

Fit met Faya week 5 & 6 Recepten

Tonijnsalade

Benodigdheden:

3 cherrytomaatjes

1el Kappertjes

1/2 rode ui

3 radijsjes

1/2 komkommer

Citroensap

Appelazijn

Magere kwark

1/2 blikje tonijn (in water)

1 blad bindsla of Romaine sla

Peper en zout

1. Snijd de tomaatjes, radijs, rode uit en komkommer klein en doe deze in een bak of kom.
2. Voeg de kappertjes en magere kwark toe (hoeveelheid naar keuze)
3. Open het blikje tonijn en laat deze goed uitlekken.
4. Voeg de tonijn toe en roer alles goed door elkaar.
5. Naar behoefte voeg je de citroensap en appelazijn toe. Je kunt denken aan een thee lepel.
6. Maak op smaak met peper en zout.
7. Neem het blad bindsla (Romaine sla) en schep de tonijnsalade er op.

Roerbakgerecht

Benodigdheden:

1 courgette

1/2 el Olijfolie

100gr. Kipfilet

Peper en zout

MKBM Smaakmaker

1. Maak de kipfilet schoon en snijd deze in stukjes
2. Snijd ook de courgette in kleine blokjes of plakjes
3. Zet de pan op het vuur en doe de olijfolie en kip in de pan
4. Bak de kipfilet stukjes totdat deze gaar zijn en voeg daarna de courgette toe.
5. Roerbak dit geheel kort en maak het gerecht op smaak met een klein beetje peper en zout

Pastasalade

Benodigdheden:

75 gr. Volkorenpenne (ongekookt gewicht)

1/2 el olijfolie

1/4 ui gesnipperd

1/2 teen knoflook fijngehakt

1 1/2 el pesto

1/2 el pijnboompitten

30gr. Rucola

Peper en zout

1. Bereid de pasta volgende de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en laat het goed uitlekken
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de ui en de knoflook
3. Voeg de pesto toe aan het uitmengsel
4. Doe dan de gekookte pasta erbij en meng alles goed door elkaar
5. Breng de pasta op smaak met peper en zout
6. Rooster de pijnboompitten even kort en een droge koekenpan
7. Garneer de pasta met de rucola en pijnboompitten

Tomatensalade

Benodigdheden

2 Trostomaten

1/2 Rode ui

1el Groene olijven

1/2el Olijfolie

1 takje Basilicum

25gr. Witte kaasblokjes (schaap of geit)

1. Snijd de tomaten in partjes, en de uien in ringen.
2. Doe de tomaten, uien en de olijven in een schaal.
3. Voeg de olijfolie toe.
4. Pluk de blaadjes van het basilicum en scheur in stukjes.
5. Meng met de tomaten en breng op smaak met peper en zout.
6. Verbreek de kaas erover.

Broccoli Courgette soep

Benodigdheden

400ml groentebouillon

200gr broccoli

1/2 ui

1 courgette

1el bladselderij, fijngehakt

Peper en zout

1. Snijd de broccoli en courgette in grove stukken.
2. Doe deze in een soeppan met de groentebouillon en breng aan de kook
3. Draai dan het vuur laag en laat het 20 min rustig koken.
4. Pureer met de staafmixer de soep.
5. Breng de soep eventueel op smaak met peper en zout.
6. Wil je de soep wat minder dik, voeg dan wat extra water toe.

Thaise Groentecurry

Benodigdheden

35gr. Zilvervliesrijst (ongekookt gewicht)

135ml kokosmelk

1 verse tomaat

40gr. champignons

35gr. sperziebonen (gekookte)
1/2 rode puntpaprika
1/2el kerriepoeder
Snufje komijnpoeder
Snufje korianderzaad (poeder)
1/2 tl zout
1/2 rode peper of gedroogde chilipepers
1 tl citroensap
1/2el olijfolie

Variatietip!!

2 limoenblaadjes (bij de toko verkrijgbaar)
1 salamblaadje (bij de toko verkrijgbaar)

1. Maal de verse tomaat met de helft van het zout, de koriander- en komijnpoeder en het citroensap in de blender.
2. Was de groenten.
3. Snijd de sperziebonen in stukjes, de puntpaprika in blokjes en de champignons in plakken.
4. Doe de olijfolie in een wokpan en zet op het vuur
5. Bak op hoog vuur de groenten
6. Voeg na een paar minuten het tomatenmengsel toe en roer.
7. Voeg nu de andere helft van het zout en de salam- en limoenblaadjes toe
8. Voeg ook de peper toe. Roer het geheel in de wokpan.
9. Als laatste voeg je de kokosmelk en toe. Laat het geheel zo'n 4/5 minuten op laag vuur koken.
10. Kook de rijst en serveer deze samen met de curry.

Walnoot bietensalade

Benodigdheden
2 gekookte bietjes
1/2 appel
4 walnoten

75gr. feta

4 blaadjes verse munt

1/2el balsamico azijn

1. Snijd de bietjes en appel in dobbelsteentjes
2. Hak de walnoten grof
3. Brokkel de feta in stukjes
4. Mix alle ingrediënten door elkaar in een kom
5. Giet er balsamicoazijn over naar smaak

MKBM Smaakmaker

In het voedingsschema wordt een aantal keer gebruik gemaakt van de MKBM Smaakmaker. Het recept voor de MKBM Smaakmaker is als volgt:

1tl olijfolie

2 teentjes knoflook

1 tomaat

1/2 ui

1 tl zout

Samen roerbakken en eventueel een beetje water toevoegen.

De Kliekjes Quiche

Benodigdheden

Kliekjes groente! (geen tomaat)

1el Olijfolie

2 eieren

1/2 ui

1 teentje knoflook

bouillon blokje (groente)

2 vellen bladerdeeg

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de ui en knoflook fijn en bak dit in de koeken- of hapjespan.

3. Voeg alle groente kliekjes die je in de koelkast hebt liggen toe aan de pan en bak dit kort. Doe ook het bouillon blokje in de pan met een eetlepel water
4. Vouw de vellen bladerdeeg in een overschaal en doe de groente uit de pan in de overschaal.
5. Kluts de eieren en voeg een snufje zout en peper toe.
6. Giet het eiermengsel erover heen.
7. Bak dit in 20 min raar.

Variatietip!! Voordat je het eiermengsel in de overschaal doet voeg een eetlepel Hüttenkäse toe.

Proteïne Pannenkoeken

Benodigheden

3 eieren

30gr. Havermout

1/2 banaan, geprakt

1 schep vanille proteïne

1 theelepel kokosolie

1. Verwijder het eigeel van 2 eieren
2. Mix het eiwit samen met het hele ei in een kommetje
3. Voeg de havermout, de halve banaan en de proteïne toe
4. Kluts alles goed door elkaar en bak het in kokosolie als een pannenkoek

Wist je dat...

1el Olijfolie 100 calorieën bevat?

Je voor een extra boost energie de MKBM Slimming Powder kunt gebruiken?

Met de kortingscode Fitmetfaya je 15% korting krijgt op alle producten uit de MKBM Shop?