

WEEK 37



KRATJESLANK.NL

SLANK ETEN MET GEMAK



Wortels mogen best gezien worden

Wil je jezelf subtiel stimuleren meer gezonde snacks te eten? Dan kun je ze het beste bewaren in doorzichtige bakjes. Of je presenteert ze gewoon aantrekkelijk op het aanrecht of op tafel. Open en bloot. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen eerder kiezen voor voedsel dat ze kunnen zien.

Dus: Ongezonde dingen, zoals koekjes en snoepjes, voortaan in dichte bakjes in de kast en die lekkere tomaatjes, wortels en komkommers mogen best gezien worden. Geniet ervan!

Mieke





D I N E R



POMPOENPUREE

MET PALMKOOL, CHAMPIGNONS EN EEN BRAADWORST

HOOFDGERECHT - 45 MINUTEN - **M** - 499 KCAL

INGREDIËNTEN (4P)

Uit de Krat:

1500 gram pompoen
500 gram palmkool
2 bakjes champignons
4 stuks braadworst

Zelf in huis:

3 el olijfolie (om te besprenkelen)
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie (om te bakken)
2 el olijfolie extra vierge
(voor de puree)
1 el balsamico azijn
Peper en zout (naar smaak)

LUNCHTIP

Maak pompoensoep: Snij de overgebleven pompoen. Fruit een kwart ui, voeg de pompoen toe met wat bouillon. Kook gaar en pureer. Serveer met een lepel zure room en verse kruiden.

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 graden °C. Verwijder de steel van de pompoen, snij in vieren en verwijder de pitten en draden met een lepel. Besprenkel met de olijfolie, peper en zout en leg de parten met de snijkant naar boven in de voorverwarde oven voor ca. 25 minuten.
2. Spoel intussen de palmkool af. Snij met een scherp mes alleen de dikkere delen van de nerven (groter dan een halve cm doorsnee) tussen het blad weg en snij het blad dan in dunne reepjes.
3. Snij de champignons in kwarten en hak de knoflook fijn.
4. Bak de champignons in de helft van de olie om te bakken in een grote wok op hoog vuur aan totdat het vocht wat verdampt. Voeg de palmkool toe en roerbak mee totdat de palmkool een beetje is geslonken. Voeg de balsamicoazijn toe en schud de pan een paar keer om. Doe hetzelfde met de knoflook. Draai het vuur zacht en laat de palmkool met deksel in ca. 6-8 minuten zachtjes gaar worden.
5. Verwarm in een koekenpan de andere helft van de olie om te bakken. Schroei de worsten zachtjes dicht, laat ca. 8 minuten garen en draai op het laatst het vuur hoger om ze rondom bruin te bakken.
6. Haal de pompoenen uit de oven. Doe een ovenhandschoen aan en lepel uit elke kwart het vruchtvlies. Stamp fijn met een stamper of staafmixer en roer er de olijfolie extra vierge, flink peper en zout en een scheutje citroensap naar smaak doorheen.
7. Maak de palmkool en champignons op smaak met peper en zout en serveer met de pompoenpuree en de braadworst.

SLANKTIP - **S** - 357 KCAL

Gebruik 2 el olijfolie voor het besprenkelen van de pompoen, 2 keer een halve el olijfolie om te bakken en 1 el olie extra vierge voor de puree.



D I N E R



ZAPPHO COURGETTES

GEVULD MET GEROOKTE ZALM, DILLE EN TOMAATJES MET SPELTPASTA

HOOFDGERECHT - 40 MINUTEN - **M** - 499 KCAL

INGREDIËNTEN (4P)

Uit de Krat:

4 zappho courgettes
1 rode ui
300 gram gerookte zalm
200 gram spelt pasta
2 el verse dille
1 bakje zure room
2 bakjes cherry tomaatjes

Zelf in huis:

1 teentje knoflook
1 tl olijfolie (om te bakken)
1 tl olijfolie (om te besprenkelen)
Peper en zout (naar smaak)

LUNCHTIP

Maak een pastasalade van de helft van de overgebleven zalm, 50 gram spelpasta en een paar cherrytomaatjes. Bewaar de andere helft van de zalm voor morgen.

BEREIDINGSWIJZE

Let op: je hebt twee keer zure room en rode ui nodig deze week.

NB: Bewaar eventueel een paar cherrytomaatjes voor de lunch.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden °C.
2. Verwijder het steeltje van de bolcourgette, halveer en verwijder het vruchtvlees met behulp van een mesje en een lepel, tot ongeveer 1 cm van de schil.
3. Zet de halve bolcourgettes samen in een grote ovenschaal, bestrooi met een beetje zout en zet alvast in de oven om voor te garen.
4. Maak intussen de vulling. Hak het vruchtvlees van de bolcourgettes fijn.
5. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit even aan in olijfolie en voeg de courgettestukjes toe. Bak een paar minuten totdat het vocht een beetje is verdampt.
6. Snij de gerookte zalm in stukjes. Haal de dilleblaadjes van de steeltjes. Snij de tomaatjes doormidden.
7. Roer de zalm, dille en zure room bij de courgette en ui en bestrooi rijkelijk met peper uit de molen. Vul de courgettehelptjes met de vulling en leg de halve tomaatjes er omheen. Besprenkel de tomaatjes met olijfolie en peper en zout. Schuif in de oven gedurende 20-25 minuten. De bolcourgettes hoeven niet door en door gaar te zijn, ze zijn juist heel lekker met een beetje een bite.
8. Zet intussen een pan water op voor de spelpasta en kook gaar in ca. 7 minuten.
9. Serveer de gevulde bolcourgettes en tomaatjes met de spelpasta.

SLANKTIP - **S** - 434 KCAL

Gebruik de helft van de zure room en 2/3 van de zalm.



D I N E R

GEROOSTERDE AUBERGINE

MET SALADE VAN KIKKERERWTEN, PAPRIKA, SPINAZIE EN ZURE ROOM



HOOFDGERECHT - 40 MINUTEN - **S** - 409 KCAL

INGREDIËNTEN (4P)

Uit de Krat:

- 3 aubergines
- 1 zak spinazie
- 1 rode ui
- 2 rode paprika
- 2 el munt (fijngehakt)
- 2 el koriander (fijngehakt)
- 2 blikjes kikkererwten
- 1 bakje zure room

Zelf in huis:

- 2 el olijfolie (besprenkelen)
- 1 tl tijm
- Snufje nootmuskaat
- 1 el witte wijnazijn
- 5 el olijfolie (extra vierge)
- ½ el citroensap
- ½ teentje knoflook
- ½ tl komijnpoeder
- Peper en zout (naar smaak)

LUNCHTIP

Eet de andere helft van de overgebleven zalm op een cracker of eventueel met overgebleven kikkererwtensalade.

BEREIDINGSWIJZE

Let op: je hebt twee keer zure room en rode ui nodig deze week.

1. Verwarm de oven voor op 220 graden °C. Halveer de aubergines in de lengte en snij kruislings in met een scherp mes tot onderin, zonder door het schilletje heen te gaan. Besprenkel met de olijfolie, peper, zout en tijm. Leg op wat bakpapier in de voorverwarmende oven. Ze hebben 30-35 minuten nodig.
2. Snipper de rode ui fijn, doe in een bakje, besprenkel met de wijnazijn en zet even weg.
3. Was de spinazie en doe met aanhangend water in een pan. Zet de pan op het vuur en laat de spinazie slinken, dit is zo gebeurd. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet.
4. Snij de paprika in kleine stukjes. Hak de munt en de koriander fijn. Doe allemaal samen in een slabak. Knijp de spinazie uit als deze is afgekoeld en pluk dan weer uit elkaar. Bestrooi met zout en een snufje nootmuskaat en voeg bij de andere groenten.
5. Spoel de kikkererwten af in een vergiet. Laat uitlekken en voeg bij de groenten. Haal de gesnipperde ui uit de azijn en voeg toe. Roer de olijfolie extra vierge erdoor en breng op smaak met peper, zout en eventueel nog wat citroensap (mag uit een flesje).
6. Rasp de knoflook (half teentje bij 4p) en meng die door de zure room samen met wat zout en de komijnpoeder.
7. Check of de aubergines goed gaar zijn. Serveer met de kikkererwtensalade en de zure room.

SLANKTIP - **XS** - 345 KCAL

Gebruik een half bakje zure room, en anderhalf blikje kikkererwten.

IN KRATJE SLANK VAN WEEK 37

<i>Product</i>	<i>Eenheid</i>	<i>2 pers</i>	<i>4 pers</i>	<i>Bewaren</i>
Gerookte zalmsnippers	pakje	1	2	Koelkast, zie THT, invriezen kan
Runderbraadworst	stuks	2	4	Koelkast, zie THT
Spelt pasta	gram	150	300	Vorraadkast
Kikkererwten	blikje	1	2	Vorraadkast
Zure room	bakje	1	2	Koelkast, zie THT
Bol courgette (zappho)	stuks	2	4	Buiten koelkast, 1 week
Pompoen	stuks	1	2	Koelkast, 1 week
Palmkool	bosje	1	2	Koelkast, 4 dagen
Aubergine	stuks	2	3	Koele donkere plaats
Spinazie	zak	1	1	Koelkast, paar dagen
Champignons	bakje	1	2	Koelkast, 1 week
Paprika	stuks	1	2	Buiten koelkast, koel, donker, 1 week
Cherrytomaatjes	bakje	1	2	Buiten koelkast, 1 week
Rode ui	stuks	1	2	Koele donkere plaats
Verse kruiden	zakje	1	1	Koelkast, paar dagen

vet: wordt in meerdere gerechten gebruikt

HERKOMST PRODUCTEN

Schmidt Zeevis "Schmidt Zeevischhandel" is omstreeks 1908 opgericht door Oma Schmidt. Heel bijzonder is dat het bedrijf al meer dan 100 jaar op precies dezelfde locatie gevestigd is. Elke vis die binnenkomt wordt gescand en van een barcode voorzien. Zo blijft hij de hele route traceerbaar, van kotter tot keuken. Schmidt Zeevis heeft het traject van de traceerbaarheidscertificering van de Marine Steward Council (MSC) goed doorlopen. Producten uit MSC gecertificeerde vissersrijen mag Schmidt Zeevis verkopen onder het MSC keurmerk.

House of taste Horeca-man Jan-Tjip Douwstra is groothandel House Of Taste in 2009 begonnen. Zijn doel: producten verkopen die met een bepaalde beleving, bezieling en overtuiging worden gemaakt. Het motto van House Of Taste is dan ook 'Proef en Beleef'. Jan-Tjip blijft altijd op zoek naar nieuwe producten met mooie geweldige smaken en toepassingen.

De Eerste Eko-boerderij "De Eerste" is een biologische boerderij met veel verschillende takken. Er zijn 60 melkkoeien, waarvan de melk verwerkt wordt tot boerenkaas en yoghurt. Ook is er een groenten- en akkerbouwtak, waar verschillende groenten en aardappelen worden geteeld. In de boomgaard scharrelen 250 leghennen die iedere dag voor verse eieren zorgen. In de boerderijwinkel en bezorgroutes worden deze producten verkocht, aangevuld met een volledig assortiment droog- en verswaren, uiteraard allemaal op biologische wijze.

Als vegetarisch recept hebben we deze week een lekker frisse salade met kikkererwten bedacht. Wist je dat kikkererwten een hele goed bron van eiwitten zijn, net als veel andere peulvruchten? Bij een vegetarische of veganistische leefwijze zijn ze een ideale eiwitvervanger. Zo ook in dit gerecht, dat bijna helemaal vegan is, op het ~~yoghurt~~sausje na.

Yvette van Boven liet in haar onvolprezen kookprogramma vorig jaar zien dat je van het vocht dat in een blik (of pot) kikkererwten zit, zelfs meringues kan maken. In het vocht zit zoveel eiwit dat je het, na weliswaar lange tijd kloppen met de mixer, helemaal kan laten opstijven tot iets wat verdacht veel op gewoon eiwit lijkt. Met een beetje suiker erbij maak je er de mooiste vegan meringues mee.

Eet smakelijk!

Eefje
De Krat

