KETO-PROOF LUNCHGERECHTEN

# Ketolicious

## Lunch On The Go

20 HEERLIJKE RECEPTEN



elkehaptelt

Fotografie, recepten, vormgeving en opmaak: Elkehaptelt

Gepubliceerd in Nederland door: Elkehaptelt
Steenovenweg 7A, 5708 HN Helmond

Bekijk onze website www.elkehaptelt.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

KETO-PROOF LUNCHGERECHTEN

# Ketolicious

## Lunch On The Go

# Voorwoord

We gaan langzamerhand weer richting de zomer!

Deze periode van het jaar is heerlijk. De natuur komt tot leven, de zon laat zich weer vaker en langer zien.

Bij Keto.nl krijgen we er energie van!

En als ode aan de lente, als ode aan de verse producten hebben we besloten om 20 heerlijke energieboostende recepten voor lunch en salades te bundelen in deel 1 van onze nieuwe reeks:

KETOLICIOUS!

Als een van Nederlandse grootste websites die gewijd is aan de koolhydraatarme keto lifestyle hebben we ons oor te luisteren gelegd.

Een veelgestelde vraag die we kregen vanuit onze groep volgers: Wat kan ik als lunch eten? Wat kan ik eten als ik de deur uit ga?

En die vraag snappen we volledig. Want koolhydraatarm eten kan soms lastig zijn als je de deur uit gaat..

Maar bij Keto.nl zijn we er voor je. We zijn aan de slag gegaan om salades, soepen en andere makkelijke Lunch On The Go recepten voor jou te ontwikkelen.

Uiteraard zijn alle recepten koolhydraatarm en op basis van 'whole foods'. Wij willen alleen voedzame, natuurlijke voeding voor jou.

Ik zal je niet langer ophouden. Blader snel verder en ontdek koolhydraatarme smaaksensaties zoals de **Oosterse Salade met Pittige Avocadodressing**, de **Salade Steak Tagliata** of wat te denken van **Groene Omeletwraps met Guacamole en Kip**.

ENJOY!

Jouw Keto Buddy,
**Dennis**



*P.S. nog een kleine mededeling:*

Als je een doorgewinterde ketofanaat bent, dan weet je waarschijnlijk al precies hoe het zit met de zogenaamde macronutriënten tijdens dit koolhydraatarme dieet.

Mocht je niet bekend zijn met het fenomeen van macro's tellen of heb je een kleine opfrisser nodig? Geen zorgen!

Macronutriënten zijn de voedingstoffen die het grootste gedeelte van je voeding opmaken en energie leveren. Ze worden opgedeeld in drie categorieën: **vetten**, **eiwitten** en **koolhydraten**.

In het keto dieet worden de koolhydraten beperkt. Geen (fruit)suikers, geen granen, geen peulvruchten, geen aardappels dus.

Door koolhydraten te beperken zorg je ervoor dat je lichaam steeds beter wordt in het gebruik van vetten als brandstof. En dus niet alleen vetten uit je voeding, maar ook je eigen lichaamsvet!

Om dit mogelijk te maken is het zaak om een mooie balans te vinden tussen vetten, eiwitten en koolhydraten.

Bij een keto dieet ligt deze verdeling op ongeveer 70-80% vet, 15-25% eiwitten, 5% koolhydraten.

De percentages zijn gebaseerd op het aantal calorieën dat je per dag nodig hebt. Hierbij moet je in ogenschouw nemen dat vetten per gram 9 calorieën bevatten, terwijl eiwitten en koolhydraten per gram 4 calorieën bevatten.

Dit werkt als volgt:

Stel je energiebehoefte op een dag is 1500 kcal en je wil 75% uit vetten krijgen, dan volgt de volgende rekensom.

1500 x 0,75 = 1125 kcal. Dit betekent dus dat je 1125 calorieën uit vet wil krijgen. Om het dagelijkse aantal grammen vet te berekenen deel je dus 1125 door 9.

Zo weet je dus dat je per dag ongeveer 125 gram vetten wil eten.

Dit hoef je gelukkig niet zelf te berekenen. Als je naar deze link gaat en je gegevens invult rollen de getallen eruit: **www.keto.nl/keto-calculator**.

Om je vetverbranding te optimaliseren en in ketose te blijven wil je op dagelijkse basis niet meer dan 20 tot 30 gram koolhydraten binnenkrijgen.

Succes!! En eet smakelijk!



# Inhoud

Avocado gevuld met garnalen - blz. 8

Slawraps met spicy pulled chicken - blz. 10

Salade steak tagliata - blz. 12

Taco lunch bowl - blz. 14

Salade met gebakken halloumi en tomaat - blz. 16

Asperge salade met bacon en ei - blz. 18

Courgetti salade met avocadodressing en feta - blz. 20

Groene omeletwraps met guacamole en kip - blz. 22

Ham&Kaas omeletrol - blz. 24

Oosterse omeletrol met pittige dip - blz. 26

Salade gare groenten, geitenkaas - blz. 28

Huevos rancheros (zonder de bonen) - blz. 30

Fluffy roerei met gerookte zalm en avocado - blz. 32

Bloemkool frittata met chorizo - blz. 34

Oosterse salade met pittige avocadodressing - blz. 36

Kaas taco's met frisse vulling - blz. 38

Lasagnesoep met cheddar - blz. 40

Bloemkoolsoep met champignons en zalm - blz. 42

Rode paprikasoep met crumble gerookte ham - blz. 44

Thaise currysoep met kip - blz. 46

# Avocado gevuld met garnalen

Avocado combineert voortreffelijk met de garnalen en crème fraîche. Houd je van pittig? Voeg extra chilivlokken toe!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  43 g (83%)
- Koolhydraten
  3,8 g (3%)
- Eiwitten
  13 g (11%)

**465** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Snijd de avocado's doormidden en haal de pit eruit.
2. Schep het vruchtvlees er met een lepel uit. Snijd dit in blokjes.
3. Snijd de peterselie fijn.
4. Meng in een kom de blokjes avocado, garnalen, crème fraîche, peterselie, chilivlokken en zout door elkaar.
5. Schep het avocado-garnalenmengsel in de uitgeholde avocadoschillen en garneer eventueel met wat extra chili vlokken.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **2 stuks** | avocado's |
| **90 g** | garnalen |
| **45 g** | crème fraîche |
| **6 g** | peterselie |
| **0,5 tl** | chilivlokken |
| **1 snuf** | zout |



# Slawraps met spicy pulled chicken

Wil je makkelijk meer vetten toevoegen aan dit recept? Gebruik kippendijfilet in plaats van kipfilet!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  8 g (27%)
- Koolhydraten
  5,5 g (8%)
- Eiwitten
  42 g (62%)

**271** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Kook de kipfilet in 15-20 minuten gaar in een pan met ruim water.
2. Haal de kipfilet uit de pan en trek met 2 vorken uit elkaar. Laat afkoelen.
3. Meng de pulled chicken met yoghurt, chilivlokken, peterselie en een flinke snuf zout door elkaar.
4. Maak de paprika schoon en snijd in dunne langen repen. Snijd de komkommer in evengrote dunne repen. Snijd de rode peper in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes, snijd in dunne reepjes.
5. Snijd de blaadjes van de baby romaine los.
6. Verdeel paprika, komkommer en pulled chicken over de slablaadjes.
7. Garneer met de fijn gesneden rode peper naar smaak.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **250 g** | kipfilet |
| **45 g** | Griekse yoghurt |
| **0,5 tl** | chili vlokken |
| **1,5 tl** | peterselie |
| **1 snuf** | zout |
| **1 stuk** | gele paprika |
| **0,5 stuk** | komkommer |
| **2 stuks** | baby romaine |
| **1 stuk** | rode peper |



# Salade steak tagliata

Deze steak salade is een schoolvoorbeeld van een simpele, maar heerlijke en verzadigende maaltijd.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  31,5 g (63%)
- Koolhydraten
  2,1 g (2%)
- Eiwitten
  36 g (32%)

**448** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Haal de biefstuk een half uur van te voren uit de koelkast.
2. Verhit de olijfolie in een grillpan.
3. Dep de biefstukken droog en bestrooi met zout en peper.
4. Grill ze gaar in de pan, verpak in aluminiumfolie en laat even rusten.
5. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit. Schep het vruchtvlees eruit met een lepel en snijd in blokjes.
6. Snijd de lente-ui in dunne ringen.
7. Verdeel de rucola over 2 borden, met daar overheen de avocado en lente-ui.
8. Snijd de biefstuk in plakken en leg op de sla.
9. Besprenkel met olijfolie, azijn en maak af met een snuf zout en peper.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **0,5 el** | olijfolie |
| **225 g** | biefstuk |
| **80 g** | rucola |
| **1 stuk** | lente-uitje |
| **1 stuk** | avocado |
| **10,5 el** | olijfolie |
| **1 tl** | azijn |
| **1 snuf** | zout en peper |



# Taco lunch bowl

Dat je geen bonen of rijst nodig hebt voor een lekkere taco bowl bewijst deze heerlijke variant.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten 43,5 g (73%)
- Koolhydraten 4,3 g (3%)
- Eiwitten 27,5 g (21%)

**533** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak hierin het gehakt rul.
2. Voeg de picadillo specerijen toe en bak even mee.
3. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook in een pan met water beetgaar.
4. Giet af en laat even uitwasemen.
5. Bestrooi met het paprikapoeder en hussel goed om.
6. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit. Schep met een lepel het vruchtvlees los.
7. Snijd de tomaatjes doormidden.
8. Snijd de sla in dunne reepjes en meng in een kom met de olijfolie, wat azijn en een snuf peper en zout.
9. Verdeel de sla over 2 kommen en daar overheen gehakt, bloemkool, tomaatjes en avocado.
10. Bestrooi met een snuf chilivlokken.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **160 g** | rundergehakt |
| **2 el** | olijfolie |
| **0,5 tl** | picadillo specerijen |
| **110 g** | bloemkool |
| **0,5 tl** | paprikapoeder |
| **1 stuk** | avocado |
| **10 stuks** | cherrytomaatjes |
| **2 stuks** | baby romaine |
| **1 el** | olijfolie |
| **1 tl** | azijn |
| **1 snuf** | chilivlokken |



# Salade met gebakken halloumi en tomaat

Proef de koolhydraatarme Mediterraanse sfeer met deze halloumisalade.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten 35,5 g (70%)
- Koolhydraten 3,4 g (3%)
- Eiwitten 27,5 g (24%)

**454** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer doormidden, gebruik een lepel om de zaadlijsten eruit te halen.
2. Snijd vervolgens in dunne plakjes.
3. Snijd de cherry tomaatjes doormidden.
4. Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
5. Snijd de halloumi in plakken van 1 cm dikte.
6. Bak deze goudbruin in de grillpan, ongeveer 2-3 minuten per zijde.
7. Verdeel de sla over 2 borden, daar overheen de komkommer, tomaat en gegrilde halloumi.
8. Besprenkel met de olijfolie, rode wijnazijn en een snuf peper en zout.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **100 g** | gemengde sla |
| **120 g** | komkommer |
| **10 stuks** | cherrytomaatjes |
| **225 g** | halloumi |
| **1,5 el** | olijfolie |
| **0,5 el** | rode wijnazijn |
| **1 snuf** | zout en peper |



# Aspergesalade met bacon en ei

Groene asperges zijn rijk aan antioxidanten en vormen een voedzame basis voor de salade.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  13,5 g (64%)
- Koolhydraten
  2 g (4%)
- Eiwitten
  8,5 g (18%)

**189** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Kook de eieren gaar zoals jij ze het lekkerste vindt.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de groene asperges enkele minuten aan.
3. Verhit een tweede koekenpan, zonder vetstof, en bak hierin de bacon.
4. Haal uit de pan en snijd in reepjes.
5. Verdeel de spinazie over 2 borden, leg hierop de asperges en strooi de bacon er overheen. Snijd de eieren doormidden en leg erbij.
6. Bestrooi naar smaak met een snuf peper en zout.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **200 g** | groene asperges |
| **1 el** | olijfolie |
| **2 stuks** | eieren |
| **60 g** | bacon |
| **60 g** | spinazie |
| **1 snuf** | peper en zout |



# Courgettisalade met avocadodressing en feta

Griekse Keto vibes dankzij de fetakaas in deze salade. Lekker!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  33 g (79%)
- Koolhydraten
  9,5 g (10%)
- Eiwitten
  8 g (9%)

**376** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Doe de ingrediënten voor de dressing in een keukenmachine/blender en mix tot een romige dressing.
2. Verdeel de romaine sla over 2 borden/ lunchboxen.
3. Gebruik een spirelli of juliennesnijder om courgetti van de courgette te maken. Verdeel deze over de sla.
4. Maak de paprika schoon, snijd de zaadlijsten en de steelaanzet eruit. Snijd vervolgens in smalle halve reepjes. Verdeel over de salade.
5. Verkruimel de fetakaas over de salade.
6. Besprenkel als laatste met de dressing naar smaak.

## Ingrediënten

| | **Salade:** |
|---|---|
| **110 g** | romaine sla |
| **1 stuk** | courgette |
| **1 stuk** | rode paprika |
| **40 g** | feta |

| | **Dressing:** |
|---|---|
| **0,5 stuk** | avocado |
| **4 el** | olijfolie |
| **1 tl** | peterselie |
| **1 snuf** | zout en peper |



# Groene omeletwraps met guacamole en kip

Ze zien er misschien wat apart uit, deze groene wraps. Maar ze zijn perfect mee te nemen als lunch on the go.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  43 g (68%)
- Koolhydraten
  7,7 g (5%)
- Eiwitten
  39 g (27%)

**572** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Breek de eieren boven een hoge maatbeker. Snijd de spinazie grof en voeg toe samen met een suf zout en peper.
2. Gebruik een staafmixer om dit tot een glad mengsel te mixen.
3. Verhit olijfolie in een koekenpan. Giet de helft van het mengsel in de pan en bak een omelet.
4. Haal uit de pan en bak een tweede omelet met de rest van het mengsel.
5. Snijd de kipfilet in blokjes.
6. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met olijfolie. Bak hierin de kip gaar met de chilivlokken en een snufje zout.
7. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
8. Schep het vruchtvlees eruit en doe in een kommetje.
9. Prak de avocado fijn.
10. Snijd de rode paprika in kleine blokjes en voeg toe aan de avocado met het limoensap, zout en de chilivlokken. Meng door elkaar.
11. Leg een wrap op een bord en besmeer met de helft van de guacamole. Verdeel de helft van de kip over het midden van de wrap en rol op.
12. Herhaal met de tweede wrap.

## Ingrediënten

**Wraps:**

| | |
|---|---|
| **4 stuks** | eieren |
| **80 g** | spinazie |
| **1 snuf** | zout en peper |
| **0,5 el** | olijfolie |

**Guacamole:**

| | |
|---|---|
| **1 stuk** | avocado |
| **1 tl** | limoensap |
| **0,25 tl** | chilivlokken |
| **1 snuf** | zout |
| **40 g** | rode paprika |

**Kip:**

| | |
|---|---|
| **140 g** | kipfilet |
| **0,5 el** | olijfolie |
| **0,25 tl** | chilivlokken |
| **1 snuf** | zout |



# Ham & Kaas omeletrol

Deze omeletrollen zijn prachtig in al hun eenvoud. Snel gemaakt, erg smakelijk en ze bieden je veel energie voor de dag.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  41 g (72%)
- Koolhydraten
  0,8 g (1%)
- Eiwitten
  33 g (26%)

**511** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Klop 2 eieren los in een kommetje.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Giet hierin het ei.
3. Bak het ei 2 minuten en leg dan de helft van de cheddar en ham erop. Klap de omelet dicht laat, nog even bakken en haal uit de pan.
4. Herhaal met de overige ingrediënten.
5. Serveer de omelet eventueel met wat veldsla.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **1 el** | olijfolie |
| **4 stuks** | eieren |
| **90 g** | cheddar |
| **6 plakken** | gerookte ham |
| **handvol** | *eventueel*: veldsla |



# Oosterse omeletrol met pittige dip

Deze omeletrol leent zich ook prima als een pittig ontbijt. Om je dag een spicy kickstart te geven!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  25 g (75%)
- Koolhydraten
  3,5 g (5%)
- Eiwitten
  14,5 g (19%)

**300** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan.
2. Kluts 2 eieren en bak hier een omelet van. Haal uit de pan en herhaal met de andere 2 eieren.
3. Snijd de paksoi in dunne reepjes, houd het witte en groene gedeelte apart.
4. Maak de champignons schoon en snijd in dunne plakken.
5. Verhit een koekenpan met de resterende olijfolie.
6. Bak hierin het witte gedeelte van de paksoi en de champignons tot ze bijna gaar zijn.
7. Voeg dan de taugé en het bladgroen van de paksoi toe en bak even mee.
8. Breng op smaak met een snuf zout.
9. Snijd de rode peper in dunne reepjes (verwijder eventueel de zaadjes). Hak de koriander fijn.
10. Meng de olie, rode peper en de koriander in een kommetje door elkaar.
11. Leg een omelet op een bord en verdeel de helft van de vulling erover, klap dicht.
12. Herhaal dit met de tweede.
13. Serveer de gevulde omelet met de pittige dip.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **4** | eieren |
| **1 el** | olijfolie |
| **100 g** | taugé |
| **170 g** | paksoi |
| **100 g** | kastanjechampignons |
| **1 snuf** | zout |
| | **Dip:** |
| **2 el** | olijfolie |
| **0,5 stuk** | rode peper |
| **2 el** | verse koriander |



# Salade gare groenten met geitenkaas

Dit kleurrijke ensemble op je bord is een lust voor het oog. En een feestje voor de mond.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  16 g (58%)
- Koolhydraten
  7,8 g (13%)
- Eiwitten
  12 g (19%)

**249** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Snijd de aubergine in blokjes.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aubergine aan.
3. Maak ondertussen de paprika schoon en snijd in dunne reepjes. Voeg samen met de oregano en een snuf peper en zout toe aan de aubergine.
4. Bak mee tot de paprika zacht is.
5. Snijd de rode bieten in partjes.
6. Verdeel de rucola over 2 borden en daar overheen de bietjes en gare groenten.
7. Verkruimel de geitenkaas over de groenten.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **70 g** | rucola |
| **150 g** | rode bieten, gaar |
| **150 g** | aubergine |
| **1 stuk** | paprika |
| **1 el** | olijfolie |
| **1 tl** | oregano |
| **1 snuf** | peper en zout |
| **100 g** | geitenkaas |



# Huevos rancheros (zonder de bonen)

Boereneieren. Dat is wat huevos rancheros in het Spaans.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  41,5 g (86%)
- Koolhydraten
  6,6 g (6%)
- Eiwitten
  11,5 g (11%)

**436** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Snijd het halve teentje knoflook fijn.
2. Verhit de 0,5 el olijfolie in een pannetje en bak hierin de knoflook en komijn aan.
3. Voeg de tomatenpassata toe en bak even goed mee.
4. Verhit een koekenpan met 1 el olijfolie.
5. Bak hierin 2 spiegeleieren.
6. Maak de ui schoon en snipper deze, snijd de komkommer in kleine blokjes, de rode peper in dunne reepjes en hak de koriander fijn. Meng dit alles met elkaar met 1 el olijfolie en een snuf zout.
7. Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd dit vervolgens in lange plakken.
8. Verdeel de tomatensaus over 2 borden. Leg daarop een spiegelei.
9. Leg er de salsa, avocado en rucola naast.
10. Snijd de lente ui in dunne ringen en strooi over de borden.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **175 g** | tomatenpassata |
| **0,5 el** | olijfolie |
| **0,5 teen** | knoflook |
| **0,5 tl** | komijn |
| **4 g** | verse koriander |
| **50 g** | komkommer |
| **0,5 stuk** | ui |
| **0,25 stuk** | rode peper |
| **1 el** | olijfolie |
| **1 snuf** | zout |
| **2 stuks** | eieren |
| **1 el** | olijfolie |
| **60 g** | rucola |
| **1 stuk** | avocado |
| **0,5 stuk** | lente ui |



# Fluffy roerei met gerookte zalm en avocado

Dit is een explosie van gezonde vetten uit avocado, eieren en zalm.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  39 g (77%)
- Koolhydraten
  2,2 g (2%)
- Eiwitten
  11 g (10%)

**456** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Klop de eieren met de melk en een snuf zout en peper los in een kommetje.
2. Verhit de roomboter in een steelpan tot deze gesmolten is.
3. Giet het ei erin en blijf met een garde roeren zodat deze fluffy en gaar wordt.
4. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
5. Serveer het roerei met de avocado, zalm en de veldsla. Bestrooi met een peper naar smaak.

## Ingrediënten

**Roerei:**

| | |
|---|---|
| **20 g** | roomboter |
| **4 stuks** | eieren |
| **4 el** | volle melk |
| **2 snufjes** | zout en peper |

**Overige:**

| | |
|---|---|
| **1 stuk** | avocado |
| **60 g** | gerookte zalm |
| **50 g** | veldsla |



# Bloemkoolfrittata met chorizo

Een makkelijk recept met een rijke smaak. Voeg eventueel chilivlokken toe voor een pittige kick!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  18 g (83%)
- Koolhydraten
  3,5 g (7%)
- Eiwitten
  21 g (43%)

**195** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Verhit een pan met water op hoog vuur.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook ze 4 minuten voor.
3. Giet af en laat goed afkoelen.
4. Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius (hetelucht).
5. Meng in een kom de eieren met de creme fraiche en een snuf zout goed door elkaar.
6. Doe de bloemkoolroosjes in een ovenschaal en giet er het eimengsel overheen.
7. Snijd de chorizo in reepjes en strooi over de bloemkool heen.
8. Bak de frittata in 25-30 minuten gaar in het midden van de voorverwarmde oven.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **350 g** | bloemkool |
| **4 stuks** | eieren |
| **35 g** | crème fraîche |
| **1 snuf** | zout |
| **50 g** | chorizo |



# Oosterse salade met pittige avocadodressing

Naast de oosterse omelet hebben we in Ketolicious ook de oosterse salade!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten 30 g (77%)
- Koolhydraten 3 g (3%)
- Eiwitten 13 g (15%)

**349** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Hak de verse peterselie en de knoflook fijn.
2. Meng in een kom de garnalen, olijfolie, peterselie en knoflook door elkaar. Laat minimaal 15 minuten marineren.
3. Schep het vruchtvlees uit de avocado.
4. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een keukenmachine/blender en mix tot een romige dressing.
5. Snijd de komkommer in reepjes en gebruik een lepeltje om de zaadlijsten eruit te scheppen.
6. Snijd de peper in flinterdunne reepjes.
7. Verdeel over de romaine sla de komkommer, taugé, garnalen en rode peper.
8. Besprenkel naar smaak met de dressing.

## Ingrediënten

**Salade:**

| | |
|---|---|
| **150 g** | romaine sla |
| **130 g** | komkommer |
| **100 g** | taugé |
| **0,5 stuks** | rode peper |

**Garnalen:**

| | |
|---|---|
| **100 g** | gare garnalen |
| **1 el** | olijfolie |
| **2 el** | verse peterselie |
| **1 teent** | knoflook |

**Dressing:**

| | |
|---|---|
| **0,5 stuk** | avocado |
| **3 el** | olijfolie |
| **1 el** | limoensap |
| **1 tl** | chilivlokken |
| **0,25 stuk** | gemalen koriander |
| **flinke snuf** | zout |



# Kaastaco's met frisse vulling

Niet alleen geschikt als lunch, maar ook als koolhydraatarme traktaties op een feestje!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten 14,5 g (64%)
- Koolhydraten 2,6 g (5%)
- Eiwitten 14,5 g (28%)

**205** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.
2. Bekleed twee bakplaten met een vel bakpapier.
3. Maak op elke bakplaat 3 hoopjes met de geraspte cheddar.
4. Bak deze 9 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
5. Haal de bakplaat uit de oven, knip het bakpapier om de ronde taco's los. Hang de taco met bakpapier aan de onderkant over een stok (het makkelijkste is een pollepel op 2 glazen leggen, daar tussenin kan de taco hangen).
6. Herhaal met de andere taco's tot ze afgekoeld en gevormd zijn.
7. Snijd de komkommer in lange dunne vierkante repen.
8. Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en steelaanzet en snijd in lange dunne repen.
9. Verdeel rucola, komkommer en rode paprika over de kaastaco's.

## Ingrediënten

**Taco's:**

| | |
|---|---|
| **180 g** | geraspte cheddar |

**Vulling:**

| | |
|---|---|
| **80 g** | rucola |
| **200 g** | komkommer |
| **1 stuk** | paprika |



# Lasagnesoep met cheddar

Lasagnesoep?! Zo vreemd als het recept klinkt, zo lekker is het!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  22 g (60%)
- Koolhydraten
  9,5 g (12%)
- Eiwitten
  22 g (27%)

**330** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Maak de ui en knoflook schoon en snijd deze fijn.
2. Verhit olijfolie in een soeppan en fruit hierin de ui en knoflook aan.
3. Voeg het rundergehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak gaar.
4. Maak ondertussen de champignons schoon en snijd in plakken.
5. Voeg toe in de pan en bak 2 minuten mee.
6. Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe en breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en laat ongeveer 15 minuten zachtjes koken.
7. Schaaf de courgette in lange repen en snijd deze in de lengte doormidden.
8. Schep de soep in kommen, verdeel de courgette repen erover en strooi de geraspte cheddar erover.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **80 g** | rundergehakt |
| **0,5 stuk** | ui |
| **1 teen** | knoflook |
| **1 el** | olijfolie |
| **1 tl** | Italiaanse kruiden |
| **90 g** | champignons |
| **300 g** | tomatenblokjes (blik) |
| **700 ml** | runderbouillon |
| **0,5 stuk** | courgette |
| **40 g** | cheddar, geraspt |



# Bloemkoolsoep met champignons en zalm

Als je wilt variëren, dan kun je in deze soep ook gerookt paling gebruiken. Ook rijk aan vetten en heerlijk!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  11 g (62%)
- Koolhydraten
  2,3 g (6%)
- Eiwitten
  10 g (25%)

**159** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Snijd de knoflook fijn.
2. Verhit een pan op middelhoog vuur met de olijfolie. Bak hierin zachtjes de knoflook aan.
3. Voeg de tijm toe en bak even mee.
4. Voeg de bloemkool toe en bak 3 minuten mee.
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Draai, als het kookt, het vuur laag en laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken tot de bloemkool gaar is.
6. Snijd de champignons in plakken.
7. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de champignons gaar.
8. Snijd de zalm in dunne reepjes en hak de peterselie grof.
9. Pureer de soep met een staafmixer.
10. Giet de soep in 2 kommen en garneer met de champignons, zalm en peterselie.

## Ingrediënten

**Soep**:

| | |
|---|---|
| **0,5 el** | olijfolie |
| **1 teen** | knoflook |
| **0,5 tl** | tijm |
| **300 g** | bloemkool, in kleine roosjes |
| **700 ml** | groentebouillon |

**Garnering**:

| | |
|---|---|
| **1 el** | olijfolie |
| **100 g** | champignons |
| **50 g** | gerookte zalm |
| **paar takjes** | verse peterselie |



# Rode paprikasoep met crumble gerookte ham

De smaak van de gerookte ham combineert perfect met de paprika.

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  14 g (67%)
- Koolhydraten
  6 g (13%)
- Eiwitten
  8 g (17%)

**187** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius (hetelucht).
2. Zet een bakplaat met een vel bakpapier klaar.
3. Snijd de steelaanzet en de zaadlijsten uit de paprika's en vervolgens in grove stukken.
4. Snijd de courgette in grove stukken.
5. Verdeel over de bakplaat en besprenkel met olijfolie, oregano en een snuf zout.
6. Bak de groenten 20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
7. Verhit een koekenpan zonder vetstof.
8. Bak hierin de schouderham krokant. Snijd vervolgens in stukjes.
9. Verhit de groentebouillon in een soeppan.
10. Voeg de groenten toe uit de oven.
11. Pureer de soep met een staafmixer glad.
12. Serveer met de schouderham.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **2 stuks** | rode paprika |
| **0,5 stuk** | courgette |
| **2 el** | olijfolie |
| **1 tl** | oregano |
| **1 snuf** | zout |
| **700 ml** | groentebouillon |
| **5 plakjes** | schouderham |



# Thaise currysoep met kip

De kokosmelk in de soep maakt het een rijke en verzadigende soep, waar je een poosje op vooruit kunt!

**Porties:** 2

## Macro's (per portie)

- Vetten
  33,5 g (65%)
- Koolhydraten
  3 g (3%)
- Eiwitten
  37 g (32%)

**462** calorieën per portie

## Bereidingswijze

1. Rasp de gember en snijd de rode peper fijn.
2. Verhit de olijfolie in een pan. Voeg gember, rode peper en currypasta toe en bak enkele minuten aan.
3. Snijd de kipfilet in reepjes. Snijd de paksoi in dunne reepjes, houdt het witte en groene gedeelte apart. Maak de champignons schoon en snijd in dunne plakken.
4. Voeg de kipfilet, het witte gedeelte van de paksoi en champignons toe aan de pan en bak enkele minuten mee.
5. Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en laat 25 minuten zachtjes doorkoken.
6. Voeg de taugé en het bladgroen van de paksoi toe en draai het vuur uit.
7. Snijd de limoen in partjes, de rode peper in dunne ringen en haal de blaadjes koriander los.
8. Garneer hiermee de soep.

## Ingrediënten

| | |
|---|---|
| **1 el** | olijfolie |
| **0,5 cm** | gember |
| **0,5 stuk** | rode peper |
| **60 g** | groene currypasta |
| **200 g** | kipfilet |
| **100 g** | paksoi |
| **50 g** | taugé |
| **90 g** | kastanjechampignons |
| **700 ml** | kippenbouillon |
| **150 ml** | kokosmelk |

**Garnering**:

| | |
|---|---|
| **0,5 stuk** | limoen |
| **0,5 stuk** | rode peper |
| **handje** | koriander |

