

# INHOUD



## VOORGERECHTEN

- 01 Mini-muffins met spinazie en roquefort
- 02 Bricks met tonijn
- 03 Frisse komkommersalade met mousseline-saus
- 04 Romige rode biet met popcorn
- 05 Boterham met tomaat en mosterd
- 06 Libanese tabouleh
- 07 Broccolisalade met sojasaus
- 08 Aardbeien-paprikatartaar
- 09 Carpaccio van kleurige bieten

## SOEP

- 10 Koude groene-aspergesoep met knapperige radijs
- 11 Koude komkommersoep met dille
- 12 Koude meloensoep met tomaat en aardbei
- 13 Wortelsoep met kokosmelk
- 14 Knolselderijroomsoep met gebakken appel
- 15 Soep van radijslof
- 16 Wortelsoep met kip
- 17 Pompoensoep met gember
- 18 Paprikasoep met rozemarijn

## VLEES

- 19 Gevulde tomaten
- 20 Chili con carne light
- 21 Rundergehaktballetjes met tomaat
- 22 Pittige runderroerbak met broccoli
- 23 Courgettelasagne met kalfsgehakt
- 24 Quiche van courgette en ham zonder deeg
- 25 Kip met wortel
- 26 Kiproerbak met taugé
- 27 Kiptajine met courgette en olijven
- 28 Kalkoenfilet met zomergroenten
- 29 Kalkoenreepjes met mosterd
- 30 Baskisch konijn

## VIS

- 31 Tartaar van tonijn, boerenkool en mango
- 32 Geschroeide tonijn met sesamzaad en sperziebonen
- 33 Gebakken zalmforel met venkel
- 34 Rode mul met asperges
- 35 Salade van gestoomde kabeljauw en asperges
- 36 Gestoofde vis met milde kruiden
- 37 Koolvisfilet met parmezaan

- 38 Gewokte kabeljauw met citroen
- 39 Gebakken garnalen met perzik en pistache
- 40 Tagliatelle met garnalen
- 41 Mosselen met kerrie en witte wijn

## VEGETARISCH

- 42 Carpaccio van courgette met feta
- 43 Gevulde aubergine met bulgur, amandelen en munt
- 44 Broccoliquiche zonder deeg
- 45 Aubergineschotel met kikkererwten
- 46 Frittata met doperwten
- 47 Linzendahl met kerstomaatjes
- 48 Tabouleh van quinoa
- 49 Geroosterde paprika met geitenkaas en munt
- 50 Bowl cake

## ZOET

- 51 Citroencake
- 52 Chocoladecake met speltbloem
- 53 Ricottacake met rode pruimen
- 54 Lavacakejes

- 55 Bosbessencrumble met havervlokken
- 56 Taartjes met aardbeien
- 57 Taartjes met bosbessen
- 58 Abrikozenclafoutis met amandelen en agavesiroop
- 59 Gegratineerde peer
- 60 Kruidige sinaasappelnage
- 61 Gebakken ananas met vanille
- 62 Appel met cider uit de oven
- 63 Snelle mango-kokoscrème
- 64 Rabarber-aardbeiencompote
- 65 Gemarmerd yoghurt-frambozenijs

## BOODSCHAPPENLIJSTJES

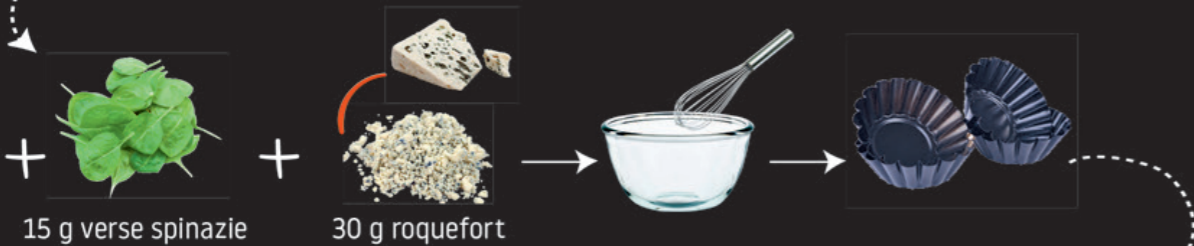
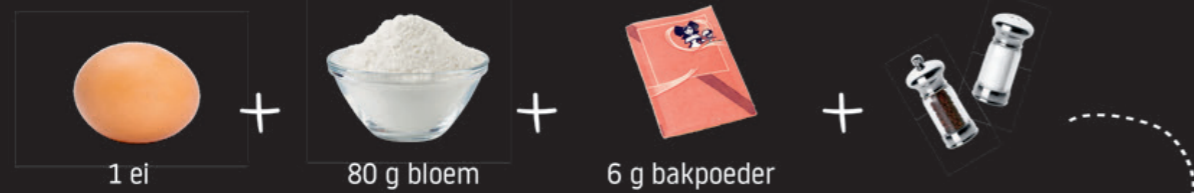
## REGISTER PER INGREDIËNT



# 01

## MINI-MUFFINS

*met spinazie en roquefort*



In de oven  
op 180 °C

VOORGERECHTEN

VOOR 18 MINI-MUFFINS

VOORBEREIDING: 15 MIN.

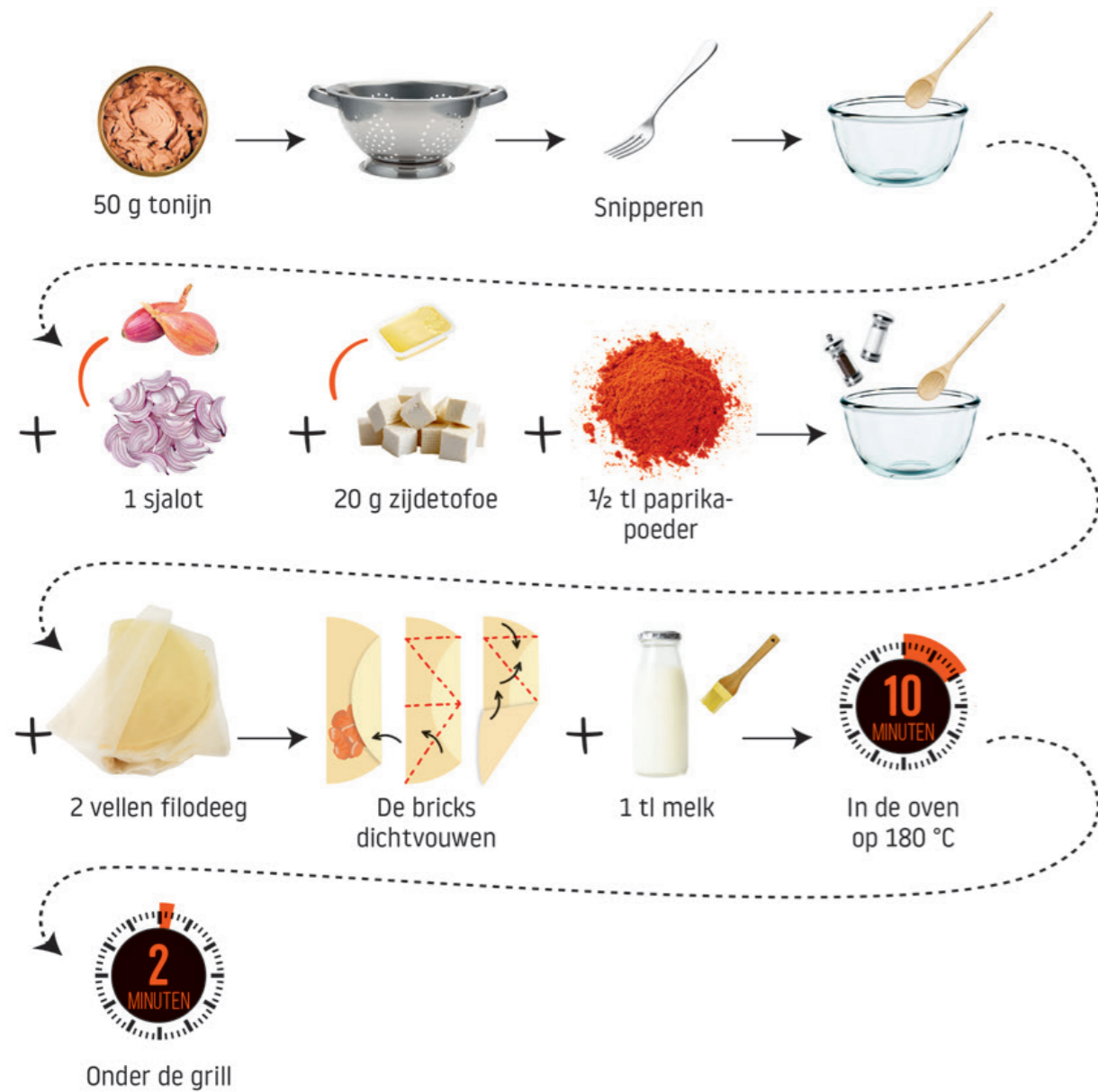
BEREIDING: 15 MIN.





# 02

## BRICKS *met tonijn*



VOOR 4 BRICKS

VOORBEREIDING: 15 MIN.

BEREIDING: 12 MIN.





# 03

## FRISSE KOMKOMMERSALADE

*met mousselinesaus*

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 20 MIN.



VOORGERECHTEN





# 04

## ROMIGE RODE BIET

*met popcorn*



1 gekookte rode  
biet

+



6 hardgekookte  
kwarteleitjes

+



150 g roomkaas

+



1 el sjalottenazijn

+



1 tl chiazaad

+



→



Pureren

→



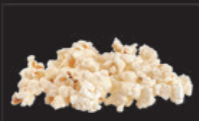
Verdelen over  
4 glazen

+



4 el peterselie

+



20 g popcorn

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 10 MIN.

