

WEEK 47

# KRATJESLANK.NL

SLANK ETEN MET GEMAK





D I N E R

# KABELJAUW

## MET BLOEMKOOI, RODE LINZEN PUREE EN KAPPERTJES-PETERSELIE OLIE

HOOFDGERECHT - 35 MINUTEN - **M** - 535 KCAL

### INGREDIËNTEN (4P)

#### *Uit de Krat:*

200 g rode linzen  
1 bloemkool  
2 el peterselie  
2 el kappertjes  
4 kabeljauw filets  
3 el citroensap

#### *Zelf in huis:*

100 ml olijfolie (extra vierge)  
1 el olie (om te bakken)  
Peper en zout naar smaak

### SNACKTIP

Pureer 50 g gekookte linzen met 1 tl tomatenpuree en een snufje paprikapoeder tot een dikke pasta. Doe in een grote kom met een 1 kleine teen geperste knoflook, 1/4 fijn gesnipperde ui en wat verse koriander. Vorm kleine balletjes. Verhit 1 tl olie in een wok en bak ze 2-3 minuten. Serveer ze warm, lekker met een yoghurt-dip.

### BEREIDINGSWIJZE

*NB. Je hebt 2x citroen nodig deze week.*

1. Zet een grote pan met een laag water en zout op voor de bloemkool. Haal de vis uit de koeling om op temperatuur te komen.
2. Spoel de linzen in een vergiet en zet op met ongeveer 1 cm water boven de linzen. Breng aan de kook en laat 2 minuten koken. Haal van het vuur en laat ca. 12 minuten met de deksel op de pan staan.
3. Breek de bloemkool in kleine roosjes. Kook gaar in ca. 6 minuten vanaf het moment dat het water weer kookt. Giet af en hou warm.
4. Hak de peterselie fijn en meng met de helft (!) van de olijfolie extra vierge en de kappertjes.
5. Verwarm de olie in een koekenpan. Bestrooi de vis met peper en zout. Bak de vis een paar minuten op de huid. Draai dan kort even om, de vis moet net niet meer glazig zijn.
6. Giet intussen de rode linzen af (indien nodig) en pureer met de andere helft van de olijfolie extra vierge en het citroensap. Maak op smaak met peper en zout.
7. Serveer de vis met de rode linzenpuree en bloemkool en besprenkel alles met de kappertjes-peterselie olie.

**SLANKTIP** - **M** - 475 KCAL

Besprenkel het gerecht met de helft van de kappertjes-peterselie olie.





D I N E R

# INDISCHE HUTSPOT MET PITTIG GEHAKT

HOOFDGERECHT - 35 MINUTEN - L - 574 KCAL

## INGREDIËNTEN (4P)

### *Uit de Krat:*

500 g winterpeen  
2 ui  
1 bakje specerijenmengsel  
750 g Eigenheimer aardappelen  
500 g rundergehakt

### *Zelf in huis:*

2 tl olie (om te bakken)  
2 teentjes knoflook  
1 tl kerriepoeder  
2 el ketjap asin  
2 tl sambal manis  
1 scheutje melk  
Peper en zout naar smaak

## LUNCHTIP

Maak aardappelsoep: Snij groente restjes in reepjes. Verhit 1 tl olie en fruit 1/2 gesnipperde ui en 1 teentje knoflook glazig en voeg de groente toe. Bak ca. 3 minuten. Voeg 100 gram aardappel, 200 ml bouillon, 100 ml melk en wat verse peterselie toe. Breng aan de kook en kook ca. 5 minuten. Pureer en voeg een snufje zout en peper toe.

## BEREIDINGSWIJZE

*NB. In het specerijenmengsel zit: 2 tl komijnzaad en 2 tl kurkuma. In plaats van ketjap asin kan je ook sojasaus gebruiken.*

1. Schil de winterpeen, snij in de lengte doormidden en snij in halve maantjes van een halve centimeter dik. Schil en snij de uien in halve ringen. Fruit de uien in de helft van de olie aan in een braadpan en voeg het specerijenmengsel toe.
2. Voeg als de ui glazig is, de winterpeen toe en fruit mee. Voeg peper en zout toe en dan een klein scheutje water. Dek af en sudder gaar in ca. 25 minuten.
3. Schil de aardappels, snij in stukken en zet op in een laagje water met zout. Kook gaar in ca. 15 minuten.
4. Hak de knoflook fijn. Bak in een koekenpan in de andere helft van de olie. Voeg het gehakt toe en bak rul.
5. Voeg als het gehakt gaar is de kerriepoeder en de ketjap asin (of soja saus) toe en roer dan de sambal manis erdoor (mag ook andere sambal zijn, voeg meer toe als je van heel pittig houdt).
6. Stamp intussen de aardappels grof met een scheutje melk, de puree mag enigszins droog zijn want er zit ook vocht bij de winterpeen en ui.
7. Roer de puree door de groenten (of stamp nog een beetje grof, wat je lekker vindt). Maak indien nodig nog wat smeugiger met melk en breng op smaak met peper en zout.
8. Serveer de hutspot met het pittige gehakt er bovenop en zet nog wat sambal op tafel voor de liefhebber.

## SLANKTIP - M - 517 KCAL

Bereid 100 g gehakt per persoon in plaats van 125 gram.





D I N E R

# HOLLANDSE QUINOA-SALADE

MET MINIBIETJES, GRIE EN  
GEKARAMELISEERDE WITLOF

VEGA

HOOFDGERECHT - 45 MINUTEN - S - 444 KCAL

## INGREDIËNTEN (4P)

### *Uit de Krat:*

400 g minibietjes  
200 g quinoa  
1 rode ui  
4 struiken witlof  
40 g pompoenpitten  
100 g grie (feta)  
2 el verse munt  
2 stengels lente-ui  
2 el citroensap  
100 g winterpostelein

### *Zelf in huis:*

2 el witte wijnazijn  
2 tl olijfolie om te bakken  
2 el olijfolie (extra vierge)  
Peper en zout naar smaak

## LUNCHTIP

Maak zaden crackers: meng 30 gram gebroken lijnzaad, 8 gram sesamzaad, 15 gram zonnebloempitten, 20 gram pompoenpitten, 60 ml water en een snuf zout. Laat 30 minuten staan tot het vocht is opgenomen. Verwarm de oven op 180 graden. Verdeel het beslag over een beklede bakplaat, leg er nog een vel bakpapier op en maak goed plat. Verwijder het bovenste vel en bak 25 minuten in de oven. Snij in rechthoeken en laat goed afkoelen.

## BEREIDINGSWIJZE

*NB: Je hebt 2x citroen nodig deze week.*

1. Was de minibietjes, zet op met koud water en kook in ca. 15 minuten gaar. Giet af en laat afkoelen.
2. Zet de quinoa op in koud water met zout en kook gaar in ca. 12 minuten.
3. Snipper de rode ui en doe met de azijn in een kommetje.
4. Snij de witlof in de lengte doormidden. Verhit de olie om te bakken in een pan en leg de witlof er met de snijkant naar beneden in. Laat in een paar minuten bruin worden, draai vervolgens om en stooft met deksel in een paar minuten gaar.
5. Bak in een droge koekenpan de pompoenpitten even knapperig (blijf erbij het kan snel gaan!). Snij de feta in kleine blokjes. Hak de munt fijn. Snij de lente-ui in ringetjes.
6. Giet de quinoa af en haal de rode uitjes uit de azijn. Doe samen in een grote slabak met de lente ui en munt. Roer de olijfolie extra vierge, het citroensap en peper en zout erdoor. Laat een beetje afkoelen.
7. Snij het kontje van de minibietjes en haal het schilletje eraf. Snij in kwarten of achtsten en voeg bij de quinoa, samen met de feta. Leg de warme witlofjes op een schaal, bestrooi met peper en zout.
8. Was de winterpostelein en zet op tafel. Laat iedereen zelf wat blaadjes door de quinoa roeren. Zo blijft eventuele overgebleven winterpostelein lekkerder voor de dag erna. Strooi als laatste de pompoenpitten eroverheen.

## SLANKTIP - XS - 342 KCAL

Laat de pompoenpitten weg, gebruik alleen de citroensap en witte wijnazijn als dressing.

# IN KRATJE SLANK VAN WEEK 47

<i>Product</i>	<i>Eenheid</i>	<i>2 pers</i>	<i>4 pers</i>	<i>Bewaren</i>
Kabeljauw	filets	2	4	Koelkast, zie TGT: invriezen kan
Rundergehakt	gram	250	500	Koelkast, zie TGT: niet invriezen
Grie naturel (feta)	pakje	1	1	Koelkast, zie THT
Eigenheimer aardappelen	gram	500	1000	Koele donkere plaats
Quinoa	zakje	1	1	Vorraadkast
Rode linzen	gram	100	200	Vorraadkast, zie THT
Pompoenpitten	gram	30	60	Vorraadkast, zie THT
Bloemkool	stuks	1	1	Koelkast, 1 week
Minibietjes	gram	200	400	Koele plaats, paar weken
Witlof	stuks	2	4	Koelkast, 1 week
Winterpostelein	zakje	1	1	Koelkast, paar dagen
Winterpeen	stuks	1	2	Koelkast, 1,5 week
Ui	stuks	1	2	Koele donkere plaats
Rode ui	stuks	1	1	Koele donkere plaats
Lente-ui	stuks	1	2	Koelkast, 1 week
Kappertjes	bakje	1	1	Vorraadkast
<b>Citroen</b>	<b>stuks</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Fruitschaal, ca. 1-2 weken</b>
Specerijenmengsel	bakje	1	2	Vorraadkast
Verse kruiden	zakje	1	1	Koelkast, paar dagen

**vet:** wordt in meerdere gerechten gebruikt.

Linzen eten we al sinds mensenheugenis. Kijk naar het Bijbelverhaal over de broers Jakob en Ezau. Jakob heeft rode linzensoep gemaakt en Ezau heeft zo'n trek dat hij zijn eerstgeboorterecht aan Jakob overdoet in ruil voor een kop 'van dat rode daar'.

Slimme jongen, die Ezau, want van een kommetje linzensoep knap je enorm op. De peulvruchten zitten vol plantaardige eiwitten en vezels. Rode linzen zijn zogenaamde splitlinzen. Ze hebben geen velletje meer, zoals groene en bruine. Dat maakt ze heel geschikt voor soep, en de curry en puree van deze week. Ze zijn snel gaar en koken een beetje stuk, wat zorgt voor binding. Wil je een beetje bite? Dan zijn groene of bruine linzen een beter idee.

Eet smakelijk,  
het team van de Krat

## HERKOMST PRODUCTEN

**Kwekerij Groenesteeg** Peter Boer van Kwekerij Groenesteeg uit Zwijndrecht teelt het hele jaar door allerlei groenten in zijn onverwarmde kas. 's Winters zijn dat paksoi, raapsteel, veldsla en mosterd. De rest van het jaar komen daar tomaten, aubergines, courgettes, zomerpostelein, radicchio en nog veel meer bij.

**Hansketien** Geitenboerderij Hansketien is vernoemd naar lievelingsgeit Hanske nummer 10. Het bedrijf wordt gedreven door Peter Govers en Ina Eleveld. Het is een klein (qua aantal dieren) maar breed (van begin tot eindproduct) geitenbedrijf. Alle melk wordt op de boerderij verkaasd. Specialiteit is Grie, een halfzachte geitenkaas naar Grieks recept.

**Quinoa Holland** Aangezien quinoa nog niet in Nederland geteeld werd, kwam Corne Overbeek op het idee om met zijn vader de eerste Nederlandse Quinoa te telen, oogsten en verkopen onder de naam Quinoa Holland. Quinoa Holland teelt sinds 2013 onbespoten quinoa. De lokale teelt maakt het veel duurzamer dan geïmporteerde quinoa.