



BEWUST GEZOND

Koolhydraatarm

Sneak
peek

lekkere gerechten



ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH
ED

ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH

Lieve jij,

Aanvankelijk heb ik deze recepten ontwikkeld om de mensen die een afslanktraject bij mij volg(d)en te inspireren om in de eerste fase van het traject lekker en gevarieerd, maar toch koolhydraat- en vetarm, te koken.

Naarmate ik de gerechten verfijnde, wou ik dat iedereen van deze creaties zou kunnen genieten.

Met dit boek wil ik je inspiratie geven om eenvoudig heerlijke, gezonde koolhydraatarme gerechten te bereiden.

Met maar liefst 52 recepten voor elke gelegenheid, van frisse salades en heerlijke warme maaltijden tot zalige desserts en snelle tussendoortjes, is er voor elk wat wils.

Maak van gezond eten een feest en geniet ervan!

Evi

A handwritten signature in blue ink, consisting of the name 'Evi' followed by a stylized, sweeping flourish that ends in a small 'x'.

Uiensoep



INGREDIËNTEN

Voor 3 à 4 porties

450 gram uiringen

1 bouillonblokje

peper en zout

Afwerking (per portie)

10 gram gemalen

kaas

takje tijm

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten samen met 1 liter water in een kookpot (niet eerst aanstoven), aan de kook brengen en 30 minuten op een zacht vuurtje laten pruttelen.
2. Verdeel op een ovenplaat hoopjes van 10 gram gemalen kaas en bak gedurende 5 minuten op 175°C.
3. Laat de kaaskoekjes afkoelen zodat ze krokant worden.
4. Serveer de soep met een kaaskoekje en een takje verse tijm.

Salade met scampi's



INGREDIËNTEN

50 gram sla naar
keuze
1 groene appel
1 klein stronkje
witloof
enkele
granaatappelpitjes
6 grote scampi's
30 gram magere
yoghurt
1 theelepel
currypoeder

BEREIDING

1. Grill de scampi's.
2. Snij de appel en het witloof in reepjes.
3. Meng de yoghurt met het currypoeder.
4. Schik de sla op een bord en verdeel hierover de reepjes appel en witloof.
5. Leg hierop de scampi's.
6. Werk af met de granaatappelpitjes en de curry-yoghurtdressing.

Gevulde courgette rolletjes



INGREDIËNTEN

100 gram ricotta
1 courgette
200 gram
tomatenblokjes
150 gram spinazie
1 kleine ui
2 teentjes look
1 theelepel
chilivlokken
1 theelepel Italiaanse
kruiden
peper en zout

BEREIDING

1. Snij met een dunschiller 14 sneetjes (voor 7 rolletjes) van de courgette over heel de lengte. (het eerste sneetje, de schil, gebruik je niet)
1. Leg 2 sneetjes op elkaar, schep op 2 centimeter van het begin een theelepel ricotta. Vervolgens rol je de courgettereepjes op zodat de ricotta ertussen zit.
2. Snij de spinazie fijn en kook kort in licht gezouten water, giet het kookvocht weg en laat uitlekken.
3. Pers de look, versnipper de ui en meng met de spinazie, de tomatenblokjes, de chilivlokken en de Italiaanse kruiden.
4. Doe het tomatenmengsel in een ovenschaal, leg hier de courgette rolletjes in. Kruid af met peper en zout en bak gedurende 45 minuten op 175°C.

Aardbeipudding



INGREDIËNTEN

Voor 2 porties

75 gram aardbeien +
enkele aardbeien
voor de afwerking
250 gram magere
kwark
15 gram erythritol
4 eetlepels appelsap
zonder toegevoegde
suikers
1 theelepel vanille
extract
0,5 gram agar agar

BEREIDING

1. Verwarm het appelsap met de aardbeien, de erythritol, de agar agar en het vanille extract in een pannetje en pureer alles.
2. Meng het onder de kwark en verdeel over de kommetjes.
3. Laat het opstijven in de ijskast.
4. Werk af met een aardbei.



ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH
ED