SUPERSIMPEL PALEO

5 PALEO RECEPTEN MET INGREDIENTEN OF MINDER



MITCHEL VAN DUUREN

SUPERSIMPEL PALEO

5 PALEO RECEPTEN MET INGREDIENTEN OF MINDER

www.supersimpelpaleo.nl

Tekst & fotografie: Sjanett de Geus
Vormgeving, idee 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.





SUPERSIMPEL ONTBIJT

PALEO WAFELS - 6
BLUEBERRY-BANAAN FEESTJES - 8
PALEO “HAVERMOUT” - 10
PALEO POWER REPEN - 12
SPEK-EI-MUFFINS - 14
GEVULDE AVOCADO - 16
ITALIAN SCRAMBLE - 18
EI-BACON WRAPS - 20
FRISSE GARNALEN CUPJES - 22
AVOCADO ZALM ONTBIJTSALADE - 24
APPEL MAKREEL SANDWICH - 26
STEAK MET EI - 28
VOOR DE GROTE HONGER - 30
GEVULDE OMELET - 32
KOKOSPAP - 34
APPEL-KANEEL WRAPS - 36
CHOCO-ONTBIJT-MUFFINS - 38
MAKKELIJKE PALEO MUESLI - 40
HELLO SUNSHINE! - 42
CRAZY COCONUT - 44
MYSTERY SMOOTHIE - 46



PALEO WAFELS

MAAK 4 WAFELS IN 10 MINUTEN

Hoppa, hiermee scoor je punten! Serveer met je favoriete fruit of wat honing. Yum!

- 4 eieren
- 1 rijpe banaan
- 1 el kokosmeel
- Eventueel: snufje kaneel of tl vanille-extract
- 1 tl kokosolie

1. Verwarm een wafelijzer (middelhoog) voor.
2. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een egaal beslag.
3. Laat dit nu een paar minuten staan en roer nog een keer door.
4. Vet het wafelijzer in met de kokosolie.
5. Giet de helft van het beslag in het ingevette wafelijzer en bak tot de wafels gaar zijn.
6. Herhaal voor de rest van het beslag.



BLUEBERRY-BANAAN FEESTJES

MAAK 12 MUFFINS IN 15 MINUTEN

Van dit beslag kan je kleine muffins maken, maar bijvoorbeeld ook kleine pancakes. Vandaar de naam “feestjes” ;-)

- 3 rijpe bananen
- 6 eieren
- 100 gr amandelmeel
- 1 tl kaneel
- 75 gr blauwe bessen (vers of uit de vriezer)
- 1 el kokosolie

1. Doe de eieren met de bananen, amandelmeel en kaneel in een blender of keukenmachine en mix tot een egaal beslag.
2. Roer de blauwe bessen erdoor.
3. Verdeel dit over de muffin vormpjes en bak dit in een voorverwarmde oven op 180 graden in ongeveer 10-15 minuten gaar.
4. Of verhit wat kokosolie in een grote koekenpan en giet steeds kleine beetjes beslag in de pan (ongeveer 3 per pan) om hier kleine pancakes van te bakken.
5. Herhaal tot al het beslag op is.
6. Besprenkel voor het serveren met nog wat kaneel.



PALEO “HAVERMOUT”

MAAK 1 KOMMETJE IN 5 MINUTEN

Havermout is hartstikke hip, maar niet paleo. Wil je toch zo’n lekker kommetje daarvan ‘s ochtends? Maak dan deze paleo variant met kokosmelk! Eventueel kan je de kokosmelk vervangen voor 200 ml water.

120 ml volvette kokosmelk + 60 ml water

3 el kokosmeel

2 el amandelmeel

1 ei

Eventueel als topping: noten of fruit naar keuze

1. Doe de kokosmelk met het water, kokosmeel en amandelmeel in een steelpannetje en breng aan de kook.
2. Laat op een zacht pitje een paar minuutjes koken en roer af en toe.
3. Haal van het vuur af en breek het ei boven de pan. Roer daarna meteen snel door.
4. Serveer lauwwarm met je favoriete toppings, zoals fruit en/of nootjes.



PALEO POWER REPEN

MAAK 12 REPEN IN 10 MINUTEN

Handig voor onderweg: deze handzame repen geven je namelijk genoeg energie om weer even door te kunnen!

- 10 (Medjool) dadels
- 100 gr kokosrasp
- 100 gr gebroken lijnzaad
- 75 gr cashewnoten
- 60 ml kokosolie, gesmolten

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en puls tot je een plakkerig en korrelig deeg hebt.
2. Bekleed een klein bakblik met bakpapier.
3. Spreid het mengsel over de bodem hiervan uit en druk vast.
4. Laat dit in de vriezer een paar uurtjes hard worden.
5. Snijd in 12 repen.
6. Om afzonderlijk mee te nemen wikkel je ze het liefst in huishoudfolie of bakpapier.



SPEK-EI-MUFFINS

MAAK VOOR 4 PERSONEN MUFFINS IN 30 MINUTEN

Eieren met spek, maar dan anders ;-) Dit vinden de kinderen ook erg leuk.

- 8 reepjes ontbijtspek
- 4 eieren
- 2 el verse bieslook, fijngehakt
- Zout en peper, naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius.
2. Bekleed de zijkanten van de vormpjes van een muffinbakplaat met het ontbijtspek.
3. Klop de eieren los in een kom, roer de bieslook erdoor heen en breng op smaak met peper en zout.
4. Giet het ei-mengsel in de muffinvormpjes.
5. Bak gedurende 20-25 minuten in de oven en serveer daarna.



GEVULDE AVOCADO

MAAK 2 PORTIES IN 10 MINUTEN

Hou het ontbijt spannend (en lekker) met deze heerlijke gevulde avocado die gezonde vetten levert en ook nog eens heel verzadigend is.

1 avocado

2 eieren

Zout en peper, naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celcius.
2. Snij de avocado in de lengte doormidden en verwijder de pit. Hol de avocado eventueel nog wat extra uit.
3. Breek de eieren boven een kom en doe de dooiers met wat van het eiwit in de avocado.
4. Bak een kwartiertje in de oven.
5. Besprenkel voor het serveren nog met peper en zout.



ITALIAN SCRAMBLE

MAAK 2 PORTIES IN 10 MINUTEN

Een heerlijk roerei met Italiaanse invloeden. Lekker met wat verse basilicum en tomaatjes.

- 1 tl ghee
- 4 eieren
- 1/2 tl Italiaanse kruiden
- Zout en peper
- Paar blaadjes verse basilicum, gescheurd
- 2 romatomaten, in blokjes
- 1 tl balsamico azijn

1. Smelt de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Klop de eieren op met 2 eetlepels water en breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout.
3. Giet dit in de koekenpan en roer met een houten spatel in de pan tot het genoeg gestold is, ongeveer 2-3 minuten.
4. Verdeel de scrambled eggs op twee borden.
5. Voeg de tomaat toe die je met de azijn besprenkelt.
6. Smakelijk!



EI-BACON WRAPS

MAAK 2 WRAPS IN 15 MINUTEN

Geen zorgen, we maken gebruik van slabladeren in plaats van wraps om deze smakelijke eisalade in te serveren. Ook lekker om mee te nemen als lunch.

- 2 eieren
- 1-2 plakjes (bak)bacon
- 1/2 tl mosterd
- Zout en peper
- Paar bladeren sla, gewassen

1. Kook de eieren in ongeveer 7 minuten hard.
2. Laat ze schrikken onder de koude kraan en pel de eieren. Snij de eieren in blokjes.
3. Bak de bacon uit in een koekenpan zonder olie. Haal uit de pan, laat even uitlekken op keukenpapier en hak daarna in stukjes.
4. Roer mosterd door de ei samen met de bacon en breng op smaak met peper en zout.
5. Leg slabladeren klaar, schep hier wat eisalade op en serveer.



FRISSE GARNALEN CUPJES

MAAK 2 PORTIES IN 15 MINUTEN

Een frisse en voedzame salade met garnalen om de dag mee te starten, wie wil dat nou niet?

- 1/2 avocado, in blokjes
- 1 mango, vruchtvlees in blokjes
- 200 gr Hollandse garnalen
- 1 lente-ui, in ringetjes
- Sap van 1/2 limoen
- Zout en peper
- 1 krop baby Romaine sla, gewassen

1. Meng in een kom de avocado met de mango, garnalen en lente-uitje en breng op smaak met limoensap, peper en zout.
2. Zet twee kommetjes klaar en bekleed met slabladeren.
3. Schep de garnalen salade in de cupjes en serveer.



AVOCADO ZALM ONTBIJTSALADE

MAAK 2 SALADES IN 10 MINUTEN

Een salade bij het ontbijt? Waarom niet! Avocado en zalm zijn heerlijk samen, dus geniet ervan ;-)

- 1/2 komkommer, in blokjes
- 1 avocado, vruchtvlees in blokjes
- 1/2 rode ui, gesnipperd
- 250 gr gemengde sla
- 4 plakjes gerookte zalm
- Zout en peper

1. Verdeel de sla over twee diepe borden en verdeel hier de komkommer, avocado en ui over.
2. Breng op smaak met wat peper en zout (eventueel kan je de salade nog met wat olijfolie besprenkelen).
3. Leg de plakjes zalm bovenop en serveer.



APPEL MAKREEL SANDWICH

MAAK 4 PORTIES IN 15 MINUTEN

Natuurlijk eten we geen brood binnen het paleo dieet. Een slim ingezette appel werkt in dit geval heel goed ter vervanging.

- 1-2 granny smith appels
- 6 eieren
- Peper en zout, naar smaak
- 1 el kokosolie
- 2 el verse bieslook, fijngehakt
- 1 tl dragon
- 150 gr gerookte makreel

1. Verwijder het klokhuis met een appelboor uit de appels en snij ze daarna overdwars in dikke plakken (ongeveer 2-3 per appel).
2. Klop de eieren los in een kom en breng op smaak met peper en zout.
3. Smelt de kokosolie in een koekenpan en giet de eieren erbij.
4. Besprenkel met de kruiden.
5. Roer nu met een houten spatel af en toe in de pan zodat je scrambled eggs krijgt.
6. Zet vier borden klaar en leg daarop een dikke plak appel (of twee), een plak makreel en 1/4 van het ei.
7. Maak er mooie torentjes van en serveer.



STEAK MET EI

MAAK 2 PORTIES IN 15 MINUTEN

Een ontbijt voor een koning. Gewoon voor jou, omdat je het waard bent!

- 2 biefstukjes
- 2 el ghee
- 150 gr champignons, in vieren
- 2 eieren
- 200 gr veldsla
- 1 tomaat, in blokjes
- Peper en zout, naar smaak

1. Bestrooi de biefstukjes met peper en zout.
2. Verhit ghee in een koekenpan en bak hierin de biefstukjes naar wens.
3. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie nog even rusten.
4. Bak intussen in het achtergebleven braadvet de champignons.
5. Haal de champignons uit de pan en bak nu spiegelei in de pan (voeg indien nodig wat extra ghee toe).
6. Serveer de biefstukjes op een bedje van veldsla en garneer met tomaat, champignons en tot slot het ei.



VOOR DE GROTE HONGER

MAAK 2 PORTIES IN 30 MINUTEN

Soms heb je gewoon echt honger ‘s ochtends. Flinke honger. En dan kan je dit super simpele ontbijtje maken dat ook nog eens perfect is om van restjes groenten uit je koelkast af te komen.

- 2 el kokosolie
- 1 wortel, in blokjes
- 1/2 zoete aardappel, in blokjes
- 1 paprika, in blokjes
- Halve courgette, in blokjes
- Peper en zout, naar smaak
- Evt: kruiden naar wens

1. Smelt één eetlepel kokosolie in een hapjespan en roerbak hierin de groenten tot ze gaar zijn.
2. Breng op smaak met peper, zout en eventueel bijvoorbeeld nog Italiaanse, provencaalse of cayun-achtige kruiden (maar net wat je lekker vind en in huis hebt!).
3. Haal de groenten uit de pan en verdeel over 2 borden.
4. Smelt de resterende kokosolie in de pan en bak hierin de worstjes tot deze gaar zijn.
5. Serveer de groenten met de worstjes.

GEVULDE OMELET

MAAK 2 PORTIES IN 15 MINUTEN

Ei saai ‘s ochtends? Wij vinden van niet! Vul je omelet bijvoorbeeld eens met lekker gezonde groenten zoals spinazie, bloemkool, snijbiet, of...

- 5 eieren
- 2 el kokosolie
- 150 gr gehakt
- 100 gr champignons, in plakjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 200 gr verse spinazie
- Peper en zout, naar smaak

1. Klop de eieren los in een kom en breng op smaak met peper en zout.
2. Smelt één eetlepel kokosolie in een koekenpan, giet hier de helft van de eieren in en bak hiervan een omelet.
3. Herhaal voor de rest van de eieren.
4. Zet twee borden klaar en leg op elk bord een omelet.
5. Smelt de resterende kokosolie in de pan en bak hierin het gehakt rul en bruin.
6. Voeg champignons en knoflook toe en roerbak tot de champignons een mooi kleurtje hebben.
7. Voeg nu de spinazie toe en roerbak tot deze geslonken is.
8. Breng op smaak met peper en zout.
9. Verdeel het gehaktmengsel over de twee borden, vouw de omelet dicht en serveer.



KOKOSPAP

MAAK 2 PORTIES IN 15 MINUTEN

Van kokos ben je óf fan, óf je vind het niks. Drie keer raden wat wij zijn ;-)

- 2 eieren
- 1 el kokosmeel
- 100 ml volvette kokosmelk
- Snufje zout
- Snufje vanille-poeder of kaneel
- Evt: noten, fruit of superfoods ter garnering

1. Doe alle ingrediënten in een klein steelpannetje en roer goed door elkaar.
2. Verhit op een laag pitje tot het de gewenste textuur heeft.
3. Garneer eventueel nog met noten en of (gedroogd) fruit of superfoods.



APPEL-KANEEL WRAPS

MAAK 2 WRAPS IN 15 MINUTEN

De paleo wraps van de paleo kip wraps (zie lunch recepten) zijn niet alleen lekker als hartige lunch, maar ook met een zoet ontbijtje. Je kunt ze ook prima invriezen, dus erg handig!

2 paleo wraps (zie recept op pagina 57)

1 el ghee

1 appel, in blokjes

1 tl kaneel,

Handje cranberries (of rozijntjes)

1 tl citroensap

1. Maak de paleo wraps zoals aangegeven in het recept van de kip wraps.
2. Verhit de ghee in een koekenpan.
3. Voeg appel, kaneel, cranberries en citroensap toe en bak op een middelhoog vuur tot de appel zacht is.
4. Schep de appel op de wrap en rol of vouw op.
5. Smakelijk!



CHOCO-ONTBIJT-MUFFINS

MAAK 8 MUFFINS IN 15 MINUTEN

Ochtend? Tijd voor kleine zoete chocolade feestjes! ;-)
Maar ook lekker als tussendoortje.

250 gr amandelpasta (of een andere notenpasta)

3 rijpe bananen

2 eieren

1 tl vanille-extract

1/2 tl bakpoeder

Evt: 100 gr chocolate chips en/of 2-3 el cacaopoeder

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en zet een muffin bakplaat met papieren of siliconen vormpjes klaar.
2. Doe alle ingrediënten (behalve eventueel de chocolate chips) in een keukenmachine en blend tot een egaal en plakkerig deeg.
3. Eventueel: roer tot slot de chocolade erdoor.
4. Lepel in de muffinvormpjes en bak in ongeveer 12-15 minuten goudbruin en gaar.



MAKKELIJKE PALEO MUESLI

1 KOMMETJE MAAK JE BINNEN 15 MINUTEN

Natuurlijk is dit geen ‘echte’ muesli, maar een lekkere paleo verantwoorde vervanging.

100 ml kokosmelk of amandelmelk

1-2 el chia zaadjes

2-3 el amandelen (of andere noten), grof gehakt

2 el pompoenpitjes (of andere zaden)

Evt: handje druiven en/ of 1⁄2 banaan en/of kokosvlokken

1. Giet de kokosmelk in een kommetje en roer hier de chiazaadjes doorheen.
2. Laat dit een paar minuutjes staan (eventueel kan je dit ook de avond van te voren al klaar zetten).
3. Roer de noten en zaden erdoor.
4. Nu kan je eventueel nog wat fruit en/of kokosvlokken toevoegen.
5. Smakelijk!



SUPER SIMPEL ONTBIJT

HELLO SUNSHINE!

1 SMOOTHIE MAAK JE IN 5 MINUTEN

Begin je dag goed met een tropische en vrolijke smoothie.

Sap van 1 sinaasappel
50 gr ananas (bevroren)
1 banaan (bevroren)
100 ml kokosmelk

1. Plaats alles in een blender en blend tot een egale smoothie.
2. Enjoy!



CRAZY COCONUT

1 SMOOTHIE MAAK JE IN 5 MINUTEN

Voor alle kokosliefhebbers onder ons.

- 150 ml volvette kokosmelk
- Sap en rasp van 1⁄2 limoen
- 1 el honing
- 1 banaan (bevroren)
- 1 el kokosrasp of schaafsel

1. Doe alles(behalve de kokosrasp) in een blender en blend tot een egale smoothie.
2. Garneer met de kokosrasp en een partje limoen.



MYSTERY SMOOTHIE

1 SMOOTHIE MAAK JE IN 5 MINUTEN

Laat je verleiden door de prachtige dieppaarse kleur van deze heerlijke smoothie.

100 gr blauwe bessen (uit de vriezer)

1 el amandelpasta

200 ml amandelmelk

1/2 cm verse gember, geraspt

Evt: 1 banaan

1. Plaats alles in een blender en blend tot een egale smoothie.
2. Voor een wat dikkere smoothie kan je eventueel een banaan (al dan niet bevroren) toevoegen.





SUPERSIMPELE LUNCH

FRITTATA MET PREI - 50
SPINAZIESOEP MET SPEK - 52
POMPOEN-PIZZAATJES - 54
PALEO KIP-WRAPS - 56
GEVULDE PAPRIKA'S MET TONIJN - 58
EENVOUDIG PALEO BANANENBROOD - 60
GEZONDE CUPCAKES - 62
SALADE MET MELOEN EN HAM - 64
TONIJNSALADE MET AVOCADO - 66
ZOETE AARDAPPEL SALADE - 68
EEN APPEL EN EEN EI - 70
DUITSE PANNENKOEKEN - 72
ZWEEDSE GEHAKTBALLETJES - 74
POMPOEN-GEHAKT-SKILLET - 76
MINI BROCCOLI OVENSCHOTEL - 78
PITTIGE ROERBAK MET GARNALEN - 80
PALEO CRACKERS VAN AMANDELMEEL - 82
KALKOEN-MANGO WRAPS - 84
PALEO SATÉ VAN KIP - 86
MEXI-TUNA WRAPS - 88
SIMPELE CHAMPIGNONSOEP - 90



FRITTATA MET PREI

1 FRITTATA(4 PORTIES) MAAK JE IN 30 MINUTEN

Door de enorme variatie mogelijkheden van frittata's kan je ze eigenlijk altijd wel eten. Maak hiermee de restjes in je koelkast op en je bent ook nog eens gezond bezig. Dubbele winst!

- 1 prei, in ringetjes
- 1 el kokosolie
- 1 courgette, geraspt
- 6 eieren
- 150 ml amandelmelk
- Peper en zout, naar smaak
- Handje verse basilicumblaadjes, gescheurd

1. Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak hierin prei.
2. Voeg courgette toe en bak nog een paar minuten mee.
3. Klop de eieren los met de amandelmelk in een kom, breng op smaak met zout en peper en voeg de basilicum toe.
4. Giet het eimengsel in de koekenpan erbij en laat op een laag pitje stollen met het deksel op de pan.
5. Keer de frittata om als de bovenkant niet meer vloeibaar is (gebruik hiervoor eventueel het deksel om de frittata te keren).
6. Haal uit de pan, laat even afkoelen en snij vervolgens in punten.

SPINAZIESOEP MET SPEK

4 KOMMEN SPINAZIESOEP MAAK JE IN 20 MINUTEN.

Met een dubbele hoeveelheid groene groenten. Niet alleen heel erg lekker maar ook erg gezond dus.

- 1/2 el kokosolie
- 200 gr spekreepjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 courgette, in blokjes
- 1 l bouillon
- 300 gr bladspinazie

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de spekreepjes.
2. Schep ze uit de pan op een stuk keukenpapier en laat uitlekken.
3. Laat het vet in de pan en fruit hierin de ui en de courgette een paar minuten.
4. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en laat 5 minuten op een laag pitje sudderen.
5. Voeg de spinazie in delen toe en roer tot de blaadjes zijn geslonken.
6. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.
7. Schep de soep in kommen en strooi er de spekjes over.



POMPOEN-PIZZAATJES

POMPOEN-PIZZAATJES VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 60 MINUTEN

Voor een gezellig lunchhapje, of als appetizer: gebruik pompoen als alternatief voor kleine pizza-bodempjes!

1 flespompoen

2 el kokosolie, gesmolten

Zout

Toppings naar keuze

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celcius en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snij de onderkant van de pompoen en schil het langwerpige deel. Snij dit vervolgens in plakjes. Dit zijn je pizza bodems.
3. Leg de plakjes op je bakplaat, bestrijk met kokosolie en bestrooi met zout.
4. Rooster ongeveer 35-40 minuten in de oven (keer halverwege) tot ze een mooi goudbruin kleurtje hebben.
5. Haal uit de oven en beleg met je favoriete paleo-proof pizza toppings (bijvoorbeeld courgette met spekjes of tomaat met pesto).
6. Zet nog even terug in de oven tot de toppings warm zijn en serveer daarna.
7. En natuurlijk gewoon lekker met je handen eten;-)



PALEO KIP-WRAPS

PALEO KIP-WRAPS VOOR 2 PERSONEN MAAK JE IN 30 MINUTEN

Het recept voor deze paleo wraps is heel eenvoudig en je kunt ze daarna vullen met wat je dan ook lekker vind. Zoals gegrilde kipreepjes bijvoorbeeld.

- 2 eieren
- 240 ml amandelmelk (ongezoet)
- 1 tl milde olijfolie
- 1/4 tl zout
- 75 gr tapioca
- 3 el kokosmeel
- Voor de vulling: Kipfilet, in reepjes en gegrilld
- Evt: gemengde salade of rauwkost

1. Klop de eieren los in een kom en voeg daarna amandelmelk, olijfolie en zout toe.
2. Voeg tapioca en kokosmeel toe en roer met een garde tot je een egaal beslag hebt.
3. Vet een koekenpan in en giet 1/6 deel van het beslag (een derde van een kopje) in de pan.
4. De wraps moeten ongeveer 15 cm in doorsnede worden.
5. Bak de wrap aan beide kanten goudbruin.
6. Herhaal voor de rest van het beslag.
7. Beleg de wraps met kip en eventueel wat extra salade of rauwkost naar wens.



GEVULDE PAPRIKA'S MET TONIJN

2 GEVULDE PAPRIKA'S MAAK JE IN 35 MINUTEN

De perfecte lunch-for-one, of two natuurlijk. Als je een van deze lekkere paprika's af wil staan tenminste.

- 2 paprika's
- 1 blikje tonijn (op water basis)
- 1 tomaat, in blokjes
- 2 tl Dijon mosterd
- 2 bosuitjes, in ringetjes

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius en vet een ovenschaal lichtjes in.
2. Snij de bovenkant van de paprika's en verwijder alle zaden en zaadlijsten uit de binnenkant.
3. Meng de tonijn met de blokjes tomaat, mosterd en de bosui en schep dit in de paprika's.
4. Bak gedurende 25 minuten in de oven tot de paprika's zacht zijn.
5. Eet smakelijk!



EENVOUDIG PALEO BANANENBROOD

1 BANANENBROOD VOOR 4-6 PERSONEN MAAK JE IN 60 MINUTEN

Dit is een basis recept voor paleo bananenbrood. Maak het af door naar wens cacaopoeder, vanille-extract, rozijntjes, nootjes of stukjes appel toe te voegen. Of eet natuurlijk gewoon zo ;-)

- 3 bananen
- 4 eieren
- 4 el kokosolie, gesmolten
- 60 gr amandelmeel
- 60 gr kokosmeel
- 1 tl bakpoeder
- snufje Keltisch zeezout

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en bekleed een cakeblik met bakpapier.
2. Meng de bananen, eieren, kokosolie en amandelmeel in een keukenmachine of met een handmixer tot je een egale massa hebt.
3. Voeg daarna het kokosmeel, bakpoeder en zout toe en mix wederom tot alle ingrediënten opgenomen zijn.
4. Giet in het cakeblik en bak gedurende 45 minuten, of tot een tandenstoker er schoon uit komt.
5. Laat nog even 15 minuten afkoelen voor het serveren.



GEZONDE CUPCAKES

8 CUPCAKES MAAK JE IN 30 MINUTEN

Ja dat lees je goed: gezonde cupcakes! Deze cupcakes van ei en kokosmeel bevatten namelijk niet alleen een heerlijke portie groente, maar ook veel vezels.

- 4 eieren
- 60 ml amandelmelk
- 2 el kokosmeel
- 1/4 tl bakpoeder
- Zout en peper, naar smaak
- Fijngesneden groenten naar wens (bv spinazie, wortel, courgette, paprika, etc).

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en vet een muffinvorm in (of gebruik een siliconen vorm).
2. Klop de eieren los in een kom met de amandelmelk en roer daarna het kokosmeel, bakpoeder, peper en zout erdoor.
3. Roer de groenten erdoor.
4. Giet het ei-mengsel in de muffinvorm en bak gedurende 20 minuten (of tot de muffins gaar en mooi goudbruin zijn) in de oven.
5. Laat nog 10 minuten afkoelen.



SALADE MET MELOEN EN HAM

SALADE MELOEN EN HAM(2/3 PERSONEN) MAAK JE IN 15 MINUTEN

Dacht je dat meloen met ham alleen lekker is als hapje of appetizer? Think again! Vul er ook gewoon je lunchtrommeltje mee.

- 1 cantaloupe meloen
- 8 plakjes rauwe ham
- 200 gr rucola
- 1 komkommer, in dunne plakjes
- 1 rode ui, in ringetjes
- 3 el olijfolie

1. Snijd de meloen in vieren. Verwijder met een lepel de zaadjes, snijd de schil los en snijd de meloen in gelijke parten.
2. Wikkel de meloenpartjes in met ham.
3. Meng in een kom de rucola met de komkommer en ui.
4. Besprenkel met lekkere olijfolie.
5. Verdeel dit over vier borden en leg hier de omwikkelde meloenpartjes bovenop.



TONIJNSALADE MET AVOCADO

DEZE TONIJNSALADE(2/3 PERSONEN) MAAK JE IN 5 MINUTEN

Deze salade is ook erg lekker met makreel in plaats van tonijn. Serveer het op een bedje ijsbergsla met bijvoorbeeld wat tomaat ernaast en je hebt een heerlijke lunch!

- 1 avocado, in blokjes
- 2 blikjes tonijn
- 2 augurken, in blokjes
- 1 sjalot, gesnipperd
- Peper en zout, naar smaak

1. Prak het vruchtvlees van de avocado tot pulp.
2. Roer hier de tonijn, augurk en sjalot doorheen.
3. Breng op smaak met peper en zout.
4. Serveer met wat sla of op een paleo cracker.



ZOETE AARDAPPEL SALADE MET BACON

ZOETE AARDAPPEL SALADE VOOR 2/3 PERSONEN MAAK JE IN 60 MINUTEN

Heerlijk als luch of als bijgerecht: een salade van zoete aardappel met uitgebakken spek.

- 5 dikke plakjes spek of bacon
- 2 zoete aardappels, geschild en in blokjes
- 3 teentje knoflook, gesnipperd
- 4 el limoensap
- 3 el olijfolie
- 1 el balsamico azijn
- Evt: rucola en/of pijnboompitjes ter garnering

1. Verwarm een oven voor op 220 graden Celcius en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de bacon op de baklaat en bak in de oven tot ze knapperig zijn (ongeveer 20 minuten).
3. Haal van de bakplaat, laat afkoelen en breek of snij in stukjes.
4. Meng de zoete aardappelblokjes met knoflook op dezelfde bakplaat, besprenkel met wat milde olijfolie en rooster dit ongeveer 30 minuten in de oven.
5. Maak een dressing van de olijfolie, azijn en limoensap door dit in een kommetje te mengen.
6. Haal de aardappelblokjes uit de oven, meng met de stukjes bacon en besprenkel met de dressing.
7. Maak het eventueel af door er wat rucola en/of pijnboompitjes aan toe te voegen.



EEN APPEL EN EEN EI

EEN SALADE VOOR 1/2 PERSONEN MAAK JE IN 15 MINUTEN

Daarmee maak je al een voedzame salade!

- 2 eieren
- 1 appel, vruchvlees in blokjes
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1/2 komkommer, in kleine blokjes
- 200 gr veldsla
- Scheutje olijfolie
- Peper en zout, naar smaak

1. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat schrikken onder de koude kraan en pel.
2. Meng sla, komkommer, ui, en appel in een grote kom.
3. Snij de ei in blokjes en voeg toe.
4. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

DUITSE PANNENKOEKEN

1 GROTE PANNENKOEK(4 PERSONEN) MAAK JE IN 15 MINUTEN

Eén heerlijke dikke pannenkoek waar je met het hele gezin van kan lunchen.

- 2 el ghee
- 6 eieren
- 240 ml amandelmelk
- 100 gr amandelmeel
- 1/2 tl zout
- 1 tl vanille-extract of -poeder
- 3 el agavesiroop

1. Verwarm een oven voor op 220 graden Celcius.
2. Vet een grote ovenvaste koekenpan in met de ghee en verwarm de pan mee in de oven.
3. Klop de eieren los met een garde en mix daarna het amandelmeel, zout, vanille en agavesiroop erdoorheen.
4. Haal de pan uit de oven, giet het beslag er in en bak daarna 20-25 minuten in de oven (of tot de pannenkoek goudbruin van kleur is).
5. Haal uit de pan, snij in stukken en serveer eventueel met wat honing of stroop.



ZWEEDSE GEHAKTBALLETJES

GEHAKTBALLETJES VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 50 MINUTEN

Net als bij de IKEA, maar dan in een makkelijke paleo variant. Eventueel kan je hier nog jus bij maken door 1 eetlepel ghee en 250 ml runderbouillon in de koekenpan (waar de ui in zat) te gieten en hier 1 eetlepel arrowroot door te roeren. Breng dit aan de kook en laat eventjes sudderen tot het ingedikt is.

500 gr rundergehakt

1 ui, fijngesnipperd

1 el kokosolie

2 eieren

Peper en zout, naar smaak

1/2 tl nootmuskaat

1/4 tl allspice*

* Maak dit eventueel zelf door 1/2 tl kaneel, 1/4 tl gemalen kruidnagel en 1/4 tl gemalen nootmuskaat te mengen (let op: dit is genoeg voor 1 eetlepel).

1. Smelt de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui tot deze zacht en glazig is.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en vet een ovenschaal lichtjes in.
3. Kneed het gehakt met de uien, eieren en kruiden door elkaar en vorm hier kleine gehaktballetjes van (ongeveer 15-20 stuks).
4. Bak de balletjes in ongeveer 20 minuten gaar in de oven.



POMPOEN-GEHAKT-SKILLET

EEN PAN POMPOEN-GEHAKT-SKILLET(2 PERSONEN) MAAK JE IN 15 MINUTEN

Maak je hele paleo maaltijd in één pan, scheelt je tijd (en afwas).

- 1/2 ui, gesnipperd
- 200 gr flespompoen, vruchtvlees in blokjes
- 200 gr rundergehakt
- Zout en peper, naar smaak
- 1/2 tl paprikapoeder
- 4 eieren
- 1 el kokosolie
- Evt: snufje chilivlokken

1. Smelt de kokosolie in een grote koekenpan en fruit hierin de ui.
2. Voeg pompoenblokjes toe en bak ongeveer 5 minuten.
3. Voeg daarna het gehakt toe en bak dit mee rul.
4. Breng op smaak met peper, zout, paprika en eventueel wat chilivlokken.
5. Maak 4 kuiltjes in de pan en breek hierin de eieren.
6. Bak tot de eieren naar wens zijn en schep op 2 borden of eet rechtstreeks uit de pan ;-)



MINI BROCCOLI OVENSCHOTEL

EEN BROCCOLI OVENSCHOTEL VOOR 2 PERSONEN MAAK JE IN 45 MINUTEN

Maak je ovenschotel eens in éénpersoons bakjes... dan heb je namelijk meteen handige lunchporties om mee te nemen! Overigens is deze schotel ook zeer lekker met knolselderij in plaats van zoete aardappel.

- 1 broccoli, in roosjes
- 1 zoete aardappel, in blokjes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 6-8 grote eieren
- Peper en zout, naar smaak
- Evt: Provençaalse kruiden, naar smaak

1. Verwam de oven voor op 200 graden Celcius en vet 2 kleine ovenschaaltjes lichtjes in.
2. Stoom of kook de broccoli en de zoete aardappel tot ze beetgaar zijn.
3. Smelt de kokosolie in een hapjespan en fruit hierin de ui en de knoflook.
4. Voeg dan de broccoli en zoete aardappel toe en breng op smaak met peper en zout (en eventueel Provençaalse kruiden).
5. Schep het mengsel in de ovenschaaltjes.
6. Klop de eieren los in een kom en giet in de schaaltjes erbij.
7. Bak de schotels 20 minuten in de oven.



PITTIGE ROERBAK MET GARNALEN

2 KOMMETJES PITTIGE ROERBAK MAAK JE IN 20 MINUTEN

Wij houden echt van warm lunchen. Dus waarom niet deze super eenvoudige maar erg smaakvolle roerbakschotel met garnalen?

- 2 el kokosolie
- 1/2 ui, gesnipperd
- 2-3 teentjes knoflook
- 1/2 rode peper (zonder zaadlijst), gesnipperd
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 witte kool, in dunne reepjes
- Peper en zout, naar smaak
- 400 gr grote garnalen (gepeld)

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en fruit hierin de ui, knoflook en het pepertje.
2. Voeg paprika toe en roerbak een paar minuten.
3. Voeg garnalen toe en roerbak deze tot ze niet meer doorschijnend zijn.
4. Voeg tenslotte de witte kool toe en roerbak ook deze tot de kool zacht is geworden (ook weer een paar minuutjes).
5. Serveer en garneer eventueel met wat verse koriander.

PALEO CRACKERS VAN AMANDELMEEL

10 CRACKERS MAAK JE IN 20 MINUTEN

Voor als je tijdens de lunch toch lekker een cracker wilt knabbelen.

- 150 gr amandelmeel
- 70 gr zonnebloempitjes en/of pompoenpitjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl zout
- 1/4 tl Italiaanse kruiden
- 1 ei, losgeklopt

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een bakplaat klaar.
2. Meng alle ingrediënten in een grote kom door elkaar.
3. Kneed het deeg met je handen tot een grote bol.
4. Plaats het deeg tussen 2 vellen bakpapier en rol het uit met een deegroller tot je ongeveer een rechthoekige/vierkante plaat hebt van ongeveer 1/4 cm dik.
5. Haal de bovenste laag bakpapier weg en snij met een scherp mes het deeg in 16 vierkantjes
6. Schuif nu (de onderste laag) bakpapier met deeg en al op de bakplaat.
7. Bak in ongeveer 12 minuten of tot de crackers goudbruin van kleur zijn.
8. Laat de bakplaat eerst volledig afkoelen voordat je ze in afzonderlijke crackers breekt.



KALKOEN-MANGO WRAPS

DEZE WRAPS(1/2PERSONEN) MAAK JE IN 5 MINUTEN

Eigenlijk mag je dit bijna geen recept meer noemen. Weer een bewijs dat lekker en gezond niet ingewikkeld of moeilijk hoeft te zijn!

4 plakjes kalkoenfilet
1/4 mango, in reepjes
Handje rucola
4 el wortel, geraspt

1. Leg twee plakjes kalkoen overlappend op een werkblad.
2. Leg hier de mango, wortel en rucola bovenop.
3. Rol op en zet vast met een prikker.
4. Smakelijk!

PALEO SATÉ VAN KIP

4 PORTIES KIPSATE MAAK JE IN 30 MINUTEN(+ 2 UUR MARINADE)

Voor de grote trek tussen de middag: paleo kipsaté. En ja, ook maar met 5 ingrediënten ;-)
Lekker met een groene salade.

- 200 ml kokosmelk
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 tl verse gember, geraspt
- 1 el curry poeder
- 1 tl zout
- 800 gr kipfilet, in blokjes

1. Mix de kokosmelk, knoflook, gember, curry poeder en zout in een kom.
2. Laat hier de kipblokjes een aantal uur in marineren.
3. Rijg de kipblokjes aan houten prikkers die je van te voren in water hebt laten weken.
4. Verhit een grillpan en grill hier de saté in.
5. Zowel warm als koud erg lekker!



MEXI-TUNA WRAPS

MEXI-TUNA WRAPS VOOR 1/2 PERSONEN MAAK JE IN 5 MINUTEN

Wederom heerlijke paleo wraps. Dit keer van slabladeren gevuld met Mexicaans gekruide tonijn voor een verrassend lunch gerecht.

- 1 blikje tonijn (in water)
- 1 tl Mexicaanse kruiden*
- 1 tomaat, in blokjes
- 1 el verse koriander, grof gehakt
- 2 el rode ui, gesnipperd
- Zout en peper, naar smaak
- Als wrap: 2 grote slabladeren

1. Meng de tonijn met de Mexicaanse kruiden, tomaat, koriander en ui.
2. Breng verder op smaak met peper en zout.
3. Verdeel het mengsel over de slabladeren, rol op en serveer.

* Maak dit eventueel zelf door komijn, chili poeder en knoflookpoeder in gelijke hoeveelheden te mengen.



SIMPELE CHAMPIGNONSOEP

SIMPELE CHAMPIGNONSOEP VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 25 MINUTEN

Een goede soep gaat er hier altijd wel in. Zo ook deze romige champignonsoep!

- 1 el ghee
- 250 gr champignons, in plakjes
- 1 l bouillon
- 3 el arrowroot
- Scheutje kokos- of amandelmelk
- Peper en zout, naar smaak

1. Smelt de ghee in een soeppan en smoor hierin de champignons ongeveer 10 minuten.
2. Giet de bouillon in de pan erbij en laat 15 minuten zachtjes opstaan.
3. Doe de arrowroot in een kommetje met daar een klein beetje water bij en roer het tot een papje.
4. Roer de arrowroot door de soep terwijl je blijft roeren.
5. Maak de soep af met een scheutje kokos- of amandelmelk en breng op smaak met peper en zout.





SUPERSIMPEL AVONDETEN

CURRY MET EIEREN - 94
GEROOSTERDE GROENTEN MET SAUS - 96
FRITTATA MET ZOETE UI - 98
DRUMSTICKS IN KNOFLOOK - 100
HONING-MOSTERD KIP - 102
HETE KIP UIT DE OVEN - 104
JUST STEAK - 106
PALEO CHILI - 108
SURF & TURF - 110
PLAKKERIGE GARNALEN - 112
PALEO LASAGNE - 114
POLLO VERDE - 116
LAMSBURGERS - 118
ZOODLES MET PESTO EN TOMAATJES - 120
PALEO FISH & CHIPS - 122
VARKENSHAAS MET APPEL - 124
FRISSE KIP MET ASPERGE - 126
GEHAKTSCHOTEL MET BLOEMKOOL - 128
GEGLAZUURDE ZALM - 130
KABELJAUW UIT DE OVEN MET PESTO - 132
COS GOES CAYUN - 134

CURRY MET EIEREN

CURRY MET EIEREN VOOR 2/3 PERSONEN MAAK JE IN 25 MINUTEN

Een vegetarische curry met eieren en toch maar 5 ingrediënten... dat kan! Serveer dit lekker met bloemkool"rijst". Wil je meer groenten? Wortel en prei is hier heel lekker in.

- 6 eieren
- 2 el kokosolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 el (milde) rode currypasta
- 1 blik tomatenblokjes
- 240 ml kokosmelk

1. Kook de eieren in een pannetje met water in 8 minuten hard.
2. Verhit de kokosolie in een braadpan en fruit hierin de ui.
3. Roer de currypasta erdoor en bak even mee.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en bak weer een paar minuten mee.
5. Voeg 100 ml water toe en laat even pruttelen tot de saus ingedikt is.
6. Roer tot slot de kokosmelk erdoor en verwarm mee.
7. Pel de eieren en leg ze in de pan erbij. Laat nog een paar minuutjes mee doorverwarmen en serveer dan.
8. Eventueel kan je de curry nog verder op smaak brengen met peper, zout, knoflookpoeder en/of vissaus. Smakelijk!



GEROOSTERDE GROENTEN MET PALEO SATÉ SAUS

DIT GERECHT VOOR 2/3 PERSONEN MAAK JE IN 50 MINUTEN

Bij dit recept draait het volledig om de saté saus. Simpelweg groenten erbij kiezen die je lekker vind of in het seizoen zijn!

Voor de satesaus:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, fijn gesnipperd
- 3 el amandelpasta
- 200 ml kokosmelk
- 2 el tamari*
- 1 el honing

Voor erbij:

- Groenten, in grove stukken (naar wens, bijvoorbeeld champignons, paprika, courgette, aubergine en/of broccoli)
- Scheutje milde olijfolie
- Peper en zout, naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en vet een bakplaat lichtjes in.
2. Spreid de groenten uit over de bakplaat en besprenkel met olijfolie en peper en zout.
3. Rooster de groenten in ongeveer 30 minuten (of tot ze een mooi bruin jasje hebben) in de oven.
4. Smelt de kokosolie in een steelpannetje en fruit hierin de ui.
5. Voeg amandelpasta, kokosmelk, tamari en honing toe en roer goed door.
6. Laat even pruttelen tot de saus wat ingedikt is en breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer de groenten met de saté saus. Smakelijk!

* Dit is glutenvrije sojasaus die in het Oosterse schap in de supermarkt verkrijgbaar is.



FRITTATA MET ZOETE UI, COURGETTE EN MUNT

DIT GERECHT VOOR 2/3 PERSONEN MAAK JE IN 45 MINUTEN

Een verrassende frittata als perfecte vegetarische avond-maaltijd. Dat is smullen!

- 2 witte (zoete) uien, gehalveerd en in halve ringen
- 2 el ghee of kokosolie
- 1 courgette, in dunne plakjes
- 8 eieren
- 150 ml amandelmelk
- Peper en zout, naar smaak
- Paar takjes verse munt, fijngehakt

1. Smelt de ghee in een koekenpan en bak hierin de uienringen tot ze zacht zijn.
2. Voeg de plakjes courgette toe en bak ook deze tot ze zacht zijn.
3. Klop de eieren los met de amandelmelk in een kom en breng op smaak met zout en peper en voeg de munt toe.
4. Giet het eimengsel in de koekenpan erbij en laat met deksel op de pan op een laag pitje stollen.
5. Zet de pan nog een paar minuten onder de ovengrill tot de bovenkant ook mooi goudbruin gestolt is.
6. Haal uit de pan, laat even afkoelen en snij vervolgens in puntjes.



DRUMSTICKS IN KNOFLOOKMARINADE

DIT GERECHT VOOR 2-4 PERSONEN MAAK JE IN 50 MINUTEN (+2 UUR MARINEREN)

Wij zijn enorme knoflookliefhebbers, niet alleen hartstikke smaakvol, maar ook nog eens erg gezond! Geniet van deze drumsticks van de BBQ met daarbij een frisse salade bijvoorbeeld.

- 10 drumsticks
- 200 ml olijfolie
- 10 teentjes knoflook
- Sap van 1 citroen
- 1 el zout
- 1/2 tl peper
- Paar takjes verse munt, fijngehakt

1. Doe alle ingrediënten (behalve de drumsticks) in een hoge beker en blend met een staafmixer. Dit is je marinade.
2. Doe de drumsticks samen met de marinade in 2 afsluitbare plastic zakjes en laat dit minimaal 2 uur marineren in de koelkast.
3. Grill de drumsticks tot ze gaar zijn.
4. Smakelijk!



HONING-MOSTERD KIP UIT DE SLOWCOOKER MET ZOETE AARDAPPEL

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 5 MINUTEN (+6 UUR SLOWCOOKER)

Op en top genieten van heerlijke kip met honing-tijm saus, gewoon lekker makkelijk uit de slowcooker.

- 4 kipfilets
- 3 zoete aardappels, geschild en in blokjes
- 6 el milde olijfolie
- 2 el honing
- 2 tl mosterd
- 1 tl tijm

1. Plaats de zoete aardappelblokjes onderin de slowcooker.
2. Meng de olijfolie met de honing, mosterd en tijm en leg hier de kipfilets in. Wentel een paar keer om.
3. Plaats de kipfilets bovenop de aardappelblokjes en giet de rest van de marinade erbij.
4. Plaats het deksel op de slowcooker en laat op de lage stand ongeveer 6-8 uur koken.



HETE KIP UIT DE OVEN

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 15 MIN
(+2 UUR MARINEREN EN 75 MIN OVENTIJD)

Met een goede marinade en een hele kip kom je al een heel eind. Maak hem eens lekker pittig bijvoorbeeld.

- 1 ui
- 1-2 rode pepertjes (zonder zaadlijst)
- 3 teentjes knoflook
- 3 cm verse gember
- 60 ml olijfolie
- 1 hele kip (ongeveer 1,5 kilo)
- Peper en zout

1. Doe de ui, peper, knoflook en gember in een keukenmachine en vermaal fijn.
2. Voeg al draaiende de olijfolie toe.
3. Spoel de kip van binnen en buiten goed af onder de koude kraan en dep hem droog met keukenpapier.
4. Giet het mengsel over de kip, wrijf goed in en laat afgedekt in de koelkast 2 uur marineren.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en vet een ovenschaal of braadslede in.
6. Braad de kip een uur in de oven, draai deze om bestrooi weer met zout en peper en zet nog een kwartier in de oven of totdat de kip goudbruin is.



JUST STEAK

DIT GERECHT VOOR 2 PERSONEN MAAK JE IN 15 MINUTEN

Tja, zo'n klassieker kan natuurlijk niet ontbreken! Gebruik ghee voor een heerlijke volle roombotersmaak en bak er lekker wat spinazie en champignons bij.

- 2 biefstukken
- Snufje nootmuskaat
- Peper en zout
- 2 el ghee
- 200 gr champignons, in vieren
- 200 gr verse spinazie

1. Haal de biefstukken uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
2. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat (aan beide kanten).
3. Smelt ghee in een koekenpan en bak hierin de biefstukken naar wens.
4. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie nog even rusten.
5. Bak intussen in het achtergebleven braadvet de champignons.
6. Voeg tot slot de spinazie toe en roerbak tot deze geslonken is.
7. Breng de groenten op smaak met peper en zout.
8. Serveer de biestuk (trancheer deze eventueel voor een mooi effect) op een bedje van de spinazie en champignons.



PALEO CHILI

DIT GERECHT VOOR 2/3 PERSONEN MAAK JE IN 25 MINUTEN

In een handomdraai zet je een lekkere spicy paleo chili op tafel. Maak het geheel af met eventueel nog wat avocado ter garnering.

- 1 el kokosolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 300 gr rundergehakt
- 2 tl komijn
- Zout, naar smaak
- 1-2 tl chili vlokken
- 2 paprika's, in blokjes
- 1 blik tomatenblokjes

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit hierin de knoflook.
2. Voeg het gehakt, komijn, zout en chili toe en bak het gehakt rul en bruin.
3. Bak daarna de paprika's even mee en voeg tot slot de tomatenblokjes toe.
4. Eet smakelijk!



SURF & TURF

DIT GERECHT VOOR 2-4 PERSONEN MAAK JE IN 25 MINUTEN

Surf & Turf is een Noord-Amerikaans gerecht waarbij vlees en zeevruchten worden gecombineerd. Toevallig kan je het ook heel makkelijk zelf maken en is het paleo-proof ;-)

- 4 biefstukjes, in stukken
- Zout en peper, naar smaak
- Scheutje olijfolie
- 16 rauwe scampi, gepeld
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- Sap van 1⁄2 citroen
- 1 tl dragon

1. Wrijf de beefpuntjes in met olijfolie en bestrooi met peper en zout.
2. Marineer de scampi in een mengsel van olijfolie, knoflook, citroensap en dragon.
3. Rijg per persoon twee spiezen, eentje met beefpuntjes en eentje met scampi.
4. Verhit een grillpan en grill hierin de spiezen rondom gaar en goudbruin.
5. Leg de spiezen op 4 borden en serveer met groenten of salade naar wens.



PLAKKERIGE GARNALEN

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 25 MINUTEN
(+2 UUR MARINEREN)

Eet deze geweldige garnalen bij bloemkool"rijst", zoodles of een salade.

- 2 el appelwijnazijn
- 5 el honing
- Sap en rasp van 1 limoen
- Zout en peper, naar smaak
- 400 gr grote garnalen, gepeld
- Handje verse koriander, grof gehakt

1. Meng appelwijnazijn, honing en limoensap, –rasp, peper en zout in een kommetje.
2. Doe de garnalen samen met de saus in een afsluitbare plastic zak en laat dit een paar uur marineren in de koelkast.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en vet een braadslede lichtjes in.
4. Bak de garnalen in 6-8 minuten gaar in de oven.
5. Meng de koriander erdoorheen en serveer.



PALEO LASAGNE

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 70 MINUTEN

Ook lekker om in deze lasagne te verwerken zijn champignons, spinazie, wortel, aubergine of verse tomaten. Het korstje van amandelmeel is een leuke optie om het geheel af te maken.

- 2 courgettes
- 2 el kokosolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 500 gr rundergehakt
- 400 ml gezeefde tomaten
- Italiaanse kruiden
- Peper en zout, naar smaak
- Evt: 100 gr amandelmeel en 2 el Italiaanse kruiden

1. Snijd de courgette met een kaasschaaf of mandoline in dunne lange plakken.
2. Gril deze in een grillpan en leg apart.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in.
4. Smelt de kokosolie in een hapjespan en fruit hierin de ui en de knoflook.
5. Voeg gehakt toe, breng op smaak met peper en zout en bak rul.
6. Giet de gezeefde tomaten erbij en breng op smaak met Italiaanse kruiden (en eventueel nog een keer peper en zout).
7. Maak de lasagne; begin met een laag courgette, dan een laagje saus en ga zo door tot alles op is. Eindig met een laagje saus.
8. Eventueel kan je nu een mengsel van amandelmeel, Italiaanse kruiden, peper en zout over de lasagne strooien (zowel met als zonder dit korstje is het erg lekker).
9. Laat de lasagne in 45 min gaar bakken in de oven.
10. Laat iets afkoelen voor het serveren.



POLLO VERDE

DIT GERECHT VOOR 2/3 PERSONEN MAAK JE IN 15 MIN (+ 2 UUR MARINEREN)

Pollo verde betekent letterlijk vertaald: groene kip, een heerlijke malse kip met lekkere kruiden. Serveer dit bijvoorbeeld met bloemkool"rijst" of een tomatensalade..

- Flinke hand verse basilicumblaadjes
- Flinke hand verse koriander
- 2 teentjes knoflook
- 1 sjalot, gesnipperd
- Sap en rasp van 1 limoen
- Peper en zout, naar smaak
- 400 gr kipfilet, in plakken

1. Mix de basilicum, koriander, knoflook, sjalot, limoensap en limoenrasp in een blender tot een lekkere marinade.
2. Doe de kip samen met de marinade in een kom, meng goed door, en laat een paar uur afgedekt marineren.
3. Haal de kipfilet uit de marinade en grill deze in een hete grillpan.
4. Serveer eventueel met een partje limoen en wat verse koriander.



LAMSBURGERS

DIT GERECHT VOOR 2 PERSONEN MAAK JE IN 15 MINUTEN

Serveer deze heerlijke lamsburgers met een Orientaals thema met een gebakken portobello als broodje en toppings naar wens (bijvoorbeeld gebakken uitjes, tomaat en of avocado).

- 300 gr lamsgehakt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 ei
- 2 el vijfkruidenpoeder
- Rasp van 1/2 limoen
- Peper en zout, naar smaak

1. Meng het gehakt met de ui, ei, vijfkruidenpoeder en limoenrasp.
2. Kneed goed door en maak hier 2 hamburgers van.
3. Laat deze even rusten in de koelkast tot je gaat eten.
4. Grill de burgers op een hete grillpan.
5. Smakelijk!



ZOODLES MET PESTO EN TOMAATJES

DIT GERECHT VOOR 2 PERSONEN MAAK JE IN 20 MINUTEN

Een doordeweekse snelle klassieker kan in een handomdraai paleo worden gemaakt door courgette te gebruiken in plaats van spaghetti.

- 2 courgettes
- 1 el kokosolie
- 2 el groene pesto
- 200 gr cherrytomaatjes
- 3 el pijnpoompitjes, geroosterd
- Peper, naar smaak
- Verse basilicum

1. Maak sliertjes van de courgette, bijvoorbeeld met een spiraalsnijder.
2. Smelt kokosolie in een wok of hapjespan en zet hier kort de courgette in aan.
3. Voeg pesto toe en roer de cherrytomaatjes erdoor.
4. Laat even doorwarmen.
5. Haal van het vuur, garneer met de pijnboompitjes en wat verse basilicum en serveer.



PALEO FISH & CHIPS

DIT GERECHT VOOR 2 PERSONEN MAAK JE IN 45 MINUTEN

Door paneermeel te vervangen door amandelmeel en te frituren/bakken in kokosolie kan je zelfs fish & chips ver-paleo-iseren. Zoete aardappel uit de oven erbij serveren en je bent klaar. Nomnomnom...

- 2 zoete aardappels, in plakjes
- Kokosolie, gesmolten
- Peper en zout, naar smaak
- 100 gr amandelmeel
- 2 eieren
- 125 ml kokosmelk
- 1 tl zout
- 300 gr kabeljauw (of een andere stevige witvis)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius en vet een bakplaat lichtjes in.
2. Leg de zoete aardappel op de bakplaat, besprenkel met wat gesmolten kokosolie, peper en zout.
3. Rooster dit in ongeveer 30 minuten in de oven tot deze een mooi goudbruin korstje heeft.
4. Mix amandelmeel, eieren, kokosmelk en zout in een blender of keukenmachine tot een egaal beslag.
5. Haal de vis door het beslag en bak of frituur deze in hete kokosolie.
6. Serveer met de zoete aardappelplakjes uit de oven.



VARKENSHAAS MET APPEL UIT DE CROCK-POT

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 10 MIN
(+4 UUR CROCK-POT TIJD)

Varkenshaas en appel gaan heel goed samen. Heb je geen slowcooker? Bak dan je varkenshaas met stukjes appel in een hapjespan in wat kokosolie of ghee. Oók handig en lekker.

2-3 varkenshazen

2 grote granny smith appels, in plakjes

4 el honing

1 1/2 tl kaneel

1. Snijd de varkenshaas van boven op een paar plaatsen in.
2. Doe in elke snede ongeveer 1-2 plakjes appel.
3. Leg de overgebleven appel onderin de Crock-Pot en besprenkel met twee eetlepels honing.
4. Leg de varkenhaas op de appel en besprenkel met de rest van de honing en kaneel.
5. Doe het deksel op de pan en laat 4-5 uur op de lage stand koken.



FRISSE KIP MET ASPERGE

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 30 MINUTEN

In dit gerecht kan je zowel groene asperges of aspergetips gebruiken. De kip blijft super mals en sappig doordat je deze paneert in amandelmeel voor het bakken.

- 4 kipfilets
- 50 gr amandelmeel
- Peper en zout, naar smaak
- 3 el ghee
- 400 gr groene asperge(punten)
- 2 citroenen, in plakken
- Evt: 2 el honing
- Evt: 3 el verse peterselie, gehakt

1. Snij de kipfilet in dikke plakken.
2. Meng amandelmeel met wat peper en zout in een ondiep bord.
3. Paneer de kipfilets in het amandelmeel.
4. Smelt 2 el ghee in een koekenpan en braad hierin de kipfilet aan beide zijden.
5. Haal de kip uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
6. Voeg asperges toe aan de pan en roerbak een paar minuten.
7. Haal ook deze uit de pan.
8. Leg de citroen onder in de pan en laat deze eventjes aanbruinen (eventueel kan je nog een beetje ghee toevoegen om te zorgen dat ze niet aanbakken).
9. Haal de citroenen uit de pan.
10. Eventueel kan je nu een sausje in de pan maken door wat ghee en honing hierin te smelten.
11. Doe nu de asperge (als je een sausje hebt gemaak, even husselen) met daarop de kip en de citroen weer terug in de pan.
12. Garneer eventueel met peterselie en zet zo op tafel.



GEHAKTSCHOTEL MET BLOEMKOOL

DIT GERECHT VOOR 2/3 PERSONEN MAAK JE IN 30 MINUTEN

Het is lekker om hier nog paprika en of champignons door te doen.

- 2 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 rood pepertje, gesnipperd
- 1 bloemkool, in kleine roosjes
- 400 gr rundergehakt
- Peper en zout, naar smaak
- 2 tl kerriepoeder
- Evt: 3 el verse peterselie, gehakt

1. Smelt de kokosolie in een hapjespan en fruit hierin de ui met de knoflook en peper.
2. Voeg het gehakt toe en bak rul.
3. Voeg de bloemkoolroosjes toe en roerbak tot deze gaar is.
4. Breng op smaak met peper, zout en kerriepoeder.



GEGLAZUURDE ZALM

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 40 MINUTEN

Lekker met gestoomde broccoli: geglazuurde zalm! Eventueel kan je hier ook verse gember en/of knoflook voor gebruiken.

- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- Sap van 1/2 sinaasappel
- 5 el honing
- 4 zalmfilets

1. Meng gember, knoflook, sinaasappelsap en honing in een kom.
2. Giet dit over de zalm in een bak en laat dit in de koelkast afgesloten 15-30 minuten marineren.
3. Verhit een grillpan, haal de zalm uit de marinade en grill tot deze gaar is..



KABELJAUW UIT DE OVEN MET PESTO

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 40 MINUTEN

Lekker met bloemkoolpuree en geroosterde groenten!

- 2 el ghee (op kamertemperatuur)
- 1 el groene pesto
- 700 gr kabeljauw
- Peper en zout, naar smaak
- 1 tomaat, in dunne plakken
- 125 ml visbouillon
- Handje verse peterselie, fijngehakt

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celcius en vet een ovenschaal lichtjes in.
2. Meng de ghee met de pesto.
3. Leg de kabeljauw in de ovenschaal en bestrooi met peper en zout.
4. Bestrijk de vis met tweederde van het pesto-mengsel.
5. Leg de plakjes tomaat bovenop de kabeljauw en verdeel hier de rest van de pesto over.
6. Giet de bouillon om de vis heen.
7. Bak de vis in 20 minuen gaar in de oven.



COS GOES CAYUN

DIT GERECHT VOOR 4 PERSONEN MAAK JE IN 15 MINUTEN

Het is altijd handig om (zelfgemaakte) kruidenmixen in huis te hebben. Daarmee kan een doodgewoon stukje vis of vlees omgetoverd worden tot een smaakexplosie!

- 4 kabeljauwfilets (of een andere stevige witvis)
- 2 el kokosolie of ghee
- 1-2 el Cayun kruiden*
- *2 tl zout
- 2 1/2 tl paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gedroogde tijm

1. Bestrooi de vis aan beide zijden royaal met Cayun kruiden.
2. Verhit kokosolie in een koekenpan en bak hierin de vis aan beide kanten gaar.
3. Smakelijk!

* Maak dit eventueel zelf door deze kruiden te mengen