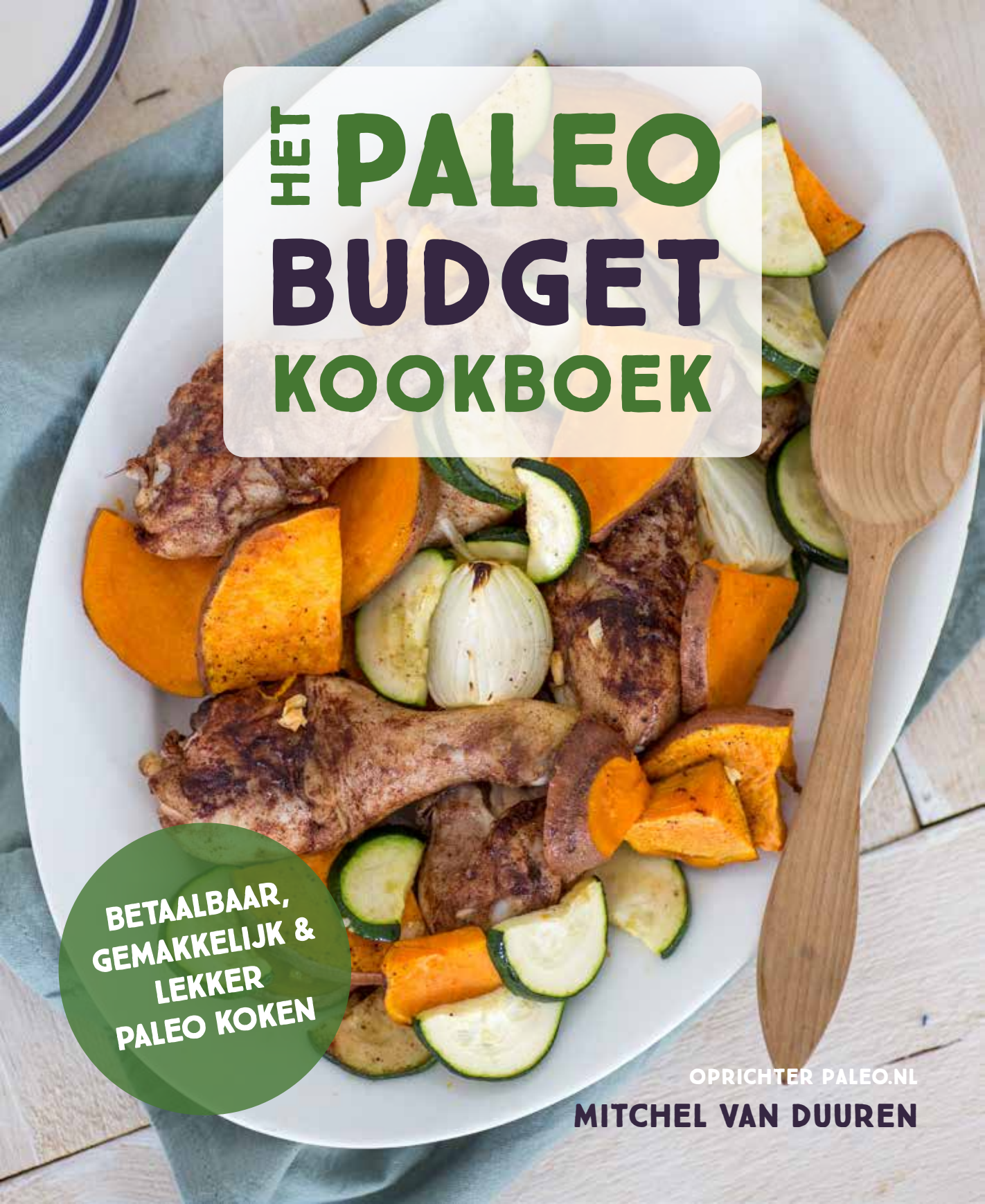


HET PALEO BUDGET KOOKBOEK

BETAALBAAR, GEMAKKELIJK & LEKKER PALEO KOKEN

OPRICHTER PALEO.NL
MITCHEL VAN DUUREN

HET PALEO BUDGET KOOKBOEK

www.paleobudget.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, 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

LENTE - 7

ZOMER - 40

HERFST - 67

WINTER - 108



LENTE

BLEEKSELDERIJSOEP	10
PAKSOISOEP MET CHAMPIGNONS	12
SPINAZIESALADE MET AVOCADO	14
KOMKOMMER-WORTELSALADE	16
GEGRILDE KOOL STEAK	18
GEROOSTERDE BIETJES	20
LENTESTAMP MET KIP	22
WORTELSPAGHETTI MET ROZEMARIJN	24
ZOETE AARDAPPEL NOODLES MET CASHEWSAUS	26
WITVIS MET PITTIGE AVOCADOSALSA	28
KALKOENFILET MET SJALOTJES EN SPINAZIE	30
KANEELDRUMSTICKS MET GROENTEN	32
ZOET-ZURE KIP	34
DUBBEL GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL MET BACON	36
WORTELCHIPS	38



IN HET SEIZOEN

GROENTE

Andijvie
Artisjokken
Asperges
Bloemkool
Boerenkool
Champignons
Knolselderij
Rabarber
Radijsjes
Rode biet
Roodlof
Prei
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Witlof
Witte kool
Wortel

FRUIT

Aardbeien
Ananas
Appel
Banaan
Citroen
Framboos
Rode bes
Sinaasappel



HET IS ALTIJD LENTE IN DE OGEN VAN DE ...

WIE KENT HET LIEDJE NIET!? :-)

HEERLIJK DE GEUR VAN HET VERS GEMAAIDE GRAS, DE KLEINE DIERTJES EN HET GROEN WAT WEER AAN DE BOMEN BEGINT TE BLOEIEN.

HIERNAAST VIND JE ALLE GROENTEN EN FRUITSOORTEN DIE IN HET SEIZOEN ZIJN IN DE LENTE.

EEN GROOT DEEL VAN DE RECEPTEN DIE JE IN DIT HOOFDSTUK VIND ZIJN GEMAAKT MET DEZE SEIZOENSGROENTEN.

VOEL JE VRIJ OM BEPAALDE GROENTEN EN FRUITSOORTEN TE VERVANGEN MET ANDERE GROENTEN UIT HET SEIZOEN DIE JE HIERNAAST ZIET STAAN.

BLEEKSELDERIJSOEP

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Wist je dat bleekselderij een vochtafdrijvende werking heeft? Verwerk hem eens in soep.**	€ 2,59
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
40 MIN		€ 1,29

1 bos bleekselderij

1 ui

250 ml kokosmelk

450 ml groentebouillon

Maak de bleekselderij en ui schoon en snijd in kleine stukjes.

Verhit een pan op middelhoog vuur met wat kokosolie en bak hierin de ui en bleekselderij even aan.

Voeg de kokosmelk en groentebouillon toe en breng aan de kook.

Zodra de soep kookt draai je het vuur laag en laat je de soep met de deksel op de pan 30 minuten pruttelen.

Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om je soep te pureren.

Breng op smaak met peper en zout.



PAKSOISOEP MET CHAMPIGNONS

HOEVEELHEID 4 PERS TOTALE TIJD 20 MIN	**Een overheerlijke soep boordevol smaak, een heerlijk voorgerecht.**	TOTAAL PRIJS € 3,85 PRIJS PER PERS € 0,96

1 flinke paksoi
150 gr champignons
1 wortel
2 cm verse gember
1 teentje knoflook
½ rode peper
1 liter groentebouillon
1 tl kurkuma

Maak de gember schoon en rasp deze.

Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.

Snijd de paksoi in dunne reepjes.

Maak de wortel schoon en snijd in dunne reepjes.

Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd in dunne halve ringetjes.

Verhit een soeppan met 1 el kokosolie op middelhoog vuur.

Voeg de gember toe en bak 30 seconden, pers vervolgens de knoflook erboven uit en roer goed door.

Voeg de champignons toe en bak ongeveer 4 minuten. Voeg vervolgens de wortel, paksoi, kurkuma en rode peper toe en roer goed door.

Schenk er de groentebouillon overheen en breng aan de kook.

Zodra de soep kookt zet je het vuur laag en laat het nog 7-10 minuten zachtjes doorkoken tot de paksoi gaar is.

Serveer de soep met in partjes gesneden limoen en koriander.





SPINAZIESALADE MET AVOCADO

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een overheerlijke salade bomvol superfoods.**	€ 6,26
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
12 MIN		€ 3,13

3 flinke handen spinazie

2 avocado's

25 gr walnoten

15 cherry tomaatjes

Balsamico

Olijfolie

Snijd de cherrytomaatjes doormidden.

Snijd de avocado's doormidden, de pit eruit en schep het vruchtvlees er heel uit.

Leg het vruchtvlees (met de platte kant naar beneden) op een snijplank en snijd in de lengte doormidden.

Verdeel de spinazie over een bord. Leg hierop de avocado en verdeel de cherry tomaatjes erover.

Strooi dew alnoten eroverheen.

Besprenkel met balsamico, olijfolie en wat peper en zout naar smaak.



KOMKOMMER-WORTEL SALADE

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 10 MIN	**Een simpele maar heerlijke en kleurige salade.**	TOTAAL PRIJS € 1,00 PRIJS PER PERS € 0,50

1 komkommer
1 wortel
1 el sesamzaadjes
1 tl witte wijnazijn
4 tl olijfolie
0,5 tl honing
0,5 tl citroensap

Was de komkommer en gebruik en gebruik een spiralizer om er noodles van te maken.

Schil de wortel en maak ook hiervan noodles.

Meng de azijn, olie, honing en citroensap met een snufje zout en peper in een kommetje tot een egale dressing.

Meng de komkommer en wortel in een kom en bestrooi met de sesamzaadjes.

Doe er naar smaak dressing overheen.

GEGRILDE KOOL STEAKS

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Heerlijk geurige kool uit de oven, weer eens wat anders dan anders.**	€ 1,10
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
35 MIN		€ 0,55

halve witte kool

3 el olijfolie

2 el balsamico

1 el honing

2 takjes verse tijm, blaadjes afgerist

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Snijd witte kool in plakken van ongeveer 2 cm dikte.

Meng de olijfolie, balsamico en honing in een kommetje.

Leg de plakken witte kool op de bakplaat.

Kwast de plakken in met de dressing, verdeel er de verse tijm en een snuf zout en peper overheen.

Bak de steaks 25 minuten in de voorverwarmde oven, tot ze zacht zijn en de randjes beginnen te kleuren.



GEROOSTERDE BIETJES

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een ideaal bijgerecht dat niet veel bereidingstijd heeft, als ze in de oven staan heb je tijd voor andere dingen.**	€ 1,62
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
70 MIN		€ 0,81

6 rauwe bietjes
6 teentjes knoflook
2 takjes verse tijm
1 el balsamico
3 el olijfolie

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.

Was de bietjes goed schoon en dep ze droog.

Ris de blaadjes van de takjes tijm.

Meng deze in een kommetje met de balsamico, olijfolie en een snuf peper en zout.

Leg elk bietje op een stuk aluminiumfolie en leg een gekneusd teentje knoflook erbij.

Giet er een halve eetlepel van de dressing overheen en vouw het pakketje dicht.

Leg de bietjes op de bakplaat of in een ovenschaal en rooster ze in 60 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

Je kunt de velletjes van de bietjes eraf halen voordat je ze serveert.



LENTESTAMP MET KIP

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Haal de lente in huis met dit stamppotje.**	€ 6,99
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
35 MIN		€ 3,50

500 gr zoete aardappel

halve bloemkool

300 gr spinazie

3 lente uitjes

2 gerookte kipfilet

1 tl kokosolie

Schil de zoete aardappel en snij in blokjes. Kook vervolgens de zoete aardappel gaar.

Snij de bloemkool in roosjes en kook beetgaar.

Giet de zoete aardappel af en doe terug in een grote pan.

Voeg de kokosolie toe en een flinke snuf zout en peper en stamp tot een smeuïge puree.

Doe de spinazie bij de zoete aardappelpuree en roer goed door.

Snij de kipfilets in plakjes.

Snij de lente ui in dunne ringen.

Verdeel de puree over de borden, verdeel daar overheen de bloemkoolroosjes.

Leg de plakjes kipfilet erop en bestrooi met de lente ui.





WORTELSPAGHETTI MET TIJM

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **15 MIN**	**Een verrassend lekker bijgerecht.**	TOTAAL PRIJS **€ 1,49** PRIJS PER PERS **€ 0,75**

4 winterwortels

1 el boter

1 tl verse fijngehakte tijm

Schil de wortels en snijd de uiteindes eraf.

Gebruik een spiralizer om spaghetti van de wortels te maken.

Verhit in een wok de boter met de verse tijm.

Voeg de wortelspaghetti toe en bak tot de wortels zacht zijn.

Breng op smaak met een snufje zout.



ZOETE AARDAPPELNOODLES
MET CASHEWSAUS

HOEVEELHEID 3 PERS TOTALE TIJD 15 MIN	**De saus bij dit gerecht smaakt bijna zoals een saté-saus, maar toch paleo!**	TOTAAL PRIJS € 5,71 PRIJS PER PERS € 1,90

100 gr champignons
2 flinke handen spinazie
3 zoete aardappels
150 gr cashewnoten
80 ml kokosmelk
1 teentje knoflook
1,5 tl kokos aminos

Maak de champignons schoon en snijd in plakken.

Schil de zoete aardappels en maak er noodles van met een spiralizer.

Doe de cashewnoten, kokosmelk, het teentje knoflook, kokos aminos en een snuf peper in de keukenmachine en meng tot een egale saus.

Voeg eventueel nog wat kokosmelk toe als deze te dik is.

Verhit 2 el kokosolie in een wok en bak hierin de zoete aardappel noodles samen met de champignons in ongeveer 8 minuten gaar.

Voeg de spinazie toe en bak enkele minuten mee, tot deze geslonken is.

Verhit de cashewsaus in een pannetje op laag vuur (erg belangrijk!, anders kan deze schiften)

Roer de helft van de cashewsaus door de noodles.

Serveer de noodles en schep er nog wat extra cashewsaus overheen.



WITVIS
MET PITTIGE AVOCADOSALSA

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 40 MIN	**Een verrassend lekker bijgerecht.**	TOTAAL PRIJS € 5,58 PRIJS PER PERS € 2,79

2 witvisfilets
0,5 tl paprikapoeder
0,5 tl komijnpoeder
0,5 tl zwarte peper
halve avocado
halve rode ui
halve rode peper
1 limoen
3 takjes verse koriander

Meng de paprikapoeder, komijnpoeder en zwarte peper met een snuf zout in een kommetje.

Wrijf de witvisfilets in met olijfolie en haal ze door het kruidenmengsel.
Zet de vis 20 minuten in de koelkast zodat de smaken er goed in kunnen trekken.

Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.

Snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Snipper de ui en snijd de peper fijn.

Hak de koriander.

Pers de limoen uit.

Meng de avocado met de ui, peper, koriander en limoensap. Voeg 1 el olijfolie toe en meng goed door.

Breng op smaak met zout.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bak hierin de vis gaar.

Verdeel vlak voor het serveren de avocadosalsa over de vis.

KALKOENFILET MET SJALOTJES
EN SPINAZIE

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 20 MIN	**Wij zijn fan van deze complete en makkelijke maaltijden.**	TOTAAL PRIJS € 3,66 PRIJS PER PERS € 1,83

2 kalkoenfilets
4 sjalotjes
1 teentje knoflook
40 gr baconreepjes
120 gr spinazie
2 wortelen
1 tl paprikapoeder

Maak de wortelen schoon en snijd in kleine blokjes van 0,5 cm.

Maak de sjalotjes schoon en snijd in vieren.

Pers het teentje knoflook uit.

Verwarm 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de knoflook in 1 minuut geurig.

Voeg de sjalotjes, bacon en wortelen toe en bak 10 minuten.

Voeg de paprikapoeder toe en ban nog 2 minuten.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en gril hierin de kalkoenfilets met een snufje peper.

Dek af en houd even warm

Voeg de bladspinazie toe aan het sjalotten-wortelmengsel en bak 2 minuten tot de spinazie geslonken is.

Verdeel het spinaziemengsel over 2 borden en serveer met een kalkoenfilet.





KANEELDRUMSTICKS
MET GROENTEN

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 50 MIN	**Breng je kip eens op smaak met kaneel en laat je verrassen.**	TOTAAL PRIJS € 4,10 PRIJS PER PERS € 2,05

4 kipdrumsticks
2 flinke zoete aardappelen
1 courgette
1 teen knoflook
2 tl kaneel
2 uien
4 el kokosolie

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.
Bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.

Maak de zoete aardappels schoon en snijd in dunne partjes.

Wrijf 2 el kokosolie over de zoete aardappelen en verdeel over de bakplaat.

Smelt de overige 2 el kokosolie en pers er het teentje knoflook bovenuit.

Verdeel dit over de kip en bestrooi vervolgens met de kaneel.

Leg de kip tussen de zoete aardappel en bestrooi met peper en zout.

Bak 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de uien schoon en snijd in vieren.

Snijd de courgette in halve plakken.

Leg de groenten tussen de aardappelen en kip en bak nog een 15 minuten in de oven.

ZOET-ZURE KIP MET GROENTEN

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Dit gerecht smaakt perfect bij courgette of zoete aardappel noodles.**	€ 5,36
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
15 MIN		€ 2,68

250 gr verse ananas
2 cm verse gember
2 el tomatenpasta
1 el limoensap
2 el azijn
2 el kokosbloesemsuiker
2 el olie
300 gr wokgroenten
2 kipfilets
1 bosuitje

Snijd de ananas in kleine stukjes.

Schil de gember en rasp/snijd fijn.

Meng de ananas, gember, tomatenpasta, olie, limoensap, azijn en kokosbloesemsuiker in een kommetje.

Snijd de kip in blokjes en giet de marinade eroverheen.

Laat minimaal 1 uur staan zodat de smaken er in kunnen trekken.

Verhit een wok op middelhoog vuur.

Bak de kip rondom bruin in de wok.

Voeg de wokgroenten toe en bak tot alles gaar is.

Snijd de bosui in dunne ringetjes en strooi net voor het serveren over het gerecht.



GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL
MET BACON

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 70 MIN	**Dit recept heeft veel wachttijd, maar een geweldig resultaat.**	TOTAAL PRIJS € 1,45 PRIJS PER PERS € 0,73

2 zoete aardappels
2 el kokosmelk
4 plakjes bacon
1 lente ui
1 el olijfolie

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak de zoete aardappels schoon en prik er enkele keren met een vork in.

Bak ze 40-50 minuten gaar in de voorverwarmde oven (tijd is afhankelijk van de grootte van de aardappels).

Haal de aardappels uit de oven en snijd ze in de lengte doormidden.

Schep het vruchtvlees eruit en doe in een kom.

Besprenkel de schillen met de olijfolie en bak ze nog eens 10 minuten in de oven.

Ondertussen meng je het vruchtvlees met de kokosmelk in een kom tot een smeuïge massa. Breng op smaak met zout en peper.

Schep de puree terug in de schillen en bak nog eens 10 minuten in de oven.

Bak ondertussen de bacon krokant.

Snijd de lente ui in dunne ringetjes.

Verkruimel de bacon over de zoete aardappel voor het serveren en garneer met de lente ui.





WORTELCHIPS

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Het zoete van wortels combineert perfect met het kruidige van de nootmuskaat.**	€ 0,54
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
20 MIN		€ 0,27

2 wortels

0,5 tl nootmuskaat

1 tl gesmolten kokosolie

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
Bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.

Maak de wortels schoon en snijd met een mandoline in dunne linten.

Meng de wortel met de kokosolie, nootmuskaat en een snuf zout in een kom zodat alles bedekt is.

Verdeel de wortel over de bakplaat (zonder dat ze elkaar raken).

Bak ze in het midden van de oven in 10-15 minuten droog en krokant. (baktijd is afhankelijk van hoe dun je wortels zijn)



ZOMER

GAZPACHO 44

SALADE MET GEMARINEERDE KIP EN GEGRILDE GROENTEN 46

SALADE MET MELOEN EN HAM 48

GEGRILDE ZOETE AARDAPPEL MET TOMATENSALSA 50

GEROOSTERDE HELE BLOEMKOOL 52

BLOEMKOOLPUREE MET KRUIDEN 54

GROENE ZOODLES MET GEROOSTERDE CHERRYTOMAATJES 56

ZOODLES ALLÁGLIO, OLIO E PEPERONCINO 58

WITVIS UIT DE OVEN MET KOMKOMMERSALSA 60

KIP-SPINAZIE SCHOTEL 62

KIPSPIESJES MET KOMKOMMERSALSA 64

KRUIDIGE KIP EN ZOETE AARDAPPEL OP EEN STOKJE 66

TACO'S 68

VARKENSLAPJES MET ANANASSALADE 70

WATERMELOEN SORBET 72

PAPRIKACHIPS VAN ZOETE AARDAPPEL 74

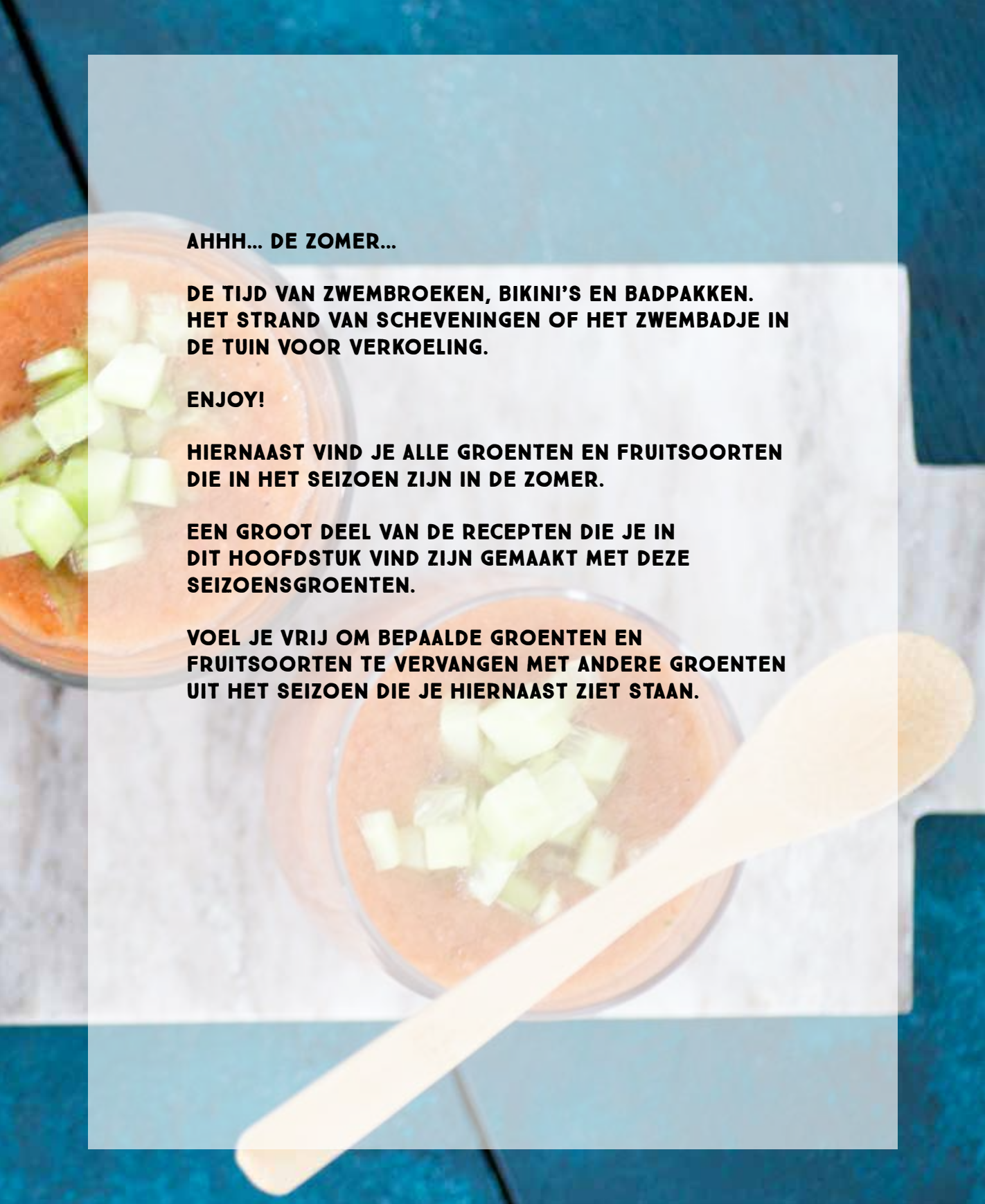
IN HET SEIZOEN

GROENTE

Aubergine
Andijvie
Artisjok
Asperge
Bleekselderij
Bloemkool
Broccoli
Champignon
Courgette
Komkommer
Paksoi
Paprika
Prei
Radijs
Rode biet
Spinazie
Spitskool
Tomaten
Venkel

FRUIT

Aardbei
Appel
Bramen
Bosbes
Druif
Framboos
Kers
Meloen
Nectarine
Peer
Perzik
Pruim
Vijg



AHHH... DE ZOMER...

DE TIJD VAN ZWEMBROEKEN, BIKINI'S EN BADPAKKEN. HET STRAND VAN SCHEVENINGEN OF HET ZWEMBADJE IN DE TUIN VOOR VERKOELING.

ENJOY!

HIERNAAST VIND JE ALLE GROENTEN EN FRUITSOORTEN DIE IN HET SEIZOEN ZIJN IN DE ZOMER.

EEN GROOT DEEL VAN DE RECEPTEN DIE JE IN DIT HOOFDSTUK VIND ZIJN GEMAAKT MET DEZE SEIZOENSGROENTEN.

VOEL JE VRIJ OM BEPAALDE GROENTEN EN FRUITSOORTEN TE VERVANGEN MET ANDERE GROENTEN UIT HET SEIZOEN DIE JE HIERNAAST ZIET STAAN.



GAZPACHO

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
4 PERS	**Haal de lente in huis met dit stamppotje.**	€ 4,35
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
50 MIN		€ 1,08

600 gr tomaten
1 rode paprika
2 komkommers
1 ui
1 teen knoflook
Snufje chilivlokken
2 el wijnazijn

Blaker de paprika boven een vlam (bijvoorbeeld van je gasfornuis). Laat even afkoelen.

Verwijder de steel en de zaadjes van de paprika.

Snijd een kruisje in de tomaten en dompel ze 20 seconden onder in heet water.

Koel de tomaten snel af en pel het velletje eraf.

Snijd het vruchtvlees in grove stukken.

Pel en snipper de ui.

Schil 1,5 komkommer en snijd in grove stukken.

Doe de komkommer, tomaat, ui en paprika in een keukenmachine.

Pers de knoflook erboven uit.

Pulseer tot je een egaal mengsel hebt.

Roer de wijnazijn er door heen en breng op smaak met zout, peper en een snuf chilivlokken.

Snijd de overgebleven halve komkommer in kleine blokjes om de soep mee te garneren.

SALADE MET GEMARINEERDE KIP
EN GEGRILDE GROENTEN

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 45 MIN	**Pimp je salade met gemarineerde kip en gegrilde groenten.**	TOTAAL PRIJS € 6,04 PRIJS PER PERS € 3,02

2 kipfilets
4 el olijfolie
2 tl ras el hanout
250 gr gemengde sla
3 tomaten
1 rode ui
1 courgette
1 gele paprika
Olijfolie
Citroensap

Leg de kipfilets tussen 2 vellen bakpapier en sla ze plat. (dit werkt perfect met een zware pan)

Leg de kipfilets in een ovenschaal en wrijf ze in met de olijfolie en ras el hanout.
Laat ze minimaal 30 minuten staan.

Snijd de courgette in plakken en de courgette in grove stukken.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill hierin de courgette en paprika.

Verwarm een koekenpan en bak hierin de kipfilets gaar.

Snijd de rode ui in dunne halve ringen en de tomaten in partjes.

Verdeel de sla over 2 borden en hier overheen alle groenten.

Besprenkel met olijfolie en citroensap naar smaak.

Leg hierop de gegrilde kipfilets.



SALADE MET MELOEN EN HAM

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een heerlijke salade met verassende smaken.**	€ 2,94
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
10 MIN		€ 1,47

1/3 honingmeloen
2 flinke handen rucola
6 radijsjes
4 plakken ham
Olijfolie
Citroensap

Gebruik een meloenschepje om bolletjes uit de honingmeloen te scheppen.

Snijd de radijsjes in flinterdunne plakjes.

Snijd de plakken ham in de lengte doormidden.

Verdeel de rucola over een bord en hier overheen de meloenbolletjes en radijsjes.

Rol de plakjes ham op en leg ze tussen de salade.

Besprenkel met olijfolie en citroensap.



GEGRILDE ZOETE AARDAPPEL
MET TOMATENSALSA

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een heerlijk bijgerecht in de zomer, zet dit bijvoorbeeld eens tijdens een bbq op tafel.**	€ 3,89
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
20 MIN		€ 1,99

2 grote zoete aardappels
2 el olijfolie
6 rijpe tomaten
1 bosje verse koriander
1 ui
1 teen knoflook
1 limoen
2 el olijfolie

Was de zoete aardappels en snijd diagonaal in plakken van ongeveer een halve centimeter.

Doe de zoete aardappelschijven in een grote kom en voeg de olijfolie en een flinke snuf zout toe.
Hussel goed door zodat elke schijf bedekt is met een laagje olie.

Verhit een grillpan op hoog vuur tot deze heet is.

Grill hierin de zoete aardappelschijven 3 minuten per kant tot ze gaar zijn.
Leg ze op een grote schaal.

Voor de tomatensalsa;
Hak de tomaten en de koriander fijn en doe in een schaal.

Maak de ui schoon en snipper deze, voeg toe aan de tomaten.

Pers de knoflook uit boven de kom.

Snijd de limoen in tweeën en pers beide helften uit boven de kom.

Voeg de olijfolie en een flinke snuf zout en peper toe en roer goed door.

Zet het kommetje salsa bij de zoete aardappelschijven, of verdeel het over de zoete aardappel.





GEROOSTERDE BLOEMKOOL

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Op deze manier wordt bloemkool eten wel erg leuk.**	€ 2,00
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
60 MIN		€ 1,00

1 bloemkool

Olijfolie / Ghee

Zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Snijd de blaadjes en de steelaanzet van de bloemkool, maar zorg dat de bloemkool heel blijft.

Houd de bloemkool even onder stromend water en dep hem droog.

Leg de bloemkool in een ovenschaal.

Schenk er een flinke hoeveelheid olie/ghee overheen. Bestrooi met een snuf zout en peper.

Gebruik je handen om de olie, zout en peper te verdelen over de bloemkool.

Dek de schaal goed af met aluminiumfolie en bak de bloemkool 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal de folie eraf en bak nog eens 10 minuten in de oven. Tot de bovenkant lichtbruin kleurt.



BLOEMKOOLPUREE
MET KRUIDEN

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Dit bijgerecht smaakt niet alleen lekker, het is ook nog eens makkelijk te combineren.**	€ 3,00
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
20 MIN		€ 1,50

1 bloemkool
4 teentjes knoflook
2 el verse rozemarijn
1 el verse tijm
1,5 tl kokosolie

Snijd de bloemkool in roosjes.

Pel de knoflookteentjes.

Doe de bloemkool en knoflook in een pan met ruim water en kook gaar.
Giet af en doe terug in de pan.

Doe de kokosolie bij de bloemkool en gebruik een pureestamper om er een egale puree van te maken.

Hak de kruiden fijn en schep door de puree.

Breng op smaak met peper en zout.



GROENE ZOODLES
MET GEROOSTERDE CHERYY TOMAATJES

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **30 MIN**	**Een lekkere maaltijd die makkelijk te maken is.**	TOTAAL PRIJS **€ 4,54** PRIJS PER PERS **€ 2,27**

2 courgettes
4 flinke handen spinazie
300 gr cherrytomaatjes
2 gele paprika's
2 tenen knoflook
Snufje chilivlokken

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Snijd de cherrytomaatjes doormidden en leg ze met de snijkant naar boven in een ovenschaal.

Hak de knoflook fijn en strooi samen met de chilivlokken over de tomaatjes.
Besprenkel met een beetje olijfolie.

Bak de tomaatjes 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.

Verwijder de steel en de zaadlijsten van de gele paprika's. Snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Draai zoodles van de courgettes.

Verhit wat (kokos)olie in een wok en bak hierin de gele paprika zacht.

Voeg de spinazie en courgetteslierten toe en bak nog 2-3 minuten.

Schep de zoodles op 2 borden en verdeel hier overheen de geroosterde tomaatjes.

Maak af met een scheutje olijfolie en een snuf zout en peper.

ZOODLES ALL'AGLIO
OLIO E PEPERONCINO

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 15 MIN	**Deze pittige zoodles zijn een heerlijk bijgerecht.**	TOTAAL PRIJS € 1,50 PRIJS PER PERS € 0,75

2 courgettes

1 flinke teen knoflook

Halve rode peper

3 el olijfolie

Maak zoodles van de courgettes.

Snijd de knoflook fijn.

Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper in dunne reepjes.

Verhit een pan op hoog vuur en doe er alle ingrediënten in (inclusief de zoodles).

Bak 2 minuten op hoog vuur terwijl je goed blijft roeren.





WITVIS UIT DE OVEN
MET KOMKOMMERSALSA

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Fris, licht en kruidig, dat zijn de 3 woorden die het beste bij dit gerecht passen.**	€ 5,80
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
35 MIN		€ 2,90

2 witvisfilets
1 teentje knoflook
1,5 tl ras el hanout
3 el olijfolie
Halve granny smith appel
Handje cherry tomaatjes
1 el citroensap

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Meng in een kommetje de olijfolie met de ras el hanout en een snufje zout en peper.
Pers de knoflook erboven uit en roer goed door.

Let de 2 witvisfilets in een ovenschaaltje en giet de marinade er overheen.

Bak de vis in 15 minuten in het midden van de oven gaar.

Snijd de granny smith in blokjes en doe in een kommetje.

Snijd de cherry tomaatjes doormidden en doe bij de appel

Meng door het appelmengsel 1 el citroensap en een klein snufje zout.

Leg de witvisfilets op 2 borden en verdeel er wat salsa overheen.

KIP-SPINAZIE SCHOTEL

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **20 MIN**	**In 20 minuten zet je dit overheerlijke maal op tafel.**	TOTAAL PRIJS **€ 5,14** PRIJS PER PERS **€ 2,57**

2 kipfilets
1 ui
2 teentjes knoflook
250 gr champignons
Handvol zwarte olijven
150 gr spinazie
1 el balsamico
1 el olijfolie
1 tl oregano
1 tl basilicum

Snijd de kipfilets in blokjes.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met wat kokosolie en bak hierin de kip goudbruin.

Snipper ondertussen de ui en de knoflook.

Maak de champignons schoon en snijd in vieren.

Voeg de ui toe aan de kip en bak enkele minuten mee.

Voeg de knoflook en champignons toe en van 5 minuten.

Voeg de balsamico, oregano, basilicum en olijfolie toe en breng op smaak met zout en peper.
Bak enkele minuten tot je de kruiden begint te ruiken.

Roer de olijven erdoorheen.

Voeg de spinazie toe en bak tot deze geslonken is.



KIPSPIESJES
MET KOMKOMMERSALSA

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 35 MIN	**Deze kipspiesjes kun je op een warme nazomeravond ook op de bbq klaarmaken.**	TOTAAL PRIJS € 3,75 PRIJS PER PERS € 1,88

2 kipfilets
1 teentje knoflook
1,5 el kokos aminos
3 el olijfolie
1 komkommer
Halve rode peper
Halve rode ui
1 el citroensap

Leg alvast 4 saté prikkers in een bakje water.

Snijd de kipfilets in blokjes en doe in een kom.

Giet hier overheen de kokos aminos, olijfolie en pers er het teentje knoflook boven uit.

Meng goed door en laat minimaal 30 minuten staan.

Rijg de kipfiletblokjes aan de saté prikkers.

Verhit grill- of koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de kipspiesjes gaar.

Snijd de komkommer in blokjes van een halve centimeter en doe in een kommetje.

Snipper de halve rode ui en rode peper en voeg toe aan de komkommer.

Meng door het komkommermengsel 1 el citroensap en breng op smaak met een snufje zout.

Leg de kip op 2 borden en verdeel er wat komkommersalsa overheen.





KRUIDIGE KIP
EN ZOETE AARDAPPEL OP EEN STOKJE

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **20 MIN**	**Eten op een stokje is altijd leuk en lekker.**	TOTAAL PRIJS **€ 4,06** PRIJS PER PERS **€ 2,03**

2 kipfilets

1 grote zoete aardappel

1 ui

Ingrediënten kruidenmengsel

1 tl chili poeder

1 tl peper

1 tl komijn

1,5 tl paprikapoeder

3 el honing

2 tl olijfolie

1 tl azijn

Snufje zout

Schil de zoete aardappel en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1,5 cm.

Kook de zoete aardappelen 5 minuten. (let op de tijd, want 5 minuten is lang genoeg, we willen ze niet helemaal gaar hebben)

Leg alvast 8 grote saté prikkers in een schaaltje water.

Meng in een kommetje alle ingrediënten voor het kruidenmengsel.

Snijd de kipfilets in blokjes en doe in een bakje.

Giet hier overheen de helft van het kruidenmengsel en roer goed door.

Snijd de ui in vieren en haal uit elkaar, doe in een kommetje.

Doe ook de zoete aardappel in een kommetje.

Verdeel de rest van het kruidenmengsel over de zoete aardappel en de uien.

Rijg nu de kipfilet, zoete aardappel en uien aan de saté prikkers.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bak ze rondom lichtbruin en gaar.



TACO'S

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Taco's zijn een heerlijk gerecht, deze keer met ijsbergsla-wraps.**	€ 4,30
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
25 MIN		€ 2,15

250 gr gehakt
1 teentje knoflook
1 tl chili poeder
1 tl paprikapoeder
0,5 tl oregano
1 ui
1 rode paprika
300 gr tomatenblokjes
Krop ijsbergsla

Snipper de ui en snijd het teentje knoflook fijn.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin het gehakt gaar.

Voeg de chilipoeder, paprikapoeder, oregano, ui en knoflook toe en bak 2 minuten mee.

Snijd ondertussen de rode paprika in kleine blokjes.

Voeg de paprika en de tomatenblokjes toe en laat afgedekt 15 minuten pruttelen op laag vuur.

Maak de ijsbergsla schoon en haal de bladeren eraf, zorg dat je ze heel laat.

Verdeel het vleesmengsel over de ijsbergslacups en smullen maar.

VARKENSLAPJES
MET ANANASSALADE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Deze varkensfilets combineren heerlijk met de fruitige salade.**	€ 3,44
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
30 MIN		€ 1,72

2 varkensfilet lapjes
1,5 tl paprikapoeder
halve ananas
halve komkommer
handje verse peterselie
halve citroen

Snijd de buitenkant en de harde kern van de ananas weg.

Snijd het vruchtvlees vervolgens in blokjes van 1,5 cm.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en schraap de pitjes eruit.

Snijd het vruchtvlees in halve maantjes van 1 cm dikte.

Hak de peterselie grof.

Meng de ananas, komkommer en peterselie in een kom.

Besprenkel met verse citroensap naar smaak.

Wrijf de varkensfilet lapjes in met olijfolie en vervolgens met de paprikapoeder.

Verhit een grillpan en bak hierin de filets gaar.

Verdeel de ananassalade over 2 borden.

Serveer met de filetlapjes.



WATERMELOEN SORBET

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Wij houden van makkelijke receptjes, maak eens deze sorbet met een heerlijke zoete meloen.**	€ 1,60
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
5 MIN		€ 0,80

250 gr watermeloen

2 tl citroensap

Snijd de watermeloen in stukken en vries deze de avond van te voren in.

Doe de watermeloen met 2 tl citroensap in de blender en mix tot er een soort slush ontstaat.



PAPRIKA CHIPS
VAN ZOETE AARDAPPEL

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 20 MIN	**Een heerlijke snack voor de hartige trek.**	TOTAAL PRIJS € 1,35 PRIJS PER PERS € 0,68

2 zoete aardappels
2 el kokosolie
1 tl paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Zet een bakplaat bekleed met bakpapier klaar.

Was de zoete aardappel en wrijf ze droog.

Gebruik een mandoline om er flinterdunne plakjes van te schaven.

Doe de plakjes in een kom en meng er de gesmolten kokosolie en paprikapoeder doorheen.

Zorg dat alle plakjes bedekt zijn met het mengsel.

Verdeel de plakjes over de bakplaat (niet overlappend) en bak ze in het midden van de oven in ongeveer 10 minuten gaar.

Draai ze halverwege een keer om.

Houd de chips goed in de gaten als ze in de oven zitten, deze kunnen opeens heel snel verbranden.





HERFST

KIPPEN-GROENTENSOEP	80
SALADE NICOISE	82
HERFSTSALADE	84
WORTEL MET SINAASAPPEL EN CHILI	86
ZOETE AARDAPPEL NOODLES MET BROCCOLI	88
POMPOENPUREE	90
BIETENSTAMP MET SPEKJES	92
CITROEN-KNOFLOOK KIP MET ZOODLES	94
AUBERGINE-POMPOENSTOOF MET WITVIS	96
ROMIGE CITROEN-KIP MET CHAMPIGNONS	98
BURGERS MET UIENSAUS EN GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL	100
GEHAKTBALLEN MET JUS	102
CHOCOLADEMOUSSE	104
AVOCADO-BACON SNACK	106

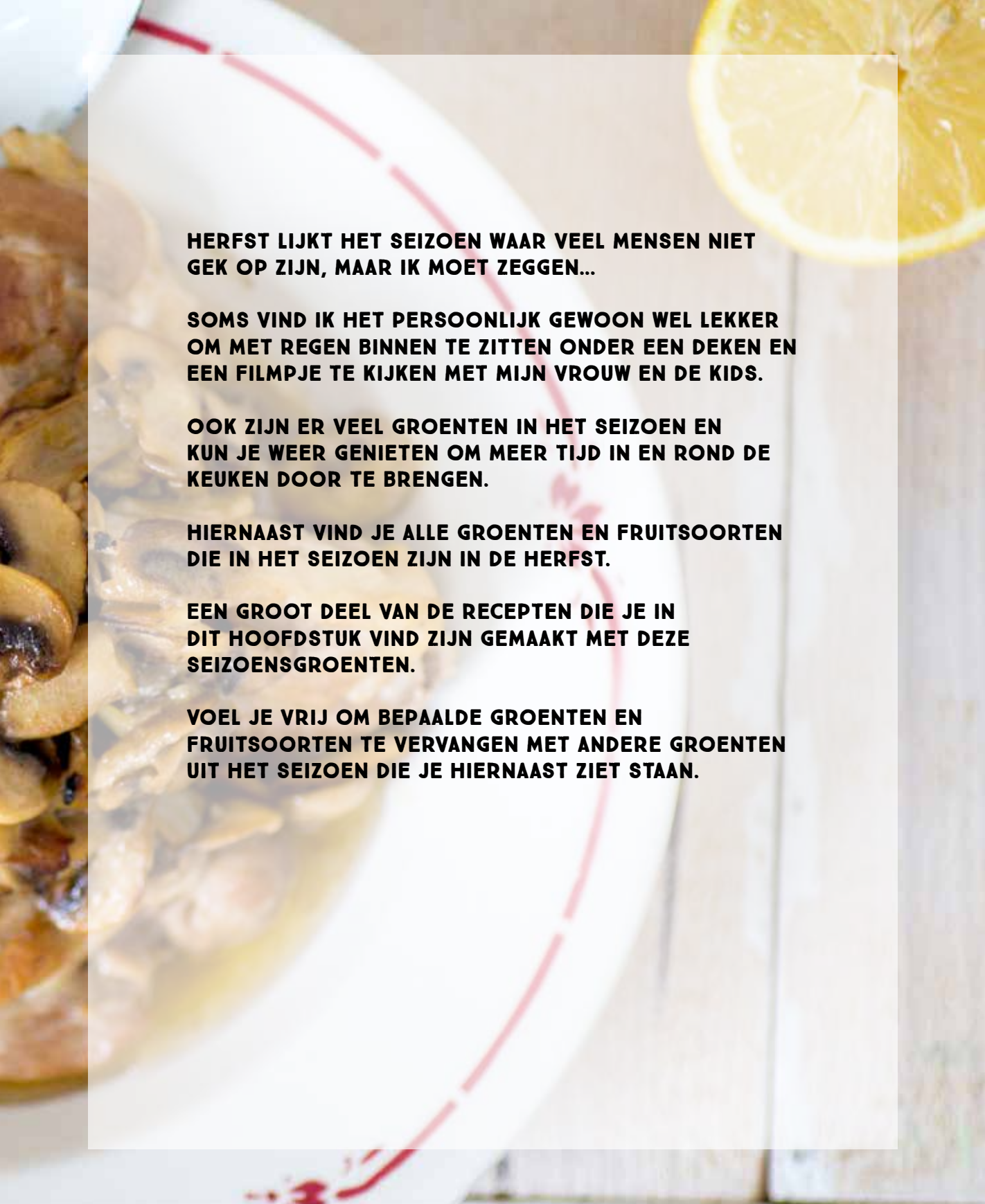
IN HET SEIZOEN

GROENTE

Andijvie
Aubergine
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Champignon
Courgette
Knolraap
Knolselderij
Komkommer
Paprika
Pastinaak
Pompoen
Prei
Rode biet
Snijbiet
Spinazie
Spruitjes
Tomaat
Witlof
Wortel
Zoete aardappel

FRUIT

Appel
Braam
Bosbes
Druif
Kers
Meloen
Peer
Perzik



HERFST LIJKT HET SEIZOEN WAAR VEEL MENSEN NIET GEK OP ZIJN, MAAR IK MOET ZEGGEN...

SOMS VIND IK HET PERSOONLIJK GEWOON WEL LEKKER OM MET REGEN BINNEN TE ZITTEN ONDER EEN DEKEN EN EEN FILMPJE TE KIJKEN MET MIJN VROUW EN DE KIDS.

OOK ZIJN ER VEEL GROENTEN IN HET SEIZOEN EN KUN JE WEER GENIETEN OM MEER TIJD IN EN ROND DE KEUKEN DOOR TE BRENGEN.

HIERNAAST VIND JE ALLE GROENTEN EN FRUITSOORTEN DIE IN HET SEIZOEN ZIJN IN DE HERFST.

EEN GROOT DEEL VAN DE RECEPTEN DIE JE IN DIT HOOFDSTUK VIND ZIJN GEMAAKT MET DEZE SEIZOENSGROENTEN.

VOEL JE VRIJ OM BEPAALDE GROENTEN EN FRUITSOORTEN TE VERVANGEN MET ANDERE GROENTEN UIT HET SEIZOEN DIE JE HIERNAAST ZIET STAAN.



KIPPENSOEP
MET GROENTEN

HOEVEELHEID **4 PERS** TOTALE TIJD **30 MIN**	**Zet in een handomdraai deze heerlijke soep op tafel. Lekker als voorgerecht of lunch.**	TOTAAL PRIJS **€ 4,10** PRIJS PER PERS **€ 1,03**

3 wortels

1 prei

1 courgette

2 kipfilets

1 liter groentebouillon

2 tomaten

Schil de wortels, snijd in de lengte doormidden en dit in deze in dunne plakjes.

Maak de prei schoon en snijd in ringen.

Snijd de kipfilets in kleine blokjes.

Verhit 1 el kokosolie in een soeppan en bak de wortel en prei 5 minuten op middelhoog vuur.

Voeg de kip toe en bak 3 minuten mee.

Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes pruttelen.

Snijd de tomaten in blokjes en voeg na 10 minuten toe aan de soep.

Maak zoodles van de courgette met een spiraalsnijder.

Snijd de zoodles in stukjes van 5 cm lengte en voeg toe aan de soep.

Laat nog even zachtjes doorkoken en breng op smaak met zout en peper.



SALADE NICOISE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**De welbekende salade in een paleo jasje.**	€ 3,74
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
10 MIN		€ 1,87

2 eieren
200 gr zoete aardappel
2 tomaten
4 el zwarte olijven
100 gr gemengde sla
200 gr tonijn in blik
2 el olijfolie
1 el witte wijn azijn

Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1,5 cm.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1 el kokosolie.

Voeg de zoete aardappelblokjes toe en bak in ongeveer 7 minuten gaar.

Kook ondertussen de eieren.

Laat ze schrikken als ze gaar zijn en pel ze.

Snijd in vieren.

Snijd de tomaten in stukjes.

Laat de tonijn uitlekken

Verdeel de sla over 2 borden.

Verdeel de tomaten, ei, zoete aardappelblokjes, olijven en de tonijn over de sla.

Besprenkel met olijfolie en witte wijn azijn, bestrooi met zout en peper.



HERFSTSALADE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een lekker en gezond bijgerecht boordevol goede voedingsstoffen.**	€ 3,52
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
45 MIN		€ 1,76

200 gr pompoen
1 tl rozemarijn
4 handen spinazie
2 voorgekookte bietjes
1 fris-zure appel
Olijfolie
Balsamico

Verwarmde oven voor op 190 graden Celsius.

Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in dunne parten.

Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.

Besprenkel de pompoen met olijfolie, de rozemarijn en een snufje zout en peper.

Bak de pompoen in ongeveer 35 minuten goudbruin en gaar, keer halverwege om.

Snijd de voorgekookte bietjes in blokjes van 1 cm.

Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes.
(besprenkel met een beetje citroensap tegen het verkleuren)

Verdeel de spinazie over een bord.

Verdeel hier overheen de pompoen, bietjes en appel.

Besprenkel met olijfolie en balsamico.

WORTEL MET SINAASAPPEL
EN CHILI

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 20 MIN	**Deze wortels zitten boordevol verassende smaken.**	TOTAAL PRIJS € 1,42 PRIJS PER PERS € 0,71

1 bos bospeen

Halve sinaasappel

1 tl mosterd

2 el olijfolie

Gedroogde chilivlokken

Maak de wortelen schoon en snijd in de lengte doormidden.

Doe de wortelen in een pan met water en kook ze gaar. Giet het water af als de wortelen gaar zijn.

Pers de sinaasappel uit en rasp de schil.

Meng het sinaasappelsap met de helft van de rasp, de mosterd, olijfolie, snufje zout en een mespuntje chilivlokken in een kommetje.

Verdeel dit mengsel over de wortelen heen en hussel goed door.

Garneer met wat overgebleven sinaasappelrasp en een extra snufje chili.





ZOETE AARDAPPEL NOODLES
MET BROCCOLI

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 30 MIN	**In dit recept gebruiken we ook de stronk van de broccoli, want waarom weggooien als deze ook eetbaar is?**	TOTAAL PRIJS € 2,70 PRIJS PER PERS € 1,35

2 zoete aardappels

1 stronk broccoli

60 ml kokosmelk

1 flinke pastinaak

Snijd de broccoli in kleine roosjes en de steel in stukken.

Verhit een pan met water en kook hierin de broccoli gaar. Giet af en doe 1/3 van de broccoli in de blender.

Voeg de kokosmelk en een flinke snuf zout en peper toe en mix tot een egale saus.

Schil de zoete aardappels en maak er noodles van met een spiralizer.

Schil de pastinaak en snijd in de lengte doormidden.

Gebruik een mandoline om hier flinterdunne plakjes van te schaven.

Verhit kokosolie in een wok en bak hierin de pastinaak schijfjes enkele minuten.

Voeg de zoete aardappel noodles toe en bak tot deze gaar zijn.

Schep de broccoli roosjes erdoorheen.

Verdeel net voor het serveren de warme broccolisaus over het gerecht.

POMPOENPUREE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
3 PERS	**De zoete smaak van pompoen combineert heerlijk met vlees, noten en groenten.**	€ 2,40
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
25 MIN		€ 0,80

1 pompoen

2 takjes verse rozemarijn

1 el roomboter/ghee

Snijd de pompoen doormidden en schep de zaadjes eruit.

Snijd het vruchtvlees in grove stukken en doe in een pan een bodem water en een snufje zout.

Kook de pompoen in ongeveer 20 minuten gaar.
Giet af en laat even uitwasemen.

Hak de rozemarijnblaadjes grof.

Doe de pompoen terug in de pan samen met de roomboter/ghee en gebruik een pureestamper om de pompoen fijn te stampen.

Roer er de rozemarijn en een snuf zout en peper doorheen.



BIETENSTAMP MET SPEKJES

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Deze herfstige stamppot heeft een heerlijke smaak en kleur.**	€ 3,12
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
35 MIN		€ 1,56

700 gr zoete aardappel

250 gr voorgekookte bietjes

150 gr spekjes

1 ui

1 appel

Schil de zoete aardappel en snijd in stukken.

Kook de zoete aardappel in ongeveer 15-20 minuten gaar.

Verhit een koekenpan en bak hierin de spekjes in 5 minuten krokant.

Snijd de ui in halve ringen en voeg toe aan de spekjes.

Bak tot de ui glazig is.

Snijd de appel in stukjes en voeg toe aan het spekmengsel. Bak enkele minuten mee.

Snijd ondertussen de bietjes in blokjes en voeg toe aan het spekmengsel.

Giet de aardappels af en stamp fijn met een pureestamper. Breng op smaak met zout en peper.

Schep het spekmengsel door de puree.





CITROEN-KNOFLOOKKIP
EN ZOODLES

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **20 MIN**	**Een heerlijk geurend gerecht dat super snel klaar is.**	TOTAAL PRIJS **€ 3,34** PRIJS PER PERS **€ 1,67**

2 courgettes
225 gr kipfilet
2 el verse peterselie
10 cherry tomaatjes
1 teentje knoflook
Halve citroen

Maak de courgettes schoon en draai er zoodles van.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Snijd de cherry tomaten in vieren.

Pers de halve citroen uit.

Verhit een pan met 1 el (kokos)olie. Bak hierin de kip goudbruin en gaar.

Voeg de tomaten en peterselie toe en zet het vuur laag, bak 5 minuten.

Meng in een kommetje het citroensap, 1 el olijfolie, zout en peper en pers er het teentje knoflook boven uit.

Voeg de zoodles en het citroen-knoflook mengsel toe aan de kip en verhit tot alles warm is.



AUBERGINE-POMPOENSTOOF
MET WITVIS

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 20 MIN	**Dit comfortfood gerecht combineert heerlijk met bloemkoolrijst.**	TOTAAL PRIJS € 7,80 PRIJS PER PERS € 3,90

1 aubergine
350 gr pompoen
2 teentjes knoflook
1 ui
1 blikje tomatenblokjes
1 tl ras el hanout
1 tl cayennepeper
250 gr witvis (filet)

Snijd de aubergine en de pompoen in stukken.

Verhit een pan met water en kook hierin de pompoen beetgaar. Giet af.

Snipper ondertussen de ui en knoflook.

Verhit een pan op middelhoog vuur met kokosolie.

Bak hierin de ui glazig.

Voeg de knoflook, aubergine, ras el hanout en cayennepeper toe en bak 5 minuten.

Voeg de tomatenblokjes toe en laat 5 minuten pruttelen.

Breng op smaak met zout en peper.

Voeg de pompoenblokjes toe en roer goed door.

Snijd de witvis in stukken en voeg toe, de stoof is klaar als de vis gaar is.

ROMIGE CITROENKIP
MET CHAMPIGNONS

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 30 MIN	**Frisse kip in een romige paleo saus met champignons, genieten gegarandeerd.**	TOTAAL PRIJS € 3,26 PRIJS PER PERS € 1,63

2 kippendijen
2 el kokosolie
2 teentjes knoflook
250 gr champignons
125 ml kokosmelk
halve citroen

Snijd de knoflook fijn.

Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.

Rasp de schil van de citroen en pers hem uit.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1 el kokosolie.

Bak de kippendijen rondom snel bruin en haal ze uit de pan.

Voeg weer 1 el kokosolie toe en bak hierin de knoflook en champignons in 10 minuten zachtjes gaar.

Leg de kip terug in de pan en voeg de kokosmelk, citroenrasp en citroensap toe.

Doe een deksel op de pan en breng aan de kook.

Zet het vuur laag zodra het mengsel kookt en bak nog ongeveer 10 minuten tot de kippendijen gaar zijn.



BURGERS MET UIENSAUS
EN GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 35 MIN	**Je zou bijna denken dat dit geen gezond maaltje is, zo lekker is het!**	TOTAAL PRIJS € 3,28 PRIJS PER PERS € 1,64

400 gr zoete aardappel
1 tl paprikapoeder
2 hamburgers
3 rode uien
500 ml runderbouillon
1 el tomatenpuree
2 el tapioca

Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1,5 cm.

Snijd de uien in dunne ringen.

Verhit 1 el kokosolie in een pan en bak hierin de uien tot ze bruin zijn.

Voeg 250 ml runderbouillon toe en bak 10 minuten. (zonder deksel)

Voeg de resterende bouillon, tomatenpuree en een snuf zout en peper toe en bak 10 minuten.

Voeg theelepel voor theelepel de tapioca toe, tot de saus de gewenste dikte heeft.

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur met 1 el kokosolie.

Bak hierin de zoete aardappelblokjes in 8 minuten gaar. Voeg de laatste minuut de paprikapoeder en een snuf zout toe.

Bak de hamburgers gaar in een grillpan.



GEHAKTBALLEN MET JUS

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Oma's gehaktballen én jus? Vanaf nu is het mogelijk!**	€ 3,00
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
35 MIN		€ 1,50

250 gr varkensgehakt
1 kleine ui
1 el peterselie
1 el amandelmeel
175 ml runderbouillon
1 tl kokos aminos
200 ml kokosmelk

Snipper de ui.

Hak de peterselie fijn.

Verhit een pan op middelhoog vuur met 1 el kokosolie. Bak hierin de ui bruin (ongeveer 10 minuten).
Maak de pan niet schoon, deze gebruiken we na de volgende stap weer.

Doe het gehakt, peterselie, amandelmeel en de gebakken ui met een snuf zout en peper in een kom.

Kneed goed door en vorm balletjes van het mengsel.

Verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg eventueel wat kokosolie toe als er geen vet meer in zit.

Bak de gehaktballen in 4 minuten rondom bruin en laat ze daarna zachtjes garen in de pan.

Haal de gehaktballen uit de pan.

Voeg nu de bouillon, kokos aminos en kokosmelk toe aan de pan, roer goed door en laat 10 minuten pruttelen. Tot de saus iets in ingedikt.

Voeg de gehaktballen toe aan de saus.





CHOCOLADEMOUSSE

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **48 MIN**	**Een ware traktatie als ontbijt, snack of nagerecht.**	TOTAAL PRIJS **€ 3,89** PRIJS PER PERS **€ 1,95**

150 gr cashewnoten
60 ml gesmolten kokosolie
250 ml kokosmelk
1 el kokosbloesemsuiker
1,5 tl vanille extract
2 el cacao

Seizoensfruit voor de garnering
Kokosrasp voor de garnering

Doe de cashewnoten in een kommetje met water. Laat minimaal 15 minuten staan.

Laat ze vervolgens uitlekken.

Mix de cashewnoten, kokosolie en kokosmelk in de blender tot een romige massa.

Voeg de kokosbloesemsuiker, vanille extract en cacao toe en mix nog een keer goed door.

Verdeel het mengsel over 2 potjes/kommetjes en zet minimaal 25 minuten in de koelkast.



AVOCADO-BACON SNACK

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 20 MIN	**Een hartige snack die je in een handomdraai maakt.**	TOTAAL PRIJS € 2,10 PRIJS PER PERS € 1,05

1 avocado

6 plakjes bacon

0,5 tl chili poeder

Verwarm de oven voor op 210 graden Celsius.

Bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.

Snijd de avocado open en haal de pit eruit.

Snijd elke helft van het vruchtvlees in 3 parten.

Snijd de parten vervolgens weer doormidden.

Snijd elk plakje bacon doormidden.

Pak elk stukje avocado in met een plakje bacon en leg op de bakplaat.

Bestrooi met de chilipoeder.

Bak 10-12 minuten in de voorverwarmde oven.



WINTER

VENKELSOEP	112
RUCOLASALADE MET PEER EN KIP	114
WITLOFSALADE	116
RATATOUILLE	118
WORTEL EN PASTINAAK UIT DE OVEN	120
KNOLSELDERIJ-PASTINAAKPUREE	122
STAMPPOTJE MET PREI	124
GROENE ZOODLES	126
ZOODLES MET VENKEL-GEHAKTSAUS	128
WITVIS MET BACON OP EEN BEDJE VAN ZOODLES	130
CURRY KALKOEN MET WORTEL	132
GEMARINEERDE KIP EN COURGETTE OP EEN STOKJE	134
COTTAGE PIE	136
SHEPERD'S PIE	138
CITRUSSALADE MET HONING-VANILLEDRESSING	140
BAKBANAANFRIETJES	142

IN HET SEIZOEN

GROENTE

Andijvie
Boerenkool
Bloemkool
Courgette
Knolraap
Knolselderij
Pastinaak
Prei
Pompoen
Rode biet
Rode kool
Spruitjes
Venkel
Witte kool
Wortel

FRUIT

Appel
Grapefruit
Mandarijn
Peer
Sinaasappel



EEN GOEDE WINTER (MET SCHAATSEN EN SNEEUW) IS VOOR MIJ EEN GENOT.

IK HOU ER DAARNAAST OOK VAN OM LEKKER TE WINTERSPORTEN.

EEN WEEKJE PURE BERGLUCHT DAAR LIJKT NIKS TEGENOP TE KUNNEN. WINTER STAAT VOOR GEZELLIGHEID, HAARDVUUR, SPRUITJES EN POMPOEN.

HIERNAAST VIND JE ALLE GROENTEN EN FRUITSOORTEN DIE IN HET SEIZOEN ZIJN IN DE WINTER.

EEN GROOT DEEL VAN DE RECEPTEN DIE JE IN DIT HOOFDSTUK VIND ZIJN GEMAAKT MET DEZE SEIZOENSGROENTEN.

VOEL JE VRIJ OM BEPAALDE GROENTEN EN FRUITSOORTEN TE VERVANGEN MET ANDERE GROENTEN UIT HET SEIZOEN DIE JE HIERNAAST ZIET STAAN.



VENKELSOEP

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een lekker en makkelijk winters soepje.**	€ 1,52
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
30 MIN		€ 0,76

1 flinke venkelknol
1 ui
600 ml kippenbouillon
100 ml kokosmelk
1 tl tijm

Maak de venkel schoon en snijd in kleine stukjes.

Bewaar de groente takjes voor de garnering.

Snipper de ui.

Verhit wat kokosolie in een pan en bak hierin de ui glazig.

Voeg de venkel en tijm toe en bak 5 minuten mee.

Schenk de bouillon en de kokosmelk bij de venkel en laat 15 minuten zachtjes koken.

Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep te pureren.

Proef de soep en breng op smaak met zout en peper.

Garneer net voor het opdienen met het venkelgroen.

RUCOLASALADE
MET PEER EN KIP

HOEVEELHEID 1 PERS TOTALE TIJD 10 MIN	**Lekker als lunch of diner, vervang eens de pecannoten door walnoten.**	TOTAAL PRIJS € 3,25 PRIJS PER PERS € 3,25

1 flinke hand rucola

Halve peer

80 gr gerookte kip

Klein handje pecannoten

Halve winterwortel

1 el citroensap

3 el olijfolie

Snijd het klokhuis uit de peer en het vruchtvlees in de lengte in plakken.

Snijd de gerookte kip in plakken.

Hak de walnoten grof.

Schil de wortel en rasp deze.

Doe de rucola in een kom en verdeel hierover de wortelrasp, peer, kip en de grofgehakte walnoten.

Meng in een kommetje het citroensap en olijfolie met een snuf zout en peper tot een dressing.

Besprenkel de salade met de dressing naar smaak.





WITLOFSALADE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een lekkere frisse salade waarin de witlof en druiven perfect combineren.**	€ 3,95
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
15 MIN		€ 1,97

500 gr witlof
5 takjes verse peterselie
150 gr rode druiven
Flinke hand walnoten
3 el paleo mayonaise
1,5 tl mosterd
1 tl water

Meng in een kommetje mayonaise, mosterd, water en een snuf zout en peper tot een dressing.

Snij de witlof in de lengte doormidden.

Verwijder de onderkant en de harde kern.

Snij de witlof in dunne reepjes.

Hak de peterselie fijn.

Hak de walnoten grof.

Meng de witlof en peterselie door de dressing.

Schep de druiven erdoorheen en bestrooi met de walnoten.

RATATOUILLE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Dit is een heerlijk en verwarmend gerecht, alle groenten in 1 pan.**	€ 3,66
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
40 MIN		€ 1,83

2 zoete aardappels
1 paprika
150 gr pompoen
1 courgette
1 aubergine
1 ui
1 winterpeen
half blikje tomatenblokjes (200 gr)
1 tl basilicum
1 tl oregano

Snijd de steelaanzet en zaadlijsten uit de paprika.

Schil de zoete aardappels en de pompoen.

Snijd de paprika, zoete aardappels, pompoen, courgette en aubergine in blokjes van 2 bij 2 cm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes.

Maak de ui schoon en snipper deze.

Verhit 2 el kokosolie in een grote pan en bak hierin de winterpeen en ui in ongeveer 8 minuten zacht.

Voeg 2 el kokosolie toe, de resterende groenten, de tomatenblokjes, de kruiden en een snuf zout en peper toe. Roer goed door en laat met de deksel op de pan 10 minuten zachtjes pruttelen.

Neem de deksel van de pan en laat de ratatouille nog eens 15 minuten pruttelen, tot alle groenten gaar zijn.



WORTEL EN PASTINAAK
UIT DE OVEN

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
4 PERS	**Door de balsamico en rozemarijn een lekker geurig groente gerecht.**	€ 3,40
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
50 MIN		€ 0,85

500 gr wortelmix

2 pastinaken

3 el olijfolie

3 el balsamico

1 el fijngesneden rozemarijn

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Schil de wortelen en snijd ze in de lengte doormidden, snijd deze vervolgens nog een keer in de lengte doormidden.

Schil de pastinaken en snijd ze in de lengte doormidden, snijd deze vervolgens nog een keer in de lengte doormidden.

Verdeel de wortel en pastinaak over een bakplaat en besprenkel met de olijfolie. Hussel even door zodat alles bedekt is met een laagje olie.

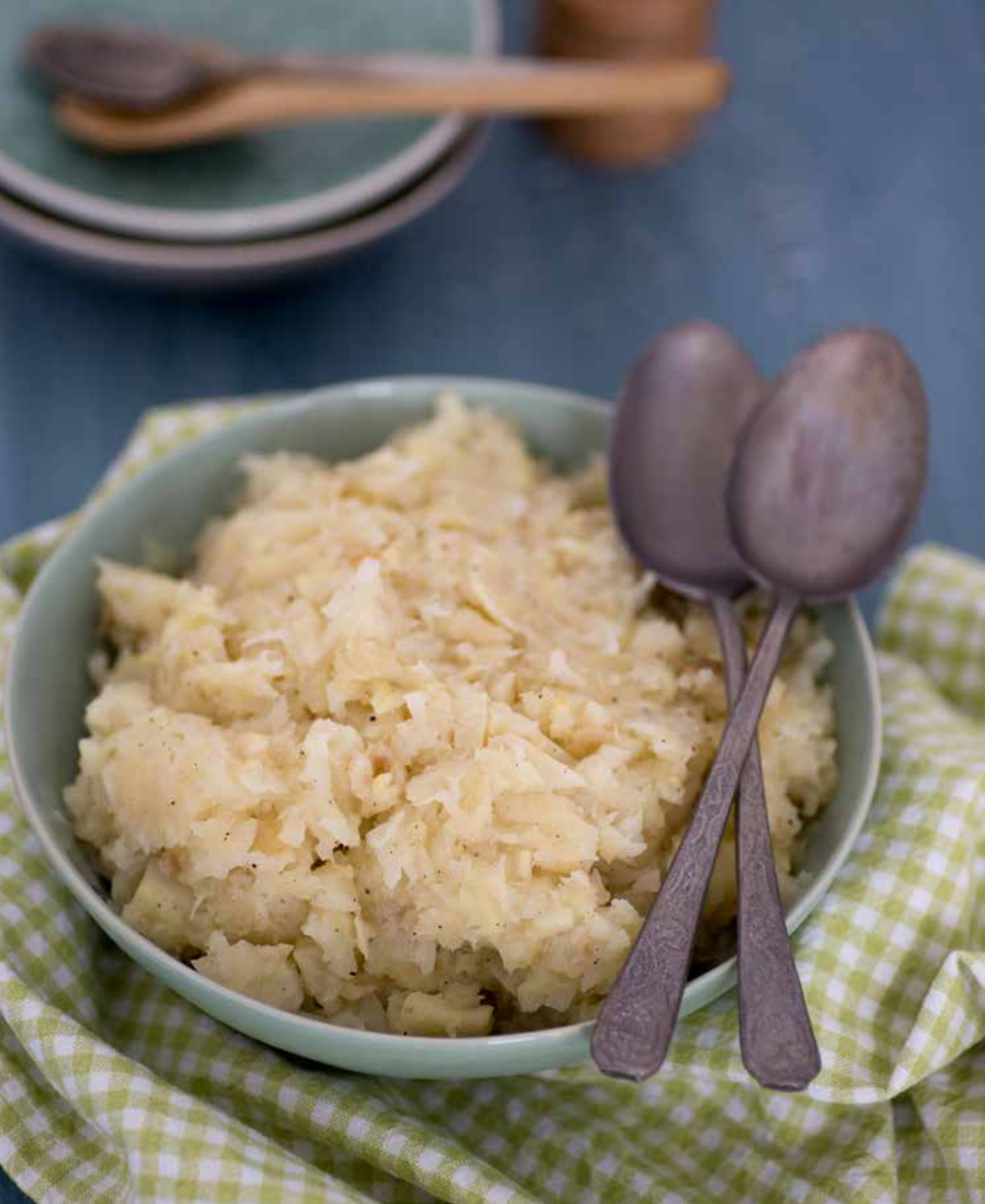
Bak ze 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Meng in een kommetje de balsamico met de rozemarijn en een snuf zout en peper.

Schenk de mix over de wortel en pastinaak en schep even door.

Bak ze nog een keer 20 minuten in de warme oven of tot ze gaar zijn.





KNOLSELDERIJ-PASTINAAKPUREE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
3 PERS	**Knolselderij en pastinaak zijn echt een heerlijke combinatie in deze puree**	€ 2,80
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
25 MIN		€ 0,93

1 knolselderij

3 pastinaken

1 tl kokosolie

Schil de knolselderij en snijd in grove stukken.

Schil de pastinaak en snijd in grove stukken.

Doe de pastinaak en knolselderij in een pan met ruim water en kook ze gaar.

Giet de groenten af en laat even uitwasemen.

Doe de groenten samen met de kokosolie in een keukenmachine en maal tot een fijne puree.

Voeg naar smaak peper en zout toe.



STAMPPOTJE MET PREI

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een lekker winters stamppotje, alleen nog een stukje vis/vlees toevoegen en je hebt een heerlijke maaltijd.**	€ 3,30
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
35 MIN		€ 1,65

350 gr zoete aardappel

350 gr pastinaak

1 prei

1 teentje knoflook

1 bosuitje

Klontje roomboter

Schil de zoete aardappel en de pastinaak en snijd in stukken.

Maak de prei schoon en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.

Haal het velletje van de knoflook.

Kook de aardappels, pastinaak, knoflook en prei samen in ongeveer 15-20 minuten gaar.

Giet af en laat even uitwasemen.

Doe het terug in de pan samen met het klontje boter en stamp fijn met een pureestamper.

Breng op smaak met een snuf zout en peper.

Snijd de bosui in dunne ringen en garneer de stamppot hiermee.

GROENE ZOODLES

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Groen is lekker! Combineer dit heerlijke gerecht met andere kleuren als tegenhanger.**	€ 1,68
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
20 MIN		€ 0,82

250 gr boerenkool

1 teen knoflook

Olijfolie

2 courgettes

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.

Voeg de boerenkool toe en kook gaar.

Giet de boerenkool af en laat goed uitwasemen (tot deze bijna helemaal droog is).

Doe de boerenkool, teen knoflook, snuf zout en peper en een scheutje olijfolie in een blender/keukenmachine. Mix er een gladde saus van.

Maak zoodles van de courgettes.

Verhit een pan op middelhoog vuur met 1 el (kokos)olie.

Voeg de zoodles en saus naar smaak toe en verwarm het gerecht al omscheppend.

Garneer eventueel met wat zongedroogde tomaat.



VENKEL-GEHAKTSAUS
MET ZOODLES

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 35 MIN	**Deze maaltijd is helemaal compleet met een frisse salade on the side.**	TOTAAL PRIJS € 3,92 PRIJS PER PERS € 1,96

2 courgettes
1 venkelknol
1 ui
1 teentje knoflook
1 tl venkelzaad
200 gr gehakt
half blikje tomatenblokjes (200 gr)
1 el tomatenpuree
75 ml kippenbouillon

Maak de ui en knoflook schoon en snipper deze.

Maak de venkelknol schoon en snijd in kleine stukjes.

Verhit een pan op middelhoog vuur met 1 el kokosolie.

Voeg de ui, knoflook, venkel en venkelzaad toe en bak ongeveer 6 minuten, tot de venkel zacht is.

Voeg het gehakt toe en bak deze gaar.

Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree en de bouillon toe en roer goed door.

Laat 10-15 minuten zachtjes pruttelen tot de saus is ingedikt.

Maak ondertussen zoodles van de courgette met een spiraalsnijder.

Verhit een wok op middelhoog vuur met een tl kokosolie.

Voeg de zoodles toe en bak in 2-3 minuten gaar.

Verdeel de zoodles over 2 borden en schep op elk bord een flinke lepel venkel-gehaktsaus.



WITVIS MET BACON
OP EEN BEDJE VAN ZOODLES

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**In 35 minuten een overheerlijk maaltje op tafel.**	€ 3,54
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
35 MIN		€ 1,77

2 witvisfilets
6-8 plakken ontbijtspek
1 courgette
2 teentjes knoflook
1 el olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Bestrooi de visfilets met wat zwarte peper.

Leg 3-4 plakjes bacon naast elkaar (zorg dat ze een beetje overlappen) en pak hiermee een visfilet in.
Zet eventueel vast met prikkers als het ontbijtspek niet dicht blijft zitten.

Maak de courgette schoon en snijd de uiteindes eraf.

Maak er zoodles van met een spiralizer.

Doe de zoodles in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie en een snufje zout.

Kneus de teentjes knoflook en leg deze tussen de zoodles.

Leg de visfilets op de zoodles.

Zet de ovenschaal in het midden van de voorverwarmde oven en bak in 20 minuten gaar.





CURRY KALKOEN
MET WORTEL

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 45 MIN	**Een lekker en smaakvol winters gerecht.**	TOTAAL PRIJS € 2,94 PRIJS PER PERS € 1,47

2 kalkoenfilets

4 winterwortels

1 tl curry poeder

1 handvol verse koriander

1 el olijfolie

Snijd de kalkoenfilets in reepjes.

Doe de kalkoen samen met het currypoeder, olijfolie en een snuf zout in een schaal. Schep door zodat alles bedekt is met een laagje en laat minimaal 30 minuten marineren.

Maak ondertussen de wortelen schoon en snijd ze diagonaal in plakken van 1,5 cm dikte.

Kook de schijven beetgaar in een pan met water. (ze mogen best nog wat hard zijn)

Verhit een wok op middelhoog vuur en bak hierin de kalkoenreepjes.

Voeg de wortelen toe en bak enkele minuten mee.

Breng op smaak met zout en peper.

Hak de koriander grof en strooi over het gerecht net voordat je het serveert.

GEMARINEERDE KIP
MET COURGETTE OP EEN STOKJE

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **80 MIN**	**De lekkerste smaken op een stokje.**	TOTAAL PRIJS **€ 3,30** PRIJS PER PERS **€ 1,65**

2 kipfilets

Sap van 1 sinaasappel

1 tl ras-el-hanout

1 tl citroensap

1 knoflook teentje

Halve courgette

Meng de sinaasappel, ras-el-hanout en citroensap in een kommetje en pers het teentje knoflook er boven uit.

Snijd de kipfilet in blokjes en doe in een schaal.

Giet hier overheen de marinade en laat minimaal 60 minuten marineren.

Leg alvast enkele saté prikkers in een schaaltje met water.

Snijd de courgette in de lengte doormidden en dit in plakken van 1,5 cm dikte.

Verdeel de kipfilet en courgette over 4 stokjes.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bak hierin de kip gaar.





COTTAGE PIE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Ovenschotels zijn in de winter altijd een heerlijk idee. Comfort food waar je vrolijk van wordt.**	€ 3,28
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
50 MIN		€ 1,64

250 gr rundergehakt

1 ui

1 winterwortel

1 el tomatenpuree

1 tl tijm

100 ml runderbouillon

1 courgette

1 zoete aardappel

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Snipper de ui.
Schil de winterwortel en snijd in kleine blokjes. Snijd ook de courgette in kleine blokjes.

Verhit een pan met 1 el (kokos)olie en bak hierin de ui en wortel 5 minuten.

Roer de tomatenpuree en een snuf zout en peper erdoorheen.
Voeg het gehakt toe en bak tot deze gaar is.

Voeg de tijm en bouillon toe en laat 4 minuten doorkoken.

Schep de courgette erdoorheen.

Doe het gehakt-groente mengsel in een ovenschaal.

Was de zoete aardappel en gebruik een mandoline om hier dunne plakjes van te schaven. Leg de zoete aardappelplakjes dakpansgewijs op de ovenschotel.

Besprenkel met 1 el (kokos)olie.

Bak de ovenschotel in de voorverwarmde oven voor 30-35 minuten, tot de aardappels lichtbruine randjes hebben.



SHEPHERD'S PIE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Deze ovenschotel is een heerlijk geurend comfort-food gerecht.**	€ 4,68
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
40 MIN		€ 2,34

3 flinke zoete aardappels
300 gr gehakt
2 winterwortels
1 groene paprika
1 ui
2 teentjes knoflook
400 gr tomatenblokjes (in blik)
1,5 tl paprikapoeder

Schil de zoete aardappels en snijd in grove stukken.
Doe de zoete aardappels in een pan met water en kook de aardappels gaar.

Schil ondertussen de winterwortels en snijd in stukjes.
Doe de wortel bij de zoete aardappel in de pan en gaar mee.

Snijd de steelaanzet en zaadlijsten uit de paprika en vervolgens in stukjes.

Snipper de ui en knoflook.

Verhit een pan met wat kokosolie op middelhoog vuur en bak hierin de ui en knoflook glazig.

Voeg het gehakt toe en bak gaar.

Voeg, als het gehakt gaar is, de tomatenblokjes, paprika, paprikapoeder en een snuf zout en peper toe.
Laat 10 minuten op laag vuur pruttelen.

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Maak een gladde puree van de zoete aardappel en wortel. Breng op smaak met zout en peper.

Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal.

Schep hierboven op de zoete aardappel-wortelpuree en verdeel met een vork over de ovenschotel.

Bak de shepherd's pie 15 minuten in de voorverwarmde oven.

CITRUSSALADE
MET HONING-VANILLE DRESSING

HOEVEELHEID 3 PERS TOTALE TIJD 15 MIN	**Een lekkere frisse citrussalade als nagerecht? Ja graag!**	TOTAAL PRIJS € 1,06 PRIJS PER PERS € 0,53

2 sinaasappels
2 mandarijnen
1 grapefruit
2 el olijfolie
1 tl honing
0,5 tl vanille extract

Snijd de schil van de sinaasappels, mandarijnen en grapefruit.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in dunne plakken.

Leg de plakken op een grote schaal.

Meng in een kommetje de olijfolie, honing en vanille goed door elkaar.



BAKBANANAANFRIETJES

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Wel eens bakbanaanfrietjes gegeten? Laat je verrassen door de smaak.**	€ 0,68
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
30 MIN		€ 0,34

1 grote bakbanaan (groen)

1 el kokosolie

zout

Verwarm de oven voor op 210 graden Celsius.

Bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.

Snijd de schil van de bakbanaan.

Snijd de vrucht in de lengte en breedte doormidden en vervolgens in frietjes.

Smelt de kokosolie in een pannetje.

Meng de frietjes met de kokosolie en een flinke snuf zout in een kom.

Verdeel de frietjes over de bakplaat (zonder dat ze elkaar raken) en bak ze 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Draai ze halverwege een keer om.

