Paleo Chef



21 Recepten

- ontbijt, lunch, diner -

www.paleochef.nl
www.paleorecepten.nl

Voorwoord

Welkom bij dit Paleo Recepten boek.

In dit boek staan 21 ontbijt, 21 lunch en 21 diner recepten. Het zijn de recepten die ik met veel liefde en plezier klaar maak.

Daarnaast zijn het ook redelijk gemakkelijke recepten. Zelf ben ik niet echt een held in de keuken (hoewel het steeds beter gaat) ;-) en dus is de nummer 1 voorwaarde bij mij voor een recept dat het vooral gemakkelijk en lekker moet zijn.

Natuurlijk heb ik niet al deze recepten zelf bedacht. Ze komen van de vele paleo receptensites die het internet lief heeft.

Voel je vrij om deze recepten af te wisselen met recepten van bijvoorbeeld de volgende pagina's:

http://everydaypaleo.com/
http://sleeploveeat.com/
http://paleodish.com/
http://www.myaimistrue.com/
http://www.primalpalate.com/
http://balancedbites.com/
http://jensgonepaleo.blogspot.nl/

De reden dat ik niet direct gelinkt heb naar bepaalde recepten op de betreffende pagina's is dat de Amerikaanse recepten niet overeen komen met de Europese maatvoering. In Amerikaanse recepten gebruiken ze bijvoorbeeld vaak cups voor een hoeveelheid, en die hebben wij hier niet.

Het kost enorm veel tijd om alle recepten om te rekenen naar onze eigen Europese maateenheden. Daarom heb ik dat in dit boek voor je gedaan.

Veel succes met het klaarmaken van deze gezonde recepten.

Ik hoop dat je net zoveel plezier beleefd aan koken als ik doe.

Groetjes Mitch

www.paleo.nl
www.paleochef.nl
www.paleorevolutie.nl

PS: Ben je in je zoektocht een lekker recept tegen gekomen en wil je dit graag delen? Surf naar http://www.paleorecepten.nl om je heerlijke recepten te delen.

Alle Recepten

Voorwoord
3

Ontbijt Recepten

Kip Fajita Eiermuffins
8
Fritatta van kokosmelk en kerrie
9
Paleo Ontbijt Eierpizza
10
Tonijn en courgette fritatta
11
Chocolade smoothie
12
Bacon, Ei en Avocado Scramble
13
Tonijn met citroen vinaigrette
14
Aardbei kokos smoothie
15
Spinazie quiche
16
Paleo (geen)havermout
17
Groene bacon met eieren
18
Courgette met bacon
19
Tex Mex ontbijt
20
Gerookte zalm met venkel en dille
21
Ontbijtburger
22
Roerbakei met postelein
23
Bloemkoolrijst
24
Knapperige holbewoner repen
25
Chocolade holbewoner repen
26
Kokoseieren
27
Ontbijt burrito
28
Franse omelet (bonus recept)
29

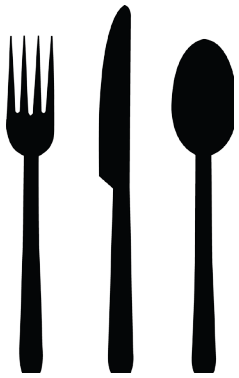
Lunch Recepten

Kleurrijke tonijn met avocado salade
32
Taco salade met vlees
33
Gouden knoflookgarnalen
34
Kalkoen & bacon club salade
35
Tomaatkomkommersalade met zalm
36
Gerookte kipsalade
37
Kip, bacon, groente en basilicumschotel
38
Gerookte zalm met mango saus
39
Spicy kaneel lams steak
40
Tonijnsalade
41
Boerenkool salade met ham
42
Griekse salade met lam
43
Romige basilicum pesto koolsla
44
Witte vis salade met sesam
45
Broccoli met amandeldressing
47
Sinaasappel met olijven kipsalade
48
Tonijnsalade met veenbessen
(cranberries)
49
Chimichurri steak salade
50
Zalm burgers met dille en kappertjes
51
Kip BLT broodje
52
Spinazie kokossoep met garnalen
53
Smakelijke smoothie (bonus recept)
54

Diner Recepten

Gemberwortel met Goudmakreel
56
Zelfgemaakte kippenvleugeltjes
57
Koriander Limoen Kip met Courgette
58
Vleesballetjes van kalkoen met groenten
59
Geroerbakte Beef Salade
60
Gebakken Portobello Champignons met Tonijn
61
Zalm met een kokos creme saus
62
Mint Lamburgers
63
Gewokte kip met groene kool en Shiitake paddestoelen
64
Kip met Appel
65
Kip met Rozemarijn en een verse Champignonsaus
66
Spaghetti van Courgette met rundvleessaus
67
Kip Fajitas met Guacamole
68
Gebakken Zalm met Rozemarijn en Pecannoten
70
Gegrilde Ananas Burgers met Guacemole
71
Gevulde Kip met Bacon en Spinazie
72
Beef Curry in Rode Madras saus
73
Kip met Kokos
74
BBQ gegrillde lam kebabs
75
Paleo Pizza, De Meatza
76
Mango & Zalm Tartaar
77
Balsamico Kip met Cherry Tomaatjes (bonus recept)
78

Paleo Chef



Ontbijt Recepten

www.paleochef.nl
www.paleorecepten.nl

Kip Fajita Eiermuffins

12 muffins

Bereidingstijd: +/- 35 min

Ingrediënten

- 10 eieren
- Olijfolie
- 235 ml water
- 150 gram gebakken en klein gesneden kip
- 1/3 ui (fijn gesneden)
- 1/2 rode paprika (fijn gesneden)
- 1 theelepel knoflookpoeder of 2 tenen vers geperste knoflook
- 1 theelepel cayennepoeder
- Verse peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm je oven voor op 175 graden
2. Begin met het snijden van alle ingrediënten
3. Breek je eieren in een grote kom, voeg water toe en roer de mix goed door
4. Voeg de kruiden en de gesneden groenten toe en mix het geheel weer goed door
5. Vet je muffinvormpjes in met wat olijfolie
6. Schenk je mix in de muffinvormpjes (bijna tot de rand)
7. Bak de vormpjes in de oven voor ongeveer 20-25 minuten
8. Prik met een tandenstoker of een vork om te kijken of ze klaar zijn)

Fritatta van kokosmelk en kerrie

Ingrediënten

- 7 eieren
- 1/2 rode ui (fijn gesneden)
- 60 gram verse spinazie (fijn gesneden)
- 50 ml kokosmelk
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel kokosolie
- Zeezout naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de kokosolie in een middelgrote pan
2. Bak de uien in de kokosolie totdat ze bruin worden
3. Is de uien aan het bakken zijn, kun je de eieren, de kokosmelk, tomatenpuree, en het kerriepoeder en de zout gaan mixen.
4. Doe vervolgens de spinazie bij de uien en bak deze totdat hij slap en zacht wordt
5. Probeer de mix van spinazie en ui evenwijdig te verdelen op de bodem van de pan
6. Voeg het eimengsel toe over de spinazie en ui mix
7. Laat tenminste 4 minuten bakken op laag vuur
8. Gooi vervolgens de complete pan met fritatta naar de oven en laat onder de grill nog 2-3 minuten doorkoken totdat de fritatta helemaal doorgekookt is.
9. Snij als een pizza, en dien warm op.

Paleo Ontbijt Eierpizza

Ingrediënten

Bodem:

- 8 eieren (opgeklopt)
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 tenen knoflook (geperst)
- 1 eetlepel basilicum (gedroogd / poeder)
- Zeezout naar smaak
- Peper naar smaak

Topping:

- Tomatensaus naar smaak (glutenvrij)
- 500 gram gehakt (rund, lam, varken)
- 1-2 paprika's (gesneden)
- 2 roma tomaten (gesneden)
- 3 bosuitjes (gesneden)
- 90 gram zwarte olijfen (gesneden)

Bereidingswijze

1. Bak het gehakt in een middelgrote pan totdat het bruin is
2. In een grote pan verhit je de olijfolie en voeg je knoflook toe
3. Laat 2 minuten bakken
4. Terwijl de knoflook bakt, doe je de basilicum, zout en peper bij de de eieren en mix je dit.
5. Gooi deze mix over de knoflook heen en draai je vuur op middelhoge stand
6. Bedek de pan en laat 3 minuten koken totdat de onderkant een stevig geheel is geworden (niet roeren in de pan terwijl het ei aan het bakken is)
7. Haal de deksel van de pan en plaats de pan vervolgens onder de grill
8. Laat de pan +/- 3 minuten onder de grill staan
9. Haal de pan uit de oven en doe de tomatensaus op de bodem
10. Vervolgens doe je het gehakt hierbovenop en de rest van de toppings
11. Plaats de pizza weer terug in de oven / grill voor 5 minuten
12. Maak pizzapunten en eet direct op met bijvoorbeeld avocado stukjes als garnering

Tonijn en courgette fritatta

Ingrediënten

- 8 eieren
- 30 gram (2 eetlepels) vers gesneden bieslook
- 30 ml (2 eetlepels) olijfolie
- 2 courgettes in plakjes gesneden
- 1 teen knoflook (fijn gesneden)
- 185 gram tonijn uit blik (uitgelekt)
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Breek de eieren in een kom en roer licht met een vork
2. Doe hier 2 eetlepels water bij, en de verse bieslook en laat even staan
3. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur
4. Doe de plakken courgette in de pan en bak deze aan beide kanten bruin in 4 minuten
5. Voeg de knoflook toe, en bak even mee
6. Breek de tonijn in stukken en doe deze in de pan
7. Voeg het mengsel met de eieren toe en zorg ervoor dat alles goed gemengd is
8. Als alle ingrediënten gemixt zijn stop dan met roeren
9. Zet je vuur op laag, en laat de fritatta bakken tot de bodem goudgebakken is (+/- 7 min)
10. Draai de fritatta om met een spatel, of op een bord
11. Doe de fritatta weer terug in de pan en laat de andere kant voor 2 a 3 min bakken
12. Haal van het vuur en serveer warm, of koud door de fritatta in de koelkast te zetten.

Chocolade smoothie

Ingrediënten

- 250 ml kokosmelk
- 125 ml geraspt ijs
- 1/2 avocado
- 2 eetlepels rauwe cacao poeder
- 2 eetlepels met zoet(zoals rauwe honing of maple syrup)
- 1 eetlepel vlaszaad

Bereidingswijze

1. Combineer alle ingrediënten in de blender
2. Blend totdat het mengsel glad is

Bacon, Ei en Avocado Scramble

Ingrediënten

- 15 gram (1 eetlepel) kokosolie
- 1 avocado in blokjes gesneden
- 6 plakjes bacon in stukjes gesneden
- 4 eieren, geklutst
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de kokosolie op middelhoog vuur in een grote pan
2. Gooi de bacon in de pan, en laat deze bakken tot hij mooi bruin is
3. Voeg de eieren toe en blijf constant roeren
4. Voeg de avocado toe op het moment dat de eieren een vaste vorm aan beginnen te nemen
5. Roer nog even rustig totdat de avocodo ook opgewarmt is
6. Serveer direct als het warm is

Tonijn met citroen vinaigrette

Ingrediënten

- 2 blikjes tonijn (uitgelekt) 250 gram
- 2 eetlepels citroensap (30ml)
- 2 theelepels Dijon mosterd (10ml)
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- 1 theelepel gesneden dille
- 4 eetlepels olijfolie (60ml)

Bereidingswijze

1. Combineer de citroensap met de mosterd en de kruiden in een kom
2. Voeg langzaam de olijfolie toe en blijf roeren om de vinaigrette dikker te laten worden
3. Voeg de tonijn toe en roer tot alles gemixt is

Aardbei kokos smoothie

Ingrediënten

- 12 aardbeien
- 300 ml kokosmelk
- 1/2 theelepeltje kaneel
- 2 eetlepels amandelboter
- 1 theelepel zoet(zoals rauwe honing of maple syrup)

Bereidingswijze

1. Combineer alle ingrediënten in de blender
2. Blend totdat het mengsel glad is

Spinazie quiche

Ingrediënten

- Kokosolie
- 300 gram bevroren spinazie (ontdooid)
- Een bosje bosuitjes (fijngesneden)
- 4 eieren (geklutst)
- 450 gram volle kwark / huttenkase (optioneel)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Vet een ovenschaal in met de kokosolie
3. Bak de spinazie in een pan op middelhoog vuur met wat kokosolie
4. Als de spinazie zacht is geworden voeg je de uitjes, eieren en kwark (als je tegen zuivel kunt) toe en roer je tot het een mengsel wordt.
5. Gooi dit mengsel in de ovenschaal en zet in de oven voor 45 ~ 60 min of totdat de quiche goed is.
6. Serveer warm, of bewaar in de koelkast en serveer koud

Paleo (geen)havermout

Ingrediënten

- 30 gram walnoten
- 30 gram (2 eetlepels) vlaszaad
- 5 gram (1 theelepel) kaneel
- 2.5 gram (1/2 theelepel) nootmuskaat
- 1 banaan (gepureerd)
- 3 eieren (alleen het eiwit)
- 60 ml amandelmelk (ongezoet)
- 2.5 gram (1/2 theelepel) vanille poeder

Bereidingswijze

1. Doe de walnoten in een foodprocessor / blender en pulse voor 1 minuut.
2. Doe de kaneel en vlaszaad erbij
3. Mix de amandelmelk en de eiwitten in een aparte kom
4. Doe vervolgens de walnotenmix, de vanille en banaan bij de mix
5. Gooi dit mengsel vervolgens in een grote pan en verhit op middelhoog vuur totdat de mix dik begint te worden.
6. Haal van het vuur en serveer warm

Groene bacon met eieren

Ingrediënten

- 12 eieren
- Een handje verse spinazie
- 3 strips bacon (gesneden)
- 4 champignons
- 1 paprika
- 1/2 courgette
- 7 cherry tomaatjes
- kruiden naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Kluts de eieren in een grote kom
3. Doe de rest van de ingrediënten (behalve de eieren) in een blender of foodprocessor en blend
4. Mix vervolgens de eieren door het mengsel uit de blender heen
5. Giet het mengsel in muffin vormpjes
6. Laat dit 20 minuten in de oven bakken, en zorg ervoor dat de muffins ook binnenin gaar zijn
7. Laat ze afkoelen en serveer met guacamole

Courgette met bacon

4 porties (16 stuks)

Bereidingstijd: +/- 30 min

Ingrediënten

- 3 middelgrote courgettes
- 8 stuks bacon
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel chili poeder
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

1. Verhit de oven voor op 200 graden
2. Snij de bacon strips door de helft in de lengte
3. Leg op een bakplaat met aluminiumfolie
4. Bak de bacon 10 minuten in de oven
5. Ondertussen haal je de schil van de courgette en snijdt je deze in 16 stukjes
6. Voeg de stukken courgette toe aan een grote kom met hierin de knoflookpoeder, chili poeder en olie, en roer om alle stukken te bedekken.
7. Haal de bacon uit de oven
8. Omwikkel elk stukje courgette met een stukje bacon en zet de bacon vast met een tandenstoker
9. Plaats elk stukje courgette plus bacon weer terug op de bakplaat (maak de plaat eventueel eerst even schoon en haal het vet eraf)
10. Plaats de bakplaat in de oven en bak ongeveer 15-20 min totdat de bacon echt crispy is en de courgette zacht.
11. Halverwege kun je de hapjes nog even omkeren voor een egale bruining
12. Om de bacon nog krokanter te maken kun je hem de laatste 3-5 minuten onder de grill leggen.

Tex Mex ontbijt

Ontbijt voor 2 personen

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 225 gram rundergehakt
- 1/4 gele ui
- 1/2 theelepel komijn
- 2 kleine courgettes in plakjes gesneden
- 1 avocado in plakjes gesneden
- Zout naar smaak
- Koriander om te garneren

Bereidingswijze

1. Verhit een grote pan op middelhoog vuur
2. Voeg de gehakt , ui, komijn en zout toe in de pan en roerbak dit totdat de gehakt bijna gaar is (10-12 minuten)
3. Voeg de courgette toe en bak totdat het gehakt gaar is en de courgette slap (5 minuten extra)
4. Garneer met avocado en koriander en serveer

Gerookte zalm met venkel en dille

2 porties

Bereidingstijd: +/- 15 min

Ingrediënten

- 2 eetlepels kokosolie
- 2 kleine knollen venkel (gesneden)
- 125 gram gerookte zalm
- 2 takjes verse dille
- Peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit een middelgrote pan op middelhoog vuur.
2. Voeg kokosolie toe als de pan opgewarmd is.
3. Voeg de venkel toe en bak totdat hij bijna gaar is (ongeveer 10 minuten)
4. Voeg de gerookte zalm toe en verwarm nog even
5. Besprenkel met peper naar wens en garneer met verse dille

Ontbijtburger

10-12 burgertjes

Ingrediënten

- 450 gram kipgehakt
- 450 gram rundergehakt
- 25 gram amandelmeel
- 175 ml tomatensaus
- 2 eetlepels Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel zout
- 1 eetlepel peper
- 1 eetlepel uienpoeder
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 ei

Bereidingswijze

1. Combineer alle ingrediënten in een grote kom en mix zodat alles goed in- en door elkaar zit.
2. Vorm kleine hamburgetjes van de vleesmix (genoeg voor 10-12 stuks)
3. Zet een grote pan op middelhoog vuur en bak de burgertjes gaar

Roerbakei met postelein

2 porties

Bereidingstijd: +/- 10 min

Ingrediënten

- 4 eieren (geklutst)
- 1 witte ui (gesneden)
- 1 paprika (kleur naar keuze)
- 50 gram postelein (gesneden)
- 1 tomaat (gesneden)
- Zout en peper naar smaak
- Kokosolie

Bereidingswijze

1. Verhit een grote pan op middelhoog vuur
2. Doe de kokosolie in de pan als deze opgewarmd is
3. Bak de uien tot ze doorzichtig / glazig worden
4. Voeg de paprika toe en bak deze totdat ze zacht is
5. Voeg de postelein en de tomaat toe en roerbak
6. Na ongeveer 3 minuten roerbakken voeg je de eieren toe
7. Roerbak totdat de eieren volledig doorgekookt zijn

Bloemkoolrijst

3 porties

Bereidingstijd: +/- 30 min

Ingrediënten

- 4 strips bacon (in stukjes gesneden)
- 1.5 liter bloemkoolrijst
- 250 ml kippenbouillon
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel peper

Bereidingswijze

1. Bak de bacon in een pan op middelhoog vuur totdat deze gaar is, en zet apart
2. Maak de bloemkoolrijst door een middelgrote bloemkool op te snijden in stronkjes
3. Doe deze stronkjes in de food processor en hak totdat je korrels zo groot als rijst krijgt
4. Ondertussen maak je de kippenbouillon warm in een pannetje
5. Doe de bloemkoorijst in een pan en bak zo'n 3-4 minuten samen met de kruiden
6. Voeg de warme kippenbouillon toe aan de rijst, en kook met een deksel voor 5-7 minuten totdat de rijst zacht is geworden
7. Haal de deksel van de pan en kook totdat alle vloeistof (bouillon) verdampt is (5 min)
8. Haal de pan van het vuur, voeg de bacon toe, en serveer direct

Knapperige holbewoner repen

12 repen

Bereidingstijd: +/- 35 min

Ingrediënten

- 125 gram amandelen
- 125 gram macadamia noten
- 35 gram pepitas
- 35 gram zonnebloempitten
- 25 gram geraspte kokos
- 60 gram cranberries
- 100 gram gesmolten kokosolie
- 50 gram rauwe honing
- 2 eieren
- 2 eetlepels kaneel

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Doe de macadamia noten en de amandelen in de foodprocessor en hak deze noten fijn (niet te fijn)
3. Doe de noten in een kom
4. Verhit je kokosolie samen met de honing in de magnetron om het goed te laten mixen
5. Doe deze mix en alle andere ingrediënten in de kom met noten
6. Mix met je handen alle ingrediënten goed door elkaar
7. Vet een bakplaat in met kokosolie
8. Doe de mix op de bakplaat en bak 20-25 min in de oven
9. Laat je grote reep afkoelen
10. Wanneer afgekoeld plaats de reep in de koelkast om hem helemaal af te laten koelen
11. Haal vervolgens uit de koelkast en snij van de grote reep, kleine reepjes
12. Berg repen op naar wens (plastic folie is een goede optie)

Chocolade holbewoner repen

12 repen

Bereidingstijd: +/- 35 min

Ingrediënten

- 125 gram amandelen
- 125 gram macadamia noten
- 35 gram pepitas
- 35 gram zonnebloempitten
- 25 gram geraspte kokos
- 60 gram cranberries
- 100 gram gesmolten kokosolie
- 50 gram rauwe honing
- 2 eieren
- 2 eetlepels kaneel
- 60 gram cacao nibs

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Doe de macadamia noten en de amandelen in de food processor en hak deze noten fijn (niet te fijn - je wilt geen meel - maar echt stukjes)
3. Doe de noten in een kom
4. Verhit je kokosolie samen met de honing in de magnetron om het goed te laten mixen
5. Doe deze mix en alle andere ingrediënten in de kom met noten en de cacao nibs
6. Mix met je handen alle ingrediënten goed door elkaar, de nibs moeten gaan smelten en je krijgt hierdoor een chocolade pasta
7. Vet een bakplaat in met kokosolie
8. Doe de mix op de bakplaat en bak 20-25 min in de oven
9. Laat je grote reep afkoelen
10. Wanneer afgekoeld plaats de reep in de koelkast om hem helemaal af te laten koelen
11. Haal vervolgens uit de koelkast en snij van de grote reep, kleine reepjes
12. Berg repen op naar wens (plastic folie is een goede optie)

Kokoseieren

1 portie van 2 eieren

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 2 eieren (hele eieren)
- 25 gram kokos schaafsel

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Haal het eigeel uit beide eieren en bewaar apart
3. Klop het eiwit op totdat het een beetje stijf wordt
4. Doe het kokosschaafsel erbij
5. Vorm 2 rondjes van het eiwit- en kokosmengsel op een ingevette bakplaat
6. Besprenkel met nog een beetje kokosschaafsel
7. Schenk de 2 eigeel in het midden van je rondjes
8. Bak 10 minuten in de voorverwarmde oven totdat de bovenkant lichtbruin wordt
9. Besprenkel met zout als dit gewenst is

Ontbijt burrito

1 burrito

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 3 eieren (geklutst)
- 125 gram gehakt
- 20 gram rode uitjes (gesneden)
- 1 theelepel kokosolie
- Koriander als garnering

Bereidingswijze

1. Bak het gehakt in een pan op middelhoog vuur
2. Als het vlees bruin is gegaard kruid het dan komijn, uienpoeder, paprikapoeder, knoflookpoeder en zout en peper
3. Als alles gemixt en gekruid is haal de pan van het vuur en zet apart
4. Mix de eieren in een aparte kom
5. Zet een grote pan op het vuur en voeg kokosolie toe als de pan warm is
6. Vul de pan met het ei zodat je een dunne omelet krijgt
7. Kook de eieren in 6 minuten op laag vuur zonder te draaien
8. Laat de omelet voorzichtig op je bord uit de pan glijden
9. Doe het vlees op het ei, de uien en eventueel guacemole
10. Vouw dicht en garneer met koriander

Franse omelet (bonus recept)

1 omelet

Bereidingstijd: +/- 10 min

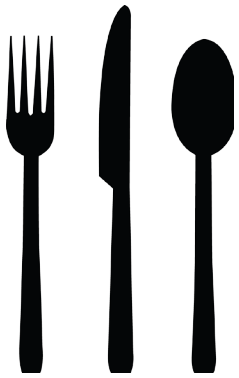
Ingrediënten

- 3-4 eieren (geklutst)
- 50 gram gesneden ham
- 1 eetlepel rozemarijn (gesneden)
- 1 eetlepel tijm (gesneden)
- 2 theelepels roomboter
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Snij de rozemarijn en de tijm en hou dit apart
2. Zet een pan op middelhoog vuur
3. Kluts de eieren
4. Doe de roomboter in de pan
5. Zodra de boter gesmoten is, doe je de eieren in de pan
6. Na 1-2 minuten voeg je de ham toe in het midden van de omelet
7. Zodra je ziet dat de zijkanten van de omelet goed zijn vouw je beide zijkanten dicht naar het midden, over elkaar heen
8. Laat bakken tot je vind dat de omelet de juiste hardheid heeft

Paleo Chef



Lunch Recepten

www.paleochef.nl
www.paleorecepten.nl

Kleurrijke tonijn met avocado salade

3 porties

Ingrediënten

- 300 gram tonijn (uitgelekt)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 kleine avocado
- Sap en schil van een halve citroen (geraspt)
- 1 selderij tak
- 10-12 cherry tomaten
- 1/2 kleine rode ui
- 1/2 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper

Bereidingswijze

1. Hak de selderij en ui fijn in kleine blokjes en doe deze in een grote kom
2. Snij de cherry tomaatjes door de helft en voeg deze ook aan de kom toe
3. Voeg vervolgens de uitgelekte tonijn toe
4. In een aparte kom die je de geraspte schil en het sap van de citroen
5. Hier doe je de olijfolie, de avocado de zout en peper bij en dit mix je.
6. Hoe erg je de avocado prakt moet je zelf weten
7. Combineer de dressing en de groenten / vis.
8. Mix goed (met schone handen) zodat het niet een echte purree wordt
9. Plaats in koelkast, of serveer direct

Taco salade met vlees

2 tot 4 porties

Bereidingstijd: +/- 30 min

Ingrediënten

- 1 pakje gemixte sla of gewassen spinazie
- 500 gram / 1 kilo gehakt
- 1 witte uit (fijngesneden)
- 250 gram champignons (fijngesneden)
- 1 rode ui (fijngesneden)
- Een aantal tenen knoflook naar smaak (fijn gesneden/geperst)
- verschillende kruiden naar smaak

Bereidingswijze

1. Op middelhoog vuur bak je het gehakt in 5 minuten gaat en zet je dit aan de kant
2. Bak vervolgens de champignons, ui, rode peper en knoflook
3. Wanneer klaar doe je de gehakt er weer bij en kruid je dit naar smaak
4. Ondertussen doe je wat sla of spinazie in een kom
5. Doe hier wat olijfolie en wat verse citroensap in en bestrooi met wat zeezout
6. Pak een flinke hand van de salade en dek af met de gehaktmix
7. Doe hier eventueel nog wat guacomole of een andere saus op en serveer

Gouden knoflookgarnalen

4 porties

Ingrediënten

- 900 gram garnalen (gepeld en schoongemaakt)
- 75 ml olijfolie (5 eetlepels)
- 4 tenen knoflook
- 1 sjalot (fijn gesneden)
- 1/4 theelepel chili poeder
- Zout en peper naar smaak
- 125 ml garnalen- of kippenbouillon

Bereidingswijze

1. Verhit uw oven voor op 250 graden
2. Plaats de gepelde garnalen in een ovenschaal
3. Doe de olie en knoflook in de foodprocessor en vermaal tot de knoflook zeer fijn gesneden is en goed vermengd is met de olie
4. Voeg de sjalot en de chili poeder toe en zet de foodprocesser nog even aan
5. Vet de garnalen in met het mengsel en voeg vervolgens de bouillon toe.
6. Bestrooi nog met wat zout en peper
7. Bak 10-15 minuten tot alle garnalen roze van binnen zijn
8. Serveer direct

Kalkoen & bacon club salade

Ingrediënten

- 2 strips bacon
- 125 gram gemengde sla
- 125 gram gerookte kalkoen
- 1/2 avocado in blokjes gesneden
- 1/2 rode uitje (dun gesneden)
- 1 eetlepel bieslook (fijn gesneden)
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van 1/2 citroen

Bereidingswijze

1. Bak de bacon (gemakkelijk is 30 min in de oven op bakpapier op 175 graden, maar voor een snelle lunch snij je de bacon in stukjes en bak je de bacon in een pan)
2. Doe alle ingrediënten bij de salade en doe als dressing wat olijfolie en citroen over de salade heen
3. Eventueel nog zout en peper naar smaak

Tomaatkomkommersalade met zalm

4 porties

Bereidingstijd: +/- 15 min (2-4 uur marineren)

Ingrediënten zalm en marinade

- 450 gram wild gevangen zalm, in 4 stukken gesneden
- 60 ml olijfolie (4 eetlepels)
- Het sap van 1 citroen
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 1 theelepel basilicum (gedroogd)
- 1 theelepel oregano (gedroogd)
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze zalm

1. Spoel de zalm onder koud water, en dep droog
2. Snij in 4 even grote stukken
3. Mix alle ingrediënten voor de marinade in een glazen kom tot het goed gemixt is
4. Plaats een stuk zalm in een herafsluitbaar zakje en doe wat marinade in het zakje
5. Sluit het zakje en zorg voor een goede mix met de marinade
6. Laat de zalm 2-4 uur marineren in de koelkast
7. Haal de zalm uit de koelkast en grill op middelhoog vuur
8. Grill beide kanten voor 4 minuten op het middelhoge vuur (in totaal 8 min dus)

Ingrediënten salade

- 250 gram komkommers (gepeld en gesneden)
- 250 gram cherry tomaatjes
- 175 gram kalamanta olijven
- 1 eetlepel verse basilicum (fijn gesneden)
- 1 eetlepel verse oregano
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamico azijn
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze salade

9. Doe alle ingrediënten in een middelgrote kom, en mix
10. Serveer direct

Gerookte kipsalade

1 portie

Ingrediënten

- 100 gram gemixte sla / spinaze (gewassen en gedroogd)
- 1 kleine rode ui (gesneden en gebakken)
- 1 kleine tomaat
- 1/2 paprika (gesneden)
- 200 gram kipfilet (gerookt)
- 1 eetlepel verse citroensap
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Mix de cirtroensap, olijfolie en zout en peper tot een dressing
2. Doe de groenten in een kom en mix
3. Voeg de dressing en de kip toe, en serveer

Kip, bacon, groente en basilicum schotel

2 porties

Bereidingstijd: +/- 25 min

Ingrediënten

- 4 strips bacon
- 650 gram kip (in repen gesneden)
- 1 paprika (gesneden)
- 1 grote courgette
- 1/2 zoete aardappel (in vieren gesneden, en vervolgens in dunne reepjes gesneden)
- 12 basilicum blaadjes (dungesneden)
- 1 theelepel zeezout
- 1/2 theelepel peper

Bereidingswijze

1. Verhit een grote pan op middelhoog vuur
2. Bak de bacon bruin in 5 minuten
3. Zodra de bacon bruin is voeg je de groenten toe en laat je deze bakken in het bacon vet
4. Breng op smaak met de helft van het zout en peper en roer goed door
5. Bak ongeveer 5 min totdat de groenten een beetje bruin begonnen te worden.
6. Roer nogmaals en bak nog een minuut of 5
7. Voeg de kip en de overgebleven zout en peper toe aan de pan
8. Roer om de kip op smaak te brengen met alles wat er al in de pan zit, en laat een minuut of 7 staan
9. Op dit moment moeten zowel de kip als de groenten goed doorgebakken zijn
10. Plaats een schaal op de pan en laat nog 5 minuten doorbakken
11. Besprenkel met basilicum en serveer

Gerookte zalm met mango saus

2 porties

Ingrediënten zalm

- 2 zalmmoten van 200 gram
- 1 eetlepel kokosolie
- 1/2 theelepel zeezout
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1/4 chili poeder

Bereidingswijze zalm

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Verhit in een pan (die in de oven kan) de kokosolie op middelhoog vuur
3. Maak de zalm op smaak met de kruiden (zout, paprika en chilipoeder)
4. Zodra de olie warm is, plaats je de zalm in de pan, met de huid naar boven
5. Laat bakken tot de zalm licht kleurt (ongeveer 3 minuten)
6. Draai de zalm om en zet de pan in de oven.
7. Bak in de oven tot hij gaar is (licht aan de dikte van de filets, +/- 7 min)
8. Haal uit de oven en giet de mango saus over de zalm heen

Ingrediënten mangosaus

- 1 mango (gesneden in blokjes)
- het sap van 1 citroen
- 1 eetlepel fijngesneden pepertjes
- 2 eetlepels koriander (fijn gesneden)
- 1/8 theelepel paprikapoeder
- zout naar smaak

Bereidingswijze mangosaus

9. Meng alle ingrediënten

Spicy kaneel lams steak

2 porties

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 500 gram steak (2 steaks - 250 gram per steak)
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel komijn
- 1/2 theelepel koriander
- 1/4 theelepel chili poeder
- Zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de grill voor op de hoge stand
2. Mix de knoflookpoeder, kaneel, komijn, chili poeder en koriander in een kleine kom
3. Besprenkel het mengsel over beide steaks, aan beide kanten
4. Grill de steaks aan elke kant ongeveer 4 minuten
5. Laat de steaks 3 minuten afkoelen en serveer

Tonijnsalade

2 porties

Bereidingstijd: +/- 15 min

Ingrediënten

- 2x 125 gram blikjes tonijn (in olijfolie of water)
- 20 groene of zwarte olijven (gesneden)
- 2 bosuitjes (gesneden)
- 3 eetlepels kappertjes (afgespoeld)
- 1 theelepel dille
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- Sap van 2 citroenen
- Extra olijfolie naar wens
- Botersla naar wens
- 1 avocado

Bereidingswijze

1. Combineer alle ingrediënten en serveer op de botersla
2. Serveer direct of bewaar1 dag in de koelkast (voor meer smaak)
3. Serveer de avocado altijd op het moment dat je het gerecht gaat eten

Boerenkool salade met ham

2 porties

Bereidingstijd: +/- 15 min

Ingrediënten

- Een flinke hoeveelheid boerenkool
- 2 eetlepels olijfolie
- het sap van een kleine citroen
- 1/8 theelepel zeezout
- 1/4 theelepel peper
- 350 gram ham (gesneden in blokjes)
- 1 avocado (gesneden in blokjes)

Bereidingswijze

1. Was de boerenkool en haal de bladeren van de stelen (mocht je het vers kopen)
2. Snij de bladeren van de kool in dunne reepjes
3. Combineer de kool in een grote kom samen met de olijfolie, de citroensap, zeezout en de peper.
4. Mix tot de kool goed bedekt is met de verschillende ingrediënten
5. Verdeel de kool in twee verschillende porties
6. Garneer beide salades metham en avocado en serveer

Griekse salade met lam

3 porties

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 500 gram lamsgehakt
- 100 gram Griekse kruiden zoals dille, mint, oregano, peterselie
- Zout naar smaak
- 2 harten van de ijsbergsla (fijngesneden)
- 1-2 tomaten (gesneden)
- 1 grote komkommer (gesneden)
- 175 gram Griekse olijven (Kalamata)
- 60 ml citroensap
- 120 ml olijfolie

Bereidingswijze

1. Bak de lam met de kruiden in 6-8 minuten in een middelgrote pan op middelhoog vuur. Voeg zout toe naar smaak
2. Combineer in een kom met de sla, tomaat, komkommer en olijven
3. Mix de citroensap en olijfolie
4. Schenk deze dressing over de salade

Romige basilicum pesto koolsla

2-4 porties

Bereidingstijd: +/- 10 min

Ingrediënten

- 75 gram walnoten
- 2 tenen knoflook
- 60 ml kokosmelk
- 75 gram basilicum
- 60 ml olijfolie
- Zeezout naar smaak
- 250 gram witte kool (geraspt)
- 60 ml witte wijn azijn

Bereidingswijze

1. Blend de walnoten met de kokosmelk en de knoflook in de food processor tot dit een glad mengsel is
2. Voeg de basilicum toe en pulse een aantal keer om de basilicum licht te snijden
3. Voeg tegelijkertijd de olijfolie toe
4. Stop pas als de basilicum blaadjes goed vermengd zijn
5. Voeg zout toe naar smaak
6. Combineer de saus (pesto) en de kool, en roer goed
7. Drapeer de helft van de witte wijn azijn over de kool heen, en blijf mixen, en voeg de andere helft van de azijn toe naar smaak.

Witte vis salade met sesam

2-4 porties

Bereidingstijd: +/- 15 min

Ingrediënten

- 450 gram witvis
- 4 eetlepels sesamolie voor de dressing, en nog wat om de vis te bakken
- 4 eetlepels mayonaise (recept volgt)
- 1 eetlepel witte wijn azijn
- 1 eetlepel sesamzaadjes (licht geroosterd in de pan)
- 75 gram bosuitjes (gesneden)

Ingrediënten mayonaise

- 2 eierdooiers
- 1 theelepel mosterd (optioneel)
- 3 theelepels citroensap
- 115 ml olijfolie
- 115 ml kokosolie (of 100 gram als de kokosolie nog vast is)

Bereidingswijze mayonaise

1. Doe de eierdooiers in een kom (met de mosterd) en 1 theelepel citroensap en mix deze ingrediënten goed door elkaar.
2. Blijf mixen en ondertussen druppel je de olie langzaam (druppel voor druppel in het begin) in de mix. Blijf goed mixen (je kunt ook je food processor of blender gebruiken op de lage stand)
3. Na meer olie wordt het mengsel ook dikker en kun je de olie ook sneller toevoegen
4. Als alle olie in het mengsel zit en de mayonaise is dik, doe dan de rest van de citroensap erbij en proef je mayonaise
5. Eventueel kun je er nog peper en zout bij doen naar smaak, en bewaar in koelkast

Bereidingswijze vissalade

6. Doe een paar lepels sesamolie in een pan en besprenkel met zout.
7. Bak iedere kant van de vis in 5 minuten gaar
8. Maak van de vis kleine stukjes en stop deze in de koelkast terwijl je ondertussen de dressing maakt
9. Mix 4 eetlepels sesamolie, de mayonaise en de azijn.
10. Doe dit bij de vis en garneer met sesamzaadjes en uitjes.
11. Mix alles goed door elkaar en serveer



Broccoli met amandeldressing

2-4 porties

Bereidingstijd: +/- 10 min

Ingrediënten

- 1 broccoli
- 1 eetlepel rijst wijn azijn
- 2 eetlepels tahini
- 3 eetlepels amandelpasta
- 1/2 eetlepel honing
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 eetlepels tamari
- 1/2 theelepel sambal (optioneel)

Bereidingswijze

1. Snij de broccoli in kleine stronkjes.
2. Doe de broccoli in de magnetron (3 min) of stoom de broccoli totdat deze de juiste zachtheid heeft.
3. Mix de overige ingrediënten samen totdat dit een gladde mix / dressing vormt.
4. Giet over de broccoli en mix zodat het goed vermengd is
5. Zowel warm als koud te serveren

Sinaasappel met olijven kipsalade

4 porties

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 2 eetlepels paprikapoeder
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels
- 2 eetlepels sherry azijn
- 600 gram kipfilet (in blokjes gesneden)
- 1 sinaasappel
- 5 gram peterselie (gesneden)
- 90 gram zwarte olijven zonder pit
- 1/4 theelepel chilivlokken

Bereidingswijze

1. Mix de paprikapoeder, knoflook, olijfolie en azijn in een kom
2. Voeg naar smaak wat zout toe aan de kip.
3. Giet de helft van het mengsel over de kipfilet heen.
4. Bak de kip onder de grill in 10-12 min gaar
5. Als de kip aan het bakken is snij je de sinaasappel. Elk partje snij je door de helft of door drieën.
6. Combineer de sinaasappel stukjes, de peterselie, olijven en de chilivlokken.
7. Doe vervolgens de kip erbij en giet het resterende deel van de dressing hier overheen.
8. Roer rustig om dit nog een beetje te mixen
9. Serveer op kamertemperatuur

Tonijnsalade met veenbessen (cranberries)

2 porties

Bereidingstijd: +/- 10 min

Ingrediënten

- 330 gram tonijn uit blik (uitgelekt)
- 2 selderij takken (fijngesneden)
- 40 gram rode ui (fijngesneden)
- 50 gram mayonaise, of meer naar smaak (recept volgt)
- 50 gram veenbessen

Ingrediënten mayonaise

- 2 eierdooiers
- 1 theelepel mosterd (optioneel)
- 3 theelepels citroensap
- 115 ml olijfolie
- 115 ml kokosolie (of 100 gram als de kokosolie nog vast is)

Bereidingswijze mayonaise

1. Doe de eierdooiers in een kom (met de mosterd) en 1 theelepel citroensap en mix deze ingrediënten goed door elkaar.
2. Blijf mixen en ondertussen druppel je de olie langzaam (druppel voor druppel in het begin) in de mix. Blijf goed mixen (je kunt ook je food processor of blender gebruiken op de lage stand)
3. Na meer olie wordt het mengsel ook dikker en kun je de olie ook sneller toevoegen
4. Als alle olie in het mengsel zit en de mayonaise is dik, doe dan de rest van de citroensap erbij en proef je mayonaise
5. Eventueel kun je er nog peper en zout bij doen naar smaak, en bewaar in koelkast

Bereidingswijze salade

6. Mix simpelweg alle ingrediënten bij elkaar in een kom

Chimichurri steak salade

3 porties

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 175 ml olijfolie
- 60 ml rode wijn azijn
- 2 tenen knoflook (gepeld)
- 1/4 theelepel chilivlokken
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1 flinke bos verse peterselie
- 500 gram steak
- 150 gram gemixte salade

Bereidingswijze

1. Verhit de grill voor op middelhoge stand
2. Combiner de olijfolie, azijn, knoflook, chilivlokken en oregano in de food processor en voeg vervolgens de peterselie met kleine handjes toe.
3. Ga door tot je een gladde mix hebt waarbij je wellicht af en toe met een lepel moet roeren om de blaadjes van de peterselie uit elkaar te halen
4. Voeg zout toe mocht je dat nodig vinden
5. Doe ook wat zout en peper op de steak
6. Grill iedere kant ongeveer 6 minuten voor een medium-rare steak
7. Laat 5 minuten staan voor je de steak gaat snijden
8. Mix de steak met de salade en garneer met chimichurri saus over de salade

Zalm burgers met dille en kappertjes

4 porties

Bereidingstijd: +/- 30 min

Ingrediënten

- 700 gram verse zalmfilet zonder huid en zonder graat
- 2 theelepels Dijon mosterd
- 2 eetlepels dille (fijngesneden)
- 1 eetlepel kappertjes (afgespoeld)
- 1 jalapeño peper (zonder pitjes en fijngesneden)
- 2 eetlepels rode uitjes (fijngesneden)
- 1/4 theelepel zout
- Citroen (in partjes gesneden voor de garnering)

Bereidingswijze

1. Snij de zalm in blokjes en doe 1/4 van de zalm in de foodprocessor met de mosterd
2. Zet de foodprocessor aan totdat er een gladde pasta ontstaat (deze pasta zal de burgers bij elkaar houden)
3. Voeg de rest van de zalm en de andere ingrediënten toe aan de foodprocessor en pulse totdat je kleine stukjes zalm krijgt (echter niet te lang dat je een pasta krijgt).
4. Maak van de zalm vier burgers
5. Je kunt de burgers vervolgens bakken onder de grill, of in een pan.
6. In beide gevallen bak je de burger 3-5 minuten totdat je hem goed kunt omdraaien
7. Vervolgens bak je de andere kant ook nog 3-5 minuten
8. Serveer met de citroen

Kip BLT broodje

1 portie

Bereidingstijd: +/- 25 min

Ingrediënten

- 1 kipfilet
- 1 eetlepel mayonaise
- 2 strips bacon (gebakken)
- 1 handje salade
- 1 tomaat (dungesneden)
- 1 avocado (dungesneden)

Bereidingswijze

1. Butterfly de kip (snijd de kip in de lengte door maar niet helemaal, zodat je de kip open kunt klappen)
2. Kruid de kip licht met peper en zout naar smaak
3. Verhit een pan en bak de opengeklapte kip 4-6 minuten totdat de onderkant mooi bruin is gekleurd.
4. Keer de kip vervolgens om en bak nog eens 6-10 minuten (ligt ook aan de dikte van de kip)
5. Als de kip goed gebakken is, haal je de kip uit de pan en smeer je een beetje mayonaise op de kip (recept staat ook in dit boek)
6. Hierop leg je bacon, sla, tomaat en avocado
7. Vervolgens klap je de kip weer dicht
8. Eet dit warm of koud

Spinazie kokossoep met garnalen

3 porties

Bereidingstijd: +/- 15 min

Ingrediënten

- 2 blikjes kokosmelk
- Een paar handjes verse spinazie
- 1 eetlepel kokosolie
- 400 gram garnalen (gepeld, en schoongemaakt)
- 1,5 theelepel kerriepoeder
- Zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Pureer in een blender of food processor de kokosmelk en de spinazie tot dit een glad mengsel is
2. In een diepe pan smelt je de kokosolie (mocht deze een vaste structuur hebben)
3. Voeg de garnalen toe en besprenkel met kerriepoeder
4. Bak de garnalen 2 minuten, en voeg vervolgens de kokosmelk met spinazie toe
5. Breng dit aan de kook, en zet vervolgens het vuur af
6. Breng eventueel zout naar smaak aan en serveer warm

Smakelijke smoothie (bonus recept)

Deze smoothie is als een salade in een glas. Voor een middag wanneer je geen tijd hebt om te gaan zitten en eten, kun je deze smoothie blenden en direct door gaan met waar je mee bezig was.

1 portie

Bereidingstijd: +/- 5 min

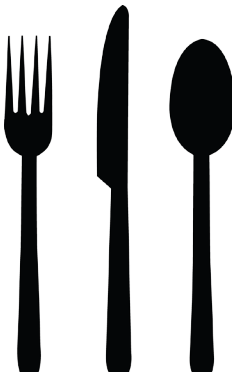
Ingrediënten

- 1 tomaat
- 1 handvol groenten
- 1/2 avocado
- 1 theelepel hete saus (of meer)
- Een paar ijsklontjes

Bereidingswijze

1. Mix alles in de blender totdat je een heerlijke gladde smoothie hebt.

Paleo Chef



Diner Recepten

www.paleochef.nl
www.paleorecepten.nl

Gemberwortel met Goudmakreel

2-3 porties

Ingrediënten

- 4 wortelen, horizontaal gesneden
- 3 eetlepels kokosolie
- 5 bosuitjes (fijngesneden)
- 1/2 theelepels geperste gember
- 1 theelepel knoflook (geperst)
- 500 gram goudmakreel vis of andere witvis naar keuze
- 1 eetlepel verse citroensap
- 125 ml kippenbouillon
- Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Bak de wortelen met 2 eetlepels kokosolie in 5-7 minuten bruin.
2. Ondertussen zet je de kippenbouillon gemixt met per klaar in een kom en aan de kant.
3. Voeg de bosuitjes toe aan de wortelen en kook nog een minuut
4. Voeg citroensap, gember en knoflook toe aan de pan totdat de groenten bedekt zijn met de smaken van het gember en de knoflook
5. Besprenkel met een beetje zout en doe de inhoud van de pan in een kom en zet apart
6. Doe de laatste eetlepel kokosolie in de pan en laat het smelten op middelhoog vuur
7. Voeg de stukjes vis toe en kook aan elke kant een minuut
8. Doe vervolgens de kippenbouillon bij de vis en kook weer voor 1-2 minuten totdat de vis gaar is en gemakkelijk uit elkaar valt
9. Zorg ervoor dat je de vis niet te lang kookt
10. Serveer de vis over de gemberwortelen

Zelfgemaakte kippenvleugeltjes

Bereidingstijd: +/- 35 min

2-4 Porties

Ingrediënten

- 1+ kilo kippenvleugels
- Olijfolie of kokosolie
- Kruiden naar smaak (kijk hieronder wat wij hebben gebruikt)
- Cayenne peper, paprikapoeder, chilipoede, uienpoeder, knoflookpoeder, oregano, peper, zout
- Verse kruiden – rozemarijn, basilicum, peterselie, tijm en peper

Bereidingswijze

1. Bedek je bakplaat met aluminiumfolie
2. Vet de folie in met olijfolie of kokosolie
3. Verwarm deoven voor op 175 graden
4. Neem de kruiden die je wilt gebruiken en mix deze in een kom
5. Stop alle vleugeltjes in een grotere kom en besprenkel deze met olijfolie of kokosolie (kan ook in 2 kleinere kommen)
6. Doe je kruidenmix in de kom met vleugels
7. Zorg ervoor (met schone handen) dat alle vleugels bedekt zijn met de kruiden
8. Leg je vleugels op de bakplaat
9. Bak ongeveer voor 30-40 minuten in de oven, waarbij je na de helft van de tijd de vleugeltjes allemaal een keer omdraait.
10. Let vooral de laatste 10 minuten goed op je vleugeltjes, en je kunt de laatste 10 minuten ook nog even de grill aanzetten voor een extra crisp.

Koriander Limoen Kip met Courgette

2-4 porties

Ingrediënten

- 4 kippendijnen met bot en huid
- 1 grote limoen
- 2 eetlepels gesneden verse koriander
- 1 eetlepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijn
- 2 theelepels zeezout
- 1/2 theelepel zwarte peper (naar smaak)
- 3 eetlepels olijfolie
- Courgette (zoveel als je wilt)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Mix de korianderpoeder en de komijn in een kom met het zeezout en de peper
3. Bedek de kip met de olie aan beide kanten en rol door de kruidenmix heen.
4. Bak de kip aan beide kanten voor 5 minuten op middelhoog vuur
5. Doe vervolgens in de oven en bak voor 30-35 minuten
6. Als de kip nog 15 minuten moet, stop dan de courgette erbij
7. Snijd de courgette in de lengte door de helft en breng op smaak met olijfolie / peper
8. Haal uit de oven als de kip klaar is (let de laatste 10 minuten extra goed op)
9. Besprenkel zowel de kip als de courgette met de verse koriander en verse limoensap

Vleesballetjes van kalkoen met groenten

Bereidingstijd: +/- 45 min

2 porties

Ingrediënten

- 500 gram kalkoengehakt (kan ook kipgehakt)
- 2 wortelen
- 1 courgette
- 5 grote champignons
- 15 gram peterselie
- een halve ui
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 2 eetlepels italiaanse kruiden
- 1/2 theelepel verse peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Mix de wortelen, courgette, champignons, ui, knoflook, en de kruiden in de foodprocessor en laat draaien totdat alles heel fijn gesneden is.
3. Doe de inhoud van de foodprocessor in een grote kom, en doe hier de kalkoen bij.
4. Mix alles goed, met schone handen
5. Maak vleesballetjes (ongeveer 3 cm doorsnede) en plaats deze op een bakplaat met bakpapier.
6. Bak voor ongeveer 25-30 minuten, of totdat alles gewoon geheel doorgebakken is.

Geroerbakte Beef Salade

Bereidingstijd: +/- 15-20 min

2 porties

Ingrediënten

- 500 gram rundvlees lappen (in dunne reepjes gesneden)
- 2 theelepels kokosolie
- 1 eetlepel coconut aminos (smaakt naar soja saus)
- 1/2 zoete ui, in dunne reepjes
- 2 kroppen sla naar keuze
- Balsamico azijn
- Olijfolie
- Zeezout
- Verse peper
- 1 avocado, gesneden in plakjes

Bereidingswijze

1. Verhit een koekepan op middelmatig vuur en doe hier de kokosolie in wanneer de pan heet is.
2. Voeg de uien toe en bak totdat ze zacht worden, en draai of roer ze af en toe om.
3. Zet het vuur wat hoger en wacht even totdat de pan nog wat warmer is
4. Doe de rundvlees en de coconut aminos in de pan en blijf roeren
5. Voeg de zeezout en peper toe naar smaak en bak de rundvlees zoals je hem het liefst hebt
6. Serveer op de sla en besprenkel met balsmico azijn en olijfolie naar smaak.
7. Dek af met avocado

Gebakken Portobello Champignons met Tonijn

Bereidingstijd: +/- 25 min

2 porties

Ingrediënten

- 2 portobello champignons
- 2x 130 grams blikjes tonijn in olijfolie (uitgelekt)
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 1/4 theelepel peper
- 2 eetlepels kappertjes (afgespoeld)
- 2 theelepels verse dille (gesneden) (optioneel)
- kokosolie om de bakplaat mee in te vetten
- 1 avocado (gesneden in plakken)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 225 graden
2. Mix de tonijn, knoflookpoeder, peper, dille (optioneel) en kappertjes samen in en een kom
3. Vul de portobello champignons (uitgehold) met deze mix
4. Plaats de gevulde champignons op een ingevette bakplaat en bak voor 15-20 minuten (of totdat de hoed van de champignon bruin en zacht is geworden)
5. Serveer warm en met de avocado bovenop de gevulde champignon

Zalm met een kokos creme saus

Bereidingstijd: +/- 40 min

2 porties

Ingrediënten

- 500 gram wilde zalm
- 1/4 theelepel zeezout (optioneel)
- 1/4 theelepel verse peper
- 2 theelepels kokosolie
- 1 flinke sjalot (gesneden)
- 3 tenen knoflook (geperst)
- de schil van een citroen (geraspt)
- het sap van een citroen
- 125 ml kokosmelk (vol vet)
- 2 eetlepels verse basilicum (gesneden)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Plaats de zalm in een ovenschaal en breng beide kanten van de zalm op smaak met peper en zout
3. Zet een koekepan op middelhoog vuur en laat de pan warm worden.
4. Wanneer de pan warm is, voeg je de kokosolie toe, de knoflook en de sjalot.
5. Bak deze totdat ze zacht worden (3-5 minuten)
6. Voeg de schil van de citroen toe, het sap van de citroen, en de kokosmelk en breng langzaam aan de kook
7. Zet het vuur lager en voeg de basilicum toe
8. Voeg deze saus aan de ovenschaal toe en bak in de oven voor 10-20 min, of totdat de zalm de juiste temperatuur heeft bereikt.

Mint Lamburgers

Bereidingstijd: +/- 25 min

4 porties

Ingrediënten

- 500 gram Lamsgehakt
- 1 sjalot (fijn gesneden)
- 2 eetlepels mint bladeren (fijn gesneden)
- Een halve teen knoflook (geperst)
- 1/2 theelepel zout
- 1 theelepel peper

Bereidingswijze

1. Zet de grill op standje medium
2. Mix het lamsvlees met de knoflook, sjalot, mint, zout en peper
3. Maak hier 4 gelijke hamburgertjes van
4. Grill de hamburgers elke kant ongeveer 4 minuten, waarbij je de burger 1 keer omdraait
5. Garneer de burgers met een mint blaadje
6. Serveer de burgers eventueel op een torentje van paprika, tomaat en rode uienringen

Gewokte kip met groene kool en Shiitake paddestoelen

Bereidingstijd: +/- 20 min

2 porties

Ingrediënten

- 1 eetlepel sesamolie
- 1 eetlepel knoflook (geperst)
- 1 eetlepel gember (geperst)
- 500 gram kipfilet (in blokjes gesneden)
- 175 gram brocolli
- 50 gram Shiitake paddestoelen (zonder stronk en door de midden gesneden)
- 25 gram amandelen (fijn gesneden)
- 25 gram selderij (fijn gesneden)
- 35 gram bosuitjes (fijn gesneden)
- 175 gram geraspte groene kool
- 2-4 eetlepels coconut aminos (soort sojaolie)
- 1 theelepel sesamzaadjes

Bereidingswijze

1. Verhit een wok en laat deze op hoog vuur heet worden
2. Voeg de sesamolie toe en laat warm worden
3. Doe de gember en knoflook in de pan en laat in minuut staan om de smaak in de olie te laten trekken
4. Gooi de kip in de wok, kook en roer voor 3-4 minuten tot de kip bijna gaar is
5. Doe de brocolli, selderij en de paddestoelen erbij en wok 2 minuten
6. Voeg vervolgens de amandelen, kool en groene ui toe
7. Doe de kokos aminos erbij en kook 2-3 minuten tot de kool zacht begint te worden
8. Haal je pan van het vuur en garneer met sesamzaadjes

Kip met Appel

2 porties

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 2 kipfilets (120 ~ 170 gram)
- 1/4e theelepel zeezout (optioneel)
- 1/8e theelepel verse gemalen peper
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 grote appel
- 1/2e theelepel kaneel

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilets. Breng ze op smaak met wat zeezout en versgemalen peper en laat het even intrekken.
2. Zet een middelgrote pan op het vuur (middel tot hoog vuur) en voeg de kokosolie aan de pan toe als deze heet is.
3. Voeg de in blokjes gesneden kip toe en bak deze tot ze rosé zijn. (op ongeveer 70 graden van binnen)
4. Rasp hierna de appel over de kip heen in de pan.
5. Voeg kaneel toe en blijf koken tot zowel de kip en appel gaar zijn.

Kip met Rozemarijn en een verse Champignonsaus

2 porties

Bereidingstijd: +/- 40 min

Ingrediënten

- 4 kipfilets (120 ~ 170 gram)
- 4 eetlepels kokosolie
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 2 theelepels rozemarijn blades of gedroogde rozemarijn
- 2 theelepels hazelnoten (fijngemaakt)
- 10 champignons in stukjes gesneden

Bereidingswijze

1. Breng de kipfilets op smaak met wat zeezout (optioneel) en verse peper.
2. Warm een grote pan op door middel van een middelhoog vuur.
3. Voeg 1 eetlepel kokosolie toe als de pan warm is.
4. Bak de kipfilets tot ze een graad of 75 zijn van binnen of totdat er geen rosé meer in het midden te zien is.
5. Ondertussen doe je de rest van de kokosolie in een middelgrote pan op middelhoog vuur.
6. Als de pan warm is voeg je de rozemarijn toe, de hazelnoten en de knoflook. Laat dit 5 minuten bakken en roer door elkaar.
7. Voeg de champignons toe en bak nog een keer 5 minuten de champignons mee tot ze bruin zijn.
8. Schenk het champignonsausje over de kipfilets heen.

Spaghetti van Courgette met rundvleessaus

2 porties

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten saus

- 3 grote tomaten
- 2 tenen knoflook, gepeld en het liefst geperst
- 3 eetlepels olijfolie
- 40 gram verse basilicum
- Een half theelepeltje zout
- Peper naar smaak toevoegen

Bereidingswijze saus

1. Mix de ingredienten in de food processor totdat het een glad mengsel is.

Ingrediënten spaghetti

- 300 gram biologisch rundvlees
- 2 Courgettes
- Julienne peeler

Bereidingswijze spaghetti

2. Maak van de courgette de spaghetti met behulp van de Juliene peeler.
3. Bak het vlees en de courgette spaghetti in een pan met wat olijfolie en zout.
4. Als het vlees klaar is drenk je de saus eroverheen.

Kip Fajitas met Guacamole

2 porties

Bereidingstijd: +/- 25 min

Ingrediënten kip fajitas

- 3 tenen knoflook (geperst)
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel chili poeder
- 1 theelepel zeezout (optioneel)
- 450 gram kipfilet in stukjes gesneden
- 1 eetlepel kokosolie
- 1/2 rode ui in stukjes gesneden
- 2 rode paprika's in stukjes gesneden
- Het sap van 1 citroen
- Het sap van 1 limoen
- 2 tot 4 grote bladeren van een kropsla

Bereidingswijze kip fajitas

1. In een middelgrote kom combineer je de knoflook, komijn, oregano, chili poeder en zeezout.
2. Gooi de kip in dit mengsel totdat deze helemaal bedekt is en leg hem even aan de kant.
3. Zet een grote pan op middelhoog vuur en zodra de pan warm is doe je de kokosolie in de pan.
4. Bak de uitjes ongeveer 3 minuten en gooi vervolgens de kip erbij. Bak net zolang totdat de kip bijna helemaal gaar is (10-15 min) waarbij je de kip en de uitjes vaak even roert.
5. Net voordat de kip klaar is doe je de paprika , limoen en citroensap erbij.
6. Roer en kook nog 3 minuten langer.
7. Serveer in het slablad met guacemole.

Ingrediënten guacemole

- 2 grote, rijpe avocado's, zonder pit en zonder schil
- 1 teentje knoflook (geperst)
- Sap van een halve citroen
- 1/4e theelepel komijn
- 1/4e theelepel chili poeder
- 1/4e theelepel zeezout

Bereidingswijze guacemole

8. Pureer alle ingrediënten in een kom met een vork en eet direct op.
9. Of nog makkelijker, gooi alles in de food processor.

Gebakken Zalm met Rozemarijn en Pecannoten

2 porties

Bereidingstijd: +/- 20 min

Ingrediënten

- 1 eetlepel kokosolie
- 350 gram zalmfilet met huid
- 2 eetlepels pecannnoten (fijngehakt)
- 1 eetlepel rozemarijn (fijngehakt)
- 1/4e theelepel zeezout (optioneel)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Neem een ovenschaal en doe hier de kokosolie in en laat de ovenschaal even in de oven staan tijdens het voorverwarmen.
3. Vet de schaal in met de kokosolie en leg de zalmfilet met de huid naar onderen in de schaal.
4. Besprenkel de vis met pecannoten, rozemarijn en zeezout.
5. Laat de schaal ongeveer 12-15 min in de oven op 175 graden.

Gegrilde Ananas Burgers met Guacemole

4 porties

Bereidingstijd: +/- 40 min

Ingrediënten burgers

- 500 gram gehakt
- 1 verse ananas in plakken
- 1 normale ui in dunne plakken
- 1 theelepel chili poeder
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 1/2 theelepel uienpoeder
- 1/2 theelepel zeezout
- 1/2 theelepel versgemalen peper

Bereidingswijze burgers

1. Snij de ananas in plakken. Wij hebben hier een hele handige ananassnijder liggen, maar hoe je het doet maakt niet uit.
2. Vervolgens snij je je uien.
3. Doe je vlees in een kom met alle kruiden en kneed de kruiden door je vlees. Maak van deze mix vervolgens 4 hamburgers.
4. Bak de hamburgers, de ui en de ananas tegelijkertijd op middelhoog vuur in het liefste een grillpan, of als je een grill hebt nog beter direct op de grill.
5. Pas op met de ananas, leg deze zoveel mogelijk aan de kant en niet direct op het vuur omdat deze snel verbrand.
6. Na 5 minuten één kant te hebben gebakken, draai je de burgers om. Tijdens het bakken maak je je guacomole.
7. Serveer door eerst je burger, dan je ananas gevolgd door de ui en de guacomole op elkaar te leggen.

Ingrediënten en bereidingswijze guacemole

8. Zie recept kip fajitas met guacemole

Gevulde Kip met Bacon en Spinazie

4 porties

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten

- 4 kipfilets, opengesneden
- 175-200 gram gesneden champignons
- 5 strips bacon
- 120-150 gram verse spinazie
- 2 tenen knoflook (fijngehakt)
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Butterfly de kip. Als je niet weet hoe dit moet bekijk de video via: (http://www.youtube.com/watch?v=yqjfQP3Mp2k)
3. Plaats vervolgens een grote pan op middelhoog vuur en bak de 5 baconstrips tot ze aan allebei de kanten knapperig zijn. Dit hoeft niet per se in olie.
4. Laat het vet van de bacon uitlekken door de strips op een rol keukenpapier te leggen. 5) Als de strips afgekoeld zijn, snij ze dan.
5. Met het vet wat nog in de pan zit bak je de knoflook en de champignons. Voeg zout en peper aan de champignons toe naar smaak.
6. Zodra de champignons zacht zijn doe je de spinazie erbij.
7. Scherm dit af met een deksel en laat de spinazie stomen tot hij slap wordt.
8. Als de spinazie slap is geworden haal de pan van het vuur en voeg je de stukjes bacon hierbij.
9. Mix dit door het mengsel van de spinazie en champignons totdat alles goed geroerd is.
10. Gooi dit mengsel in het midden van je opengesneden kip.
11. Vouw je kip aan de randen om en zet vast met een tandenstoker.
12. Plaats de gevulde kippetjes op een bakplaat met bakpapier in het midden van de oven voor 18-20 minuten of totdat de kip niet meer rosé is van binnen.



Beef Curry in Rode Madras saus

4 porties

Ingrediënten

- 1 kilo steak, in kleine blokjes van 2,5 x 2,5 cm gesneden
- 2 eetlepels koriander
- 1 eetlepel komijn
- 1 theelepel geelwortel
- 1 theelepel chili poeder
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 2,5 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 240 ml runderbouillon
- Kokosvet
- Zeezout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Maak de madras puree door de koriander, komijn, geelwortel, chili, knoflook en citroen bij elkaar te doen. Breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit een pan op middelhoog vuur en laat de steak in 3 minuten een beetje aanbakken. Als je pan of oven niet groot genoeg is dan kun je het in 2x doen, aangezien het vlees altijd slinkt.
3. Haal je vlees uit de pan en laat dit een beetje rusten, en zet het vuur of de oven wat lager en gooi de madras die je net hebt gemaakt in de pan zonder vlees.
4. Kook dit vervolgens een beetje en roer 1 minuut terwijl je het kookt.
5. Gooi vervolgens de steak er weer bij en roer en kook dit ook nog een minuut.
6. Giet vervolgens de bouillon en de tomatenpuree erdoor heen en breng dit aan de kook.
7. Laat het 1 uur en 15 minuten sudderen met een deksel op de pan totdat het vlees mals is.
8. Haal de deksel eraf en laat het nog 15 minuten doorkoken om het minder waterig te maken.

Kip met Kokos

4 porties

Ingrediënten

- 4 kipfilets in strips van 2,5 cm gesneden
- 40 gram gemalen kokos
- 55 gram kokosmeel
- 2 eieren
- Kokosvet
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Mix het kokosschaafsel met de kokosmeel in een kom en voeg zout en peper naar smaak toe.
2. Klop de eieren in een andere kom op.
3. Vet vervolgens de kipstrips met het ei in en leg ze vervolgens in het kokosbeslag.
4. Hierna bak je de kip in een pan in de kokosolie totdat je een goudbruine kleur van buiten hebt en de kip goed doorgebakken is van binnen.

BBQ gegrillde lam kebabs

4 porties

Ingrediënten

- 80 ml citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel oregano
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 1 kilo lamssteak in stukjes gesneden van 2,5 x 2,5 cm
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Doe de citroensap, olijfolie en oregano bij elkaar in een kom en breng op smaak met zout en peper.
2. Prik het lamsvlees op een satestokje en laat deze marinade 4 uur in de koelkast intrekken.
3. Plaats de lams spiezen op de BBQ en braad ze aan elke kant ongeveer 4 minuten of naar eigen wens.

Paleo Pizza, De Meatza

Goed voor 8 goede pizzapunten

Ingrediënten korst

- 500 gram rundergehakt
- 500 gram varkensgehakt
- 35 gram fijngehakte uitjes
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 ei
- Zeezout en peper naar smaak

Ingrediënten topping

- 6 bacon reepjes
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 groene paprika gesneden in reepjes
- 200 gram suikervrije tomatensaus
- 1 theelepel oregano
- Zeezout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 225 graden.
2. Mix het vlees in een kom met de knoflook, het ei en breng op smaak met peper en zout.
3. Doe deze vleesmix in een 40 cm pizza pan en stop dit 10 min in de oven.
4. Als de korst aan het bakken is in de oven kun je in een pan op middelhoog vuur de bacon alvast bakken. Doe dit 5 min, zodat het nog een beetje zacht blijft.
5. Doe vervolgens de champignons erbij en ga door met bakken totdat de champignons bijna klaar zijn.
6. Als laatste doe je de paprika erbij en bak je dit alles nog 2 minuten door.
7. Haal de pizzabodem uit de oven en bewaar het vet wat je eventueel kunt gebruiken bij andere gerechten, of gooi het anders weg. De korst zal waarschijnlijk een stuk zijn gekrompen.
8. Verwarm de grill vervolgens.
9. Doe wat tomatensaus op de pizzabodem en leg hier vervolgens je bacon, champignons en paprika op.
10. Besprenkel nog wat met oregano.
11. Leg de pizza onder de grill totdat de topping bruin is.

Mango & Zalm Tartaar

4-6 porties

Ingrediënten

- 750 gram verse zalmfilets, zonder huid
- Het sap en de geraspte schil van 1 limoen
- 1 grote mango of 2 kleintjes
- 3 eetlepels olijfolie (of macadamia olie, avocado olie)
- 1-2 eetlepels kappertjes
- 1-2 theelepels mosterdpoeder
- Zeezout en peper naar smaak
- Grote slabladeren van kropsla

Bereidingswijze

1. Snij de zalmfilets in kleine blokjes, doe deze in een kom en mix met het sap en de geraspte schil van de limoen.
2. Snij de mango in kleine blokjes, maar houdt nog 4 tot 6 hele schijfjes over (als garnering)
3. Doe de stukjes mango bij de zalm met de olie, de kappertjes, het zout en de peper en de mosterdpoeder. Zorg dat alles goed gemixt is.
4. Plaats de tartaar 1 - 4 uur in de koelkast.
5. Wanneer je klaar bent om te serveren doe je een behoorlijke hoeveelheid tartaar op een slablad en garneer je het met een schijfje mango.

Balsamico Kip met Cherry Tomaatjes (bonus recept)

4 porties

Ingrediënten

- 60 milliliter balsamico azijn
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 2 grote kipfilets
- 250 gram cherry tomaatjes
- Schil (geraspt) en het sap van 1 citroen
- 2 eetlepels fijn gehakte verse peterselie
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Doe de balsamico azijn, mosterd, knoflook en 1 eetlepel olijfolie in een kom en voeg hier zout en peper naar smaak aan toe.
2. Dompel de kipfilets in de marinade en laat het minimaal 4 uur in de koelkast intrekken.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Maak een tweede kom met cherry tomaatjes, drie eetlepels olijfolie en zout en peper naar smaak.
5. Leg de kip met zijn marinade in een ovenschaal.
6. Bak de kip in de voorverwarmde oven ongeveer 30 minuten, voeg vervolgens de tomaatjes hieraan toe en bak nog 10 minuten mee.
7. Maak een mix van de peterselie en de citroenschil en serveer dit over de kip en tomaatjes heen.
8. Als laatste besprenkel je dit alles met het sap van de citroen.