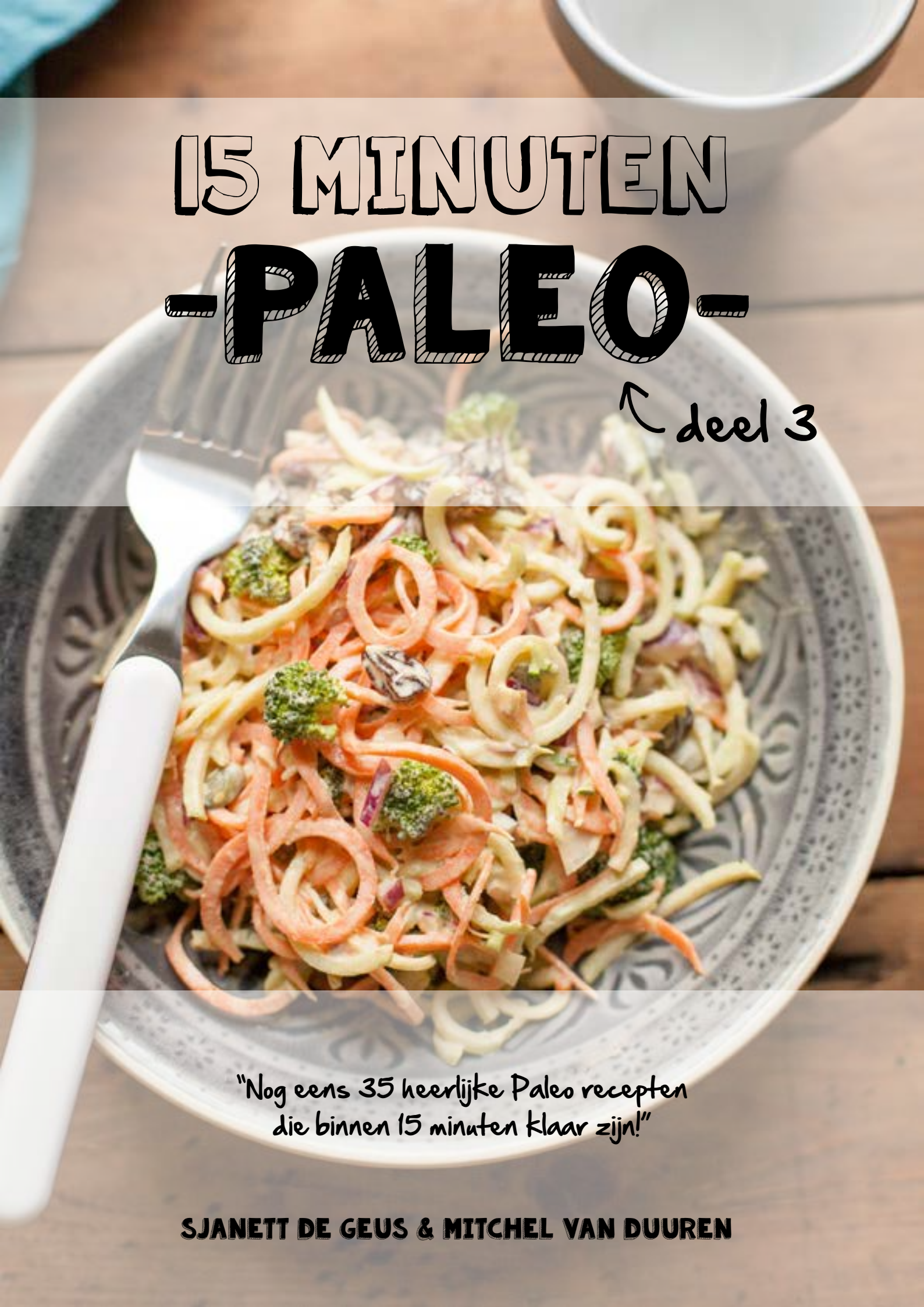


15 MINUTEN -PALEO-

deel 3

"Nog eens 35 heerlijke Paleo recepten
die binnen 15 minuten klaar zijn!"

SJANETT DE GEUS & MITCHEL VAN DUUREN

15 MINUTEN -PALEO-

deel 3

www.15minutenpaleo.nl

Tekst: Sjanett de Geus
Fotografie: Sjanett de Geus
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.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.







INHOUDSOPGAVE

Paleo n'oatmeal met aardbeien	9
Paleo pannenkoek met spek, honing en walnoten	11
Paleo chocolade ontbijtpap	13
Chinese zoete aardappel pannenkoekjes	15
Scrambled eggs met bacon, avocado en tomaat	17
Zuid-West Omelet	19
Zoete aardappel nestjes met ei	21
Ei-paprika nestje	23
Steak met ei	25
Kokos-fruit salade	27
Makkelijke lunchsalade met ei	31
Mexico a-go-go	33
Vegetarische portobelloburger met aubergine	35
Mango-kip salade voor onderweg	37
Groen(t)e smoothie	39
Paleo wraps met tonijn en chilimayo	41
Fritatta met tomaat en anjovis	43
Broccoli-wortel salade	45
Romaine wraps met rosbief	47
Garnalen met rucola en tomaat	49
Snelle Thaise kip met boontjes	53
Kip in een lekker jasje	55
Steak met spinaziesalade en zoete-aardappelblokjes	57
Varkenshaas met salie-tijm saus	59
Indiaas gekruide zalm met geurige zoodles	61
Tilapia met citroen-mierikswortelsaus	63
Salade met garnalen	65
Boerenkoolstamp met pittige champignons	67
Zomerse witlofsalade met Duitse biefstuk	69
Pompoen"noodles" met kalkoen in paprikasaus	71
Take-away kipspiesjes	75
risse kokos-limoen bites	77
Paleo trail-mix	79
Rauwkost mix & dip	81
"Peanutbutter" Chocolate Balls	83

WAUW!

Ik had nooit durven dromen dat we alweer aan een derde update toe zouden zijn toen we anderhalf jaar geleden met het eerste deel naar buiten kwamen. Jullie reacties en eigen creaties zijn en blijven overweldigend en de reden dat we dit blijven doen! Speciaal voor jullie dan ook weer een nieuw deel met 35 spikplinternieuwe snelle paleo recepten ontwikkeld.

Nu hoef je nooit meer zonder inspiratie in de keuken te staan, zelfs niet op een doordeweekse dag als je eigenlijk denkt dat je te weinig tijd hebt voor een lekker maaltje.

In dit deel heb ik het over een andere boeg gegooid en zijn er niet alleen diner- recepten, maar ook ontbijt, lunch en snacks voor onderweg. Uit jullie feedback bleek daar veel behoefte aan te zijn.

Dus daar luisteren wij dan naar.

:-)

Ook moet ik hier even iets bekennen: bij een paar recepten heb ik de 15 minuten grens met een paar minuten overschreden.

Rest assured, dit zijn 2-3 recepten die de oven gebruiken, dus dat is geen actieve keuken-tijd ;-) Maar die recepten zijn zo lekker dat ik ze jullie niet wilde onthouden!

We hopen dat jullie weer genieten van de inmiddels ruim 160 recepten met schitterende fotografie in deze 15 minuten paleo kookbundel en kijken al uit naar de reacties. En wie weet... komt er nog wel een keer een vierde deel ;-)

Groetjes,

Sjanett

www.mijnpaleokeuken.nl
www.facebook.com/mijnpaleokeuken
@mijnpaleokeuken

-ONTBIJT-





PALEO N'OATMEAL MET AARDBEIEN

VOOR 1 PERSOON

Heerlijk als het weer aardbeien seizoen is! Maak er bijvoorbeeld deze heerlijke paleo variant van havermout van.

1. Meng het amandelmeel, lijnzaad en kokosrasp in een kommetje.
2. Giet hier het kokende water overheen en roer goed door.
3. Voeg de esdoornsiroop toe en blijf roeren zodat deze helemaal oplost.
4. Giet de amandelmelk erbij en roer weer.
5. Garneer met de aardbeien en blauwe bessen

5 el amandelmeel
1 el gebroken lijnzaad
3 el kokosrasp
100 ml kokend water
1 el esdoornsiroop (of meer naar smaak)
50 ml amandelmelk
75 gr aardbeien
blauwe bessen



PALEO PANNENKOEK MET SPEK, HONING EN WALNOTEN

VOOR 2 PERSONEN

De perfecte pannenkoek (niemand zal het verschil met een "gewone" pannenkoek proeven), nóg lekkerder gemaakt.

1. Meng de eieren, amandelmelk, olijfolie, tapioca, kokosmeel, bakpoeder, en zout in een belsagkom tot je een gladde massa zonder klontjes krijgt.
2. Smelt wat van de kokosolie in een koekenpan op een middelhoog vuur (niet te warm).
3. Doe 2 reepjes ontbijtspek in de pan en giet daarna de helft van het beslag erover.
4. Bak de pannenkoekjes in ongeveer 2 minuten per kant bruin (als het beslag wat begint de bubbelen zijn de pannenkoekjes klaar om omgedraaid te worden).
5. Herhaal voor de rest van het beslag, afhankelijk van de maat van je koekenpan kan je hier 2 grote of 4 pannenkoekjes uit halen.
6. Serveer de pannenkoek met walnoten en wat honing erover gegoten.

2 eieren

200 ml amandelmelk

1 el olijfolie

30 gr tapioca

3 el kokosmeel

1/4 tl bakpoeder

Snufje Keltisch zeezout

1 el kokosolie

4 reepjes ontbijtspek (of bacon) 2-3 el honing

Handje walnoten, grofgehakt



PALEO CHOCOLADE ONTBIJTPAP

VOOR 2 PERSONEN

Heerlijk warme ontbijtpap voor kinderen en grote kinderen die van zoete ontbijtjes houden.

3 eiwitten

60 ml amandelmelk (ongezoet)

30 gr walnoten, grof gehakt

2 el gebroken lijnzaad

1 tl cacaopoeder

1 banaan, gepureerd

1 tl vanilla-extract

1. Roer de eiwitten met de amandelmelk in een steelpan met een garde door elkaar.
2. Voeg de walnoten, lijnzaad, cacaopoeder, banaan en vanilla-extract toe en roer nog een keer goed door.
3. Zet de pan op een middelhoog vuur en blijf roeren tot het mengsel wat dikker wordt en doorgewarmd is.
4. Serveer (lauw)warm.



CHINESE ZOETE AARDAPPEL PANNENKOEKJES

VOOR 2 PERSONEN

Super simpel, super lekker en super makkelijk met maar een paar ingrediënten maak je deze verassende Chinese pannenkoekjes van zoete aardappel. Kook je zoete aardappelblokjes al van te voren en je bent zo klaar.

1 zoete aardappel, geschild, in blokjes en gekookt

50 gr tapioca

1 ei

1 el kokosbloesemsuiker

1 el kokosolie

1. Pureer de zoete aardappel en roer hier de tapioca, ei en kokosbloesemsuiker doorheen (je moet een dikke, plakkerige massa krijgen).
2. Smelt wat van de kokosolie in een pan en lepel hier wat van het beslag in.
3. Bak dit als een pannenkoek aan beide zijden goudbruin.
4. Herhaal voor de rest van het beslag.



SCRAMBLED EGGS MET BACON, AVOCADO EN TOMAAT

VOOR 2 PERSONEN

Het standaard snelle ontbijt hier in huis. Eigenlijk met allerlei vullingen wel lekker, maar bacon, avocadoe en tomaat blijft favoriet!

4 plakjes bacon

4 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper

1/2 avocado, in blokjes

1 tomaat, in blokjes

1. Bak de bacon knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en haal daarna uit de pan.
2. Klop de eieren op met 2 eetlepels water en breng op smaak met peper en zout.
3. Giet dit in de koekenpan en roer met een houten spatel in de pan tot het ei genoeg gestold is, ongeveer 2-3 minuten.
4. Verdeel de scrambled eggs op twee borden, kruimel de bacon erover en voeg avocado en tomaat toe.
5. Smakelijk!



ZUID-WEST OMELET

VOOR 1 PERSOON

Upgrade je standaard omelet eens met wat extra kruiden en groenten. Zo begin je je dag meteen goed.

1. Klop de eieren samen met de tomatenpuree op in een kommetje en breng op smaak met peper en zout.
2. Smelt de kokosolie in een koekenpan en maak hierin een omelet.
3. Haal de omelet uit de pan en schep tomaat, paprika en koriander in het midden. Voeg nog wat chilivlokken en eventueel zout toe en vouw het omelet dubbel.

2 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar wens

1 el tomatenpuree

1 tl kokosolie

1 tomaat, in blokjes

1/4 groene paprika, in blokjes

1 el verse koriander, grof gehakt

Snufje chilivlokken



ZOETE AARDAPPEL NESTJES MET EI

VOOR 2 PERSONEN

Maak je de zoete aardappel “noodles” van te voren al, kan je hier een paar ochtenden mee vooruit! Kwestie van de aardappel door de spiralizer halen en daarna in de koelkast bewaren.

1/2 -1 zoete aardappel, geschild

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Snufje Chinese vijfkruidenpoeder

2 eieren

1. Maak lange slierten van de zoete aardappel, bijvoorbeeld met een spiralizer.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet 2 ovenschaaltjes lichtjes in.
3. Doe in elk schaaltje wat “noodles” en breng dit op smaak met peper, zout en vijfkruidenpoeder.
4. Breek een ei boven elk schaaltje.
5. Bak in de oven tot het ei de gewenste consistentie heeft (evenuteel kan je deze ook nog een paar minuten onder de grill zetten).



EI-PAPRIKA NESTJE

VOOR 2 PERSONEN

Net zo snel klaar als een 'gewoon' gebakken eitje, maar veel spectaculairder. En meteen wat extra groenten bij je ontbijt. Dubbel winst dus.

1 el kokosolie

1 paprika

4 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. Snij de paprika dwars in vier ringen van ongeveer 1,5 cm dik.
2. Smelt de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Leg paprika-ring in de pan en breek een ei in het midden ervan.
4. Besprenkel met zout en peper naar smaak en bak tot de eieren naar wens zijn.
5. Doe hetzelfde voor de overige paprika-ringen en eieren.
6. Haal uit de pan en serveer.



STEAK MET EI

VOOR 2 PERSONEN

Hoe heerlijk is het om gewoon te ontbijten met biefstuk!? Dit gerecht kun je op meerdere manieren bereiden, met een spiegelei zoals hier, maar ook met roerei of zelfs in de vorm van een fritatta. Laat je eigen creativiteit de vrije loop!

1. Zorg ervoor dat de biefstukjes op kamertemperatuur zijn en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
2. Smelt de ghee in een koekenpan en bak hierin de biefstuk naar wens.
3. Haal de biefstukjes uit de pan en laat deze op een bord onder wat aluminiumfolie nagaren.
4. In het achtergebleven braadvet sauteer je nu de paprika en de champignons.
5. Breng dit op smaak met de Italiaanse kruiden en eventueel wat peper en zout.
6. Stort de groenten op twee borden, leg hierop de biefstuk en bak tot slot in de koekenpan de eieren naar wens.
7. Serveer met de eieren bovenop.
8. Smakelijk!

2 kogelbiefstukjes

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Snufje nootmuskaat

1 el ghee

1 groene paprika, in blokjes

200 gr champignons

1/2 tl Italiaanse kruiden

4 eieren



KOKOS-FRUIT SALADE

VOOR 2 PERSONEN

Heerlijk om in de zomer te ontbijten met tropisch fruit. Wil je het dichter bij huis houden kan je natuurlijk ook fruit van Hollandse bodem kiezen.

1. Schil en ontpit het fruit en snij dit in blokjes.
2. Meng de kokosmelk met het merg uit de vanilleboon, het limoenrasp en de kokosbloesemsuiker.
3. Roer het fruit door de kokosmelk en serveer gekoeld.

2 kiwi's

1/4 ananas

1/2 mango

1/2 papaya

200 ml volvette kokosmelk

1 vanille-boon

rasp van 1/2 limoen

2 el fijne kokosbloesemsuiker (wit)

-LUNCH-





MAKKELIJKE LUNCHSALADE MET EI

VOOR 2 PERSONEN

Een salade van het soort: gooi alles bij elkaar dat je lekker vind en nog in huis hebt. Wie zegt dat daar iets mis mee is? Als het maar gezond en lekker is, zoals deze makkelijke lunchsalade met ei!

1. Meng eieren, avocado, tomaat, komkommer en sla in een kom.
2. Breng op smaak met peper en zout.

4 eieren (hard gekookt), in blokjes

1 avocado, in blokjes

3 tomaten, in blokjes

1/2 komkommer, in blokjes

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Handje verse basilicum, gehakt

200 gr veldsla



MEXICO A-GO-GO

VOOR 2 PERSONEN

Een fantastische salade met pittig gehakt, gewoon voor onderweg! Door het vettige van het gehakt en het romige van de avocado heeft deze salade niet eens een dressing nodig.

1. Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak hierin het gehakt rul.
2. Breng het geheel op smaak met chilipoeder, komijn, paprikapoeder, chilivlokken, peper en zout.
3. Maak laagjes in de pot (of plastic bakje) van de sla, tomaat, paprika, avocado en gehakt.
4. Smakelijk!

250 gr rundergehakt

1 el kokosolie

1 ui

1 teentjes knoflook, gesnipperd

1 tl chilipoeder

1 tl komijn

1/4 tl paprika

1/4 tl chilivlokken

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

400 gr gemengde ijsbergsla

2 tomaten, in plakjes

1 paprika, in blokjes

1 avocado, in blokjes



VEGETARISCHE PORTOBELLOBURGER MET AUBERGINE

VOOR 2 BURGERS

Neem een servetje mee want deze jongens zijn sappig, mjam! Overigens kan je de burgers uit de oven maken, of door de portobello's en aubergine te grillen in een grillpan.

1. Verwarm de oven voor op 220 graden celcius en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Besprenkel de portobello's aan beide zijden met olijfolie, bestrooi met peper en zout en plaats op de bakplaat.
3. Besprenkel de plakken aubergine aan beide zijden met olijfolie, bestrooi met komijn, paprika, zout en peper en plaats op de bakplaat.
4. Bak ongeveer 15 minuten in de oven en keer halverwege om. De aubergine moet net zacht zijn en de portobello's gaar.
5. Maak nu de burgers door de portobello's als 'broodjes' te zien en deze te beleggen met 2 plakken aubergine met daartussen een plak paprika.
6. Serveer op een bedje van sla met wat avocado erbij.

4 portobello's (stam verwijderd)

1/2 aubergine

Milde olijfolie

2 tl komijn

1/2 tl paprika poeder

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1/2 geroosterde paprika, in 2 stukken

1 avocado

250 gr gemengde sla



MANGO-KIP SALADE VOOR ONDERWEG

VOOR 2 PERSONEN

Hartstikke hip: je salade meenemen in een glazen pot ;-) Bijvoorbeeld deze salade met mango en kip, een heerlijke combinatie.

1. Doe de komkommer, ui, bosui, en peper in een kom.
2. Maak de dressing door alle ingredienten daarvoor op te kloppen in een kommetje.
3. Schep de dressing door de groenten en daarna de noten erdoorheen.
4. Maak laagjes van de salade met de kip en de mango in een bakje of in een pot.
5. Smakelijk!

Voor de salade:

1/2 komkommer, in blokjes

1 rode ui, gesnipperd

Handje verse koriander, grof gehakt 1 bosui, in ringetjes

1/2 rode peper, fijngesneden

1 el cashewnoten (geroosterd)

1 mango, vruchtvlees in blokjes

200 gr gerookte kipfilet, in blokjes

Voor de dressing:

Sap van 1 limoen

1 el coconut aminos
1/4 tl sesamolie

1 tl honing



GROEN(T)E SMOOTHIE

VOOR 2 SMOOTHIES

Natuurlijk mag een goed smoothie recept niet ontbreken in 15 minuten paleo, maar eigenlijk zouden we het dan 2 minuten paleo moeten noemen ;-) Deze groen(t)e smoothie is zo fris als hij eruit ziet.

1. Doe alles in een grote blender en mix tot een heerlijke smoothie.
2. Schenk in twee glazen en geniet.

4 bladeren Romaine sla

250 ml amandelmelk

1/4 komkommer, in blokjes

1 rijpe banaan, gepeld

1/2 avocado

1 limoen, gepeld



PALEO WRAPS MET TONIJN EN CHILIMAYO

VOOR 4 KLEINE WRAPS

Voor een heerlijke lunch met een beetje pit: zelfgemaakte paleo wraps met tonijnsalade. Ook goed mee te nemen in een lunchtrommel in wat aluminiumfolie.

1. Mix het ei, kokosmelk, tapioca, kokosmeel, olijfolie, cayennepeper, paprikapoeder en zout en in kom tot een klontvrij beslag.
2. Smelt een beetje kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en giet hierin 1/4 van het beslag.
3. Bak de wrap aan beide kanten gaar (zoals je een pannenkoek zou bakken).
4. Haal uit de pan en herhaal voor de rest van het beslag.
5. Meng de tonijn met mayo, chilivlokken en bosui en breng op smaak met peper en zout.
6. Leg de wraps open op een schoon werkvlak en verdeel hier de veldsla en de tonijnsalade over.
7. Rol de wraps op, zet vast met een prikker en serveer.

Voor vier kleine wraps:

1 ei

125 ml amandelmelk (ongezoet) 45 gr tapioca

15 gr kokosmeel

1 tl olijfolie

Snufje Keltisch zeezout

Snufje cayennepeper

Snufje paprikapoeder

1 el kokosolie

Voor de vulling:

1 tonijn uit blik (op water)

3 el paleo mayonaise (zie keuken basics)

Snufje chilivlokken

1 bosui, in reepjes

Handje veldsla



FRITATTA MET TOMAAT EN ANJOVIS

VOOR 2-4 PERSONEN

In Spanje serveren ze schijfjes tomaat en anjovis als tapas. Ik maakte er deze fritatta van. Ook erg lekker!

5 eieren

80 ml amandelmelk

2 el kokosolie

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 tomaat, in plakjes

5-6 anjovisfilets

1. Verwarm de oven voor op 220 graden celsius.
2. Klop de eieren op met de amandelmelk en breng op smaak met peper en zout.
3. Smelt 1 eetlepel kokosolie in een niet te grote gietijzeren koekenpan.
4. Giet het eimengsel erin en leg hierin de plakes tomaat met op elke tomaat een anjovis.
5. Zet de pan een kwartiertje in de oven tot het ei gestolt is.



BROCCOLI-WORTEL SALADE

VOOR 1 PERSOON

Ik kan maar geen genoeg krijgen van broccoli. Zelfs rauw in deze salade vind ik het heerlijk. Misstaat ook op de zomerse picknick of BBQ niet!

1. Rasp de wortels en de stam van de broccoli (dit kan eventueel met een spiralizer).
2. Maak een dressing door alle ingrediënten daarvoor in een kommetje te mengen.
3. Doe de wortel, broccoli en ui in een grote kom en mix dit met de dressing.
4. Voeg de rozijntjes en pompoenpitten toe en hussel nog een keer door elkaar.
5. Breng op smaak met wat citroensap, peper en zout en serveer.

Voor de salade:

2 winterpenen

1 broccoli, in roosjes (bewaar de stam)

1 rode ui, gesnipperd

75 gr rozijntjes, geweekt

50 gr pompoenpitten, geroosterd

Sap van 1/2 citroen

Voor de dressing:

100 ml paleo mayonnaise

1 el Dijon mosterd

1 teentje knoflool, geperst

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Sap van 1/2 citroen



ROMAINE WRAPS MET ROSBIEF

VOOR 4 WRAPS

Joe, onze inmiddels niet meer zo kleine pup, zat verlekkerd naar deze wraps met rosbief te kijken. Helaas voor hem aten we ze lekker zelf op buiten in het zonnetje ;-)

1. Leg 2 blaadjes sla op elkaar en doe daarop 2 plakjes rosbief, wat augurk en ui.
2. Herhaal tot je vier wraps hebt.
3. Maak de dressing door alle ingrediënten daarvoor op te kloppen in een kommetje.
4. Besprenkel de wraps met dressing, rol/vouw ze op en serveer (of neem mee in je lunchtrommeltje).
5. Smakelijk!

Voor 4 wraps:

8 blaadjes Romain sla, gewassen

8 plakjes rosbief

2 augurken, in plakjes

1/2 rode ui, in dunne reepjes

Voor de dressing:

2 el honing

1 tl Dijon mosterd

2 el olijfolie



GARNALEN MET RUCOLA EN TOMAAT

VOOR 2 PERSONEN

Ziet er fancy uit, maar is vooral snel en erg lekker! Trouwens ook heerlijk als avondeten.

1. Smelt de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg tomaten toe en roerbak ongeveer 2 minuten.
3. Voeg knoflook en garnalen toe en bak en paar minuten tot deze bijna gaar zijn.
4. Voeg tot slot de rucola toe en breng op smaak met peper, zout en limoensap.
5. Smakelijk!

1 el kokosolie

100 gr cherrytomaaten

1 teentje knoflook, geperst

300 gr grote garnalen, gepeld

200 gr rucola

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 el limoensap

-DINER-





SNELLE THAISE KIP MET BOONTJES

VOOR 1 PERSOON

Afgelopen winter was ik op vakantie in Thailand en ben ik verliefd geworden op het Thaise eten. Niet alleen de smaak, maar ook de snelheid en eenvoud waarmee deze gerechten op tafel staan. Ik maakte voor jullie mijn eigen paleo variant op kip met rijst.

1. Maak “rijst” van de bloemkool door deze kort te pulsen in een keukenmachine.
2. Smelt één eetlepel van de kokosolie in een hapjespan op middelhoogvuur en fruit hierin de ui met de gember en peper.
3. Voeg bloemkool”rijst” toe en kokosmelk en breng op smaak met peper, zout en laos.
4. Smelt intussen de rest van de kokosolie in een wok en zet hierin de kipreepjes kort aan.
5. Voeg daarna de knoflook, sugar snaps en twee eetlepels water toe en wok tot de kip gaar is.
6. Breng op smaak met peper en zout en voeg limoensap, cashewnoten en basilicumblaadjes toe.
7. Serveer samen met de “rijst”.

1 bloemkool, in roosjes

1 el kokosolie

2 cm verse gember, fijngesneden

1/2 rood pepertje, in reepjes

100 ml kokosmelk

1 tl laos

2 kipfilets, in reepjes

2 teentjes knoflook, in plakjes

200 gr sugar snaps

Keltisch zeezout en versgemalen peper

2 el limoensap

1 el cashewnoten, grof gehakt

Handje basilicumblaadjes, grof gescheurd



KIP IN EEN LEKKER JASJE

VOOR 2 PERSONEN

Door de speciale kruidenmix en het spek smaakt deze kip nóg lekkerder. Maar maar meteen een beetje extra, want dit is ook een uitstekende snack.

1. Mix zout, peper, uipoeder, knoflookpoeder en Italiaanse kruiden in een kom en strooi dit over de kiprepen.
2. Omwikkel elke reep kip met twee plakjes spek en zet eventueel vast met een prikkertje.
3. Meng de kokosbloesemsuiker met chilipoeder en rol hier de kip-bacon pakketjes doorheen (beetje aandrukken zodat het wat blijft plakken)
4. Verhit de ghee in een koekenpan en bak hierin de kip tot deze krokant en gaar is.
5. Kook of stoom intussen de broccoli.
6. Deze kip in een lekker jasje is zowel koud als warm erg lekker met de broccoli.

Snufje Keltisch zeezout en versgemalen peper

1/2 tl paprika

1/2 tl uipoeder

1/2 tl knoflookpoeder

1/4 tl italiaanse kruiden

2 kipfilets, in ongeveer 6 dikke repen

12 plakjes bacon of ontbijtspek

2 el kokosbloesemsuiker

Snufje chilipoeder

1 el ghee

1 broccoli, in roosjes



STEAK MET SPINAZIESALADE EN ZOETE-AARDAPPELBLOKJES

VOOR 2 PERSONEN

Because: steak! En steak in combinatie met rozemarijn-zoete aardappelblokjes kan ik elke dag wel eten. Hmmmm…

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en zet een bakplaat klaar.
2. Verspreid de aardappelblokjes over de bakplaat en besprenkel met de kokosolie, rozemarijn, zout en peper.
3. Bak in een kwartier gaar in de oven.
4. Zorg dat de biefstuk op kamertemperatuur is en kruid met zou en peper.
5. Smelt de ghee in een koekenpan en bak hierin de biefstuk naar wens aan beide zijden.
6. Haal uit de pan en laat onder wat aluminiumfolie nog rusten.
7. Maak daarna de dressing voor de salade door de olijfolie op te kloppen met de azijn en hier wat peper en zout aan toe te voegen.
8. Schud de spinazie in een grote kom om met de dressing en voeg hier het amandelschaafsel aan toe.
9. Serveer de biefstuk met aardappelblokjes en wat van de salade.
10. Smakelijk!

2 zoete aardappels, geschild en in kleine blokjes

1 el kokosolie, gesmolten

2 el rozemarijn

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 el ghee

2 biefstukjes

300 gr spinazie

50 gr amandelschaafsel, geroosterd

2 el olijfolie

1 el balsamicoazijn



VARKENSHAAS MET SALIE-TIJM SAUS

VOOR 4 PERSONEN

Serveer het met een simpele knolselderpurree en ervaar het gevoel van uit eten gaan, maar dan gewoon thuis. Zonder ook nog eens lang in de keuken te hoeven staan. Beter dan dit wordt het niet ;-)

1 kg varkenshaas in dikke plakken (of karbonaatjes zonder bot)

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

2 el ghee

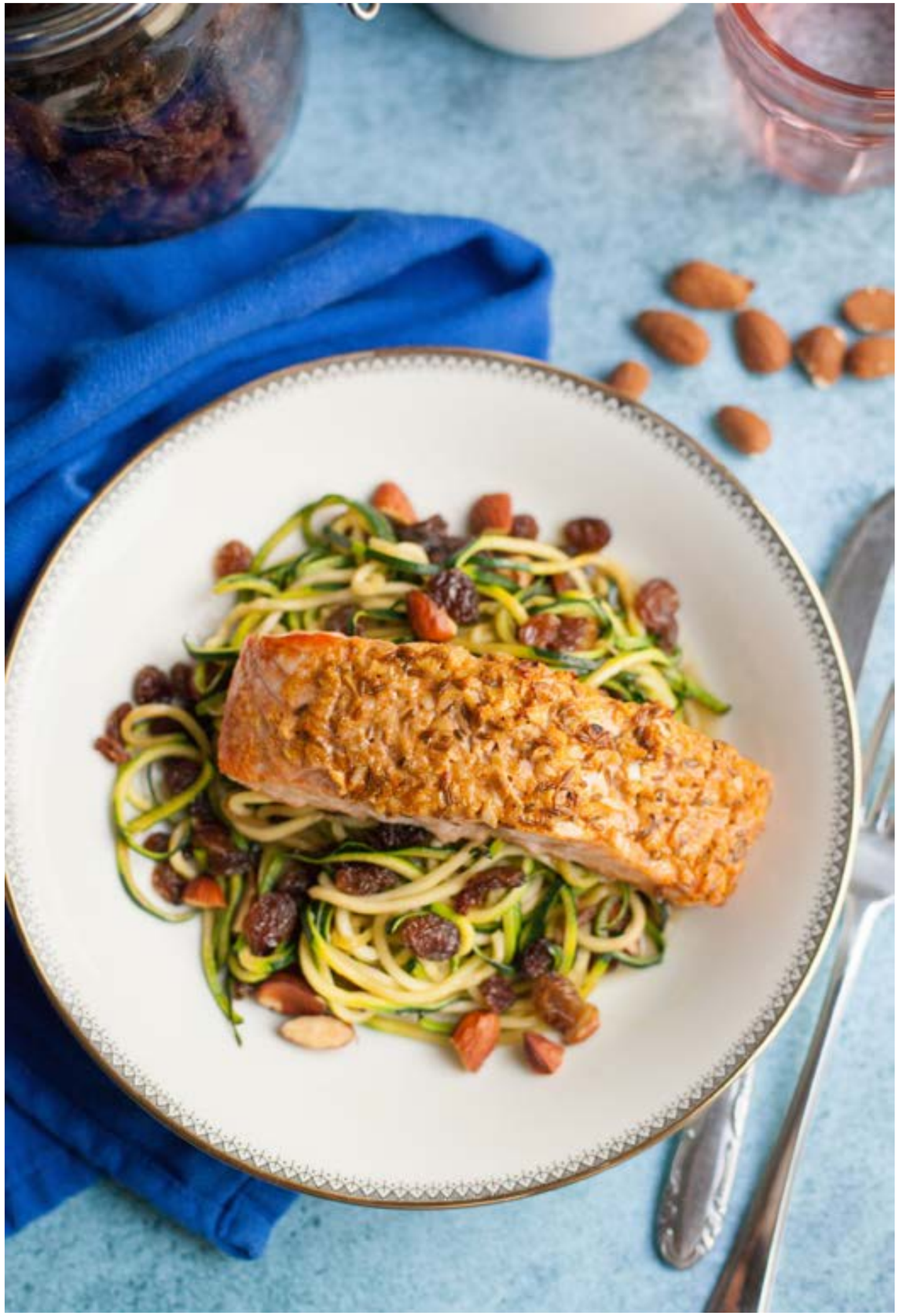
1 sjalot, gesnipperd

1 tl verse salie, gehakt (of 1/4 tl gedroogd)

1/4 tl tijm

100 ml groentebouillon

1. Kruid de varkenshaas met zout en peper.
2. Smelt de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de varkenshaas.
3. Haal uit de pan en houdt onder aluminiumfolie warm.
4. Fruit het sjalotje in het overgebleven braadvet en voeg daarna salie, tijm en groentebouillon toe.
5. Laat dit een paar minuten inkoken.
6. Serveer de varkenshaas met knolselderpurree en besprenkel met de salie-tijmsaus.



INDIAAS GEKRUIDE ZALM MET GEURIGE ZOODLES

VOOR 4 PERSONEN

Haal een beetje India in huis met deze geweldige smaken en geurig gerecht.

1. Zet de oven op grillstand en warm voor.
2. Meng mayo, amandelmelk en alle kruiden in een kommetje.
3. Plaats de zalmfilet in een ovenschaal en besmeer met het kruidenmengsel.
4. Zet onder de grill en laat in gaar worden (zalm mag een beetje rosé blijven aan de binnenkant).
5. Maak intussen zoodles van de courgette.
6. Smelt de ghee in een hapjes pan en zet hierin kort de zoodles aan.
7. Voeg amandelen en rozijntjes toe en breng op smaak met peper en zout.
8. Serveer de zoodles met de zalmfilet.

2 el paleo mayonaise (zie keuken specials)

2 el amandelmelk

1/2 tl gemberpoeder

1/2 tl gemalen koriander

1/2 tl kurkuma

1/4 tl cayennepeper

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

4 zalmfilets

1-2 courgette

1 el ghee

Handje amandelen

Handje rozijntjes



TILAPIA MET CITROEN-MIERIKSWORTELSAUS

VOOR 2 PERSONEN

Een simpel stukje vis kan door de juiste specerijen en kruiden omgetoverd worden tot een ware smaaksensatie.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en vet een ovenschaal lichtjes in.
2. Meng de ghee met peterselie, citroensap en –rasp, mierikswortel en mosterd.
3. Leg de tilapia in de ovenschaal en besmeer met het ghee-mengsel.
4. Bak in ongeveer 10-15 minuten gaar in de oven.
5. Smelt intussen de kokosolie in een hapjespan, bak hierin de courgetteblokjes gaar en breng op smaak met peper en zout.
6. Serveer de tilapia met de courgette en garneer met een partje citroen.

1½ el ghee, op kamertemperatuur

2 el verse peterselie, gehakt

sap en rasp van ¼ citroen

1 el mierikswortel

½ tl Dijon mosterd

2 tilapia filets

1 el kokosolie

1 courgette, in blokjes

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Citroenpartjes, ter garnering



SALADE MET GARNALEN

VOOR 4 PERSONEN

Wat een kleurrijk, smakelijk en gezond feestje op je bord! Zo kan ik elke avond wel diner. Of 's middags lunchen. Nomnomnom…

1. Maak de dressing door de amandelmelk, avocado, limoenrasp en –sap in een keukenmachine of blender tot een egale massa te mengen.
2. Breng daarna op smaak met peper en zout en verdun indien nodig met een paar eetlepels water.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui met de knoflook.
4. Voeg garnalen toe en roerbak tot deze gaar zijn.
5. Doe de sla samen met de pompoenpitten, garnalen en dressing naar smaak in een grote kom en schud een paar keer om.
6. Verdeel over 4 borden en garneer met wat verse koriander.

Voor de dressing:

100 ml amandelmelk (ongezoet)

1 avocado, in stukken

1 tl limoenrasp

sap van 2 limoenen

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Voor de salade:

1 el kokosolie

1 rode ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, geperst

500 gr grote garnalen, gepeld

3 Romaine sla, grof gehakt

50 gr pompoenpitten, geroosterd

Handje verse koriander



BOERENKOOLSTAMP MET PITTIGE CHAMPIGNONS

VOOR 4 PERSONEN

Boerenkool is hartstikke hip. Wij eten hem hier in een ouderwetse stamppot, maar dan een beetje anders.

1. Kook de aardappel samen met de boerenkool in ruim water met zout in 10 min. gaar.
2. Verhit intussen de ghee in een koekenpan en fruit hierin kort de sjalot, knoflook en peper.
3. Bak daarna de champignons nog een paar minuten mee.
4. Doe de bosui en coconut aminos erbij en warm nog even kort door.
5. Giet de aardappelen met boerenkool af, vang een kopje kookvocht op.
6. Stamp de aardappelen met boerenkool en voldoende kookvocht met de pureestamper tot een smeuïge stamppot. Voeg de madras kruiden en een beetje zout toe.
7. Verdeel de stamppot over de borden en schep de champignons erop.

1 kg zoete aardappel, geschild en in blokjes

400 g boerenkool

2 el ghee

1 sjalotje, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

1/2 rode peper, fijn gesneden

250 gr kastanje champignons, gehalveerd

2 bosuitjes, in ringetjes

2 el coconut amonis

2 tl curry madras kruiden

Keltisch zeezout, naar smaak



ZOMERSE WITLOFSALADE MET DUITSE BIEFSTUK

VOOR 2 PERSONEN

Deze witlofsalade is heerlijk als licht diner, of als bijgerecht bij de BBQ. Geen zin om te grillen? Maak het dan met een lekker stukje vlees of bijvoorbeeld een Duitse biefstuk.

250 gr witlof

2 mandarijntjes, geschild en in partjes

2 el paleo mayonnaise (zie basics ebook)

1/2 tl paprikapoeder

1 el sinaasappelsap

Keltisch zeezout, naar smaak

1 el ghee

2 Duitse biefstukjes

1. Was de witlof, verwijder de stronk en snij in in stukkne
2. Neem een kom en meng hierin de mayo met het paprikapoeder, sinaasappelsap en zout en.
3. Doe de witlofreepjes en mandarijntjes erbij en schep alles goed door elkaar.
4. Verhit de ghee in een koekenpan en bak hierin de biefstukjes.
5. Serveer de biefstukjes met de witlofsalade.



POMPOEN"NOODLES" MET KALKOEN IN PAPRIKASAUS

VOOR 2 PERSONEN

Heb je een spiralizer? Maak je daar alleen maar zoodles (courgette "noodles") mee? Zonde! Ook andere groenten kun je daarmee in heerlijke gerechten verwerken. Zoals deze pompoen met pittige kalkoen in paprikasaus. We maken hier gebruik van kant-en-klare geroosterde paprika's, maar als je wat meer tijd hebt kan je dat natuurlijk ook makkelijk zelf doen.

1 flespompoen

Scheut milde olijfolie

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 tl knoflookpoeder

2 geroosterde rode paprika's

1 el kokosolie

1 rode ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

Snufje chilivlokken

250 gr kalkoen, in blokjes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden celcius en bekleed een baklplaat met bakpapier.
2. Maak 'noodles" van het dunne deel van de flespompoen (dat je eerst geschild hebt).
3. Spreid de pompoen "noodles" uit over de bakplaat, besprenkel met olijfolie, bestrooi met peper, zout en knoflookpoeder en bak in de oven tot de saus klaar is.
4. Plaats de paprika's in een keukenmachine en maal fijn (dit kan ook met een blender of staafmixer).
5. Smelt de kokosolie in een hapjespan en fruit hierin de ui en de knoflook.
6. Voeg kalkoenblokjes toe en roerbak tot deze gaar zijn.
7. Voeg gepureerde paprika toe en warm door.
8. Breng op smaak met chilivlokken en eventueel peper en zout.
9. Serveer de pompoen "noodles" met de kalkoen-paprikasaus.

-SNACKS-





TAKE-AWAY KIPSPIESJES

VOOR 2 PERSONEN

Kijk, dat is handig, een heerlijk hartige snack om mee te nemen met gemarineerde kip en rauwkost. Ook leuk voor tijdens een picknick!

1. Meng de honing, mosterd, olijfolie en peper en zout door elkaar en schep de kip hier doorheen. Je kunt de kip zolang afgedekt in laten marineren in de koelkast.
2. Verhit een grillpan en gril hierin de kip tot deze gaar is.
3. Haal uit de pan en laat afkoelen.
4. Neem een aantal houten sateprikkers en prik hieraan om-en-om kip, komkommer en tomaatjes tot alles op is.
5. Gekoeld 2 tot 3 dagen te bewaren.

Voor de spiesjes:

250 gr kip, in blokjes

100 gr cherrytomaatjes

1/2 komkommer, in schijfjes

Voor de marinade:

1 el honing

1 tl Djion mosterd

1 el olijfolie

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak



RISSE KOKOS-LIMOEN BITES

VOOR ~ 12 BITES

Het is maar goed dat ik een paar extra van deze bites in de koelkast had liggen, want toen de klussers eenmaal weg waren was bijna alles op! Ze konden dan ook wel wat extra energie gebruiken ;-)

100 gr amandelen

25 gr cashewnoten

12 Medjoul dadels, ontpit

Sap en rasp van 3 limoenen

Snufje Keltisch zeezout

50 gr kokosvlokken

1. Doe de amandelen en cashewnoten in een keukenmachine en puls totdat ze fijngehakt zijn.
2. Voeg dadels, zout, limoensap en –rasp toe en blend tot je een kruimelige massa hebt.
3. Draai balletjes doe je vervolgens door de kokosvlokken rolt zodat deze aan de buitenkant blijft plakken.
4. Deze kokos-limoen bites zijn tot een week luchtdicht in de koelkast te bewaren.



PALEO TRAIL-MIX

VOOR ~ 20 PORTIES

Zorg ervoor dat je altijd wat van deze handige noten-mis in huis hebt. Of in de auto. Handig voor tijdens die lekkere wandeling of lange vliegreis.

1. Meng alles door elkaar
2. Bewaar daarna luchtdicht.

400 gr zonnebloempitten, geroosterd

400 gr pompoenpitten, geroosterd

200 gr amandelschaafsel, geroosterd

175 gr gedroogd fruit, naar wens (bijvoorbeeld rozijnen, abrikoos, appel, etc)

150 gr kokosflakes



RAUWKOST MIX & DIP

VOOR 4 PERSONEN

Leuk voor op een feestje, of gewoon als eigen snack onderweg: neem de dipsaus apart mee en you're good to go!

1. Snij je raukost in repen/blokken/stukken.
2. Maak de dipsaus door alle ingrediënten daarvoor door elkaar te mengen.

Gemengde rauwkost, naar wens (bv paprika, wortel, selderij, komkomer, tomaat, broccoli, bloemkool, augurk, etc)

<u>Voor de dipsaus:</u>

80 ml paleo mayonaise (zie keuken basics)
50 ml amandelmelk

1/2 tl uipoeder

1/2 tl knoflookpoeder

1/2 tl dille

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak



"PEANUTBUTTER" CHOCOLATE BALLS

VOOR 15 ~20 BALLETJES

Mijn oproep voor recept-suggesties voor dit derde deel van 15 minuten paleo bevatte de vraag of ik een paleo-proof variant van Reese's Peanutbutter Cups kon maken. Nou, ik denk dat je deze balletjes dan wel lekker gaat vinden! Enjoy.

250 gr amandelpasta

4 el esdoornsiroop

2-3 el kokosmeel

Fijn Keltisch zeezout, naar smaak

75 gr pure chocolodae (<70%)

1/2 el kokosolie

1. Roer de amandelpasta door elkaar met de esdoornsiroop en een snuf zout.
2. Afhankelijk van hoe plakkerig of dun het deeg is voeg je nu steeds een eetlepel kokosmeel toe. We willen een dik, niet te droog, niet te plakkerig deeg.
3. Draag kleine balletjes van het deeg (ongeveer 15-20).
4. Smelt de chocolade met de kokosolie in een vuurvaste kom boven een pan met heet water (pas op, laat het niet te heet worden).
5. Als de chocolade gesmolten is prik je een balletje op een vork en haal je dit door de chocolade.
6. Plaats op een rek of stuk bakpapier en laat hard worden (eventueel kan je ze in de koelkast of vriezer leggen om dit proces te versnellen).
7. En nu proberen om niet alles in één keer op te eten ;-)