

Fit met Faya week 11 en week 12

## **Recepten**

### **Boerenkoolstamppot met gerookte kip**

Benodigdheden:

250 gr. kruimige aardappels

150 gr. gesneden boerenkool

1/2 el amandelmelk

75 gr. gerookte kip, in reepjes

Peper en zout

1. Schil de aardappels en snijd ze in stukken.
2. Kook de aardappels en de boerenkool in een pan met ruim gezouten water in ongeveer 20 minuten gaar.
3. Giet de groenten af.
4. Stamp de aardappels en de boerenkool door elkaar en voeg tijdens het stampen beetje bij beetje de melk toe.
5. Voeg de gerookte kipfilet toe.
6. Breng de stamppot op smaak met peper en zout en warm hem goed door.

### **Viskoekjes van kabeljauw**

Benodigdheden:

200 gr. kruimige aardappels, geschild

200 gr. kabeljauwfilet

1/2 teentje knoflook, fijngehakt

1/4 ei

10 gr. bloem

1 tl dille

1 tl peterselie

1 tl knoflookpoeder

1/2 bosui, fijngesneden

Peper en zout

1/4 el olijfolie

Keukenmachine of blender

1. Kook de aardappelen gaar, giet ze af en laat ze afkoelen.
2. Snijd de aardappels in stukjes.
3. Dep de vis goed droog met keukenpapier en snijd de filet in grove stukken.
4. Doe de vis en de knoflook in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde dikke puree.
5. Schep de puree in een kom en roer de aardappels en de overige ingrediënten behalve de olie erdoor.
6. Vorm met je (vochtig gemaakte) handen 3 viskoekjes van de massa.
7. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de viskoekjes aan beide kanten tot ze goudbruin en gaar zijn.

## **Marokkaanse Tajine**

Benodigdheden:

1/4 pompoen

1/4 rode ui

1/2 teentje knoflook

1 klontje boter

1/2 tl ras el hanout

1/2 tl gerookte-paprikapoeder

1 el rozijnen

65 ml water

90 gr. kikkererwten (blik)

65 gr. couscous

1 tl sesamzaad

Optioneel verse koriander (gehakt)

1. Neem een kwart van de pompoen en verwijder de zaden en de draden aan de binnenkant.
2. Snijd het pompoenvlees in stukken.
3. Hak de ui en de knoflook fijn.
4. Verhit de boter in een koekenpan of in de tajine en fruit daarin de ui en knoflook heel kort tot ze glazig zijn.
5. Voeg de pompoen, ras el hanout, kruiden en rozijnen toe en bak die kort mee.

6. Voeg het water toe en breng aan de kook.
7. Laat alles ongeveer 20 minuten stoven op middelhoog vuur met het deksel op de pan.
8. Schep het gerecht regelmatig om.
9. Voeg de laatste 10 minuten de kikkererwten toe.
10. Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
11. Bestrooi de pompoentajine met het sesamzaad en de koriander.
12. Serveer het gerecht met de couscous.

## **Eiermuffins**

Benodigdheden:

15 gr. Spinazie

25 gr. Champignons

1/2 ui

3 eieren

Peper en zout

Paar blaadjes basilicum (fijngehakt)

Ook nodig: siliconen muffinvorm

1. Verwarm de oven voor op 185 graden.
2. Snijd de spinazie, ui en de champignons in kleine stukjes.
3. Klok de eieren los. Voeg peper en zout toe aan de eieren en roer goed door.
4. Voeg dan de spinazie, champignons en het basilicum toe en roer nogmaals goed door.
5. Breng op smaak met peper en zout.
6. Giet het eimengsel in siliconen muffinvormpjes.
7. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten in de hete oven, tot de bovenkant is gestold.

## **Vegetarische quiche**

Benodigdheden:

Deeg:

1 eiwit (of 30 gr. vloeibaar eiwit)

15 gr. MKBM Vegan Protein

15 gr. boekweitmeel

1 tl bruchettakruiden

1/2 tl rozemarijn

1/2 tl bakpoeder

Peper en zout

Boter, om in te vetten

Vulling:

1 ei

1 el amandelmelk

1/4 courgette (ongeveer 50 gr.)

25 gr. prei

1/4 ui

15 gr. broccoliroosjes

1/2 teentje knoflook

20 gr. feta (10% vet)

Peper en zout

Ook nodig: blender of keukenmachine, quichevormpje

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Mix alle ingrediënten voor het deeg in een blender of keukenmachine tot een glad beslag.
3. Vet het quichevormpje in en giet het beslag erin.
4. Zet het vormpje ongeveer 15 minuten in de oven tot het deeg goudbruin is.
5. Klop voor de vulling de eieren met de amandelmelk los in een kom.
6. Snijd de courgette, prei, ui, broccoli, knoflook en feta in kleine stukjes en voeg deze toe aan het eimengsel.
7. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
8. Haal na 15 minuten de quichevorm met het deeg uit de oven.
9. Giet de vulling erin en bak de quiche nog 30 minuten tot de eieren gestold zijn.

### **Pokebowl met kip & avocado**

Benodigdheden:

1/2 el sojasaus

1/4 el sesamololie

Sap van 1/4 limoen

75 gr. kipfilet, gebakken

50 gr. rijst, ongekookt

Rijstazijn

25 gr. zeewier

25 gr. komkommer

25 gr. avocado

Optioneel: sesamzaad of verse koriander

1. Maak een dressing van de sojasaus, de sesamolie en het limoensap.
2. Snijd de kipfilet in blokjes en marineer deze 20 minuten in de dressing.
3. Bak de kipfilet op laag vuur gaar in een koekenpan.
4. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng de rijst op smaak met rijstazijn.
5. Snijd de rest van de ingrediënten in reepjes of stukjes en maak de pokerbowls op.
6. Garneer ze naar keuze met sesamzaad of verse koriander.

### **Gepofte zoete aardappel met spinazie, tomaat en feta**

Benodigdheden:

1 kleine zoete aardappel

1/2 rode chilipeper

Olie

100 gr. spinazie

1/2 teentje knoflook, fijngehakt

1 tl knoflookpoeder

50 gr. cherrytomaatjes

40 gr. feta (10% vet)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Boen de zoete aardappel goed schoon. Prik met een vork gaatjes in de aardappel.
3. Leg hem in een ovenschaal en pof de aardappel in ongeveer 45 minuten gaar in de oven.
4. Verwijder de zaadlijst uit de chilipeper en hak het vruchtvlees fijn (pas om met je ogen).
5. Verhit de olie in een wok en fruit daarin de spinazie met de peper, knoflook en knoflookpeper tot de knoflook glazig is.

6. Bak tot slot de cherrytomaatjes even mee.
7. Als de zoete aardappel gaar is, snijd ze dan open en vul hem met het spinaziemengsel.
8. Garneer met de blokjes feta en zet de aardappels nog 5 minuten onder de grill in de oven.
9. Eet smakelijk!

### **MKBM Smaakmaker**

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

1 tl olijfolie

2 teentjes knoflook

1 tomaat

1/2 ui

1 tl zout

Samen roerbakken en eventueel een beetje water toevoegen.

Verder vind je in het weekmenu de MKBM Protein Pancakes, MKBM Vegan Protein en de MKBM Caseine. Al deze producten kun je in de MKBM shop met 15% korting kopen door gebruik te maken van de kortingscode FITMETFAYA.

[www.mkbmshop.com](http://www.mkbmshop.com)

### **Wist je dat...**

1 el 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?