

# INHOUD

VOORWOORD 007

ONTBIJT 008

LUNCH 026

DINER 048

TUSSENDOORTJES & SNACKS 178

RECEPTENREGISTER 216



# VOORWOORD

Al sinds 2015 houden wij onszelf bezig met het bedenken en uitwerken van recepten. Meestal gezond en altijd lekker. Deze recepten gebruiken we bij het maken van onze gezonde weekmenu's die zowel online als in boekvorm te volgen zijn.

Nu is er een flinke groep mensen die niet bezig is met afvallen maar wel erg enthousiast wordt van onze recepten. In de afgelopen jaren hebben we dan ook letterlijk honderden verzoeken ontvangen voor het maken van een 'gewoon' kookboek, zonder weekmenu's.

Aan dit verzoek hebben we met veel plezier gehoor gegeven. We hebben van de gelegenheid gebruik gemaakt om onze 100 beste recepten te selecteren en te bundelen in dit boek. Het eerste Project Gezond kookboek.

Voor ons was dit een ontzettend leuk boek om te maken. We zijn gek op koken en lekker eten. En we worden enorm blij van duidelijke, goed maakbare en vooral lekkere recepten. En dat is precies waar dit boek vol mee staat. Allemaal toprecepten die we heel graag met je willen delen.

Duik gauw de keuken in en ontdek al het lekkers dat we voor je geselecteerd hebben. Geniet van het koken, geniet van het eten en geniet van het leven!

Natalia & Walter



# PAPRIKASPREAD

Op een snee brood, cracker, wrap, rijstwafel of een toastje: deze paprikaspread smaakt overal heerlijk op. Je ziet steeds meer groentespreads in de winkel, maar zelf een groentespread maken is echt heel eenvoudig. Met deze frisse spread begin je je dag in ieder geval goed!

## BEREIDINGSTIJD

15 minuten +

30 minuten oventijd

## 200 GRAM

3 zoete puntpaprika's

40 gr pijnboompitten

gedroogde tijm

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten.

Smeer de paprika's licht in met olijfolie en rooster ze in de oven tot ze zwart beginnen te blakeren. Dit duurt 30 à 40 minuten.

Haal de paprika's uit de oven en doe ze in een plastic zak die je meteen afsluit. Dit zorgt ervoor dat je het velletje straks gemakkelijker van de paprika's kunt verwijderen.

Rooster de pijnboompitten in een droge pan bruin.

Trek de vellen van de afgekoelde paprika's.

Doe de ontvelde paprika's samen met de pijnboompitten in een blender of keukenmachine en voeg wat peper, zout en gedroogde tijm toe. Mix tot een gelijkmatige spread.

Proef de spread en voeg naar smaak extra peper en zout toe. Je kunt ook een paar druppels citroensap toevoegen of een snuf chilipoeder.

## TIPS & TRICKS

Je kunt in plaats van puntpaprika's ook gewone paprika's gebruiken.

De rode is het meest zoet, dan de gele en daarna de groene.

In plaats van pijnboompitten kun je deze spread ook maken met pompoempitten of zonnebloempitten.

In een schone en goed afgesloten pot, kun je de spread minstens een week in de koelkast bewaren.

## PER 100 GRAM

Kcal 178

Eiwit 3,7 gr

Koolh. 4,7 gr

Vet 15,7 gr

Vezels 1,8 gr

































# RECEPTENREGISTER

ONTBIJT		Paella met zeevruchten	062
Appel-kaneel ontbijtbroodjes	010	Andijvie stampot met spekjes en kaas	065
Eieren met geitenkaas uit de oven	013	Frisse pastasalade met gerookte	
Bananenpannenkoek met aardbeienkward	014	kip en perzik	066
Paprikaspread	017	Surf en turf	069
Fruitzpizza	018	Kip Siam	070
Koffiesmoothie	021	Pasta met zalm en spinazie	073
Amerikaans roerei	022	Snelle Indiase curry	074
Zoete scones met clotted cream	025	Beef chimichurry	077
		Gado gado	078
		Hasselback aardappels	081
LUNCH		Krokante kipnuggets	082
Couscous lunchsalade met kip en		Gegrilde zalm met sweet chili en	
ras el hanout	028	sinaasappel	085
Avocadotoast met ei en cherrytomaat	031	Snelle pasta carbonara	086
Pastasalade met gerookte kip en		Hete kip	089
honing-mosterdsaus	032	Beef Shanghai	090
Klassieke boerenomelet	035	Kibbeling met remouladesaus	093
Rijstsalade met makreel	036	Witlofquiche	094
Champignonsoep	039	Lasagne	097
Italiaanse tosti	040	Pita met kipburger	098
Pistoletje zalm met mosterd-dilledressing	043	Spaghetti met gegrilde groene asperges	
Winterse salade met champignons,		en rucolapesto	101
geitenkaas en spekjes	044	Bladerdeegpakketjes met kabeljauw	
Huevos rancheros	047	en spinazie	102
		Italiaans pannetje met salami en erwten	105
DINER		Macaroni met tomatensaus	106
Amerikaans broodje hamburger	050	Pittige boontjes met ketjap en krieltjes	109
Foe yong hai	053	Gepofte aardappels	110
Gyros	054	Griekse kofta	113
Kipsalon	057	Visburgers	114
Pittige kerriesoep	058	Bonenstoof met rijst	117
Schnitzel bonne femme	061		

Gevulde champignons met roomkaas en ham	118	Kip jambalaya met chorizo	170
Italiaanse broccolistamppot	121	Kabeljauw met een krokant korstje	173
Mexicaanse salade met couscous en tomatensalsa	122	Rijkgevulde rundvleeskroketten	174
Zoete stoofpot met kippendijen en paprika	125	Tagliatelle met champignonsaus	177
Spinazielasagne met zalm	126	TUSSENDOORTJES & SNACKS	
Burritos met gegrilde kip en guacamole	129	Miniquiches met ontbijtspek en bosui	180
Gevulde paprika's met couscous	130	Aardbeienroomijs	183
Oosterse kippendijenspiesjes	133	Dadels met geitenkaas en bacon	184
Preirolletjes met ham en paneer	134	Snickertaartje	187
Hartige taart van sjalotten, perzik en kip	137	Baba ganoush	188
Penne met tonijn en tomatensaus	138	Granola chocobites	191
Chinese koolschotel	141	Magere eiersalade met bieslook	192
Nasi goreng	142	Chocoladekoekjes	195
Goulash met rijst	145	Hartige muffins met ham, kaas en paprika	196
Vispakketjes van kabeljauw, prei en tomaat	146	Kwarkbollen	199
Pulled pork met koolsalade en barbecuesaus	149	Pizzatwisters	200
Rauwkostsalade met appel en maïs	150	Tropische fruitcrumble	203
Mihoenschotel	153	Pittige gehaktballetjes	204
Echte Zuid-Afrikaanse bobotie	154	Havermoutkoekjes met cranberry en chocola	207
Kip cordon bleu	157	Hartige scones met oude kaas en bosui	208
Spaghetti met tomatensaus en gehaktballetjes	158	Dadel notecake (no bake)	211
Sushibowl	161	Verse ham-preisalade	212
Noedelsoep met kip en verse groenten	162	Citroen cheesecake met frisse frambozensaus	215
Varkenshaas met brie en spek	165		
Enchiladas met pit	166		
Groenteloempia's met ei	169		