



[MooiMama.nl]

[week 5]

Maandag

Ontbijt

Smoothie met avocado, komkommer, en blauwe bessen

Tussendoor

Blokjes kaas en worst

Lunch

Salade met gegrilde zalm, tomaat, komkommer en feta

Tussendoor

handje Paranoten

Diner

Roti Kip

Dinsdag

Ontbijt

Griekse Yoghurt met een handje blauwe bessen

Tussendoor

plakjes worst met augurk

Lunch

Koolhydraatarme crackers met beleg naar keuze

Tussendoor

Bifiworstje

Diner

Linzensoep

Woensdag

Ontbijt

Griekse yoghurt met noten en blauwe bessen

Tussendoor

Plakjes cervelaatworst met roomkaas

Lunch

Eiersalade met bieslook en mayonaise op blaadjes sla of crackers

Tussendoor

plakjes worst en kaas

Diner

Bloemkooltosti met cheddarkaas en zure room

Donderdag

Ontbijt

Cracker met beleg naar keuze

Tussendoor

Baby bell en plakjes brie

Lunch

Salade van rode kool, mayonaise, walnoten met gerookte kipfilet

Tussendoor

plakjes komkommer en tomaat met mozzarella

Diner

CousCous van Bloemkool

Vrijdag

Ontbijt

Eierwrap met ruccola, kipfilet en roomkaas

Tussendoor

plakjes worst en kaas

Lunch

Crackers met tonijn/komkommer salade

Tussendoor

Blokje pure chocolade (85%)

Diner

Wortelpeterselie frietjes met hamburger en een frisse salade

Zaterdag & Zondag

Ontbijt

Kies uit een van de ontbijtjes van de afgelopen week

Tussendoor

plakjes worst en kaas

Lunch

Kies uit een van de lunches van de afgelopen week

Tussendoor

Plakjes komkommer met filet american

Diner Zaterdag

Wortelpeterselie rösti met chipolata worstjes en tzazikki dip

Diner Zondag

Zalm wraps met dille en roomkaas



[MooiMama.nl]

[Recept]



Roti Kip met flatout Wraps

Ik denk dat Surinaamse Roti toch wel een van mijn favoriete kipperecht is, helaas met mijn huidige levensstijl dacht ik dat ik het voorlopig niet meer zou mogen eten. Maar ik heb een manier gevonden waardoor je het toch kunt maken, en heerlijk kunt genieten van een Roti maaltijd!

Benodigheden

1 kg kipfilet in kleine blokjes gesneden
5 lepels olie
1 gesnipperde ui
4 geperste tenen knoflook
45 gram masala kruiden & zwarte peper
1 theelepel komijnzaad
2 tomaten in blokjes gesneden
2 dl kippenbouillon (misschien iets extra voor als het te dik wordt)
1 Madame Jeanette-peper
300 g kousenband
5 eieren

Bereiding

Pak een grote kom, voeg hierin de kruiden en 5 lepels olie, kruiden, ui en knoflook toe. Laat dit geheel 30 minuten staan en bak het in een grote wok. Voeg nu de tomatenblokjes toe en bak deze kort mee, als laatste mag je nu de madame-jeanette, en de bouillon toevoegen. Breng het geheel aan de kook, laat dit 10 pruttelen en doe vervolgens de deksel op de pan en zet het vuur laag. Roerbak in een andere pan de kousenband met een lepel olie en een snuf zout en peper, en kook de eieren tot ze hard gekookt zijn. Pel ze en doe ze bij de kip, zodat de eieren op kleur kunnen komen. Bak de wraps even kort in de pan voor een extra lekkere smaak. Na 40 minuten pruttelen kunnen we aan tafel!



Bloemkool Couscous salade

Ik ben dol op Couscous, dus was ik enorm blij toen ik las dat ik juist daarvoor Bloemkool kan gebruiken. Ik heb het deze week gemaakt met een eigen twist, en ik moet zeggen het was heel lekker!

Benodigheden

- 1 hakmolen
- 1 grote bloemkool
- 1 bosje lente ui
- 2 theelepels couscouskruiden (Turkse supermarkt)
- 2 tenen knoflook
- 1 limoen
- 1 theelepel gemalen gember
- 1 handje walnoten
- 150 gram kipfilet in kleine blokjes gesneden gebakken met een snuf zout peper en kerriepoeder

Bereiding

Hak de bloemkool fijn (fijner dan met de nasi), en wok deze kort met een scheutje olie, geperste knoflook, gemalen gember, en de couscouskruiden. (maximaal 10 min op niet te hoog vuur)
Snij nu de kip in kleine stukjes, kruid het een beetje naar wens. (ik gebruik kerriepoeder) en bak het in een ruime wok. Zet het vuur uit en schep de couscous erdoor, en laat het geheel afkoelen. Als het geheel koud is voeg je de limoensap, een handje walnoten (in stukjes gehakt) en gesneden ringetjes lente ui toe. Eventueel kun je naar smaak nog zout en peper toevoegen. Heerlijk in schuitjes sla of als maaltijdsalade.



Linzensoep

Soepjes, normaal gesproken maakte ik elk weekend een grote pan kippen of tomatensoep met een aanzienlijke hoeveelheid vermicelli. Nu we alternatieven nodig hebben voor onze oude soepjes heb ik een paar weken terug deze soep gemaakt. Vult enorm, en heel erg smaakvol.

Benodigheden

- 1 lepel kokosolie
- 1 grote ui
- 3 tenen knoflook
- 1 theelepel gember
- 2 eetlepels low-carb ketchup (afvallenmetbregje)
- 2 theelepels rode curry poeder
- 500ml groentebouillon (vers gemaakt)
- 1 blik tomaten blokjes
- 200 gram rode linzen
- 100 gram bladspinazie
- gehakte verse koriander voor garnering

Bereiding

Gebruik een grote soeppan, doe hierin 1 lepel kokosolie en voeg in blokjes gesneden ui, de knoflook en gember toe. Bak dit tot de ui glazig is en voeg de ketchup en rode curry poeder toe, en laat dit een paar minuten op laag vuur bakken. Voeg nu de bouillon, de tomaten blokjes, linzen en spinazie toe en laat dit minstens 40 minuten op laag vuur pruttelen (proef even of de linzen gaar zijn) Ik heb ervoor gekozen om er een glad soepje van te maken met de staafmixer. Maar je zou hem eventueel ook zo gewoon kunnen eten. Garneer de soep met een beetje koriander, wat pompoenpitjes of eventueel nog met een lepel zure room.



[MooiMama.nl]

[Recept]



Rodekool salade

Salades, ze zijn niet alleen ideaal voor als je thuis een snelle maaltijd wilt maken. Maar ook zijn ze perfect om mee te nemen naar bijvoorbeeld je werk of bijvoorbeeld een gezellige picknick in het park. (let op per 100 gram is 7kh)

Benodigheden

- 1 rode kool
- 3 lepels Zaanse mayonaise
- 4 cherry tomaten
- 100 gram gerookte kipfilet
- 50 gram gehakte walnoten
- Klein scheutje zoetstof
- Snufje zout

Bereiding

Als je van zoet en hartig in een salade houdt, dan is dit recept echt iets voor jou!

Snijdt de rode kool fijn in sliertjes, of kleine stukjes, het is maar net wat je fijner vindt om te eten. Hak de noten fijn, en snij de tomaatjes in partjes. Vervolgens snijden we de kipfilet in kleine blokjes en doen we alles in een grote kom. Voeg de mayonaise toe en een scheutje zoetstof. Nu eerst even proeven! Persoonlijk vind ik een snuf zout en peper geen overbodige luxe, maar je kunt hem natuurlijk zo houden zoals hij nu is. Lekker met een gegrild stukje vlees of gewoon zo als maaltijdsalade.



Nawoord

Weer een kleine toevoeging aan het vorige deel van mijn e-book. Ik hoop dat jullie weer een beetje verder komen met het nieuwe weekmenu en de bijgevoegde recepten. Mochten jullie vragen hebben stel ze gerust!

Binnenkort nog meer aanvullingen, en ook nog meer informatie op MooiMama.nl

Succes allemaal!

*Liefs,
Tamara*