

Detox-pizza:

De pizzabodem maak je van 100 gram amandelmeel (of ander glutenvrij meel), 50 gram geitenroomkaas (ik heb zachte geitenkaas genomen), 4 eieren, 1 theelepel (biologische) oregano en een snufje (Himalaya) zout. Alles mengen met een garde en giet het mengsel in een ronde siliconen bakvorm. Bak circa 20 minuten in een oven van 180 graden.

Als de bodem klaar is, even laten afkoelen in de vorm, daarna met behulp van een bord omdraaien en weer in de bakvorm leggen (maar op een ovenrooster kan ook). Je kan de bodem nu beleggen.

Voor de pizzasaus snijd je een halve rode ui zeer fijn en pers je 1 teen knoflook uit. Fruit dit in kokosolie of olijfolie, voeg er 1 theelepel oregano of een andere (verse) kruid aan toe. Voeg hier 50 gram tomatenpuree aan toe met eventueel een klein beetje zout en peper en een druppel olijfolie om hem wat 'smeerbaarder' te maken.

Deze saus verdeel je over de pizzabodem en beleg deze met bijvoorbeeld paprika, champignons, witte uienringen, andere groenten, verse kruiden en geraspte geitenkaas bijvoorbeeld. Zet hem nu nog even in de oven, hou hem in de gaten en wanneer de kaas gesmolten is, is hij klaar. Dit zal waarschijnlijk niet langer dan 10 minuten duren.

Als de pizza klaar is kun je nog een klein beetje olijfolie eroverheen druppelen.



Frisse detox salade

Ingrediënten frisse detox salade

- 1/3 komkommer in kleine stukken gesneden
- 10 gekleurde Cherry tomaten in halfjes gesneden
- 4 radijsjes in plakjes gesneden
- halve paprika in stukjes gesneden
- 1 kleine rode ui in fijn gesneden
- halve avocado in blokjes gesneden
- Dressing: 4 el extra verging olijfolie, 3 el appelazijn, 1 el verse peterselie geknipt, zout en zwarte peper

Bereiden Frisse zomer detox salade

Kluts de ingrediënten van de dressing door elkaar. Pak vervolgens een groot diep bord en leg daar de komkommer, Cherry tomaten, plakjes radijs, paprika, ui en avocado in. Giet de dressing er over en klaar is je super gezonde salade. De dressing proeft los misschien een beetje pittig. Ik raad je toch aan alle dressing over de frisse zomer detox salade te gieten. Het geeft net even een pittige bite aan de rauwkost salade.



Makkelijk detox recept voor een overheerlijke lunch.

Sla sandwich met zalm en tzatziki voor 2 personen

Ingrediënten :

- *4 bladeren van Baby Romain
- *gerookte biologische zalm
- *2 handjes Cherry tomaten
- *kiemen, naar jouw smaak (alfalfa bijvoorbeeld)

Voor de tzatziki:

- *250 ml geitenyoghurt
- *halve komkommer geraspt
- *handje bieslook geknipt in kleine stukjes
- *2 tenen knoflook geperst
- *2 eetlepels verse dille geknipt
- *verse zwarte peper en Himalaya zout

Bereiden sla sandwich met zalm en tzatziki

Voor de tzatziki:

Meng alle ingrediënten in een kom en voeg naar smaak zwarte peper en Himalaya zout toe. Dit is de makkelijke variant en al zo ontzettend smaakvol.

Wil je stevige, echte, tzatziki, leg dan een zeef op een pan en leg daar een theedoek in. Giet het mengsel erin en laat een nacht in de koelkast staan met een deksel er op. De volgende nacht schep je de klare tzatziki uit de theedoek. Heerlijk als dipsaus!

Voor de sla sandwich:

Leg een blad Baby Romaine op een bord, schep daar flink wat tzatziki in, leg er een plak gerookte zalm op en garneer met wat tomaatjes en kiemen. Maak af met wat zout en peper naar smaak en klaar is je sla bootje, net een belegd broodje toch? 😊



Lente rijstsalade

Weer zo'n heerlijk recept wat je in elkaar draait met dingen die je meestal wel in huis hebt. Een groente bom en zo lekker door alle extra dingen als een mooie geiten- en/of schapenfeta en de kruiden.

Ingrediënten

- per persoon ongeveer 75 gram ronde zilvervliesrijst
- wat scheuten olijfolie
- geschaafde wortel
- in stukjes gesneden Cherry tomaatjes
- schijfjes komkommer, met de kaasschaaf
- kleine reepjes rauwe courgette
- verse rucola, in stukken gescheurd
- fijngesneden (schuin) bosui/lente-ui
- pijnboompitten, rauw of even geroosterd
- eventueel pompoenpitten en/of zonnebloempitten
- gedroogde Provençaalse kruiden
- versgemalen zwarte peper
- schijfjes/stukjes avocado
- sap van 1/2 tot 1 verse citroen



Bereiden

Kook de rijst ongeveer 40 minuten. Laat goed uitlekken en afkoelen. Meng dan alle bovenstaande ingrediënten erdoor, naar smaak. Je kunt deze salade direct opeten maar ook even (een paar dagen) bewaren. Heerlijk om mee te nemen als lunch of te presenteren als salade bij een etentje!

Quinoa met tonijn

Bereidingstijd 25 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 gram quinoa
- blikje tonijn op water
- 12 cherry tomaatjes
- half bosje verse peterselie
- stukje verse geitenkaas
- peper en zout
- snuf komijnzaad
- snuf cayennepeper
- olijfolie
- scheutje citroensap (1 a 1,5 theelepel)
- kappertjes (heb ik niet gebruikt toen ik de foto's maakte maar dit voeg ik inmiddels wel toe)

Bereiding

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer de tomaatjes, snijd de peterselie fijn, verbrokkel de geitenkaas en laat de tonijn uitlekken.

Breng de quinoa op smaak met een beetje olijfolie, peper en zout, cayennepeper, komijnzaad en citroensap. Meng de overige ingrediënten door de quinoa (houdt een beetje geitenkaas en peterselie apart voor garnering).

Serveer de quinoa in kommen en garneer het met een beetje peterselie en geitenkaas.



Pangasiusfilet met broccoli en gele paprika'

Rijst, Hoofdgerecht, 4 personen, Anders

Ingrediënten

4 stuks pangasiusfilet
2 el olijfolie
1 ui gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst of fijngesneden
1 gele paprika in reepjes
1 rode paprika, in reepjes
1 broccoli in roosjes
1 pak gezeefde tomaten
1 snuf zout & peper naar smaak
1 snuf Italiaanse kruiden
100 g zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
sap van ½ citroen
2-3 eetlepels (platte) peterselie, fijngehakt



Bereiden

Dep de visfilets droog, bestrooi met zout & peper en haal ze door een laagje bloem. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de visfilets in enkele minuten gaar. Neem uit de pan en houd warm

Tomatensaus:

Fruit de ui en knoflook in de koekenpan totdat de ui glazig wordt. Voeg de broccoli en de paprika toe en 2 min bakken. Voeg de gezeefde tomaten, Italiaanse kruiden, peper en zout naar smaak toe en laat gaar sudderen. Serveer de filets met rijst en bedek de rijst met de saus.