

Lente *slank*

16
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



plusonline  WeightWatchers®

Lekker slank

Nu de lente is begonnen komt de zomerse kleding weer uit de kast. Vrolijke kleuren, dunne stoffen en blote armen. Maar dat zorgt ervoor dat de extra pondjes die u in de winter verzameld hebt ook weer beter zichtbaar zijn. Tijd dus om voor een gezond lentegewicht te gaan.

Dit receptenboekje bevat slanke gerechten om je daarbij te helpen. Wat dacht u van een pittige Thaise soep of club groente en tonijn. De tajine van dorade en venkel of de Hongaarse goulash met pasta zijn ook een aanrader. En hartstikke simpel, maar echt heel lekker zijn de aardappelwafeltjes met appelmoes.

Veel plezier met het maken van deze gerechten en natuurlijk eet smakelijk! Dat het maar een mooie lente mag worden.

De redactie van PlusOnline.nl

Samengesteld in samenwerking met Weight Watchers.

© PlusOnline © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoudsopgave

Ontbijt/lunch

Bosbessen met kwark en rijst	4
Volkoren sneetjes met smeerkaas	7
Vitaminesmoothie	8
Omelet met tomaat en champignons	11
Fries roggebrood met rosbief	12
Club groente en tonijn	15

Diner

Pittige Thaise soep	16
Oriëntaalse bulgursalade	19
Pastasalade met courgette en garnalen	20
Gewokte kip met rijst	23
Tajine van dorade met venkel	24
Hongaarse goulash met pasta	27
Scampispiesjes met dip	28
Aziatisch pannetje met noedels	31
Forel met groentevulling	32
Aardappelwafeltjes met appelmoes	35

Legenda:

1 eetlepel	± 15 ml
1 koffielepel	± 5 ml
1 theelepel	± 3 ml

Bosbessen met kwark en rijst

ProPoints waarde: 4 per persoon

Vorbereidingstijd: 5 minuten

Gaartijd: 15 minuten

Voor 2 personen:

- 50 g ongekookte dessertrijst
- 200 g bosbessen (eventueel diepvries)
- 200 g magere kwark
- 1 koffielepel ahornsiroop
- een paar druppels vanillearoma
- een paar druppels vloeibare zoetstof
- een paar blaadjes munt

1. Kook de dessertrijst zoals aangegeven op de verpakking in water gaar. Was de bosbessen en dep droog. Laat de bevroren bessen eerst ontdooien. Meng de magere kwark met ahornsiroop en vanillearoma en breng op smaak met zoetstof.
2. Laat de rijst uitlekken en meng met de bosbessen door de kwark. Was de munt, schud droog, strooi over de kwark en serveer.

Variant: Bereid de snack zoals beschreven met 50 g ongekookte gierst in plaats van de rijst.





Volkoren sneetjes met smeerkaas

ProPoints waarde: 5 per persoon

Bereidingstijd: 10 minuten

Voor 2 personen:

- 8 radijsjes
- 100 g smeerkaas, 20+
- 1 koffielepel mierikswortel
- grof gemalen peper
- 100 g sneetjes volkorenbrood
- ½ bakje tuinkers

1. Was de radijsjes. Snijd 2 radijsjes in kleine blokjes en de rest in dikke plakjes. Meng de smeerkaas met blokjes radijs en mierikswortel en breng op smaak met peper.
2. Bestrijk het brood met het smeerkaasmengsel en beleg met plakjes radijs. Snijd de tuinkers af en strooi over het brood. Serveer meteen.

Variant: Voor een extra slanke variant vervang je het brood door Fries roggebrood en de smeerkaas door magere kwark.

Vitaminesmoothie

ProPoints waarde: 0 per persoon

Bereidingstijd: 20 minuten

Voor 2 personen:

- 1 zakje vruchtenthee
- 300 ml kokend water
- 3 appels
- 2 wortels
- 1 stukje gember (ca. ½ cm)
- ½ rode chilipeper
- ½ citroen
- 6 ijsblokjes

1. Schenk het water over de thee en laat zoals aangegeven op de verpakking trekken. Laat de thee afkoelen. Schil de appels, wortels en gember. Snijd de appels in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd met de wortels en gember in stukjes. Was de chilipeper en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Pers de citroen uit.
2. Doe de appel met de wortel, gember, chilipeper en de thee in een blender en pureer fijn. Breng op smaak met citroensap. Doe de vitaminesmoothie in twee glazen en serveer met ijsblokjes.

Tip: De vitaminesmoothie is ook in de winter lekker zonder ijsblokjes.





Omelet met tomaat en champignons

ProPoints waarde: 5 per persoon

Bereidingstijd: 10 minuten

Voor 4 personen:

- 4 sneden donker roggebrood (à 50 g)
- 250 g champignons, in plakjes
- 2 grote tomaten, in blokjes
- 4 eieren
- 2 koffielepels olie
- 1 koffielepel bieslook, gehakt
- peper
- zout

1. Klop de eieren los met een vork. Kruid ze met peper en zout en doe er de bieslook bij. Laat even rusten.

2. Verwarm de olie in een pan. Bak hierin de stukjes champignon en tomaat. Schenk er na 2 minuten het eiermengsel over. Roer zachtjes door elkaar met een vork.

3. Verdeel het ei over de borden en leg op elk bord een sneetje donker roggebrood.

Fries roggebrood met rosbeef

ProPoints waarde: 4 per persoon

Bereidingstijd: 5 minuten

Voor 2 personen:

- 2 sneetjes Fries roggebrood à 50 g
- 2 koffielepels vijgenjam
- 2 blaadjes radicchio
- 4 plakjes rosbeef
- peper
- zout
- 1 vijg

1. Bestrijk het Fries roggebrood met de vijgenjam. Was de radicchio, schud droog en verdeel over het Fries roggebrood. Beleg met rosbeef en bestrooi met peper en zout.
2. Was de vijg, snijd in plakjes en verdeel over de rosbeef. Serveer het Fries roggebrood met rosbeef en vijgen.

Variant: Beleg het brood met 2 plakjes gerookte zalm in plaats van rosbeef.



Club groente en tonijn

ProPoints waarde: 8 per persoon

Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 4 personen:

- 8 sneden donker roggebrood (à 50 gram)
- 300 g tonijn in water, uitgelekt (uit blik)
- 150 g rucola
- 2 eieren, hardgekookt
- 2 tomaten, in fijne schijfjes
- 1 kleine komkommer, in schijfjes
- 2 wortelen, geraspt
- 1 ui, in ringen

1. Toast de sneden brood kort op een warme grillplaat. Snijd de hardgekookte eieren in schijfjes.
2. Verdeel over de 4 sneden roggebrood de rucola, de schijfjes tomaat, de schijfjes komkommer, de uiringen, de plakjes ei en de geraspte wortelen. Werk af met tonijn en bedek met een snee donker roggebrood.

Pittige Thaise soep

ProPoints waarde: 2 per persoon

Bereidingstijd: 25 minuten

Voor 4 personen:

- 350 g tijgergarnalen, gepeld en schoongemaakt
- 250 g oesterzwammen
- 250 g shiitake
- 3 rode chilipepers, fijngehakt
- 4 lente-uitjes, in ringen
- 1 eetlepel limoenschil, geraspt
- 1,5 l visbouillon
- 4 eetlepels vissaus
- 3 eetlepels vers limoensap
- 2 stengels vers citroengras, in de lengte gehalveerd
- 6 takjes verse koriander
- ½ koffielepel peper

1. Breng de bouillon aan de kook samen met het citroengras. Laat het citroengras 10 minuten trekken en schep het er dan uit.
2. Doe de limoenrasp, de pepertjes, de vissaus en het limoensap erbij. Voeg de garnalen, de oesterzwammen, de shiitake en de lente-uitjes toe. Kruid met peper. Laat alles 1 minuut afgedekt koken op een zacht vuurtje.
3. Laat even rusten en roer er na 5 minuten de koriander door. Serveer meteen.



Oriëntaalse bulgursalade

ProPoints waarde: 9 per persoon

Bereidingstijd: 15 minuten

Gaartijd: 15 minuten

Voor 2 personen:

- 100 g ongekookte bulgur
- 200 g kipfilet
- 2 eetlepels water
- 1 ui
- 1 kleine komkommer
- 1 gele paprika
- 100 g kerstomaten
- 2-3 eetlepels witte balsamicoazijn
- 2 koffielepels olijfolie
- ¼ - ½ koffielepel Sambal Oelek
- peper
- zout
- 1 eetlepel gehakte peterselie

1. Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking gaar. Spoel de kipfilet af, dep droog en snijd in repen. Verhit het water in een pan en bak de kipfilet ongeveer 5 minuten.
2. Snipper de ui. Schil de komkommer en snijd in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd in blokjes. Was de tomaten en snijd in kwarten. Meng de ui met komkommer, paprika, tomaten, bulgur en kipfilet.
3. Maak een dressing van azijn, olijfolie en Sambal Oelek en breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing, laat kort intrekken, garneer met peterselie en serveer.



Pastasalade met courgette en garnalen

ProPoints waarde: 8 per persoon

Bereidingstijd: 25 minuten

Voor 4 personen:

- 240 g volkoren fusilli, ongekookt
- 200 g roze garnalen
- 1 grote courgette, in blokjes
- 1 koffielepel gezouten kappertjes
- 2 koffielepels olijfolie
- 2 eetlepels bieslook, fijngesnipperd
- peper
- zout

1. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Spoel de kappertjes en laat ze uitlekken. Snijd ze daarna fijn.
2. Bak ondertussen de courgetteblokjes zacht in de olijfolie. Voeg er helemaal op het einde de kappertjes aan toe en zet het vuur af.
3. Giet de pasta af en schenk over in een kom. Doe er de courgette, garnalen en kappertjes bij en meng door elkaar. Breng op smaak met de bieslook, peper en zout. Laat afkoelen en serveer koud.





Gewokte kip met rijst

ProPoints waarde: 8 per persoon

Bereidingstijd: 25 minuten

Voor 4 personen:

- 200 g zilvervliesrijst, ongekookt
- 2 dubbele kipfilets (à 160 g), in reepjes
- 5 lente-uitjes, in ringen
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 1 stengel citroengras, in ringen
- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 koffielepel Sambal Oelek
- 2 eetlepels sesamolie
- peper
- zout

1. Kruid de kippenreepjes met voldoende peper en zout. Wok ze goudbruin in de helft van de olie. Haal de kip uit de wokpan en zet opzij (houd ze warm).
2. Verhit in dezelfde pan de rest van de olie en bak hierin de lente-ui samen met de knoflook, het citroengras en de chilipepers. Voeg de Sambal Oelek toe om het gerecht pittiger te maken. Roerbak enkele minuten. Blus het geheel met sojasaus en laat enkele minuten sudderen. Kook ondertussen de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
3. Voeg de kippenreepjes opnieuw toe aan de wok en laat warm worden. Roer goed door elkaar en kruid eventueel verder met peper en zout. Serveer met de rijst.

Tajine van dorade met venkel

ProPoints waarde: 4 per persoon

Bereidingstijd: 45 minuten

Voor 4 personen:

- 4 doradefilets (à 100 g), in stukken
- 3 venkelknollen
- 2 rode uien, fijngehakt
- 1 bakje kerstomaten
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 chilipeper, fijngehakt
- 1 bosje koriander
- citroensap (van 1 citroen)
- 2 eetlepels olijfolie
- peper
- zout

1. Verwarm de oven voor op 210 °C. Verwijder de buitenste, harde bladen van de venkelknollen en snijd ze in lange reepjes.
2. Kruid de visfilets met peper en zout. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak ze hierin kort aan beide kanten. Leg ze opzij in een ovenschotel.
3. Maak de pan schoon en verhit er de andere helft van de olijfolie in. Bak hierin de uien, venkel, knoflook en chilipeper knapperig. Voeg er dan de kerstomaten aan toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat 15 minuten sudderen op een middelmatig vuurtje. Blus op het einde met het citroensap. Schenk het geheel over in de ovenschotel met de vis. Zet de schotel 10 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Haal de blaadjes van het bosje koriander en strooi deze over het gerecht.





Hongaarse goulash met pasta

ProPoints waarde: 9 per persoon

Bereidingstijd: 25 minuten

Gaartijd: 95 minuten

Voor 2 personen:

- 240 g biefstuk
- 1 ui
- 100 g champignons
- 1 pot augurken (190 g uitlekgewicht)
- 1 gele en 1 groene paprika
- 1 koffielepel olie
- 1 koffielepel tomatenpuree
- peper
- zout
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 400 g tomatenblokjes
- 100 g ongekookte pasta

1. Dep de biefstuk droog en snijd in ongeveer even grote dobbelsteentjes. Snipper de ui. Wrijf de champignons schoon. Laat de augurken uitlekken. Was de paprika's, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd met de champignons in stukjes. Snijd de augurken in repen.
2. Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees ca. 5 minuten. Roer de tomatenpuree erdoor en breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Doe de groenten erbij en blus af met tomatenblokjes. Laat met een deksel op de pan ongeveer 90 minuten sudderen.
3. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking gaar. Breng de goulash op smaak met peper, zout en paprikapoeder en serveer met de pasta.

Scampispiesjes met dip

ProPoints waarde: 4 per persoon

Bereidingstijd: 15 minuten

Marineertijd: 15 minuten

Gaartijd: 5 minuten

Voor 2 personen:

- 200 g gepelde scampi
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels limoensap
- 1 rode paprika
- 150 g magere yoghurt
- 1 koffielepel bieslookringetjes
- peper
- zout
- 2 koffielepels olie

1. Spoel de scampi af en dep droog. Meng de sojasaus met 1 eetlepel limoensap en laat de scampi ongeveer 15 minuten marineren. Was de paprika, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd in stukjes. Meng voor de dipsaus de yoghurt met de rest van het limoensap en bieslookringetjes en breng op smaak met peper en zout.
2. Steek de scampi en paprika om en om op 4 satéprikkers. Verhit de olie in een pan en bak de spiesjes ca. 5 minuten. Bestrooi met peper en zout en serveer met de dip.



Aziatisch pannetje met noedels

ProPoints waarde: 9 per persoon

Bereidingstijd: 5 minuten

Gaartijd: 15 minuten

Voor 2 personen:

- 260 g kipfilet
- 1 koffielepel olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 500 g oosterse groentemix
- 250 ml groentebouillon
- 1 eetlepel light zuivelspread
- 2-3 eetlepels sojasaus
- 1 mespunt Sambal Oelek
- 100 g ongekoekte noedels
- peper
- zout

1. Spoel de kipfilet af, dep droog en snijd in blokjes. Verhit de olie in een pan en bak de kip 3 minuten. Doe de tomatenpuree erbij, bak kort mee en voeg de oosterse groentemix toe. Blus af met bouillon en laat ongeveer 5 minuten met een deksel op de pan garen.
2. Roer de zuivelspread, sojasaus en sambal oelek erdoor. Voeg de noedels toe en laat nog 5 minuten garen. Breng op smaak met peper en zout en serveer.

Variant: Verfijn de saus met 2 koffielepels pindakaas. Voor een extra slanke variant kun je de zuivelspread vervangen door magere kwark.



Forel met groentevulling

ProPoints waarde: 10 per persoon

Bereidingstijd: 15 minuten

Gaartijd: 30 minuten

Voor 2 personen:

- 1 citroen
- 2 schoongemaakte forellen (à 150 g per stuk)
- 4 wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 1 preistengel
- 2 koffielepels olie
- 5 eetlepels visfond
- peper
- zout
- 400 g vastkokende aardappelen
- 2 koffielepels gehakte dille

1. Pers de citroen uit. Spoel de forellen af, dep droog en besprenkel aan de binnenkant met 2 eetlepels citroensap. Schil de wortels en snijd in kleine blokjes. Was de bleekselderij en snijd eveneens in kleine blokjes. Was de prei en snijd in ringen.
2. Verhit 1 koffielepel olie in een pan, bak de prei, wortel en bleekselderij en blus af met de rest van het citroensap en de visfond. Breng op smaak met peper en zout en laat met een deksel op de pan ca. 5 minuten garen. Schil de aardappelen en kook in ongeveer 20 minuten gaar.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrijk twee stukken aluminiumfolie met de rest van de olie. Bestrooi de forellen aan de binnenkant met zout en vul met wat van het groentemengsel. Leg op de aluminiumfolie, schep de rest van de groente eromheen en vouw de pakketjes dicht. Bak de forellen ca. 20 minuten in de oven. Giet de aardappelen af en meng met dille. Serveer de forellen met de aardappelen en de rest van de groente.





Aardappelwafeltjes met appelmoes

ProPoints waarde: 4 per stuk

Bereidingstijd: 20 minuten

Gaartijd: 30 minuten

Voor 4 stuks:

- 2 zoete appels
- 100 ml water
- 1 koffielepel citroensap
- 1 snufje kaneel
- 500 g kruimige aardappelen
- 1 wortel
- 1 sjalot
- 1 ei
- 2 eetlepels fijne havervlokken
- 1 eetlepel magere yoghurt
- peper
- zout
- 2 koffielepels olie

1. Snijd de appels in kwarten, verwijder het klokhuis en de schil en snijd de appels in blokjes. Doe met water, citroensap en kaneel in een pan en laat ongeveer 10 minuten met een deksel op de pan garen totdat de appels zacht zijn. Prak de appel tot moes.
2. Schil de aardappelen en de wortel en rasp beide fijn. Snipper de sjalot. Meng met ei, havervlokken en yoghurt en breng op smaak met peper en zout. Verhit een wafelijzer, vet in met olie en bak na elkaar 4 wafeltjes. Serveer de aardappelwafeltjes met appelmoes.

Succesvol afslanken met een blijvend resultaat?

Dat kan bij Weight Watchers! Het Weight Watchers *ProPoints*[®] plan is een eenvoudige en duidelijke aanpak om gewicht te verliezen, waarbij alles om jou draait. Met ons programma maken we het je gemakkelijk. We reiken je alle hulpmiddelen aan en geven je het zetje in de rug dat je nodig hebt om te slagen. Je kunt de cursussen bijwonen of het programma volledig online volgen. Jij kiest zelf wat voor jou het beste werkt.

Ga naar www.weightwatchers.nl voor meer informatie en actuele aanbiedingen.



Volg Weight Watchers op:



 WeightWatchers[®]



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **xperience**

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

