesloten plastic zak of afgedekte pan. Laat 20 min. rusten.
2. Verwijder de steelaanzet, zaadlijsten en velletje van de paprika's. Snijd de paprika's in kleine stukjes. Snipper de sjalot. Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot 2 min. Bak de komijn 30 sec. mee. Voeg de paprika en de groentebouillon toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur 10 min. koken.
3. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Schenk de soep in de kommen en schep in elke kom 1 el crème fraîche. Bestrooi met een beetje komijn.

Bereidingstip:

Je kunt de soep maximaal 1 dag van tevoren maken. Bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm vlak voor gebruik of eet de soep koud, dan is hij lekker verfrissend. Voeg de crème fraîche vlak voor serveren toe.



Eieren uit de oven met Geitenkaas en Tomaat

Ingrediënten:

Voor 1 persoon

- 2 eieren
- Circa 5 cherry tomaatjes
- Geitenkaas (2 blokjes, zachte)
- Basilicum, 3-5 blaadjes
- Kokosolie (om schaalpje mee in te vetten)
- Peper, zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaaltje in met kokosolie.
2. Breek 2 eitjes in de ovenschaal.
Doe hierbij de gehalveerde tomaatjes en de verbrokkelde geitenkaas.
3. Strooi er fijn gesneden basilicum over en breng op smaak met peper en zout.
4. Zet zo'n 15-20 minuten in de oven.
Bij 20 minuten zijn de eidooiers volledig gestold.
Korter kan dus ook.



Quinoa salade met zalm

Ingrediënten:

Voor 2 personen:

- 65 g quinoa
- 150 ml water
- Groene bladsla
- 1 handje gepofte quinoa
- 100g gerookte zalmforel
- Cherry tomaatjes
- Pijnboompitjes
- Walnotenolie
- Citroensap
- Snufje zout

Bereiding:

1. Breng de quinoa aan de kook in het water. Zet het vuur vervolgens laag, leg een deksel op de pan en kook de quinoa in 12 minuten gaar. Giet de pan af en laat de quinoa afkoelen.
2. Maak een lekkere dressing van de walnotenolie, de citroensap en het snufje zout.
3. Maak de groene bladsla aan (op smaak) met de dressing.
4. Strooi vervolgens de (gekookte) quinoa en de gepofte quinoa over de groene bladsla.
5. Voeg de gerookte zalmforel, de cherry tomaatjes en de pijnboompitjes toe.
6. Garneer tot slot de salade met wat verse peterselie.



Vega Wraps

Ingrediënten:

Voor 1 wrap

- Meergranen wraps*
- 3 el hüttenkäse
- Flinke hand erwten scheuten
- 1/3 avocado in de lengte in repen
- ¼ komkommer in lange repen
- 1 tomaat in plakjes
- Peper & zout

Bereiding:

1. Leg een wrap op een bord.
2. Breng de hüttenkäse in een kommetje met peper en zout op smaak.
3. Smeer de hüttenkäse in een lange lijn van links naar recht uit op de wrap (niet de hele wrap hoor).
4. Leg de komkommer reepjes, avocado en tomaat op de hüttenkäse.
5. Tot slot leg je de erwten scheutenerbij.
6. Rol de wrap op en gebruik een prikker om 'm goed vast te zetten.
That's it!



Mini kiprollade met zongedroogde tomaat

Ingrediënten:

- 4 Kipfilets
- 4 theelepels van zongedroogde tomaat creme
- 4 Takjes basilicum
- 3 eetlepels kokosolie

Zeer fijn gesneden zongedroogde tomaatjes naar keuze hoeveelheid.

Bereiding:

Maak 4 grote dubbele lagen folie en leg op elke laag een kipfilet. Vouw de folie dubbel over de kipfilet. Sla met een zwaar voorwerp (bijv. een zware pan) de kipfilets plat. Vouw de bovenste laag folie weer terug en bestrijk elke kipfilet met een dun laagje crème van zongedroogde tomaten. Bestrooi ze met (versgemalen) peper en leg op elke kipfilet 4 à 5 blaadjes basilicum. Rol de kipfilets zo strak mogelijk op en haal de laag plasticfolie er onder uit. Steek ze vast met een cocktailprikker. Bewaar de kipfilets gekoeld tot gebruik, max. 24 uur.

Laat de kipfilets weer op kamertemperatuur komen. Verhit de olie en bak hierin de kipfilets rondom aan. Voeg de reepjes gedroogde tomaat toe. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en gaar de kipfilets in ongeveer 15 minuten. Snijd de rollade in plakken en verdeel deze over een warm bord. Lekker met spruitjes.



Zoete Aardappelnestjes

Ingrediënten:

- voor 6 stuks
- een grote zoete aardappel
- 6 kleine eieren

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Schil de zoete aardappel en rasp deze.

Doe dat niet met de super fijne rasp, maar met een iets grovere.

Mocht je een Spiralizer hebben dan kan je deze ook hiervoor gebruiken.

Breng de rasp op smaak met zout en peper.

Vet zes muffinvormen licht in.

Verdeel de rasp over de vormen en druk het met een lepel in de vorm van een nestje.

Probeer gaten zo veel mogelijk te vermijden.

Breek een ei boven elk nestje

Zet het geheel in de oven voor 15-20 minuten.

Eetsmakelijk!



Healthy Eiersalade

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 1 theel mosterd
- 2 eetl griekse yoghurt 0%)
- 1 klein sjalotje
- Snufje paprikapoeder
- Snufje kerriepoeder
- peper en zout
- Bieslook, fijngehakt

Bereiding:

Kook de eieren in ca 10 min gaar.

Houd ze onder de koude kraan en laat ze wat afkoelen.

Daarna pellen en in kleine stukjes snijden.

Snipper ondertussen het sjalotje en hak de bieslook fijn.

Daarna alles door elkaar mengen.



Gevulde roze eieren

Ingrediënten:

- voor 12 gevulde eieren:
- 6 eieren
- 2 eetlepels magere kwark
- een theelepel yoghurtmayonaise
- een augurk
- een theelepel kerrie
- een theelepel paprikapoeder
- zout & peper
- eventueel augurkennat
- een stengeltje lente-ui
- voor het roze randje heb je nodig 2 gekookte bieten



Bereiding:

Kook de eieren in 10 minuten hard en laat ze koud worden.

Snij de bieten in stukjes en leg het in een steelpannetje met een bodempje water. Mocht je de bieten uit een pakje halen waar ook sap in zit, voeg dit dan ook vooral toe.

Breng het aan de kook en laat het een minuutje of 10 zachtjes pruttelen.

Mix het met een staafmixer glad. Laat ook dit afkoelen.

Pel de eieren

Doe de bietenpuree in een bakje en leg hier de eieren in.

De eieren moeten wel helemaal onder staan.

Je kan altijd nog wat water toevoegen, maar je krijgt de meest intense kleur als je zo min mogelijk water toevoegt.

Leg de eieren minstens een nacht in de puree.

De eieren op mijn foto hebben er 21 uur ingelegd.

Snij de eieren doormidden.

Haal het eigeel er uit en prak deze.

Snipper de augurk erg fijn.

Doe de dooiers, de augurk, de kwark en yoghurtmayonaise bij elkaar en mix alles goed door elkaar.

Voeg nu alle kruiden toe en blijf vooral proeven. Ik vind het zelf lekker om hier nog een of twee theelepel augurkennat aan toe te voegen voor de smaak en voor de structuur, maar dat is een kwestie van smaak.

Snij de lente-ui in kleine ringen.

Doe de vulling in een spuitzak en vul hiermee de eiwitten.

Maak het af met wat lente-ui en je bent klaar om te serveren!

Eet Smakelijk!

Avocado Kiwi Kwarktaart



Ingrediënten:

Bodem

- 75 gram havermout
- 100 gram dadels
- 100 gram hazelnoten
- 4 el lijnzaad
- 4 el kokosolie(vloeibaar)
- 1 el kokosbloesemsuiker (optioneel)

Vulling

- 450 gram magere kwark
- 4 avocado's
- 4 el limoensap
- 7 gelatineblaadjes
- 1 el tarwegras (optioneel)
- 56 gram eiwitpoeder (optioneel)

Topping

- 2 kiwi's of meer

Bodem

1. Bekleed de bodem van de springvorm met een op maat gesneden bakpapiertje. Verwarm de kokosolie in een pannetje op het vuur totdat de olie vloeibaar is en haal de pan van de warmtebron. Vermaal de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en voeg de gesmolten kokosolie toe. Bedek de bodem van de springvorm met het 'deeg' en druk alles goed aan. Zet de bodem totdat je hem weer nodig hebt in de vriezer of koelkast.

Vulling

1. Laat de gelatineblaadjes weken in koud water. Maak ondertussen de avocado's schoon en pureer ze in een blender. Voeg daar de magere kwark, het limoensap en eventueel het tarwegraspoeder en het eiwitpoeder aan toe. Meng alles tot een glad geheel. Verwarm vervolgens een klein beetje water in een pannetje (zo'n drie eetlepels) en los daar de gelatineblaadjes in op. Voeg het kwarkmengsel toe aan de gelatine, roer alles goed door elkaar en stort de vulling uit over de taartbodem.
2. Overigens heb ik vier vrij kleine avocado's gebruikt, dus als je grotere hebt zou je er misschien minder kunnen gebruiken. Je kunt ze op zich best één voor één toevoegen aan de kwark totdat je de gewenste smaak hebt bereikt (datzelfde geldt ook voor het limoensap).

Topping

1. Maak de kiwi's schoon en snijd de kiwi's in hele dunne plakjes. Ik heb twee kiwi's gebruikt, maar als je een grotere springvorm gebruikt dan zou je er meer nodig hebben. Uiteraard kun je sowieso meer kiwi's toevoegen voor een dikkere topping.

Havermout taartje met kwark

Ingrediënten:

Voor 1 persoon

- 75 gr havermout
- 200 gr magere kwark naar keuze
- 100 gr bevroren fruit naar keuze
- 70 ml water
- zoetmiddel naar wens
- Springvorm: 12 cm (bodem bekleden met bakpapier)

Bereiding:

- 100 gr kwark mengen met havermout en water
- De bodem en randen van de springvorm hiermee bekleden (het kan zijn dat je wat van het mengsel overhoudt)
- Vervolgens de andere 100 gr kwark zoeten met een middel naar wens en in de springvorm gieten
- De frambozen hierover verdelen
- Afbakken in de oven voor 25 a 30 min op 180 graden
- Goed af laten koelen en bewaren in de koelkast



Gevuld kwarteleitje met zalm

Ingrediënten:

Voor 4 personen

- 4 plakjes gerookte zalm
- 1 el gezouten kappertjes
- 16 kwarteleieren
- 1 el mayonaise
- dille
- peper
- zout



Healthy Wafels

Ingrediënten:

- Wafelijzer
- 50 gram speltmeel
- 2 eieren
- Flinke scheut plantaardige melk
- 1 tl wijnsteen bakpoeder
- 1 el kaneel of koekkruiden
- 1/2 schepje JP
- Handje blauwe bessen
- Kokosolie

Bereiding:

Verwarm de wafelijzer op stand 3/4 en vet deze in met kokosolie.

Mix in een kom met een garde het speltmeel, de eieren, melk, bakpoeder en kaneel. Is het beslag erg dik?

Voeg dan nog wat melk toe.

Meng vervolgens een handje blauwe bessen door het beslag.

Giet het beslag in de wafelijzer en bak de wafels in 5 minuten gaar.

Heerlijk met warme blauwe bessen en yoghurt als topping



Healthy Ontbijtkoek

Ingrediënten:

- 200 gram dadels
- 4 eetlepels appelstroop, zonder toegevoegde suiker
- 250 ml (amandel)melk
- 300 gram volkoren meel
- 2 theelepels speculaaskruiden
- 1 eetlepel kaneel
- 2 theelepels bakpoeder
- Handje gemengde noten

Bereiding:

Vet een cakevorm van 25 cm in en verwarm de oven voor op 160 graden. Week de ontpitte, verse dadels 5 minuten in kokend heet water.

Giet ze vervolgens goed af en blender ze fijn, samen met de appelstroop en de amandelmelk. Giet in een kom en zet even opzij.

Neem een andere kom en meng hier alle droge ingrediënten in door elkaar, samen met een flinke snuf zout.

Meng dit nu met een spatel door het dadelmengsel tot het goed gemengd is en stort in de cakevorm.

Verdeel de gemengde noten over de bovenkant van je ontbijtkoekbeslag en strooi er eventueel nog wat havervlokken tussen.

Zet de ontbijtkoek voor 40 – 45 minuten in de voorverwarmde oven.

Hou in de gaten of je de bovenkant eventueel moet afdekken met aluminiumfolie en test met een cakeprikker of de ontbijtkoek gaar is.



Ei-Avocado recept

Ingrediënten:

- 1 avocado
- 1 gepocheerd ei
- 5 plakjes bacon
- olie

Bereiding:

Halveer de avocado en verwijder de pit. Maak de kuil in het midden met een lepel een beetje groter, zodat het groot genoeg is voor een hardgekookt eitje. Verwijder dan voorzichtig de schil van de avocado met een lepel.

Het ei dient te worden gepocheerd.

De beste methode hiervoor is om een velletje huishoudfolie over een klein kommetje heen te leggen en erboven een eitje open te breken.

Wees daarbij voorzichtig dat je niet de dooier breekt.

Breng de randen van de folie bij elkaar en sluit af met een sluitstrip of een vershoudknijper.

Kook het zakje van huishoudfolie 4 minuten in kokend water.

Je zou uiteindelijk een vorm moeten hebben die perfect in de avocado past.

Bevrijd voorzichtig het ei en plaats in één avocadohelft, waarna je het met de andere helft afsluit.

Wikkel nu de twee verbonden avocadohelften in de plakjes bacon en zorg dat je de volledige oppervlakte bedekt.

Bak nu de bacon aan alle kanten bruin in een koekenpan met slechts een klein beetje olie zodat het niet blijft plakken.



Crispy Paaseitjes met rauwe chocolade

Ingrediënten:

(voor 15 – 20 stuks)

- 90 gram cacaoboter
- 45 gram rauwe cacao poeder
- 3 eetlepels ahornsiroop

Bereiding:

Smelt voor de rauwe chocolade de cacaoboter in een hittebestendige kom die je boven een pannetje heet water hangt (au bain-marie).

De kom mag het water niet raken. Haal de kom van de pan en laat een paar minuten afkoelen.

Meng het rauwe cacao poeder met de ahornsiroop en de cacaoboter tot een gladde massa.

STAP 2. MAAK DE VULLING

Ingredienten (elke vulling is genoeg voor 15 – 20 kleine eitjes)

- 7 eetlepels quinoapuffs (gepofte quinoa)
- 4 eetlepels cacaonibs
- 100 gram vloeibare chocolade met een zo hoog mogelijk percentage aan cacao (smelten in magnetron of au bain-marie)

Bereiding Roer alle ingrediënten door elkaar voor de vulling.

STAP 3. MAAK DE EITJES OF FIGUURTJES

Smeer met een kwastje beide helften van een mal voor kleine paaseitjes of een mal met andere paasfiguurtjes in met een laag rauwe chocolade.

Laat hard worden in de koelkast en smeer nogmaals in met chocolade.

Schep vulling in alle helften tot net onder de rand van de mal.

Zet 10 minuten in de vriezer, dan wordt de vulling steviger, en smeer daarna telkens één helft in met vloeibare chocolade waarbij je de vulling helemaal afdekt.

Plak vervolgens de andere helft erop.

Laat in de koelkast hard worden.

Maak je platte figuurtjes in plaats van ronde eitjes?

Schep dan vulling in de holtes en giet er een dun laagje chocolade over om het figuurtje te sluiten.

Laat in de koelkast hard worden en klaar is je paaschocolade.

Paas Sandwiches

Ingrediënten:

Voor 2 personen

- 6 volkoren boterhammen
- 2 plakjes kipfilet
- 2 plakjes kaas*
- 1 gekookt ei
- 2 el hüttenkäse
- 1 el hummus
- 2 handje rucola
- 1/3 komkommer in plakjes
- Paarse en gele kiemen om te garneren voor het ultieme paasgevoel!

Bereiding:

Verdeel de 6 boterhammen over twee borden.

Beleg de boterhammen zoals jij wil.

De één bijvoorbeeld met kaas, komkommer en rucola, en de ander met hummus, kipfilet en kiemen.



Ei Muffins

Ingrediënten:

Voor 6 stuks:

- 5 eieren
- 3 plakjes schouderham
- 3 plakjes kaas 30+
- peper en zout
- bieslook

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet ondertussen een muffinvorm vast in met een beetje olie.

Klop de eieren los in een kommetje en verdeel het mengsel over zes muffinvormpjes.

Het ei zal tijdens het bakken omhoog komen, zorg er dus voor dat je de vormpjes niet te vol schenkt.

Strooi wat peper en zout over de gevulde eicupjes.

Snijd de kaas en de schouderham in stukjes en verdeel deze over de gevulde eivormpjes.

Bak de eimuffins in het midden van de oven in ongeveer vijftien – twintig minuten gaar.

Haal de eimuffins uit hun vorm en bestrooi ze met de bieslook.



Mango cheesetaart

Ingrediënten:

Voor de bodem:

- 60 gr. amandelmeel
- 60 gr. boekweitmeel
- 4 Medjoul dadels (ontpit)
- 1 el. speculaaskruiden
- 1 tl bakpoeder
- handje gebroken pecannoten
- snufje zout

Voor de vulling:

- 1000 gr. Magere Griekse yoghurt, magere kwark, kokos yoghurt of soja yoghurt
- 12 blaadjes gelatine*
- 8 el. agave siroop of honing
- merg van een vanille stokje
- 2 el verse sinaasappelsap
- 150 gr. mango

De topping:

- 1 mango (rijp maar niet té zacht, anders lukt het niet om deze fatsoenlijk te schillen met de dunschiller).
- Wil je de taart Vegetarisch maken? Je kunt dit ook vervangen door agar agar.

Bereiding:

- 1). Verwarm de oven voor op 170 graden Celsius.
- 2). Bekleed de bodem van een ronde springvorm met een stuk bakpapier. Dit is heel eenvoudig: je plaatst de ring bovenop de bodem als het bakpapier daar bovenop ligt. Vervolgens kun je het overtollige papier aan de buitenkant wegknippen.
- 3). De ingrediënten voor de bodem doe je in de beslagkom, behalve de pecan noten.
- 4). Kneed de ingrediënten tot een stevige kneedbare deegbal. Is het deeg te droog dan kun je een scheutje water toevoegen.
- 5). Verspreid het deeg over de bodem van de springvorm (gebruik evt. een natte lepel of vingers om plakken te voorkomen).
- 6). Breek de pecan noten om ze vervolgens over de bodem te verspreiden.
- 7). De bodem mag nu 10 a 15 minuten de oven in. Hou 'm goed in de gaten. Het is de bedoeling dat ie iets krokant wordt.

De vulling:

- 8). Doe de gewenste yoghurt samen met de vanille, sinaasappelsap en de agavesiroop of honing in een beslagkom en mix het mengsel even goed luchtig
- 9). Gebruik je gelatine?
Laat de blaadjes gelatine even weken in koud water. Vervolgens kun je deze uitknippen en verwarmen in een laagje water. Roer het mengsel goed door zodat er geen klontjes meer te zien zijn. Wanneer de gelatine goed is opgelost kun je verder met de volgende stap.
- 10). Voeg de gelatine toe aan de Griekse yoghurt of soja yoghurt. Mix het geheel goed zodat het bindmiddel niet gaat klonteren. Wanneer je het mengsel nog even op hoge snelheid mixt dan zal je merken dat het heel luchtig wordt.
- 11). Ondertussen kun je de mango (voor de vulling) in stukjes snijden en met de staafmixer tot moes pureren in een grote mengkom. Giet hier vervolgens de helft van het kwarkmengsel bij. Roer het fluwelen goedje door elkaar. Nu is het tijd om deze vulling in de springvorm te gieten.
- 12). Zet de springvorm even in de koelkast zodat de eerste laag in alle rust op kan stijven.
- 13). Roer het overige kwarkmengsel goed door elkaar en wanneer de gele laag stijf genoeg is kun je de vanille laag op de mangolaag draperen. Doe dit wel met beleid, anders gaat de prachtige witte gloed ten onder in de gele zee.
- 14). Zet dit prachtige Pareltje voorzichtig in de koelkast voor een aantal uren. Ik laat er het liefste een nachtje overheen gaan zodat ik zeker weet dat de taart stijf genoeg is.
- 15). Schil de mango en snijd de mango met een dunschiller in dunne slierten. De slierten hoeven niet gelijk of recht te zijn. De slierten bij elkaar zullen een vrolijk en kleurrijk vogelnestje vormen op de taart.
- 16). Drapeer de mangoslierten 'losjes' op de taart zodat het warrig in elkaar zal vallen. Versier de taart met wat kleurrijke paaseitjes. Je kunt ze zelf maken of uiteraard kopen.



Gezond Paasbrood

Ingrediënten:

- 60 gram kokosolie
- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 200 gram amandelmeel
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 150 gram gemengde noten (bijvoorbeeld walnoten, amandelen, hazelnoten en paranoten)
- 200 gram gedroogd fruit (bijvoorbeeld cranberry's, abrikozen, rozijnen, dadels en vijgen)
- Optioneel: geraspte kokos
- 1 theelepel wijnsteen bakpoeder
- mespunt zout

Bereiding:

1. Warm de oven voor op 175 graden en vet een bakvorm in
2. Hak de vruchten en noten grof
3. Roer alle droge ingrediënten door elkaar in een kom
4. Laat de kokosolie smelten
5. Pureer de bananen en meng ze met de kokosolie en de eieren
6. Meng de droge en de natte bestanddelen totdat je een gelijkmatig dik beslag hebt
7. Doe dit mengsel in de bakvorm en bak dit ongeveer 45 minuten
8. Het Paasbrood is klaar als een satéprikker er droog uitkomt
9. Bestrooi het brood eventueel met geraspte kokos voor mooie witte laag "poedersuiker"
10. Eet smakelijk!

Let op: laat het brood goed afkoelen voordat je het gaat snijden, anders valt het uit elkaar.



Kijk voor nog meer gezonde recepten op www.thehealthyandfitguide.com