

PALEO

WERELDGERECHTEN

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN



PALEO

WERELDGERECHTEN

www.paleolicious.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

Chili con carne	**7**
Hawaïburgers met gebakken zoete aardappel	**9**
Zoodles met knoflookgarnalen	**11**
Curry met kip en bloemkool	**13**
Ovenschotel met aubergine en gehakt	**15**
Paleo nasi	**17**
Runderragu met zoodles	**19**
Pasta pesto met tonijn	**21**
Worstjes met groene bloemkoolcouscous	**23**
Biefstuk met zoete aardappelwedges en tomatensalade	**25**
Kipragout met zoete aardappel en prei stamppotje	**27**
Gevulde courgettes met zalm	**29**
Gegrilde kabeljauw met bloemkool en geglaceerde worteltjes	**31**
Shakshuka	**33**
Aubergine pizza	**35**

VOORWOORD

Still going strong!

Paleolicious is een van de meest leuke dingen om te maken. Iedere maand weer een feest om de 15 met hand geselecteerde recepten op te maken in een fantastisch boekje.

Met de recepten van deze week willen we inspringen op de zogenaamde “Knorr wereldgerechten”. Je weet wel, die pakje-zakje voeding.

Ze hebben nu blijkbaar een “Natuurlijk lekker” mix op de markt gebracht die nog steeds barstens vol suiker zit.

Dit moet anders kunnen.

Daarom vind je in de Paleolicious van Mei 2016 een aantal heerlijke verse recepturen van over de hele wereld.

Het is gewoon logisch dat als je het zelf vers maakt dat het beter voor je is toch?

Met deze recepten hoef je niet meer terug te vallen op de pakjes uit het schap van de supermarkt, maar kun je het gewoon zelf gemakkelijk bereiden.

Daarnaast zijn 9 van de 15 recepten ook nog eens binnen 30 minuten op tafel te zetten.

Daaaag Knorr. :-)

Geniet van deze Paleolicious en ik spreek je volgende maand weer.

Groetjes Mitch



CHILI CON CARNE

Chili con carne maar dan zonder de bonen, net zo lekker!

bereidingstijd: 25 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **250 gr gehakt**
- **1 teentje knoflook**
- **1 ui**
- **1 winterwortel**
- **1 tl chilipoeder**
- **0,5 tl komijn**
- **0,5 tl oregano**
- **Snufje cayennepeper**
- **1 courgette**
- **1 blikje tomatenblokjes**

Snipper de ui en knoflook.

Schil de wortel en snijd in kleine stukjes.

Snijd de courgette in blokjes.

Verhit een pan op middelhoog vuur met wat kokosolie.

Bak hierin de knoflook en het gehakt tot het gehakt gaar is.

Voeg de ui, kruiden en wortel toe en bak 8 minuten.

Voeg de courgette toe en bak 2 minuten.

Voeg de tomatenblokjes toe met een snufje zout en roer goed door.

Zet het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.



HAWAÏBURGERS

MET GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL

Het zoete van de ananas maakt deze burgers extra smaakvol.

bereidingstijd: 20 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 hamburgers**
- **4 plakken ananas**
- **1 ui**
- **1,5 el ketchup**
- **4 blaadjes ijsbergsla**
- **2 zoete aardappels**
- **1 tl knoflookpoeder**
- **1 tl paprikapoeder**

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

Schil de ui en snijd in hele plakken van een halve cm dikte.

Verhit een koekenpan met 1 el kokosolie en bak hierin de zoete aardappel zachtjes gaar.

Verhit ondertussen een grillpan en bak hierin de hamburgers gaar.

Leg de laatste 1,5 minuut de ananas en ui erbij.

Voeg als de zoete aardappel gaar is het knoflook- en paprikapoeder toe met een snuf zout.

Roer goed door en laat eventjes bakken.

Pak 2 borden;

Leg 2 blaadjes ijsbergsla op een bord, hierop 1 schijf ananas, hamburger, ketchup, ui en weer een schijf ananas.

Je kunt de blaadjes sla eventueel vastprikken met een prikker.

Verdeel de zoete aardappelblokjes over de borden.



ZOODLES
MET KNOFLOOKGARNALEN

Een heerlijke en kleurige maaltijd die snel op tafel staat.

bereidingstijd: 15 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 teentjes knoflook**
- **2 el roomboter**
- **16 grote garnalen**
- **2 courgettes**
- **1 rode paprika**
- **1 gele paprika**
- **1 tl paprikapoeder**
- **Snufje cayennepeper**
- **Snufje chilivlokken**

Maak de courgettes schoon en gebruik een spiralizer om er zoodles van te maken.

Maak de paprika's schoon en snijd in dunne reepjes.

Doe de garnalen in een kom en strooi er het paprikapoeder, cayennepeper, chili vlokken en een snuf zout over. Hussel door zodat alle garnalen een laagje kruiden hebben.

Pel de knoflook en plet deze.

Verhit de boter in een pan samen met de knoflookteentjes.

Voeg de paprika's toe en bak 4 minuten.

Voeg de garnalen toe en bak tot deze gaar zijn.

Voeg de zoodles toe, roer goed door en bak 1,5 minuut mee.



CURRY
MET KIP EN BLOEMKOOL

Deze heerlijke geurige curry is echt snel comfort-food.

bereidingstijd: 35 min **hoeveelheid:** 3 pers.

- **1 ui**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 cm verse gember**
- **2 gele paprika's**
- **1 blik kokosmelk**
- **1 el gele curry poeder**
- **1 tl kurkuma**
- **1 bloemkool**
- **3 kipfilets**
- **2 lente uitjes**

Snipper de ui, knoflook en gember.

Snijd de paprika's in dunne halve reepjes.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.

Verhit een pan op middelhoog vuur met 2 el kokosolie.

Voeg de ui, knoflook, gember en paprika's toe en ban in 7 minuten zacht.

Voeg de kokosmelk, curry poeder, kurkuma en een snuf zout en peper toe en roer goed door.

Breng langzaam aan de kook en voeg vervolgens de kip en bloemkool toe.

Draai het vuur laag en laat de curry afgedekt 20 minuten zachtjes pruttelen.

Snijd de lente uitjes in dunne ringen en garneer hier de curry mee voor het serveren.



OVENSCHOTEL
MET AUBERGINE EN GEHAKT

Geen lasagne, geen moussake, maar een snelle en makkelijke ovenschotel.

bereidingstijd: 20 min + 30 min oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 aubergines**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **250 gr rundergehakt**
- **350 gr tomato frito**
- **1 tl oregano**
- **1 tl paprikapoeder**
- **1 ei**

Snipper de ui en knoflook.

Verhit een pan op middelhoog vuur en bak hierin de ui tot deze glazig ziet.

Voeg het gehakt en de knoflook toe en bak gaar.

Voeg de tomato frito, oregano en paprikapoeder toe en laat op laag vuur 15 minuten pruttelen.

Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de aubergines in plakken van 1 cm dikte.

Verhit een grillpan en bak grill hierin de aubergineplakken.

Verwarm de oven voor op 190 graden celsius.

Vet een ovenschaal in met wat olie.

Leg hierin een laagje aubergine.

Verdeel een kwart van het gehaktmengsel er overheen en leg en weer een laag aubergines op.

Herhaal dit en eindig met een laagje aubergine.

Kluts het los en giet dit over de ovenschotel.

Bak de ovenschotel 30 minuten in de voorverwarmde oven.



PALEO NASI

Deze nasi smaakt perfect bij verschillende soorten gerechten, een heerlijk bijgerecht.

bereidingstijd: 25 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 bloemkool**
- **4 plakjes ham**
- **2 eieren**
- **1 cm verse gember**
- **1 ui**
- **Halve prei**
- **200 gr champignons**
- **1 el kokos aminos**
- **1 tl azijn**
- **1 el verse koriander**

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en doe in de keukenmachine.

Pulseer enkele keren kort tot je kleine stukjes hebt ter grootte van een rijstkorrel.

Snijd de plakjes ham doormidden en vervolgens in dunne reepjes.

Snipper de ui.

Snijd de prei in de lengte doormidden en vervolgens in halve ringen.

Maak de champignons schoon en snijd in halve plakken.

Verhit kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ui glazig.

Voeg de prei en champignons toe en bak tot de champignons gaar zijn.

Voeg vervolgens de geraspte gember toe.

Bak de ham 2 minuten mee.

Voeg de bloemkoolrijst toe met een snuf zout en peper en bak 5 minuten, of tot de bloemkool bijna gaar is.

Bak ondertussen 2 spiegeleieren in een andere pan.

Voeg de kokos aminos, koriander en azijn toe en roer goed door.

Serveer de bloemkoolnasi met de spiegeleieren.



RUNDERRAGU
MET ZOODLES

Dit recept vergt wat tijd (zoals altijd met stoofvlees), maar de smaken zijn fenomenaal!

bereidingstijd: 30 min + 3 a 4 uur wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **400 gr runder stoofvlees**
- **1 rode ui**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 wortel**
- **1 stengel bleekselderij**
- **250 ml runderbouillon**
- **1 blik gepelde tomaten (400 gr)**
- **2 el verse rozemarijn**
- **2 el verse tijm**
- **2 courgettes**

Snijd het vlees in blokjes van 3 cm.

Verhit een braadpan (met dikke bodem) met kokosolie tot deze goed heet is.

Voeg vervolgens het vlees met een snuf zout en peper toe en bak bruin.

Ondertussen snijden we de groenten;

Snipper de ui en de knoflook.

Schil de wortel en snijd in kleine stukjes (zo klein mogelijk).

Snijd de bleekselderij in kleine stukjes (zo klein mogelijk).

Hak de rozemarijn en tijm fijn.

Voeg de groenten en de kruiden toe aan het vlees en bak in 5 minuten zacht.

Voeg de bouillon toe en laat pruttelen tot deze tot de helft is ingekookt.

Voeg vervolgens de tomaten toe en roer goed door.

Doe een deksel op de pan en laat op laag vuur 3 a 4 uur stoven.

Trek het vlees met 2 vorken los tot je draadjes hebt.

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

Maak zoodles van de courgettes met een spiralizer.

Serveer de ragu met de zoodles.



PASTA PESTO
MET TONIJN

Makkelijk, snel en overheerlijk; de ideale combinatie.

bereidingstijd: 15 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **30 gr verse basilicum**
- **2 teentjes knoflook**
- **45 gr pijnboompitjes**
- **Halve limoen**
- **80 ml olijfolie**
- **2 courgettes**
- **2 wortels**
- **250 gr tonijn uit blik**

Doe de basilicum met de knoflook, pijnboompitjes, sap van een halve limoen en de olijfolie in de keukenmachine. Mix tot je een egale pesto hebt.

Voeg eventueel wat extra olijfolie toe als hij nog te dik is.

Breng op smaak met zout en peper.

Maak zoodles van de courgettes en wortels.

Verhit een wok op middelhoog vuur met 1 el kokosolie.

Bak hierin de wortel tot deze bijna gaar is, voeg dan de courgette toe en bak nog enkele minuten.

Laat ondertussen de tonijn uitlekken.

Serveer de zoodles met de pesto en tonijn.



WORSTJES

MET GROENE BLOEMKOOLCOUSCOUS

Een lekkere en snelle maaltijd boordevol smaken.

bereidingstijd: 25 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **250 gr runderworstjes**
- **Bloemkool**
- **1 groene paprika**
- **1 komkommer**
- **100 gr groene aspergetips**
- **Halve citroen**
- **2 el verse peterselie**

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en doe in de keukenmachine.

Pulseer enkele keren kort tot je kleine stukjes hebt ter grootte van couscous.

Snijd de paprika in dunne reepjes.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten met een lepeltje.

Snijd de helften vervolgens in halve maantjes.

Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de paprika 5 minuten.

Voeg de aspergetips en een snufje peper en zout toe en bak 4 minuten mee.

Verwarm ondertussen een tweede pan en bak hierin de worstjes gaar.

Voeg de bloemkoolcouscous toe aan de groenten en bak 2 minuten mee.

Schep er vervolgens de komkommer doorheen en bak nog eens 4 minuten.

Voeg 1 el citroensap en de peterselie toe en roer goed door.

Serveer met de worstjes en citroenpartjes.



BIEFSTUK

MET ZOETE AARDAPPELWEDGES EN TOMATENSALADE

Een lekker recept voor elke dag van de week.

bereidingstijd: 45 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 biefstukken**
- **2 zoete aardappelen**
- **1,5 el kokosolie**
- **0,5 tl paprikapoeder**
- **0,5 tl knoflookpoeder**
- **2 el verse dille, fijngehakt**
- **5 tomaten**
- **halve komkommer**
- **handje zwarte olijven**
- **2 bosuitjes**

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Maak de zoete aardappelen schoon en snijd ze in de lengte doormidden.

Snijd elke helft in wedges van ongeveer 1 cm dikte.

Doe ze in een kom samen met de gesmolten kokosolie, paprikapoeder, knoflookpoeder en een snuf zout en peper.

Hussel goed door zodat ze allemaal bedenkt zijn met een laagje.

Verdeel de zoete aardappel over een bakplaat met bakpapier en bak ze 30-35 minuten in de voorverwarmde oven.

Ondertussen maken we de tomatensalade;

Snijd de tomaten in partjes, de komkommer in partjes en de bosuitjes in dunne ringen.

Doe de tomaten, komkommer en olijven in een schaal en besprenkel met olijfolie, balsamico en een snufje zout en peper.

Strooi er de bosui overheen.

Verhit een grillpan op hoog vuur.

Bestrooi de biefstukken met versgemalen peper en bak ze gaar.

Pak ze in aluminiumfolie in en laat ze enkele minuten rusten.

Haal de zoete aardappelwedges uit de oven en strooi er de verse dille overheen.



KIPRAGOUT

MET ZOETE AARDAPPEL EN PREI STAMPPOTJE

De ragout combineert heerlijk met het stamppotje.

bereidingstijd: 25 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 grote zoete aardappelen (of 3 kleine)**
- **1 prei**
- **250 gr kipfilet**
- **1 el boter**
- **250 gr champignons**
- **150 ml kokosmelk**
- **3 tl dragon**

Schil de zoete aardappels en snijd in stukken.

Kook ze in een pan met ruim water gaar.

Maak de prei schoon en snijd in dunne halve ringen.

Verhit een koekenpan en bak hierin de prei gaar.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Verhit een pan op middelhoog vuur met de boter en bak hierin de kip rondom bruin.

Snijd ondertussen de champignons in plakjes en voeg toe aan de kip. Bak 2 minuten mee.

Voeg de kokosmelk en dragon toe samen met een snuf zout en peper en laat 4 minuten zachtjes doorkoken.

Giet de zoete aardappels af en doe ze terug in de pan.

Breng op smaak met zout en peper en gebruik een stamper om er puree van te maken.

Schep de prei erdoorheen.

Serveer de zoete aardappel-prei stamppot met de kipragout.



GEVULDE COURGETTES

MET ZALM

Snel en makkelijk; dat is dit heerlijke gerecht.

bereidingstijd: 30 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 courgettes**
- **Halve rode peper**
- **1 ui**
- **2 teentjes knoflook**
- **400 gr zalm uit blik**
- **1 gele paprika**

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Snijd de courgettes in de lengte doormidden en hol ze uit.

Snijd het vruchtvlees dat je eruit hebt geschept superfijn.

Maak de paprika schoon en snijd in kleine blokjes.

Snipper de ui en de knoflook.

Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd fijn.

Verhit 1 el koksolie en bak hierin de knoflook en ui glazig.

Voeg de paprika, peper en de restjes courgettes toe en bak enkele minuten mee.

Draai het vuur uit en roer er de zalm door het groentemengsel.

Verdeel het groentemengsel over de uitgeholde courgettes en bak 15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.



GEGRILDE KABELJAUW

MET BLOEMKOOL EN GEGLACEERDE WORTELTJES

Een complete maaltijd in een half uurtje op tafel.

bereidingstijd: 30 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 kabeljauwfilets**
- **2 tl paprikapoeder**
- **1 bloemkool**
- **1 bosje bospeen**
- **1 el honing**
- **1 el sesamzaadjes**

Snijd het groen van de bospeen en schil ze.

Snijd de bospeen in de lengte doormidden.

Kook ze in een pan met ruim water beetgaar.

Giet af als ze gaar zijn.

Snijd de bloemkool in roosjes. Kook deze in een pan met ruim water gaar.

Giet de bloemkool af als deze gaar is, bewaar een klein beetje van het kookvocht.

Doe de bloemkool terug in de pan met 1 el kookvocht en 1 tl kokosolie.

Gebruik een stamper om deze fijn te stampen.

Besprenkel de kabeljauwfilets met het paprikapoeder, een snufje zout en peper en bestrijk ze met een dun laag olijfolie.

Verhit een grillpan en bak hierin de kabeljauwfilets gaar.

Verhit ook een wok en voeg de worteltjes, 1 el olie, 1 el honing toe en de sesamzaadjes toe.

Verhit al omscheppend.

Serveer alles samen.



SHAKSHUKA

Een smaakvol gerecht, perfect met een groene salade on the side.

bereidingstijd: 35 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 ui**
- **1 rode paprika**
- **1 gele paprika**
- **1 teen knoflook**
- **1 aubergine**
- **2 takjes tijm**
- **2 el verse peterselie**
- **Blik tomatenblokjes**
- **Snuf chilivlokken**
- **4 eieren**
- **½ tl komijnzaad**

Maak de paprika's schoon en snijd in dunne reepjes.

Snijd de aubergine in kleine blokjes van 1 cm.

Snipper de ui en de knoflook.

Ris de blaadjes van de tijm en hak de peterselie fijn.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1 el kokosolie.

Bak hierin de ui en het komijnzaad voor 4 minuten.

Voeg de paprika, aubergine en knoflook toe en bak ongeveer 7 minuten tot de paprika zacht wordt.

Voeg de tomatenblokjes, chilivlokken, tijm, peterselie en een snuf zout en peper toe en laat 15 minuten sudderen op laag vuur.

Wordt het te droog, voeg dan eventueel wat extra water of bouillon toe.

Maak 4 kuilen (met bijvoorbeeld een soeplepel) in het mengsel en breek hierboven een eitje.

Doe het deksel op de pan en bak nog eens 10 minuten, of tot de eieren de gewenste gaarheid hebben.



AUBERGINE PIZZA

De groente vervanger van de deegvariant.

bereidingstijd: 35 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 aubergines**
- **8 el tomato frito**
- **Hamblokjes**
- **1 gele paprika**
- **10 champignons**
- **1 el oregano**

Snijd de aubergines in de lengte in plakken van 1 cm dikte.

Besprenkel beide zijden van de aubergineplakken met zout en doe ze in een kom voor 15-30 minuten.

Dep de aubergines droog met keukenpapier.

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Bestrijk beide zijden van de plakken met een beetje olijfolie en leg ze op een bakplaat met bakpapier.

Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Snijd ondertussen de paprika in kleine stukjes en de champignons in plakjes.

Verdeel de tomato frito over de aubergineplakken en vervolgens de paprika, champignons en ham.

Strooi er als laatste wat oregano overheen.

Bak de aubergine pizza's nog eens 10 minuten in de warme oven.

Garneer eventueel met wat bladgroen.