



# KALFSMEDAILLON MET SOJASCHEUTEN

## INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 kalfsmedaillon
- handvol sojascheuten
- handvol kastanjechampignons
- tuinkers
- bruine amandelnootpasta
- olijfolie, ghee
- peper
- zeezout
- knoflook(poeder)

## BEREIDING

**1.** Halveer de champignons (indien nodig) en bak ze samen met een deel van de sojascheuten in olijfolie of ghee. Kruid. Laat 15 minuten garen onder gesloten deksel. Voeg de rest van de sojascheuten toe samen met een eetlepel amandelnootpasta. Roer nog even om.

**2.** Bak intussen het kalfsmedaillon in ghee en kruid.

**3.** Schik de warme groenten op het bord en leg het kalfsmedaillon erbovenop. Werk af met een toefje tuinkers of ander 'groen'.

## VARIATIES

- Vervang het kalfsmedaillon door lamsfilet, gevogelte, vis of rijst.
- Vervang de sojascheuten door oranje paprikareepjes of witlof.
- Vervang de champignons door aubergine- of wortelfrietjes.
- Vervang de bruine amandelnootpasta door sojasaus (tamari).

## TIP

- Amandelnootpasta is te verkrijgen in de biowinkel.
- Sojasaus is zoutig, dus wees matig met het zeezout.

# FILET AMERICAIN (TARTAAR) MET SCHORSENERENPUREE

## INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 100 g filet americain
- 1 ei
- 5 schorseneren
- 1 stronkje witlof
- een handvol spinazie
- olijfolie, ghee
- chiazaadjes
- peper
- zeezout
- bieslook
- knoflook(poeder)

## BEREIDING

**1.** Maak de schorseneren schoon en snijd ze in stukjes. Bak ze in ghee en kruid. Laat ongeveer 15 minuten garen met gesloten deksel en mix tot een gladde puree.

**2.** Snijd het witlof grof en bak het samen met de spinazie in olijfolie of ghee. Kruid. Schik de puree en gebakken groenten op het bord.

**3.** Leg de rauwe filet americain op het bord (met behulp van een vormpje). Leg er een eidooier op en kruid.

## VARIATIES

- Vervang de filet americain en eidooier door een roerei (2 eieren).
- Vervang de schorseneren door knolselder of pastinaak.
- Vervang het witlof door sojascheuten.
- Vervang de spinazie door warmoes.

## TIP

- Meng vooraf de filet americain met de eidooier en de kruiden.
- Verwerk 's anderendaags het wit van het ei in een roerei. De schorsenerenpuree was een restje van de vorige warme maaltijd, maak dus steeds iets meer zodat je het 's anderendaags kunt verwerken in je ontbijt, lunch of avondmaal.









# BIEFSTUK MET WINTERPUREE

## INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 biefstuk
- een handvol spruitjes
- 3 wortels
- ½ ui
- ghee
- peper
- zeezout
- kurkuma
- knoflook(poeder)

## BEREIDING

- 1.** Halveer de spruitjes en snijd de wortels in stukjes van 1 cm. Snijd de ui grof. Bak alles samen in ghee en kruid. Laat 20 minuten garen onder gesloten deksel. Mix met een staafmixer een deel van de gebakken groentjes tot een gladde puree.
- 2.** Bak een biefstuk in ghee en kruid. Schik de groenten en het vlees op het bord.
- 3.** Zet een vormpje op het bord en duw er de wortel-spruitjes-uienpuree in of maak een bolletje met behulp van een ijsschep of quenelles (met 2 eetlepels).

## VARIATIES

- Vervang de biefstuk door kalkoenblokjes, vis of een spiegelei.
- Vervang de spruitjes door knolselder of bloemkool.
- Vervang de wortels door pompoen of broccoli.
- Voeg wat (zelfgemaakte) pesto toe aan de groenten.

## TIP

Je kunt de rest van de gebakken groenten of de puree gebruiken als broodbeleg of als ontbijt bij een spiegelei.

# GEVULDE CHAMPIGNON MET RAAPJESDAUPHINOIS

## INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 portobello (grote champignon)
- 100 g lamsgehakt
- 1 sjalot
- 2 bundeltjes raapjes
- postelein
- olijfolie, ghee
- schapenkaas (pecorino of manchego)
- peper
- zeezout
- fenegriekpoeder
- knoflook(poeder)

## BEREIDING

**1.** Snijd de raapjes in dunne plakjes (max. 0,5 cm) en leg ze in laagjes in een vuurvaste schotel. Kruid tussen iedere laag met peper, knoflook(poeder) en geraspte schapenkaas. Zorg ervoor dat je minimaal vier laagjes hebt. Besprenkel met olijfolie. Dek af met aluminiumfolie. Zet in een voorverwarmde oven van 175°C, gedurende ongeveer 1 uur.

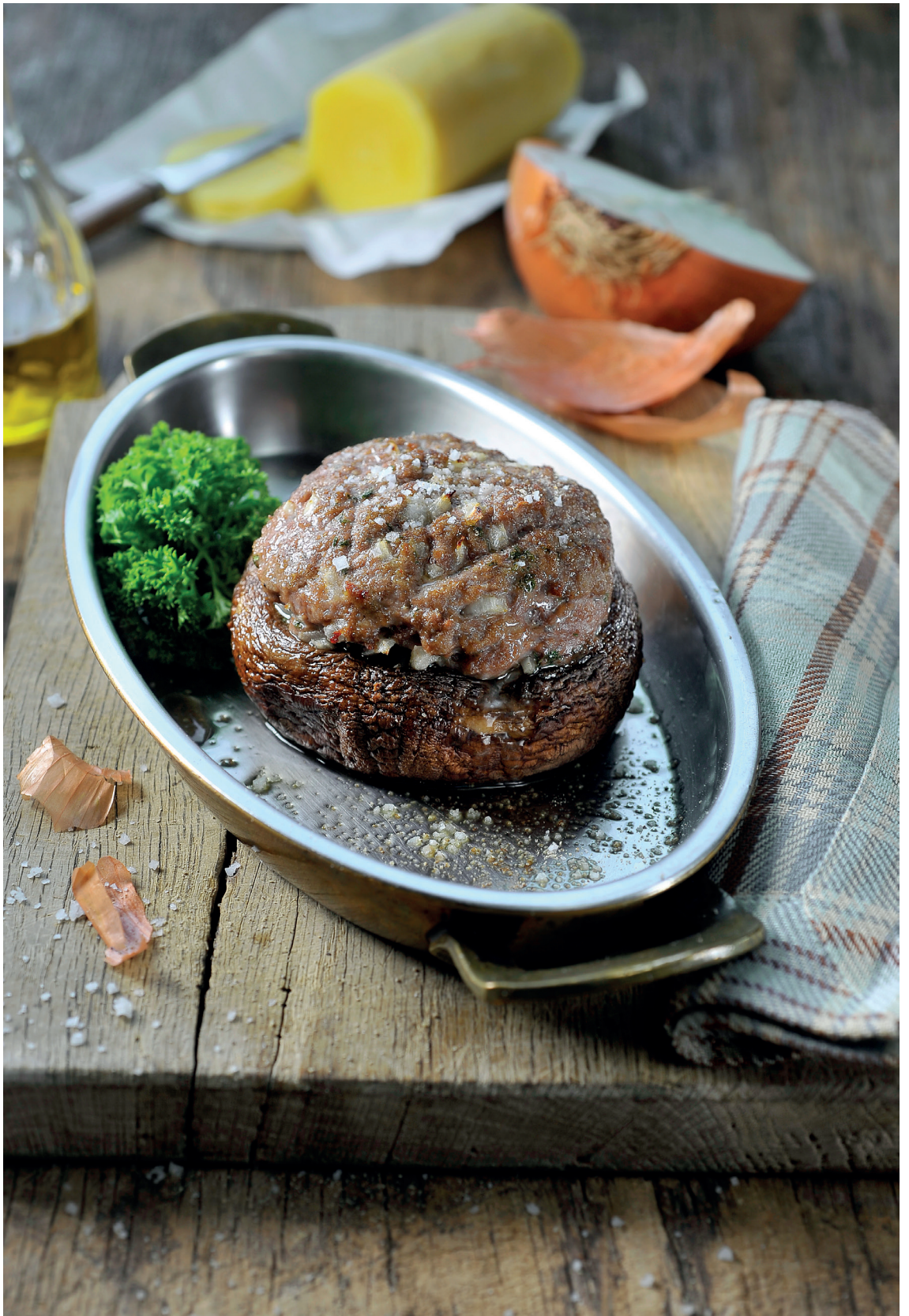
**2.** Snijd het sjalotje fijn, meng onder het lamsgehakt en kruid. Maak er een bol van en duw in de grote champignon. Zet in een vuurvaste schotel met enkele stukjes ghee of kruidenboter. Zet ook in de oven van 175°C, gedurende ongeveer 30 minuten.

**3.** Schik alles op het bord en werk af met een beetje postelein.

## VARIATIES

- Vervang de de champignon door een uitgeholde tomaat of een courgettebolletje.
- Vervang het lamsgehakt door runder- of kippengehakt.
- Vervang de raapjes door knolselderplakjes of een groentecombinatie.
- Voeg er 100 ml volle room aan toe.
- Overgiet de raapjesdauphinois met 100 ml volle room.
- Smeer tussen ieder groentelaagje een beetje pesto.









# KIPFILET IN 'T GROEN

## INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 kipfilet
- ½ broccoli
- ¼ spitskool
- ½ ui
- 1 eetlepel groene pesto
- schapenkaas
- olijfolie, ghee
- peper
- zeezout
- knoflook(poeder)

## BEREIDING

**1.** Snijd de broccoli in roosjes en de stam in blokjes. Snijd de spitskool in reepjes van 1 cm. Snijd de ui grof. Bak ze samen in olijfolie of ghee. Kruid. Meng de pesto eronder. Laat 20 minuten garen onder gesloten deksel. Strooi er geraspte kaas over en laat smelten.

**2.** Bak intussen de kipfilet (of snijd in reepjes) in ghee. Kruid (eventueel met kippenkruiden).

**3.** Leg de warme groenten op het bord en schik de kip erbovenop.

## VARIATIES

- Vervang de kipfilet door vis of rijst.
- Vervang de broccoli door spruitjes of bloemkool.
- Vervang de spitskool door boerenkool of wittekool.
- Vervang de pesto door zachte geitenkaas of kruidenboter.

## TIP

- Maak iets meer groenten klaar zodat je de rest 's anderendaags (koud) kunt eten als lunch of als ontbijt met een spiegelei.
- Mix de groenten tot een gladde puree, die kun je dan ook gebruiken als broodbeleg.



# GEVULDE KALKOENFILET MET ANDIJVIE

## INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 kalkoenfilet
- 1 geitenkaasplakje
- een handvol andijvie
- 1 koolrabi
- 1 eetlepel rucolapesto
- olijfolie, ghee
- peper
- zeezout
- dille
- knoflook(poeder)

## BEREIDING

1. Snijd de andijvie fijn en de koolrabi in halvemaantjes. Bak ze samen in olijfolie of ghee en kruid. Laat 20 minuten garen onder gesloten deksel. Meng er de rucolapesto onder en laat nog even opwarmen.
2. Snijd de kalkoenfilet in een 'enveloppe', smeer er pesto op, leg er een plakje geitenkaas tussen, vouw dicht, zet vast met een prikkertje en bak in de pan of in de oven met ghee. Kruid.
3. Schik de groenten op het bord en leg de kalkoenfilet erbovenop.

## VARIATIES

- Vervang de kalkoenfilet door kalfsvlees.
- Vervang het geitenkaasplakje door 2 ronde plakjes geitenkaasbûche.
- Vervang de andijvie door witlof.
- Vervang de koolrabi door daikonradijs.
- Vervang de rucolapesto door groene pesto, kruidenboter of mosterd.
- Voeg appelschijfjes en rozijnen toe.

## TIP

- Maak iets meer klaar zodat je de rest 's anderendaags (koud) kunt eten als lunch.
- Combineer geen kazen van koemelk met eiwitten of zetmeel omwille van de spijsvertering. Geiten- en schapenkaas kun je met alles combineren.

