

Nutri^{leaf}foodz[®]

50 KOOLHYDRAATARME OVENSCHOTEL

RECEPTEN



INHOUDSOPGAVE

DINNER

Kruidige venkel ovenschotel	04
Ovenschotel met witte kool en gehakt	06
Ovenschotel met vegetarische balletjes	08
Knapperige courgette ovenschotel	10
Ovenschotel met kip en groente	12
Ovenschotel met gehakt en wortel	14
Ovenschotel met spitskool	16
Ovenschotel met zalm	18
Heerlijke ovenschotel met sperziebonen	20
Prei met gesmolten kaas	22
Ovenschotel met shoarma	24
Bloemkool ovenschotel met gehakt	26
Witlof ovenschotel	28
Pasta met garnaal	28
Courgetteschotel met gehakt en mozzarella	30
Ovenschotel met gehakt	32
Ovenschotel op Mexicaanse wijze	34
Ovenschotel met broccoli	36
Smeuïge gehaktschotel met groenten	38
Ovenschotel met kabeljauw en garnalen	40
Pizza döner	40
Champignon gratin met knolselderij	42
Uitsmijter groenteschotel	44
Tian met aubergine, courgette en tomaat	46
Andijvieschotel	48
Gezonde quiche (zonder deeg)	50
Mexicaanse salsa visschotel	52
Witlofrolletjes met Limburgse ham & tijm	54
Gegrilde aubergine met basilicum	56
Indiase curry ovenschotel	58
Big Mac ovenschotel	60
Spinazie frittata	62
Spruitjes ovenschotel met bacon	64

INHOUDSOPGAVE

DINNER

Ovenschotel met mozzarella	66
Ovenschotel met krokante kip	68
Spinazie ovenschotel met ei	70
Vegan zoete aardappel ovenschotel	72
Hollandse ovenschotel met spekjes	74
Shepherds pie	76
Ovenschotel chili corne	78
Courgette enchilada's uit de oven	80
Kapsalon die kan! (gezonde versie)	82
Schotel met romige spruitjes	84
Quinoa ovenschotel	86
Ovenschotel kip Parmezaan	88
Ovenschotel met koolrabi	90
Ovenschotel met sperziebonen	92
Kip en pesto ovenschotel	94
Zuurkool gehakt schotel	96
Venkel en tomatengratin	98
Groentefrittata met walnoten	100
Spaghetti pompoen uit de oven	102
Broccoli kaas pizza	104

DINNER

Kruidige venkel ovenschotel



Portie: 1/2 **Calorieën:** 381 **Koolhydraten:** 10 g **Eiwitten:** 18 g **Vetten:** 15 g

INGREDIËNTEN:

- 400 gram venkel in dunne ringen gesneden
- 100 gram champignons
- 100 gram witte ui in vieren gesneden
- 1 theelepel oregano (vers of gedroogd)
- 20 gram geraspte Parmezaanse kaas
- peper en zout naar smaak
- Kokosolie naar smaak.

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Blancheer de venkel gedurende vijf minuten op middelhoog vuur.
- Bak de uien en de champignons in de kokosolie in een aparte pan en voeg daar de oregano aan toe.

DINNER

- Voeg na het blancheren de venkel toe aan de pan met de uien en champignons en bak het kort mee.
- Schep de inhoud van de pan in een stevige ovenschaal en verspreid de geraspte Parmezaanse kaas er overheen en zet het gedurende 20 minuten in de oven.
- Geniet ervan!

DINNER

Ovenschotel met witte kool en gehakt



Portie: 1/4 **Calorieën:** 410 **Koolhydraten:** 9 g **Eiwitten:** 38 g **Vetten:** 26 g

INGREDIËNTEN:

- 600 gram witte kool
- 500 gram gehakt (rund)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 1/2 chilipoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 100 g geraspte mozzarella
- snufje zout, 2 el olijfolie,
- 400 gram tomatenblokjes (blik).

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 180 graden.
- Haal de buitenste bladeren van de witte kool en snijd deze doormidden.
- Verwijder de kern en snijd de kool in kleine stukjes.
- Doe de stukjes kool in een vergiet en was de kool met water.
- Pak de pan erbij en vul deze met een beetje water.
- Breng aan de kook.

DINNER

- De witte kool kook je 7 minuten.
- Proef tussendoor of de koel zacht genoeg is.
- Na het koken giet je het water uit de pan en laat je de kool in een vergiet uitlekken.
- In een pan voeg je 1 el olijfolie toe.
- Doe hier de stukjes ui en geperste knoflook bij.
- Fruit ongeveer 2 minuten op middelhoog vuur.
- Doe het gehakt erbij en bak dit al roerende gaar.
- Doe dan de kruiden en tomatenblokjes erbij en laat dit 12 minuten sudderen, zodat het meeste vocht uit de pan is.
- Voeg nu de gekookte witte kool toe aan de pan en zet het vuur uit.
- Roer de kool door het gehakt.
- Pak de ovenschotel erbij en vet deze in met olijfolie.
- Voeg de inhoud van de pan in de ovenschaal en druk telkens goed aan.
- Bestrooi de bovenkant met geraspte mozzarella en zet de ovenschotel 25 min in de oven.
- Verdeel de ovenschotel in 4 porties en smullen maar.

DINNER

Ovenschotel met vegetarische balletjes



Portie: 1/4 **Calorieën:** 383 **Koolhydraten:** 7 g **Eiwitten:** 38 g **Vetten:** 22 g

INGREDIËNTEN:

- 250 g champignons
- 400 g bloemkoolrijst
- 2 eieren
- 2 bakjes vegetarische balletjes
- 75 g geraspte kaas
- 1 broccoli
- 135 g kruidenroomkaas
- 50 g geraspte mozzarella
- snufje peper
- en zout 1 ui (klein).

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 180 graden
- Pak de koekenpan erbij en voeg hier 1 el olijfolie aan toe
- De balletjes bak je volgens de instructies op de verpakking
- De champignons snijd je in stukjes en de van de broccoli snijd je kleinere roosjes.
- Je kunt ook een zak met voorgesneden broccoli nemen.

DINNER

- Ook de ui snijd je in stukjes.
- Doe nu olie in een hapjespan en bak de uien eventjes op hoog vuur.
- Voeg ook de champignons toe en bak 2 minuten mee.
- Als laatste doe je de balletjes erbij en zet je de pan even aan de kant.
- De broccoli roosjes kook je 5 minuten in een pan gevuld met water.
- Laat goed uitlekken en voeg de roosjes toe aan de pan met de balletjes.
- Pak een andere hapjes pan en wok de bloemkoolrijst binnen 2 minuten gaar.
- Voeg nu ook de bloemkoolrijst toe aan de pan met de balletjes.
- In een grote kom klop je de eieren los.
- Voeg de kruidenkaas toe en meng goed door (geen klonten meer).
- Tot slot doe je de geraspte belegen kaas in de kom en klop je dit nogmaals door.
- Het eimengsel doe je nu in de pan met de balletjes en groenten.
- Goed mengen.
- Schep nu alle inhoud in een grote ovenschaal en bestrooi met geraspte mozzarella.
- Zet de ovenschotel 20 minuten in de oven en geniet van de heerlijke smaak.

DINNER

Knapperige courgette ovenshotel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 369 **Koolhydraten:** 5 g **Eiwitten:** 22 g **Vetten:** 28 g

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes
- 3 eieren (maat L)
- 1 ui
- 25 g geraspte Parmezaanse kaas
- snufje chilipoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 30 g boter
- 50 ml slagroom
- 170 g pittige geraspte kaas
- 1 bosje bosui.

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 180 graden.
- Snijd de courgette in stukken en ook de bosui.
- Breng een grote pan met water aan de kook en kook hierin de courgettes (3 minuten).
- Snijd de ui in stukjes en vet een middelgrote ovenschaal in met olijfolie.
- Giet de courgettes af zodat al het vocht uit de pan is.

DINNER

- Doe de courgette in de ovenschotel en doe hier stukken boter tussen.
- In een kom meng je de eieren en slagroom door elkaar.
- Voeg hier nu de ui, chilipoeder, knoflookpoeder en 85 g geraspte kaas aan toe en meng goed door elkaar.
- Het mengsel van ei giet je over de courgette in de ovenschotel. bestrooi de ovenschotel met geraspte kaas en de Parmezaanse kaas.
- Bak 30 min in de oven en geniet ervan!

DINNER

Ovenschotel met kip en groente



Portie: 1/2 **Calorieën:** 430 **Koolhydraten:** 14 g **Eiwitten:** 35 g **Vetten:** 13 g

INGREDIËNTEN:

- 300 gram kipfilet
- 2 rode paprika
- 1 courgette
- 2 stuks prei
- 1 teentje knoflook
- Olie
- Peper en zout
- Chilipoeder (optioneel)
- 1 bekertje crème fraîche.

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de kipfilet in stukjes.
- Wanneer je dol bent op pittig eten kun je de kipfilet met peper en chilipoeder marineren.
- Neem een pan en bak het kipfilet gaar op een laag vuurtje.
- 2. De rode paprika, courgette en prei snij je in stukjes.
- Roerbak de groente ongeveer 3 minuten op hoog vuur.

DINNER

- Doe daarna de kipfilet erbij en voeg de crème fraiche eraan toe.
- 3. Pers de knoflook en neem een ovenschaal.
- Wrijf de ovenschaal in met de geperste knoflook.
- Ook kun je er nog bak olie aan toevoegen.
- Ik gebruik hier rijstolie voor.
- 4. Doe nu de groenten en kip in de ovenschaal en bestrooi deze met peper en een beetje zout. Je kunt er ook nog chilipoeder aan toevoegen.
- Doe nu de ovenschotel met kip in de oven en laat deze ongeveer 20 minuten bakken.

DINNER

Ovenschotel met gehakt en wortel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 650 **Koolhydraten:** 24 g **Eiwitten:** 33 g **Vetten:** 40 g

INGREDIËNTEN:

- 800 gr kikkererwten in blik
- 600 gr winterpeen
- 300 gr kipgehakt naturel
- 150 gr geraspte belegen geitenkaas
- 10 gr verse platte peterseli
- 1 zak rode puntpaprika (variatie mogelijk)
- 1 zak rode puntpaprika (variatie mogelijk)
- 2 teentjes knoflook
- 3 el traditionele olijfolie
- 2 el baharat kruidenmix (specerijenmelange)
- Peper en zout (naar keuze)
- 2 teentjes knofloo
- 3 el traditionele olijfolie
- 2 el baharat kruidenmix (specerijenmelange)
- Peper en zout (naar keuze).

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 oC.
- Pak een pan en giet deze vol met een laagje water en breng dit aan de kook.
- Schil de peen en snijd deze in stukken.

DINNER

- Verwarm de oven voor op 180 oC.
- Pak een pan en giet deze vol met een laagje water en breng dit aan de kook.
- Schil de peen en snijd deze in stukken.
- Kook de wortel samen met de tenen knoflook in 15 minuten.
- Giet het af en vang de kookvocht op in een kopje.
- Laat ondertussen de kikkererwten uitlekken en spoel deze onder koud stromend water schoon.
- Snijd de peterselie klein en de paprika in ringen.
- Verhit 1/3 van de olie in een koekenpan en bak het kipgehakt 3 minuten in de pan.
- Voeg hierbij de paprika toe, de baharat en kook dit voor 5 minuten mee.
- Breng dit op smaak met peper en zout.
- Stamp de peen en knoflook samen met de kikkererwten, peterselie, de rest van de olie en het kookvocht tot een smeùige puree.
- Breng het op smaak met peper en eventueel zout.
- Schep het kipgehakt in de ovenschaal en verdeel de wortelpuree erover.
- Verdeel de geitenkaas erover en gratineer circa 25 minuten in het midden van de oven.

DINNER

Ovenschotel met spitskool



Portie: 1/4 **Calorieën:** 677 **Koolhydraten:** 7 g **Eiwitten:** 45 g **Vetten:** 55 g

INGREDIËNTEN:

- 700 gram spitskool
- 450 gram rundergehakt
- 150 gram roomboter
- 1 tl ui poeder
- 1 tl chilipoeder
- 300 gram geraspte kaa
- 2 tl Mexicaanse kruiden
- 1 tl witte wijn azij
- 1 tl zout
- 150 gram gemengde sla.

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je voor op 200 graden.
- Snijd de kool in kleine stukjes en bak de kool in boter.
- Laat 30 minuten bakken op medium hoog vuur.
- Let erop dat de kool zacht is en niet zo zeer donker bruin.

DINNER

- Doe de kruiden en azijn erbij en zet even aan de kant.
- Laat opnieuw in een pan boter smelten en bak het gehakt gaar.
- Voeg de kool toe aan de pan met gehakt en doe het geheel in een ovenschaal.
- Een gedeelte van de kaas doe je door de ovenschaal mengen met het gehakt en de groente.
- De overige kaas doe je bovenop zodat er een krokant laagje ontstaat.
- Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven en serveer met gemengde sla.
- Eet smakelijk!

Ovenschotel met zalm



Portie: 1/4 **Calorieën:** 280 **Koolhydraten:** 9 g **Eiwitten:** 30 g **Vetten:** 18 g

INGREDIËNTEN:

- 400 g zalmsnippers
- 600 g verse spinazie
- 200 ml room culinair
- 100 g geraspte kaas
- 1 el dijonmosterd
- verse dille
- peper
- snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 220 graden.
- Meng de room, mosterd en peper door elkaar.
- Verhit olijfolie in de wokpan en bak/slink de spinazie al omscheppend.
- Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet en druk de spinazie nogmaals uit met de achterkant van een lepel (hoe minder vocht hoe beter).

DINNER

- Voeg een snufje zout toe aan de spinazie en schep deze in de ovenschaal.
- Voeg ook de zalmsnippers toe, roomsaus en boven verdeel je de geraspte kaas.
- Doe de ovenschotel 7 tot 10 minuten in de oven. Je koolhydraatarme ovenschotel met zalm is klaar. Garneer met dille en geniet ervan!

DINNER

Heerlijke ovenschotel met sperziebonen



Portie: 1/4 **Calorieën:** 245 **Koolhydraten:** 8 g **Eiwitten:** 11 g **Vetten:** 19 g

INGREDIËNTEN:

- 600 g sperziebonen
- 125 g spekjes
- 50 g roomkaas
- chilipoeder
- gemengde peper (molen)
- 250 ml kookroom
- 250 g champignons
- snufje zout
- 30 g geraspte kaas

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 180 graden.
- In een koekenpan bak je de spekjes gaar en ondertussen snijd je de champignons in plakjes. Zodra de spekjes klaar zijn doe je deze in een kommetje.
- In dezelfde koekenpan bak je de champignons 3 minuten en voeg dan de roomkaas, kookroom en pepers toe.

DINNER

- Breng dit al roerend aan de kook totdat de saus dikker wordt. Zet nu het vuur lager en laat 8 minuten sudderen.
- Vul een pan met water en kook de sperziebonen 8 minuten gaar.
- Na het koken laat je de sperziebonen goed uitlekken.
- Voeg de sperziebonen toe aan de pan met champignons en meng dit goed door elkaar.
- Schep nu de inhoud van de pan in een ovenschotel en plaats in de oven.
- Laat de schotel 15 minuten bakken en bestrooi daarna met kaas en spek.
- De ovenschotel doe je voor 5 min terug in de oven.
- Na 5 minuten haal je de ovenschaal uit de oven en verdeel je deze heerlijke koolhydraatarme ovenschotel met sperziebonen!

Prei met gesmolten kaas



Portie: 1/4 **Calorieën:** 460 **Koolhydraten:** 6 g **Eiwitten:** 30 g **Vetten:** 34 g

INGREDIËNTEN:

- 2 prei
- 100 g champignons
- 4 eieren
- gemengde peper (molen)
- 150 g geraspte kaas 30+
- 1 knoflook teen
- 200 gram spekblokjes
- 150 ml room
- snufje zout.

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 180 graden.
- Maak de prei schoon en snijd deze in ringetjes.
- Ook de champignons snijd je in stukjes.
- Pak de koekenpan erbij met een scheut olijfolie.
- Bak de spekblokjes en voeg daarna de prei, champignons en peper toe.

DINNER

- Bak dit ongeveer 4 minuten mee. In een kom doe je de room, kruiden en eieren bij elkaar.
- Goed mixen!
- Pers een teen knoflook uit in de ovenschaal en vet de ovenschaal hiermee in.
- Ook voeg je er nog een klein beetje olijfolie aan toe.
- Doe het prei mengsel in de ovenschaal en giet hier het eimengsel overheen.
- Op de bovenkant strooi je de geraspte kaas.
- Plaats de ovenschaal 30 minuten in de oven en klaar is je heerlijke ovenschotel met prei!

Ovenschotel met shoarma



Portie: 1/1 **Calorieën:** 570 **Koolhydraten:** 19 g **Eiwitten:** 42 g **Vetten:** 27 g

INGREDIËNTEN:

- 250 gram shoarma kipreepjes
- 1 struik bleekselderij
- 1 el paprikapoeder
- 190 gram gesneden jonge kaas
- 1 el arachideolie
- 350 gram kidneybonen in pot
- 4 eieren (M)
- 350 gram witte bonen in tomatensaus.

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je voor op 200 graden.
- Neem de bleekselderij erbij en snijd deze in stukjes van 1 cm breed.
- In een koekenpan verhit je de olie en bak je de kipreepjes op hoog vuur.
- De bleekselderij en paprikapoeder voeg je toe aan de pan en bak 5 min mee.
- Snijd de kaas in stukjes en de kidneybonen laat je uitlekken.

DINNER

- Voeg de kidneybonen met 2/3 van de kaas en witte bonen in tomatensaus toe aan het vlees. Schep alles in een ovenschaal en maak met een lepel 4 kuiltjes in het bonenmengsel.
- De eieren breek je boven de kuiltjes en bestrooi je met een snufje chilipoeder.
- De rest van de kaas verdeel je over de ovenschaal en zet 15 min in de oven.
- Eet smakelijk!

DINNER

Bloemkool ovenschotel met gehakt



Portie: 1/1 **Calorieën:** 349 **Koolhydraten:** 8 g **Eiwitten:** 30 g **Vetten:** 21 g

INGREDIËNTEN:

- 500 gram rundergehakt,
- 400 gram bloemkoolroosjes
- 1 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- chilipoeder
- 1 ui, verse basilicum
- 2 stengels lente-ui
- 350 gram tomatensaus
- 120 gram geraspte kaas, snufje zout.

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 200 graden.
- Neem een ovenschaal formaat van 21×21 centimeter
- Vet de ovenschaal in met olijfolie.
- Doe de bloemkoolroosjes in een grote kom en voeg olijfolie en een snufje zout toe
- Leg de roosjes in de ovenschaal en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.

DINNER

- Ondertussen snijd je de knoflook en ui in kleine stukjes.
- Neem een koekenpan erbij en verwarm 1 el olijfolie.
- Doe de ui in de hete pan en bak tot deze glazig worden.
- Voeg nu de knoflook en gehakt toe. Bak dit 10 minuten.
- Daarna doe je de tomatensaus erbij en bak je de inhoud nog eens 2 minuten.
- Haal de ovenschaal uit de oven en giet het gehaktmengsel over de bloemkool.
- Leg bovenop geraspte kaas en bak de ovenschotel 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- Tot slot snijd je de lente-ui in stukjes.
- Zodra de bloemkool ovenschotel met gehakt klaar is garneer je deze met de lente-ui.
- Eet smakelijk!

Witlof ovenschotel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 529 **Koolhydraten:** 21,1 g **Eiwitten:** 23,5 g **Vetten:** 37,1 g

INGREDIËNTEN:

- 400 g biologische butternut pompoen
- gesneden 3 witlof stronken
- 2 uien, 1/2 appel
- 90 g ham
- 75 g geraspte kaas
- 25 g zadenmix
- 2 eetlepels bakolie

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Breng twee kookpannen met water aan de kook.
- Kook de pompoenblokjes in 15 minuten zacht.
- Giet daarna het water af en pureer met een staafmixer tot een stevige, gladde puree (of gebruik een pureestamper).

DINNER

- Schep de pompoenpuree in een ovenschaal.
- Snijd intussen de onderkant van het witlof eraf en snijd de krop in de lengte doormidden (of grote exemplaren in vieren).
- Kook het witlof in 5 minuten beetgaar.
- Giet vervolgens het water af en laat in een vergiet zoveel mogelijk vocht eruit lopen (vang desgewenst het kookvocht op voor de puree).
- Pel en snipper de ui.
- Was de appel, verwijder het klokhuis en rasp of snijd in dunne plakjes.
- Verhit bakolie in een koekenpan en bak de ui op een laag vuur lichtbruin.
- Verdeel de ui en appel over de pompoenpuree.
- Wikkel de ham om het witlof en leg de rolletjes naast elkaar bovenop de pompoenpuree.
- Strooi de geraspte kaas erover.
- Zet de witlofschotel circa 10 minuten in de voorverwarmde oven en zet aan het eind 2 minuten de grillstand aan. De kaas krijgt hierdoor een mooi goudbruin kleurtje.
- Heb je een glutenallergie?
- Spoel de zadenmix af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen.
- Rooster de zadenmix in een droge koekenpan en garneer het gerecht ermee. Enjoy!

DINNER

Courgetteschotel met gehakt en mozzarella



Portie: 1/4 **Calorieën:** 340 **Koolhydraten:** 11 g **Eiwitten:** 31 g **Vetten:** 21 g

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 rode paprika
- olijfolie
- 1 ei
- 1 bol mozzarella
- 300 g rundergehakt
- 1 el Italiaanse kruiden, snufje chilipoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven alvast voor op 200 graden.
- Ondertussen snipper je de ui en halveer je de paprika.
- Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in blokjes.
- Meng het gehakt met ui, paprika en het ei.

DINNER

- Voeg er naar eigen smaak zout en chilipoeder aan toe.
- Pak de ovenschaal erbij en vet deze in met olie.
- Verdeel daarna het gehakt over de ovenschaal.
- De courgette en mozzarella snijd je in plakjes en verdeel je over de ovenschaal.
- Bestrooi de ovenschaal met Italiaanse kruiden en laat nu de oven 20 minuten zijn werk doen.

Ovenschotel met gehakt



Portie: 1/4 **Calorieën:** 330 **Koolhydraten:** 14 g **Eiwitten:** 35 g **Vetten:** 15 g

INGREDIËNTEN:

- 500 gram rundergehakt
- 1 ui
- 2 courgettes
- 1 teentje knoflook
- 1 blik Knorr Tomaten crème soep
- 75 gram gemalen kaas
- chilipoeder, kokosolie

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven alvast voor op 180 graden.
- Ondertussen snij je de ui en knoflook fijn en fruit je deze in een koekenpan met olijfolie.
- Voeg het gehakt toe aan de pan en bak het gaar.
- Terwijl het gehakt bakt, snijd je de courgettes in blokjes

DINNER

- Voeg ze toe aan het gehakt. Ook de tomaten crème voeg je toe en het geheel laat je 2 minuten warm worden.
- Doe alle ingrediënten uit de pan in een ovenschaal.
- Voeg tot slot de geraspte kaas toe en zet de ovenschotel 10 tot 12 minuten in de oven.
- Zodra de kaas goudbruin is kun je de ovenschotel uit de oven halen.
- Aanvallen maar!

DINNER

Ovenschotel op Mexicaanse wijze



Portie: 1/4 **Calorieën:** 444 **Koolhydraten:** 11 g **Eiwitten:** 40,9 g **Vetten:** 6,7 g

INGREDIËNTEN:

- 200 gram tomatenblokjes
- 600 gram rundergehakt (mager)
- 125 gram crème fraîche
- 150 gram geraspte kaas
- 50 gram jalapenos
- 1 lente ui (stengel)
- 15 gram boter
- 2 theelepels chilipoeder
- 1/2 theelepel zout
- 1-2 theelepels knoflookpoeder (uienpoeder mag ook)
- 1 theelepel komijn (gemalen)
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 snuf cayennepeper (naar smaak)

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven vast voor op 200 graden.
- Verhit de boter in een grote koekenpan en bak hierin het rundergehakt lekker gaar en rul.
- Voeg hierna de tomatenblokjes en alle kruiden toe.
- Even lekker doorbakken!

DINNER

- Pak een ovenschaal en verdeel hier het gehaktmengsel in. bestrooi dit vervolgens met de geraspte kaas en leg er ook de jalapenos op.
- Zet de ovenschaal in de oven en bak de gezonde Mexicaanse ovenschotel in ongeveer 20 minuten lekker gaar. Maak de lente ui schoon en snij deze vervolgens in dunne ringetjes.
- Doe de crème fraîche in een kom en meng hier het uitje doorheen.
- Eventueel op smaak brengen met een beetje peper mag!
- Haal de ovenschaal uit de oven en verdeel de ovenschotel op vier borden.
- Serveer de gezonde ovenschotel samen met de zure room.
- Eet smakelijk!

Ovenschotel met broccoli



Portie: 1/2 **Calorieën:** 370 **Koolhydraten:** 5 g **Eiwitten:** 40 g **Vetten:** 11 g

INGREDIËNTEN:

- 300 gram broccoli
- 175 gram rundergehakt
- bosui
- 1 courgette
- 100 gram kastanje champignons
- geraspte kaas blauwaderkaas
- 100 ml crème fraîche, chilipoeder.

BEREIDINGSWIJZE

- Breng wat aan de kook en ondertussen snijd je de broccoli in roosjes.
- Ook de bosui, courgette en champignons snijd je kleinere delen.
- Kook de broccoli ongeveer 3 minuten.
- Neem een pan en doe hier een scheutje kokosolie in.

DINNER

- Bak het gehakt en voeg daarna de bosui, courgette en champignons toe.
- De oven laat je alvast voorverwarmen op 200 graden.
- Pak een steelpannetje en doe hier de crème fraîche en blauwaderkaas in tot het allemaal gesmolten is. Doe nu de broccoli, bosui, courgette en gehakt in een ovenschaal.
- Giet de kaassaus erover heen en bestrooi de ovenschotel met geraspte kaas.
- Als laatste doe je er lichtjes wat chilipoeder overheen.
- Laat nu de oven 15-17 minuten zijn werk doen.
- Eet smakelijk!

DINNER

Smeuïge gehaktschotel met groenten



Portie: 1/3 **Calorieën:** 385 **Koolhydraten:** 6,5 g **Eiwitten:** 37 g **Vetten:** 14 g

INGREDIËNTEN:

- 300 gram gehakt
- 1 courgette
- 75 gram champignons
- 1 stronk witlof
- 4 bosui stengels
- 200 gram geraspte kaas
- 2 eieren, olijfolie
- 4 eetlepels cottage cheese
- 2 theelepels paprika poeder
- 3 theelepels knoflookpoeder
- chilipoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven op 180 graden en snijd ondertussen de witlof, champignons, courgette en bosui in stukjes.
- Bak het gehakt met een beetje olijfolie en voeg er de knoflookpoeder, paprikapoeder en chilipoeder aan toe.
- Neem een ovenschaal en besprenkel deze lichtelijk in met wat olijfolie en voeg het gehakt eraan toe. Bak de groenten in een wok pan ongeveer 3 minuten.

DINNER

- Doe het vuur uit en voeg er 4 eetlepels cottage cheese, 100 gram geraspte kaas en 2 eieren aan toe.
- Doe de inhoud van de wokpan over het gehakt in de ovenschaal en strooi er 100 gram geraspte kaas overheen.
- Plaats de koolhydraatarme gehaktschotel ongeveer 15 minuten in de oven.
- Eet smakelijk :-).

DINNER

Ovenschotel met kabeljauw en garnalen



Portie: 1/1 **Calorieën:** 440 **Koolhydraten:** 5 g **Eiwitten:** 35 g **Vetten:** 31 g

INGREDIËNTEN:

- 300 gram verse kabeljauwfilets
- 400 gram Thaise wokgroente
- 125 gram cocktailgarnalen
- 200 ml crème fraîche
- 4 middelgrote eieren
- 75 gram geraspte oude kaas 48+
- 1/2 tl chilipoeder
- 1 tl gemberpoeder (djahé)

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Snijd de kabeljauw in stukjes en leg de helft van de groenten in een ovenschotel.
- Verdeel vervolgens de garnalen en de kabeljauwfilet over de groenten heen.
- Pak alle kruiden en bestrooi ze er overheen.

DINNER

- Hierna dek je de ovenschotel af met de rest van de groenten.
- Zet de ovenschotel tot gebruik afgedekt in de koelkast.
- Klop in een kom de 4 eieren los, samen met de crème fraîche, peper en zout.
- Haal de ovenschotel uit de koelkast en verdeel het eimengsel over de schotel en bestrooi met geraspte kaas.
- Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 30 min. goudbruin en gaar.
- Smullen maar!

DINNER

Champignongratin met knolselderij



Portie: 1/4 **Calorieën:** 335 **Koolhydraten:** 16 g **Eiwitten:** 15 g **Vetten:** 22 g

INGREDIËNTEN:

- 500 g gesneden kastanjechampignons
- 500 g knolselderij
- 25 g ongezouten roomboter
- 1 el tarwebloem
- 1 middelgrote ui
- 185 g Paturain Cuisine knoflook & fijne kruiden
- 120 ml water
- 100 g geraspte kaas

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Pak een koekenpan, verhit de boter en bak de champignons met peper en eventueel zout 5 min. op middelhoog vuur.
- Voeg de bloem toe en laat op laag vuur 2 min. garen.

DINNER

- Ondertussen kan je de knolselderij schillen en snijd in flinterdunne plakjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng de knolselderij en ui met de champignons en verdeel over de ovenschaal.
- Roer de cuisine knoflook en fijne kruiden los met het water en verdeel over de ovenschaal.
- Bestrooi met de kaas en bak de gratin in ca. 55 min. goudbruin en gaar.
- Dek de gratin eventueel na 30 min. losjes af met aluminiumfolie als hij te donker wordt.

Uitsmijter groenteschotel



Portie: 1/1 **Calorieën:** 400 **Koolhydraten:** 4 g **Eiwitten:** 31 g **Vetten:** 29 g

INGREDIËNTEN:

- 250 g cherrytomaatjes
- 100 g groene aspergetips (schaaltje)
- 75 g haricots verts
- 2 geroosterde rode paprika's (pot)
- 2 plakken Serranoham (elk ca. 3 mm dik)
- 150 g chorizoworst (in plakjes van 2 mm),
- 2 takjes peterselie, 8 eieren (maat M)
- 1 theelepel milde paprikapoeder
- boter of margarine om in te vetten

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven op 200 oC.
- Breng een pan water aan de kook.
- Tomaatjes wassen en halveren. Van onderkant asperges 1/2 cm afsnijden.

DINNER

- Van haricots verts puntjes afsnijden en in stukken snijden.
- Asperges en haricots verts in pan met kokend water ca. 2 minuten koken, afgieten en afspoelen onder koud water.
- Paprika's droogdeppen met keukenpapier en in reepjes snijden.
- Ham in blokjes snijden. Plakjes chorizo in vieren snijden.
- Peterselie fijnhakken. Ovenschaaltjes invetten.
- Tomaatjes met snijkant naar beneden in schaaltes leggen.
- Boven elk schaalte 2 eieren breken. Asperges, haricots verts, paprikareepjes, hamblokjes en chorizo plakjes erop leggen en bestrooien met paprikapoeder en peterselie.
- Schaaltes in midden van oven in 15 à 20 minuten bakken tot ei gaar is.
- Lekker met gebakken sneetjes witbrood.

DINNER

Tian met aubergine, courgette en tomaat



Portie: 1/1 **Calorieën:** 280 **Koolhydraten:** 12 g **Eiwitten:** 4 g **Vetten:** 23 g

INGREDIËNTEN:

- 1 courgette, 5 tomaten
- 2 aubergines
- 20 g verse Italiaanse kruidenmix
- 2 tenen knoflook
- 6 el milde olijfolie
- 1 tl zeezout
- 1 tl versgemalen zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Haal van de kruiden de blaadjes van de oregano, salie en tijm en naaldjes van de rozemarijn.
- Maal ze met de knoflook, olijfolie, het zout en de versgemalen peper tot een glad mengsel in het bakje van de staafmixer.

DINNER

- Snijd de groenten in plakken van ongeveer een halve cm.
- Bestrijk de plakken aubergine aan beide kanten met de kruidenolie en zet afgewisseld met de courgette en tomaat rechtop in cirkels in de ovenschaal.
- Laat in ca. 1 uur in het midden van de oven gaar worden in de oven.
- Dek na 30 min. af met aluminiumfolie.
- Bon appétit!

Andijvieschotel



Portie: 1/1 **Calorieën:** 365 **Koolhydraten:** 3 g **Eiwitten:** 23 g **Vetten:** 29 g

INGREDIËNTEN:

- 200 g jong belegen kaas (stuk)
- 50 g roomboter
- 1 beschuit
- 2 struiken andijvie
- zout en peper
- nootmuskaat
- 200 g achterham (vleeswaren)

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 oC.
- Ovenschaal invetten.
- Rest van boter in klontjes snijden.
- Beschuit heel fijn verkrumelen.

DINNER

- Andijvie schoonmaken, in brede repen snijden en wassen.
- In pan andijvie met aanhangend water op matig vuur in ca. 5 minuten laten slinken.
- Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
- Kaas in plakken schaven.
- Helft van de andijvie met wat kookvocht in ovenschaal leggen.
- Andijvie beleggen met helft van ham en daarop helft van kaas leggen.
- Zo nog een laag maken van andijvie, ham en kaas.
- Beschuit en klontjes boter over ovenschotel verdelen.
- Ovenschaal ca. 15 minuten in midden van oven zetten, tot kaas gesmolten is en de bovenkant mooi bruin kleurt.
- Genieten maar!

Gezonde quiche (zonder deeg)



Portie: 1/1 **Calorieën:** 580 **Koolhydraten:** 11 g **Eiwitten:** 33 g **Vetten:** 44 g

INGREDIËNTEN:

- 400 g kastanjechampignons
- 400 g verse spinazie
- 350 g verse groene asperges
- 2 tenen knoflook
- 6 middelgrote eieren
- 200 g crème fraîche,
- 200 g biologische spekreepjes
- 2 tl gemalen nootmuskaat
- 100 g geraspte gruyère.

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 oC.
- Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak het spek in 7 min. krokant.
- Snijd ondertussen de champignons in parten en knoflook fijn.
- Neem het spek uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
- Hierna bak je de champignons en knoflook 5 min. op hoog vuur.

DINNER

- Verwijder ondertussen de houtachtige onderkant van de asperges en snijd in stukken van 3 cm.
- Schep om met het spek.
- Voeg de spinazie toe aan de champignons en laat iets slinken.
- Laat de groente uitlekken in een vergiet en schep om met de asperges en spek.
- Klop de eieren los met de crème fraîche, nootmuskaat, gruyère, peper en eventueel zout.
- Verdeel het groente-spekmengsel over de quichevorm.
- Schenk het eimengsel erover.
- Bak de quiche in ca. 45 min. goudbruin en gaar.
- Dek na 30 min. losjes af met aluminiumfolie.
- Neem uit de oven en laat 15 min. afkoelen op een rooster.
- Eet lekker!

Mexicaanse salsa visschotel



Portie: 1/1 **Calorieën:** 250 **Koolhydraten:** 19 g **Eiwitten:** 34 g **Vetten:** 4 g

INGREDIËNTEN:

- 1 blikje rode kidneybonen (400 g)
- 600 g kabeljauwfilet
- 5 tomaten
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 3 bosuitjes
- 1/2 zakje verse koriander (à 15 g)
- 1 limoen, zout (versgemalen)
- peper
- eetlepel hot peppersauce (Casa Fiësta)
- 1 eetlepel olie om in te vetten

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven op 175 °C.
- Tomaten wassen en in blokjes snijden.
- Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
- Witte deel van bosuitjes snipperen, groen in smalle ringen snijden.
- Koriander fijnknippen. Kidneybonen in vergiet onder stromend water afspoelen.

DINNER

- Vis droogdeppen met keukenpapier. Limoen onder stromend water schoonspoelen en halveren.
- Sap van halve limoen over vis druppelen.
- Rest limoen in 4 plakjes snijden.
- Ovenschaal invetten.
- Tomaat, paprika, bosui, kidneybonen en helft van koriander over bodem van ingevette ovenschaal verdelen.
- Bestrooien met zout en peper.
- Hot pepersauce erover druppelen.
- Vis op groentemengsel leggen en plakjes limoen op vis leggen.
- Schaal met aluminiumfolie afdekken.
- Vis in midden van oven in ca. 30 minuten gaar laten worden.
- Uit oven bestrooien met rest van koriander. Lekker met rijst en maïs. Smakelijk!

DINNER

Witlofrolletjes met Limburgse ham & tijm



Portie: 1/1 **Calorieën:** 360 **Koolhydraten:** 7 g **Eiwitten:** 16 g **Vetten:** 29 g

INGREDIËNTEN:

- 800 g witlof
- 200 g Limburgse achterham
- 175 g geraspte oude kaas 48+
- 2 tl gedroogde tijm
- 30 g ongezouten roomboter
- 55 g amandelschaafsel

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snijd de onderkant van de stronken witlof en snijd het witlof in de lengte doormidden.
- Breng een pan water met eventueel zout aan de kook en kook het witlof 8 min.
- Halveer ondertussen de plakjes ham in de lengte.

DINNER

- Giet het witlof af, druk in een vergiet zo veel mogelijk vocht eruit en wikkel elke helft in een plakje ham.
- Verdeel achtereenvolgens de witlofrolletjes, kaas, tijm, de boter in klontjes en het amandelschaafsel over de ovenschaal.
- Bak ca. 15 min. in het midden van de oven.
- Enjoy!

DINNER

Gegrilde aubergine met basilicum



Portie: 1/1 **Calorieën:** 470 **Koolhydraten:** 14 g **Eiwitten:** 26 g **Vetten:** 33 g

INGREDIËNTEN:

- 3 aubergines
- 600 g tomatenblokjes
- 220 g geraspte gruyère
- 2 tenen knoflook
- 3 el traditionele olijfolie
- 3 el geraspte Parmezaanse kaas
- 90 g ricotta
- 15 g verse basilicum

BEREIDINGSWIJZE

- Laat de tomatenblokjes in de saus in een pan 2 min. zachtjes pruttelen.
- Snijd de knoflook fijn.
- Neem de pan van het vuur en roer er de knoflook en 1 el olijfolie door.
- Breng de tomatensaus op smaak met zeezout en zet hem apart.
- Zet de ovengrill aan. Snijd de aubergines in plakjes van 1 cm.

DINNER

- Leg de plakken aubergine op een licht met olie ingevette bakplaat.
- Sprenkel er de rest van de olijfolie over en bestrooi ze met zeezout en versgemalen peper.
- Gril de plakjes 2-3 minuten aan elke kant tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Laat ze op de bakplaat afkoelen.
- Verhit de oven tot 200 °C. Schep voor de parmigiana een opscheplepel tomatensaus in een ronde ovenschaal van 30 cm doorsnee.
- Leg er van de plakjes aubergine in, verdeel daarop de helft van de gruyère en een beetje Parmezaan.
- Maak nog zo'n laag.
- Schep de overgebleven tomatensaus erover en eindig met ricotta, basilicum en royaal Parmezaan.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet hem 20 min. in de oven.
- Verwijder de folie en bak de parmigiana nog 30 minuten tot de bovenkant goudbruin is en de saus borrelt.
- Laat hem voor het opdienen een paar minuten staan.

Indiase curry ovenschotel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 402 **Koolhydraten:** 9,3 g **Eiwitten:** 34,4 g **Vetten:** 23,9 g

INGREDIËNTEN:

- Ovenschotel: 600 gr kipdijfilet
- 1 blik tomatenblokjes (400 gr)
- 1 bloemkool
- 2 el olijfolie
- 200 ml kokosmelk
- 1 el tomatenpuree
- 1/2 blokje kippenbouillon
- zout en peper naar smaak
- 100 gr baby spinazie
- 200 gr sperziebonen
- Currypasta: 2 el geraspte gember
- 1/2 ui, 2 teentjes knoflook
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl kurkuma
- koriander naar smaak
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1/2 tl garam masala
- 1 rode peper fijngesneden

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C.
- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Breng een pan met water aan de kook en kook de bloemkool 5 minuten beetgaar.

DINNER

- Laat het na het koken goed uitlekken en plaats het samen met de kipdijfilet in een ingevette ovenschotel.
- Besprenkel de bloemkool en kip met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
- Bak de schotel ca. 25 minuten in de voorverwarmde oven.
- Ondertussen kan je de currypasta door alle ingrediënten in een blender mengen.
- Voeg de currypasta toe aan een koekenpan en bak het 1 minuut.
- Voeg dan een el olijfolie toe en bak nog eens een minuut.
- Pak dan de tomatenpuree, tomatenblokjes, kokosmelk, en de kippenbouillon en voeg dit toe aan de currypasta.
- Laat dit al roerend 5 minuten sudderen boven een laag vuur.
- Proef de saus en voeg eventueel extra zout of peper toe.
- Roerbak de spinazie in 2 à 3 minuten gaar in een koekenpan en voeg dit toe aan de saus.
- Haal de ovenschotel met de gebakken kip uit de oven.
- Check even op de kip goed gaar is.
- Voeg de currysous toe en bak de schotel nog eens 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- Breng ondertussen een pan met water aan de kook en voeg de sperziebonen toe.
- Kook de sperziebonen 5-10 minuten beetgaar.
- Serveer de curry schotel met de gekookte sperziebonen en eventueel een beetje Griekse yoghurt.
- Eet smakelijk!

Big Mac ovenschotel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 490 **Koolhydraten:** 6,5 g **Eiwitten:** 35,6 g **Vetten:** 35,9 g

INGREDIËNTEN:

- Ovenschotel: 500 gr mager rundergehakt
- 1 ui, 2 teentjes knoflook
- 1 tl worcestershire saus
- 100 gr augurkenplakjes
- 75 gr geraspte mozzarella
- 50 gr geraspte cheddar kaas
- 2 el sesamzaad
- 400 gr ijsbergsla
- zout en peper
- Saus: 50 ml mayonaise
- 100 ml Griekse yoghurt 10% vet
- 2 tl mosterd
- 1/2 tl worcestershire saus
- 1 el azijn
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1/2 tl uienpoeder
- 1/4 tl knoflookpoeder.

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C.
- Snijd vervolgens de ui in kleine stukjes en pers de teentjes knoflook fijn.
- Verwarm een el olie in een grote koekenpan.

DINNER

- Voeg de ui, knoflook, gehakt, worcestershire saus, zout en peper toe aan de pan.
- Bak het gehakt al roerend gaar en laat het overtollige vocht uit lekken.
- Maak ondertussen de Big Mac saus door alle saus ingrediënten te mengen in een kom.
- Schep vervolgens het gehakt in een grote kom en voeg de geraspte mozzarella en de helft van de Big Mac saus toe.
- Meng dit goed door elkaar en schep het vervolgens in een ingevette ovenschotel.
- Verdeel de augurkenplakjes over de schotel en bestrooi met de cheddar kaas en sesamzaad
- Bak de Big Mac ovenschotel 15-20 min in de voorverwarmde oven.
- Verdeel de gesneden ijsbergsla over vier borden en serveer dit met het gehakt en de overgebleven Big Mac saus.
- Smakelijk eten!

Spinazie frittata



Portie: 1/4 **Calorieën:** 330 **Koolhydraten:** 3,8 g **Eiwitten:** 24,7 g **Vetten:** 23,6 g

INGREDIËNTEN:

- 250 gr champignons
- 125 ml room
- 125 gr geraspte kaas
- 100 gr baby spinazie
- 8 eieren
- 4 dikke plakken bacon uitgebakken
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- zout en peper naar smaak
- paprikapoeder naar smaak
- bieslook naar smaak.

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de heteluchtoven voor op 190 °C en vet een ovenschotel (22 x 22 cm) in met een beetje olijfolie.
- Klop hierna in een grote kom de eieren los met de kookroom, zout, paprikapoeder en peper.
- Voeg de geraspte kaas toe en meng nog eens goed.

DINNER

- Snijd op een grote snijplank de champignons in plakjes, de ui in stukjes, en pers de knoflook fijn.
- Verwarm vervolgens een el olijfolie in een grote koekenpan en voeg de gesneden ui en geperste knoflook toe.
- Bak dit 1 minuut en voeg dan de plakjes champignons toe en bak nog eens een minuut.
- Voeg ten slotte beetje bij beetje de spinazie toe en bak dit binnen 3-4 minuten gaar.
- Laat het overtollige vocht uit de pan uitlekken en voeg de inhoud toe aan de ingevette ovenschotel.
- Verdeel het goed over de schotel en schenk dan het eimengsel in de ovenschotel.
- Verdeel de plakjes bacon over de schotel en plaats in de oven.
- Bak de ovenschotel 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.
- Snijd de ovenschotel na het bakken in 4 stukken en serveer eventueel met rucola en fijngesneden bieslook.
- Geniet ervan!

DINNER

Spruitjes ovenschotel met bacon



Portie: 1/4 **Calorieën:** 340 **Koolhydraten:** 10,6 g **Eiwitten:** 17,6 g **Vetten:** 23,6 g

INGREDIËNTEN:

- 500 gr schone en halve spruitjes
- 200 ml kookroom
- 120 gr bacon of spekreepjes
- 2 sjalotten fijngesneden
- 2 el boter
- 1/2 tl cayennepeper
- zout en peper naar smaak
- 70 gr geraspte kaas voor ovengratin
- 20 gr geraspte Parmezaanse kaas

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Bak vervolgens in een grote koekenpan boven een middelhoog vuur de plakjes bacon binnen 4-6 minuten knapperig.
- Haal de plakjes na het bacon uit de pan en leg ze op een stuk keukenpapier en dep het overtollige vet eraf.
- Snijd de plakjes dan in kleine blokjes.

DINNER

- Verwarm in dezelfde koekenpan 2 el boter en fruit hierin de fijngesneden sjalotten totdat de ui begint te verkleuren, ongeveer 2-3 minuten.
- Voeg de gehalveerde spruitjes toe en en bak dit al roerend rond de 8 min. mee.
- Breng de spruitjes op smaak met zout, peper en cayennepeper.
- Voeg dan de kookroom toe en laat de spruitjes 3-4 minuten in de kookroom sudderen boven een laag vuur.
- Roer na het sudderen de gebakken bacon door de spruitjes en giet de inhoud van de pan in een ovenschotel.
- Bestrooi de ovenschotel met geraspte kaas voor ovengratin en Parmezaanse kaas.
- Bak de ovenschotel 12-15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verdeel na het bakken in 4 porties en tijd om van te genieten!

Ovenschotel met mozzarella



Portie: 1/4 **Calorieën:** 340 **Koolhydraten:** 9 g **Eiwitten:** 11 g **Vetten:** 23,6 g

INGREDIËNTEN:

- 1/2 bloemkool (in roosjes)
- 1 ui
- 1 teen knoflook,
- 500 ml bouillon
- 100 ml melk
- 150 gr geraspte mozzarella
- olie of boter om in te bakken
- snuf paprikapoeder peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je voor op voor op 220 graden.
- Maak de bloemkool schoon, snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
- Verhit 2 el olie in een pan en fruit de ui en knoflook.

DINNER

- Voeg nu de bloemkool en paprikapoeder toe, bak nog even mee en voeg ook de bouillon toe.
- Laat dit koken totdat de bloemkool gaar is.
- Wanneer de bloemkool gaar is, pureer deze tot een glad mengsel.
- Voeg de melk en 100 gram kaas toe, roer goed door tot een gladde saus.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Roer goed door en doe daarna het mengsel in een ovenschaal
- Bestrooi de overige kaas en zet ongeveer voor 10 minuten in de oven, zodat de kaas smelt en wat bruin wordt.
- Geniet ervan.

Ovenschotel met krokante kip



Portie: 1/4 **Calorieën:** 380 **Koolhydraten:** 4 g **Eiwitten:** 19 g **Vetten:** 22 g

INGREDIËNTEN:

- 500 gr kipfilet (in blokjes)
- 450 gr spinazie (uit diepvries)
- 1 ui, 200 gr champignons (in plakjes)
- 100 gr geraspte kaas
- 250 gr creme fraiche
- snufje paprikapoeder
- peper en zout, olijfolie.

BEREIDINGSWIJZE

- zorg dat de spinazie is ontdooit.
- Verwarm de oven op 200 graden.
- Verhit de olie in een pan en voeg de kip toe
- Bestrooi de kip met paprikapoeder, peper en zout.

DINNER

- Als de kip rondom aangebakken is, voeg je de champignons en ui toe en bak je dit 3 minuten mee.
- Laat de spinazie goed uitlekken en schep hem daarna door de kip en champignons.
- Bak de kip en groente al roerend nog een paar minuten zodat vocht kan verdampen.
- Roer de creme fraiche door het kip mengsel.
- Doe alles in een ovenschaal en bestrooi royaal met de kaas.
- Bak de ovenschotel ongeveer 20 minuten totdat de kaas mooi gesmolten is.
- Geniet ervan.

Spinazie ovenschotel met ei



Portie: 1/4 **Calorieën:** 420 **Koolhydraten:** 5 g **Eiwitten:** 13 g **Vetten:** 25 g

INGREDIËNTEN:

- 450 gr spinazie à la crème uit de diepvries
- 3 eieren
- handje geraspte kaas
- snufje peper en zout
- snuf knoflookpoeder
- 25 gr boter om in te vetten

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je op 200 graden.
- Kook de eieren hard in ca. 8 minuten in een pannetje met water.
- Ontdooi de spinazie a la creme in de magnetron
- Vet een ovenschotel in met een beetje boter.

DINNER

- Bestrooi met een snuf zout. Breng het spinazie mengsel op smaak met knoflook, peper en zout.
- Halveer de eieren en druk in de ovenschotel zodat ze goed en diep in het spinazie mengsel zitten.
- Smelt de boter en besprenkel de bovenzijde en de eieren met de boter.
- Bestrooi de ovenschotel met kaas en zet 20 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.
- Geniet ervan.

DINNER

Vegan zoete aardappel ovenschool



Portie: 1/4 **Calorieën:** 365 **Koolhydraten:** 18 g **Eiwitten:** 13 g **Vetten:** 25,6 g

INGREDIËNTEN:

- 400 gr broccoli
- 2 zoete puntpaprika's
- 250 gr champignons
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 kg zoete aardappel
- een scheutje amandelmelk
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de zoete aardappelen en kook deze in ruim water gaar.
- Giet af en voeg een scheutje amandelmelk toe en prakken tot puree.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de champignons in plakjes, de zoete puntpaprika in blokjes en snijd de broccoli in roosjes.

DINNER

- Snipper de ui en hak de teentjes knoflook fijn.
- Kook in de tussentijd de broccoli in ongeveer 5 minuten beetgaar in een ruime hoeveelheid water.
- Verwarm de oven op 200 graden.
- Verhit een beetje olie in de pan en fruit het uitje aan.
- Voeg na een paar minuten ook de knoflook toe en bak nog 3 minuten mee.
- Voeg de paprika en champignons toe.
- Bak 5 minuten mee en voeg dan de tijm en het gerookt paprikapoeder toe.
- Bak nog eens 5 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de broccoli bij de andere groenten en voeg dit in een ovenschaal.
- Verdeel hier overheen de zoete aardappelpuree en maak mooie lijnen met een vork over de bovenkant.
- Bak de ovenschotel af in 20 minuten.
- Smullen maar!

DINNER

Hollandse ovenschotel met spekjes



Portie: 1/4 **Calorieën:** 410 **Koolhydraten:** 9 g **Eiwitten:** 22 g **Vetten:** 31 g

INGREDIËNTEN:

- 400 gr bloemkool (in roosjes)
- 250 gr spekjes
- 200 gr prei
- 250 ml creme fraiche
- 2 eieren
- snufje tijm
- handje geraspte kaas
- 1 theelepel mosterd, peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven op 200 graden.
- Kook de bloemkool 5 min.
- Bak de spekjes in een pan en als ze iets krokant zijn voeg je de prei toe.
- Klop de eieren los met de creme fraiche en voeg de mosterd toe en breng het mengsel op smaak met een snufje peper, zout en tijm.

DINNER

- Doe de bloemkool met de gebakken spekjes en prei in een ovenschaal.
- Giet het eimengsel erover en bestrooi de bovenzijde met geraspte kaas.
- Zet de ovenschaal nog 20 minuten in de oven.
- Geniet ervan.

Shepherds pie



Portie: 1/4 **Calorieën:** 314 **Koolhydraten:** 8 g **Eiwitten:** 15 g **Vetten:** 18,4 g

INGREDIËNTEN:

- 1 pompoen (ca. 800 gram)
- 190 gr linzen
- 250 gr tomaten passata
- 250 ml water
- 40 gr pompoenpitten
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 eetlepel olie
- 1 laurierblad
- 1 bosje tijm
- sap van 1/2 citroen
- peterselie peper en zout.

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de pompoen door de helft en verwijder de zaadlijsten, zowel bovenkant en de onderkant.
- Teentje knoflook schoonmaken.

DINNER

- Leg een bakpapier op een bakplaat en leg hierop de pompoen met de snijkant onder, leg onder een van deze helften het teentje knoflook.
- Zet de pompoen voor 20 minuten in de oven.
- Snijd de wortel en bleekselderij in kleine stukjes.
- Snipper de ui en snijd de overige tenen knoflook fijn.
- Verwarm een pan op het vuur met 1 eetlepel olie of boter.
- Voeg de ui, knoflook, wortel en bleekselderij toe.
- Laat dit ongeveer 5 minuten bakken.
- Voeg daarna de linzen, het laurierblad, de tijm, sap van een halve citroen, de tomaten passata en het water toe.
- Doe de deksel op de pan en laat ongeveer 20 minuten garen.
- Roer ondertussen een aantal keer door.
- Als het mengsel te droog wordt, voeg dan wat extra water toe.
- Pureer ondertussen de pompoen met het teentje knoflook en vet een ovenschaal in.
- Zet ook de oven wat lager, op 175 graden.
- Verwijder het laurierblad en de tijm in het linzenmengsel en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het linzenmengsel in de ovenschaal.
- Dek deze af met de pompoenpuree.
- Zet de ovenschotel voor 20 minuten in de oven.
- Strooi na 10 minuten de pompoenpitten over de ovenschotel en zet hem nog 10 minuten in de oven.
- Maak af met peterselie.
- Bevat 30 gram koolhydraten per portie

Ovenschotel chili corne



Portie: 1/4 **Calorieën:** 480 **Koolhydraten:** 10 g **Eiwitten:** 15 g **Vetten:** 24 g

INGREDIËNTEN:

- 1 ui, 2 rode paprika's
- 2 eetlepels chili con carne kruidenmix
- 1 eetlepel olijfolie
- 300 gr rundergehakt
- 300 gr rode/bruine bonen
- 1 blik tomatenblokjes (a 400 gr)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 klein blikje mais
- (a 150 gr) 250 ml creme fraiche
- 75 gr geraspte kaas

BEREIDINGSWIJZE

- Snipper de ui en bak deze in een grote pan met een beetje olie.
- Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
- Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.
- Snijd de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee.

DINNER

- Doe dan de tomatenpuree en tomatenblokjes erbij en roer alles goed door elkaar.
- Laat dit mengsel 10 minuten sudderen.
- Verwarm de oven op 200 graden.
- Doe nu de bonen en mais bij de tomatensaus met gehakt en roer goed door.
- Doe de helft van het mengsel in een grote ingevette ovenschaal.
- Schep hier wat hoopjes van de creme fraiche op.
- Doe de andere helft van de chili con carne erop en schep op de bovenkant weer wat hoopjes creme fraiche.
- Bestrooi vervolgens met kaas en bak de ovenschotel met chili con carne 20 minuten in de oven.

DINNER

Courgette enchilada's uit de oven



Portie: 1/4 **Calorieën:** 325 **Koolhydraten:** 9 g **Eiwitten:** 13 g **Vetten:** 16,9 g

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes
- 300 gr kipfilet
- 140 gr maïs
- 200 ml tomatensaus (passata)
- 1 eetlepel taco of enchilada kruiden
- 1 paprika, handje geraspte kaas
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 bosui, 125 ml zure room

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de kip in een pan met water ca. 15 minuten.
- Verwarm de oven op 220 graden.
- Snijd de courgette's met een kaasschaaf of mandoline in lange stroken van 1 mm dik (36 plakken).
- Snipper de ui en knoflook fijn en fruit aan in een beetje olie in een grote pan.

DINNER

- Snijd de paprika in blokjes en bak even mee met de ui.
- Haal de kip uit het water, laat uitlekken en trek met een vork uit elkaar tot pulled chicken.
- Voeg deze stukjes kip toe aan de pan samen met de kruiden.
- Laat de mais uitlekken en voeg ook toe aan de pan.
- Leg 3 plakken courgette naast elkaar zodat ze elkaar iets overlappen.
- Schep wat van het mengsel vooraan op de stroken courgette en rol voorzichtig op.
- Leg het rolletje in een ingevette ovenschaal.
- Herhaal dit met de rest van de vulling en courgette.
- Schep wat van de tomatensaus over de rolletjes en bestrooi met kaas.
- Zet de schaal 8 tot 10 minuutjes in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.
- Schep er wat zure room op de enchiladas en bestrooi met wat bosui in ringetjes.

DINNER

Kapsalon die kan! (gezonde versie)



Portie: 1/2 **Calorieën:** 328 **Koolhydraten:** 12 g **Eiwitten:** 18 g **Vetten:** 18,2 g

INGREDIËNTEN:

- 2 zoete aardappels
- 300 gr kip in blokjes
- 170 ml Griekse yoghurt
- 2 theelepels shoarmakruiden
- 10 cherrytomaatje,s
- 1/2 komkommer
- of 2 mini handjes ijsbergsla
- handje geraspte kaas
- 1 teen knoflook
- peper en zout
- 1 eetlepel olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven op 200 graden. Schil de zoete aardappels en snijd in stukjes. Doe ze in een kom en voeg een eetlepel olie toe en een beetje peper en zout en schep om.
- Verwarm de oven op 200 graden. Schil de zoete aardappels en snijd in stukjes.
- Doe ze in een kom en voeg een eetlepel olie toe en een beetje peper en zout en schep om.
- Verdeel over een bakplaat en rooster in ca. 15 tot 17 minuten gaar.

DINNER

- Bak ondertussen de kip in een pannetje met een beetje boter of olie en voeg de shoarmakruiden toe.
- Pers het teentje knoflook uit en voeg toe aan de yoghurt samen met eventueel een beetje citroensap of water.
- Snijd de komkommer en tomaatjes in stukjes.
- Haal de zoete aardappel uit de oven en verdeel over 2 kleine ovenschaaltjes of 1 grotere. Zet de grill aan in de oven of verwarm deze naar 230 graden.
- Verdeel de kip over de aardappel en bestrooi met kaas.
- Gratineer deze een paar minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.
- Haal de kipsalon uit de oven en bestrooi met ijsbergsla, komkommer, tomaatjes en schep er wat knoflooksaus over.
- Verdeel over een bakplaat en rooster in ca. 15 tot 17 minuten gaar.
- Bak ondertussen de kip in een pannetje met een beetje boter of olie en voeg de shoarmakruiden toe.
- Pers het teentje knoflook uit en voeg toe aan de yoghurt samen met eventueel een beetje citroensap of water.
- Snijd de komkommer en tomaatjes in stukjes.
- Haal de zoete aardappel uit de oven en verdeel over 2 kleine ovenschaaltjes of 1 grotere.
- Zet de grill aan in de oven of verwarm deze naar 230 graden. Verdeel de kip over de aardappel en bestrooi met kaas.
- Gratineer deze een paar minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.
- Haal de kipsalon uit de oven en bestrooi met ijsbergsla, komkommer, tomaatjes en schep er wat knoflooksaus over.

DINNER

Schotel met romige spruitjes



Portie: 1/4 **Calorieën:** 320 **Koolhydraten:** 8 g **Eiwitten:** 17 g **Vetten:** 16 g

INGREDIËNTEN:

- 600 gr spruitjes
- 250 gr spekjes
- 1 zoete puntpaprika
- klontje boter
- handje geraspte kaas
- 200 gr roomkaas met kruiden
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven op 200 graden. Kook de spruitjes 10 minuten in een pan met water.
- Bak de spekjes in een droge koekenpan.
- Voeg vervolgens ook de puntpaprika in stukjes toe.
- Voeg de spruitjes toe (bewaar er een stuk of 5 voor de garnering) aan de spekjes en paprika.

DINNER

- Roer de roomkaas met kruiden er door.
- Verdeel dit mengsel over een ovenschaal.
- Snijd de overige spruitjes doormidden en verdeel over de bovenzijde van de ovenschotel.
- Bestrooi met kaas en zet de ovenschotel nog 20 minuten in de oven.

Quinoa ovenschotel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 415 **Koolhydraten:** 12,4 g **Eiwitten:** 15,4 g **Vetten:** 14,8 g

INGREDIËNTEN:

- 250 gr quinoa
- 300 gr kipfilet
- 1 ui
- 1 gele paprika
- 1/2 courgette
- 1 lente ui
- 4 eetlepels hoisin woksau
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels sojasaus
- 200 ml water,
- snuf gemberpoeder
- handje cashewnoten

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Vet een ovenschaal in met wat olijfolie. Snijd de ui en paprika in reepjes en de kipfilet en courgette in kleine stukjes.
- Doe de ongekookte quinoa in de ovenschaal en leg de gesneden ui, paprika, courgette en kip erop.

DINNER

- Maak de saus klaar door de hoisinsaus, sojasaus, gemberpoeder en water met elkaar te mengen.
- Pers de knoflook hierin uit of snijd de knoflook fijn en voeg hieraan toe.
- Roer goed door elkaar en schenk de saus over de ingrediënten in de ovenschaal.
- Zet de schaal 40 minuten in de oven.
- Snijd de lente ui ondertussen in kleine stukjes.
- Serveer met cashewnoten en de lente ui. Enjoy!

Ovenschotel kip Parmezaan



Portie: 1/4 **Calorieën:** 475 **Koolhydraten:** 7 g **Eiwitten:** 30 g **Vetten:** 23 g

INGREDIËNTEN:

- 500 gr kipfilet
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 400 gr pastasaus (met basilicum of Italiaanse kruiden)
- 1 bol mozzarella
- 100 gr parmezaanse kaas
- 80 gr (knoflook)
- croutons
- zout en peper
- paar blaadjes verse basilicum

BEREIDINGSWIJZE

- **De oven verwarm je voor op 200 graden. De kip snijd je een keer door midden.**
- Meng de olijfolie met de fijngehakte knoflook, peper en zout en meng met de kipfilets in een kom.
- Verdeel de kip over de bodem van de ovenschaal.
- Verdeel hier nu de pastasaus overheen.

DINNER

- Snijd de blaadjes basilicum in stukjes en strooi over de saus.
- De mozzarella snijd je in dunne plakjes en verdeel de helft over de saus.
- Strooi de helft van de geraspte Parmezaanse kaas er over.
- Strooi de knoflook croutons over de kaas en dek af met weer een laagje mozzarella en Parmezaanse kaas.
- Zet de schaal in de oven en bak in ca 30 minuten.
- Geniet ervan!

Ovenschotel met koolrabi



Portie: 1/4 **Calorieën:** 321 **Koolhydraten:** 8 g **Eiwitten:** 22 g **Vetten:** 27 g

INGREDIËNTEN:

- 500 gr koolrabi (1 knol)
- 1 appel
- 125 gr spekblokjes
- 125 ml kookroom
- 125 gram geraspte kaas

BEREIDINGSWIJZE

- De oven verwarm je alvast voor op 200 graden. De koolrabi schil je en snijd je in plakken.
- Kook deze 7 minuten voor, in een pan met water.
- Snijd de appel in dunne plakjes.
- Bak de spekjes krokant in een pan en laat uitlekken op een vel keukenrol.

DINNER

- Vet de ovenschaal in. Verdeel de plakken koolrabi over de bodem en giet de kookroom er over.
- Dek af met plakjes appel en gebakken spekblokjes (bewaar er een paar voor de garnering).
- Tot slot doe je geraspte kaas overheen en zet 20 minuten in de oven.

DINNER

Ovenschotel met sperziebonen



Portie: 1/4 **Calorieën:** 260 **Koolhydraten:** 11,8 g **Eiwitten:** 10 g **Vetten:** 18,1 g

INGREDIËNTEN:

- 600 gr sperziebonen
- 250 gr champignons
- 250 ml kookroom
- 2 sjalotten fijngesneden
- 125 gr spekreepjes
- 50 gr roomkaas
- 30 gr geraspte parmezaanse kaas
- zout en peper naar smaak
- optioneel: cayennepeper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd dan de champignons in plakjes en de ui in kleine blokjes.
- Pak vervolgens een grote koekenpan en bak hierin de spekjes gaar en knapperig.
- Doe de spekjes na het bakken in een kom en dep het overtollige vet weg.

DINNER

- Bak in dezelfde koekenpan boven een middelhoog vuur de gesneden ui en champignons binnen ca. 3 minuten gaar.
- Voeg dan de kookroom, roomkaas en kruiden toe aan de pan.
- Breng dit al roerend aan de kook en kook ca. 4 minuten, totdat de saus begint in te dikken.
- Zet dan het vuur laag en laat nog eens 6-8 minuten sudderen om de saus verder in te dikken.
- Pak ondertussen een grote pan en vul deze met water.
- Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe aan de pan en kook de sperziebonen ongeveer 8-10 minuten beetgaar.
- Laat de sperziebonen na het koken goed uitlekken en dep indien nodig droog met een vel keukenpapier.
- Voeg vervolgens de gekookte sperziebonen toe aan de pan met de champignonsaus en meng dit met een spatel goed door elkaar.
- Schep de inhoud van de pan in een ovenschotel en bak dit 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Haal na 15 minuten de schotel uit de oven en bestrooi met de gebakken spekjes en parmezaanse kaas.
- Doe de ovenschotel dan weer terug in de oven en bak nog eens 5 minuten.
- Verdeel na het bakken in 4 porties.
- Eet lekker!

Kip en pesto ovenschotel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 260 **Koolhydraten:** 11,8 g **Eiwitten:** 10 g **Vetten:** 18,1 g

INGREDIËNTEN:

- 1 bloemkool
- 500 gr kipfilet
- 1 el olijfolie
- 150 gr groene pesto
- 60 ml slagroom of kokosmelk
- 115 gr geraspte mozzarella
- 85 gr rucola
- 1/4 el Italiaanse kruiden
- 1/2 bouillonblokje
- zout en peper naar smaak
- bosui en pijnboompitten

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Vet een ovenschaal van 22×22 cm in met een beetje olijfolie of boter.
- Snijd vervolgens de bloemkool in kleine roosjes en plaats de roosjes op een bakplaat bekleed met bakpapier.
- Besprenkel de bloemkool met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

DINNER

- Rooster de bloemkool 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verlaag de oventemperatuur na het bakken naar 180 graden.
- Kruid vervolgens de kipfilets met de Italiaanse kruiden, zout en peper.
- Leg de kipfilets in een pan. Voeg water toe totdat de kipfilets zijn bedekt.
- Hierna het bouillonblokje en breng aan de kook.
- Zet als het water kookt het vuur laag en kook de kipfilets 12-15 minuten.
- Haal als je denkt dat de kip gaar is een kipfilet uit de pan en snijd deze doormidden.
- Is de kipfilet gaar, dan begin je met het uit elkaar trekken van de kip
- Leg de kipfilets op een groot bord en trek met twee vorken de kip in kleine stukjes.
- Meng vervolgens in een grote kom de geroosterde bloemkool, kipstukjes en de helft van de geraspte mozzarella.
- Meng dan in een kleinere kom de pesto en slagroom goed door elkaar.
- Schep de bloemkool en kip dan in de ovenschotel en schenk het pesto mengsel over de bloemkool en kip.
- Bestrooi de ovenschotel met de overgebleven mozzarella en bak dit 12-15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Garneer de ovenschotel na het bakken eventueel met stukjes bosui en pijnboompitten.
- Serveer de schotel met een beetje rucola.
- Verrukkelijk en geniet ervan!

Zuurkool gehakt schotel



Portie: 1/4 **Calorieën:** 533 **Koolhydraten:** 7,9 g **Eiwitten:** 42,9 g **Vetten:** 35,1 g

INGREDIËNTEN:

- 550 gr bloemkool of 1 kleine bloemkool
- 500 gr rundergehakt
- 125 gr spekblokjes
- 250 gr zuurkool
- uitgelekt 150 gr geraspte kaas voor ovengratin
- 1 kleine ui
- scheutje melk
- 1–2 tl mosterd (naar smaak)
- 2 tl kerriepoeder
- zout en peper naar smaak
- optioneel: rookworst

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bloemkool in roosjes en kook het totdat je er met een vork in kunt prikken, ongeveer 10-15 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in kleine stukjes.
- Verwarm een el olijfolie in een grote koekenpan en fruit de ui.

DINNER

- Voeg de spekblokjes toe en bak deze kort mee.
- Voeg als de spekblokjes gaar zijn het gehakt toe en bak dit 5-8 minuten mee.
- Laat na het bakken voorzichtig het overtollige vocht in de pan uitlekken.
- Laat hierna de zuurkool uitlekken in een vergiet en zorg ervoor dat het meeste vocht uit de kool is verwijderd.
- Voeg dan de de zuurkool, mosterd en kerriepoeder toe aan de pan met het gehakt.
- Meng alles goed door elkaar en zet na een paar minuten het vuur uit.
- Giet de gekookte bloemkool goed af met een vergiet.
- Doe de bloemkool terug in de pan waarin je het hebt gekookt en breng op smaak met zout en peper.
- Voeg een klein scheutje melk toe en pureer de bloemkool met een staafmixer tot puree.
- Schep het gehakt met de zuurkool, spekjes en ui in een ovenschaal en leg eventueel plakjes rookworst over het gehakt.
- Lepel daarna de bloemkoolpuree over het zuurkool mengsel.
- Strooi tot slot geraspte kaas over de zuurkoolschotel en bak de ovenschotel circa. 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- Eet smakelijk!

Venkel en tomatengratin



Portie: 1/1 **Calorieën:** 502 **Koolhydraten:** 19 g **Eiwitten:** 20 g **Vetten:** 36 g

INGREDIËNTEN:

- 2 rode uien
- 2 knoflookteentjes
- 2 venkelknollen
- 2 romatomen
- 50 g Parmezaanse kaas
- 65 ml crème fraîche
- 50 g pijnboompitjes
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200°C en zet een ovenschaal klaar.
- Pel de ui en snijd in halve ringen.
- Pel ook de knoflook.
- Verwijder het groen en de kern van de venkel en snijd in 4 of 6 partjes (bewaar wat venkelgroen).

DINNER

- Was de tomaat en snijd klein. Leg de venkel, de tomaat en de ui in de ovenschaal.
- Klop de crème fraîche los met olijfolie extra vierge.
- Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
- Schenk de roomsaus over de groenten.
- Strooi de Parmezaanse kaas en de pijnboompitten erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreid.
- Plaats de ovenschotel 20 minuten in de voorverwarmde oven tot de venkel beetgaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt.
- Zet eventueel de laatste minuut de oven grillstand aan.
- Genieten maar!

Groentefrittata met walnoten



Portie: 1/1 **Calorieën:** 526 **Koolhydraten:** 19 g **Eiwitten:** 29 g **Vetten:** 34 g

INGREDIËNTEN:

- 2 rode uien
- 1 knoflookteen
- 200 g wortels
- 1 broccoli
- 1 romatomaat
- 25 g walnoten
- 2 theelepels paprikapoeder
- 4 eieren
- 40 g geraspte kaas
- 1 eetlepel bakolie
- 1 eetlepel meel
- 1 eetlepel yoghurt
- 2 theelepels mosterd
- zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Pel en snipper de ui.
- Pel de knoflook en snijd fijn.

DINNER

- Was (of schil) de wortels en snijd in blokjes.
- Was de broccoli. Snijd in kleine roosjes en de stronk in stukjes.
- Was de tomaat en snijd in blokjes. Hak de walnoten grof.
- Heb je een glutenallergie? Spoel de noten dan eerst af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen.
- Verwarm bakolie in een ruime koekenpan. Bak de ui, knoflook, wortels, broccoli en tomaat circa 10 minuten.
- Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Kluts intussen de eieren, meel, yoghurt, mosterd, geraspte kaas en walnoten in een ruime kom.
- Haal de groenten van het vuur en meng met het eiermengsel.
- Vet een ovenschaal of bakblik in met bakolie en giet alles erin.
- Bak de frittata circa 20 minuten in de voorverwarmde oven totdat deze goudbruin kleurt en stevig aanvoelt.
- Snijd daarna in punten en serveer direct.
- Eet smakelijk!

Spaghetti pompoen uit de oven



Portie: 1/1 **Calorieën:** 526 **Koolhydraten:** 19 g **Eiwitten:** 29 g **Vetten:** 34 g

INGREDIËNTEN:

- 1 spaghetti pompoen
- 2 uien,
- 2 knoflookteentjes
- 250 g kastanjechampignons
- 1 prei
- 50 ml slagroom
- 75 g biologische geraspte kaas
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 eetlepel bakolie
- zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 oC.
- Was en halveer de spaghetti pompoen en verwijder de zaadlijsten (gebruik bijvoorbeeld een lepel).
- Bestrijk het snijvlak met olijfolie.
- Pak een ovenschaal en leg de pompoen met het snijvlak naar boven in de ovenschaal.

DINNER

- Bak de pompoen in circa 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
- Pel en snipper intussen de ui. Pel de knoflook en hak fijn.
- Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
- Snijd de prei in ringen en was grondig onder de kraan, gebruik bijvoorbeeld een vergiet.
- Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de prei toe en bak enkele minuten mee totdat de prei slinkt.
- Voeg vervolgens de champignons toe en bak nog eens 5 minuten op een middelhoog vuur.
- Voeg na 5-10 minuten de slagroom en de helft van de geraspte kaas toe en roer totdat er een saus ontstaat.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Trek het vruchtvlees van de pompoen los met een vork. Je krijgt zo een soort spaghetti slierten.
- Schep de groenten in roomsaus in de pompoen en meng met de spaghetti slierten.
- Strooi de rest van de geraspte kaas erover en plaats nog 2 minuten in de voorverwarmde oven, zet eventueel de grillstand aan voor een krokante bovenlaag.

Broccoli kaas pizza



Portie: 1/1 **Calorieën:** 603 **Koolhydraten:** 17 g **Eiwitten:** 32 g **Vetten:** 42 g

INGREDIËNTEN:

- 1 broccoli
- 150 g geraspte kaas
- 3 rode uien
- 70 g tomatenpuree
- 250 g cherrytomaatjes
- 10 g verse basilicum,
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- 1 ei
- 2 eetlepels olie

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de broccoli in roosjes en ook de stronk in kleine stukjes.
- Maal in een keukenmachine fijn.
- Doe de fijngemalen broccoli in een vergiet en plaats het vergiet op een pannetje met kokend water.

DINNER

- Stoom de broccoli 5 minuten. Doe de gestoomde broccoli in een theedoek en knijp het vocht er goed uit.
- Meng de broccoli met het ei en de helft van de kaas in een kom.
- Verdeel dit mengsel goed over een met bakpapier beklede bakplaat en druk goed aan.
- Bak deze pizzabodem zo'n 20 minuten in de oven.
- Pel ondertussen de ui. Snijd de helft van de ui in dunne ringen en de rest snipper je fijn.
- Fruit het gesnipperde deel en voeg vervolgens de tomatenpuree, Italiaanse kruiden en een klein beetje water toe.
- Bak dit kort mee. Bestrijk de broccoli bodem met dit tomatenpuree mengsel en beleg met de uienringen, gesneden cherrytomaatjes, de rest van de kaas en Italiaanse kruiden naar smaak.

SLOTWOORD

Bedankt om ons e-book aan te kopen! Vergeet zeker geen kijkje te nemen op nutrifoodz.nl, waar we jouw gezonde levensstijl op een nog betere manier kunnen ondersteunen.

Wil je ons beter leren kennen?

Nutrifoodz[®]
#feedingbetterhumans

Klik hier!
www.nutrifoodz.nl

We kijken ernaar uit om jou
beter te leren kennen!

Neem je graag contact
met ons op?



Nutrifoodz[®]
#feedingbetterhumans

www.nutrifoodz.nl
support@nutrifoodz.nl