



Diner recepten van Judith Rolf gezond, lekker en makkelijk! Voor 2 personen

Boodschappenlijstje (de voorkeur gaat uit naar de biologische producten wanneer mogelijk)

- 2 gare bietjes
- 1 zak biologische aardappels, kruimig
- 1 zak zoete aardappelen
- 1 bos wortelen
- 2 preien
- 1 bos bosui
- 1 zak sjalotjes
- 1 rode paprika
- 1 doos bos paddenstoelen
- 2 bakje shii take
- 4 avocado's (eetrijp)
- 400 gram spinazie
- 400 gram sperziebonen
- 200 gram peultjes
- 1 zaken sla mix of 1 klein kropje
- 1 zaken veldsla
- 1 komkommer
- 4 tomaten
- 1 citroen
- 1 bol knoflook

- 1 pot rode bonen
- 1 zakje/bakje pijnboompitjes

- 1 gerookte makreel
- 2 mootjes zalm
- 1 pakje gerookte zalm
- 150 gram rundergehakt
- 2 runderworstjes of 4 lamsworstjes afhankelijk van de de grote

- 1 fles olijfolie extra vierge
- 1 potje kappertjes (op olie of azijn)
- 1 potje zongedroogde tomaten
- 1 potje tomaten tapenade
- 1 pot zure augurken

- 1 potje peper
- 1 potje zeezout

1 potje paprikapoeder
1 potje kerriepoeder
1 potje cayenne peper
1 potje kurkuma
1 potje knoflookpoeder
1 potje uienpoeder

1 rol zachte geitenkaas
2 bakjes roquefort
1 buffelmozerella

1 doosje eieren (6 stuks)

1 zak quinoa
1 pakje groenten bouillonblokje
1 pot Ghee (dieetvak)

Maandag

Bieten stampot met makreel



Ingrediënten

2 bieten ongekookt is de beste keuze, maar kant en klare gare bietjes kunnen ook gebruikt worden
1/2 kleine zak biologische aardappels, kruimig (zoete aardappel is ook mogelijk, deze zijn nog gezonder)
2 zure augurken (zonder onnodige toevoegingen zoals bijvoorbeeld suiker)
2 eetlepels kappertjes (op olie of azijn)
1 sjalotjes
peper en (zee/himalaya)zout naar smaak
1 eetlepel olijfolie extra vierge
1/2 gerookte makreel

Bereidingswijze

Schil de bieten en kook deze in 20 minuten gaar. Schil de aardappels en kook deze met een snufje zeezout in een aparte pan in 20 minuten gaar. De bieten mogen iets afkoelen voordat ze te raspen waardoor je niet je vingers verbrandt.

Laat de kappertjes uitlekken en snijdt de sjalotjes zo fijn mogelijk. Voeg augurken naar smaak toe. Wanneer ze klein zijn snij ik er plakjes van en bij dikkere augurken blokjes. De augurken en uitjes gaan rauw door de bietenstampot. Voeg de olijfolie toe en stamp de stampot.

Maak de makreel schoon zodat je geen last hebt van graatjes (of laat dit je visboer doen als je hier zelf geen zin in hebt).

Dinsdag

Mexicaanse bonenschotel met quaquamole en kervel



Ingrediënten

1 pot rode bonen
150 gram rundergehakt
2 preien

1 bos bosui
1 paprika
1 doosje bos- paddenstoelen
2 avocado's
citroensap
1 teentjes knoflook

Mexicaanse kruidenmix: paprikapoeder, kerriepoeder, cayenne peper, kurkuma, knoflookpoeder, uienpoeder, peper, zout

Bereidingswijze

Maak de Mexicaanse kruidenmix door naar smaak de verschillende kruiden te mixen. Wees matig met de cayenne peper (heet) en kurkuma (bitter). Voor de kurkuma geldt dat een half potje voldoende is en de peper naar smaak (1/4 potje is al pittig).

Snij de prei, bosui, paprika en paddestoelen fijn. Bak het gehakt in zijn eigen vet en voeg tijdens het rullen van het gehakt de Mexicaanse kruiden toe naar smaak. Als het gehakt gaar is voeg dan de groenten toe en laat het geheel garen met een deksel op de pan. Ongeveer 6 minuten.

Prak de geschilde avocado's met een vork en voeg hieraan twee teentjes geperste knoflook toe en wat citroensap, peper en zout.

Bestrooi het gerecht met gehakte kervel of koriander (gedroogde kervel of koriander is ook lekker)

Woensdag

Spinazie stampot met zongedroogde tomaat en geitenkaas



Ingrediënten

400 gram spinazie
4 zoete aardappelen
1 potje zongedroogde tomaten
rol zachte geitenkaas

Bereidingswijze

Schil de aardappels en snij deze in vieren. Laat ze in een klein laagje water in ongeveer 20 minuten goed gaar koken. Was de spinazie. Maak er een stampot van door de geitenkaas erbij te voegen en er een stamper (en kort de staafmixer) er op te zetten. Snij de zongedroogde tomaatjes in stukjes en roer deze door de stampot. Gebruik de olijfolie extra vierge van de zongedroogde tomaatjes om de stampot zacht en goed te stampen te maken.

Bewaar wat blaadjes spinazie en zongedroogde tomaatjes voor de garnering. Of zoals op de foto wat geraspte belegen geitenkaas.

Donderdag

Quinoa met runderworstjes (of lams), sperziebonen en shii take



Ingrediënten

1 grote mok quinoa
1 groenten bouillonblokje
2 runderworstjes (of 4 lamsworstjes afhankelijk van de de grote)
Ghee
400 gram sperziebonen
1 bakje shii take

Bereidingswijze

Kook de quinoa in kokend water waaraan je het bouillon blokje heb toegevoegd in 15 minuten (of zoals de verpakking aangeeft) gaar.

Bak de worstjes in een braadpan in de ghee. Laat de ghee goed warm worden zodat je de worstjes kan aanbraden. Als de lamsworstjes bruin zijn dan kan je een beetje water bij de ghee voegen en een deksel schuin op de pan zetten. Laat de lamsworstjes na het aanbraden nog even gaar braden. Afhankelijk van de dikte verschilt de tijd. Het is belangrijk dat de worstjes goed gaar zijn.

Snij ondertussen de shii take in stukjes en voeg deze toe aan de lamsworstjes.

De sperziebonen mag je wassen en schoonmaken. Verwijder een klein stukje van de uiteinde van de sperzieboon. Stoom de sperziebonen in een stoommandje in 6 minuten gaar.

Vrijdag

Frisse salade met tomaten tapenade en zalm



Ingrediënten

2 mootjes zalm
1 zaken sla mix of 1 klein kropje
1 avocado
1/2 komkommer
2 tomaten
pijnboompitjes
1 potje tomaten tapenade
olijfolie extra vierge

Bereidingswijze

Was de sla. Snij de tomaat, komkommer en avocado in dunne plakjes. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan goudbruin. Verdeel alles over 2 borden inclusief de tapenade. De zalm bestrooien met zout en peper en bakken in olijfolie extra vierge. Ongeveer 3 minuten voor een dikke moot, de vis mag nog wat rauw zijn van binnen. Eventueel de salade extra besprenkelen met olijfolie extra vierge.

Variatie tip

Maak zelf een tapenade of pesto!

Ontdoe een basilicum plantje van zijn blaadjes en hak deze fijn. Rooster 100 gram pijnboompitjes goudbruin en pers 3 teentjes knoflook. Mix alles in een vijzel en voeg olijfolie extra vierge toe tot het geheel onder olie staat. Maak op smaak met peper en zout. Ook lekker (maar niet noodzakelijk) met geraspte parmezaanse kaas extra erdoor.

Zaterdag

Zoete aardappel/wortelpuree, peultjes, wortel en roquefort



Ingrediënten

3 grote zoete aardappels

bos wortelen

1 ei

200 g peultjes

1 bakjes roquefort (300 gram)

olijfolie extra vierge

peper en zout

Bereidingswijze

Kook de geschilde en in stukken gesneden zoete aardappels in ongeveer 15 minuten gaar. De schoongemaakte worteltjes en peultjes kook je in 8 minuten gaar in twee aparte pannetjes. Meng de aardappels de helft van de worteltjes, een ei en een scheut olijfolie. Mix met een stamper of staafmixer. Serveer over de stampot de peultjes en de worteltjes en de roquefort. Naar smaak zout en peper toevoegen en eventueel besprenkelen met olijfolie extra vierge.

Variatie tip

In plaats van wortel kan je ook pompoen gebruiken. 1 kleine orange pompoen in blokjes snijden (zaadjes verwijderen en schil laten zitten). Kook de blokjes in 10 minuten gaar en gebruik de helft voor de puree en de andere helft voor over de puree.

Rooster wat pitjes en zaadjes en bestrooi het gerecht hiermee. Denk aan sesamzaad, zonnenbloempitten, pompoenpitten, maanzaad, pijnboompitjes etc

Zondag

Salade buffelmozzarella, zalm, ei, shiitake en knoflook



Ingrediënten

1 zaken veldsla
2 tomaten
1 avocado's
1 bakje shiitake
2 teentjes knoflook 4 eieren
1 buffelmozerella's
100 gram gerookte zalm
peper en zout

French dressing (maat: 1 lege jampot, in de koelkast bewaren, blijft een maand goed)
2 delen olijfolie extra vierge 1 deel azijn
2 teentjes knoflook (geperst) 1 sjalotje (heel fijn gesneden) 1 theelepel mosterd
1 eetlepel vloeibare honing peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Sla wassen. Tomaten, avocado, buffel mozzarella en knoflook snijden. De shiitake in plakjes snijden (klein stukje van het steeltje afsnijden en wegdoen, waar nodig de shiitake schoonvegen met eenpapieren doekje). Bak de shiitake met de schijfjes knoflook en peper en zout. Kook de eieren 4 minuten in kokend water (daarna even laten schrikken onder de koude kraan en pellen). Versier de salade met de gerookte zalm of de rauwe zalm en alle andere ingrediënten. Als dressing wat olie of een French dressing.

Eet met aandacht, geniet en ervaar!
Judith Rolf & Albert Heijn