Stylies detox receptenbundel #2

Inleiding

Deze receptenbundel werd speciaal samengesteld voor Stylies.

Er is veel ruimte gemaakt voor groenten die de detox ondersteunen (zoals broccoli, asperges en rode biet) en voeding die het immuunsysteem ondersteunen (zoals paddestoelen) om voor dat beetje méér te zorgen.

Ook de avocado speelt regelmatig een hoofdrol in de recepten omwille van de ontstekingsremmende eigenschappen en de vele vezels.

De eenvoudige recepten dienen vooral als inspiratie en kunnen in verschillende variaties gebruikt worden. Kip kan bijvoorbeeld al eens vervangen worden door een stukje zalm of twee eitjes in eenzelfde recept.

Je kan ook volop variëren met kruiden. Hoe meer kruiden, hoe beter!

Heel veel detox plezier!
Gezond eten kan lekker en fun zijn ;-)

Lies en Ann

Kurkuma groentenpalet

INGREDIËNTEN

- 1 broccoli in roosjes
- ½ bloemkool in roosjes
- 1 ui grof gehakt en 2 teentjes knoflook in heel dunne plakjes
- 3 wortelen in plakjes van 0,5 cm
- 1 rode paprika in blokjes
- 1 eetlepel kurkuma
- 150 ml kokosmelk
- 50 ml kokend water
- Een grote handvol verse koriander blaadjes
- Sap van ¼ citroen
- Enkele cashewnoten grof gehakt
- Stukje kippefilet 100g per persoon

WERKWIJZE

1. Kook de bloemkool- en broccoliroosjes (voeg de broccoli 2 min later toe om niet te plat te koken) gedurende 6 min in kokend water
2. Roerbak de ui in olijfolie tot glazig en voeg de wortelen toe; voeg na 3 min de paprika en de look; laat nog even op een zacht vuurtje 7 min garen; voeg de kurkuma, kokosmelk, kokend water en het citroensap toe; laat nog 5 min sudderen
3. Voeg de broccoli en bloemkool toe en versier met de koriander en de cashewnoten
4. Geef hierbij een stukje gebakken kippefilet

Eggs Benedict

INGREDIËNTEN

- 4 grote eieren
- ½ courgette
- 150g gerookte zalm
- 4 handenvol spinazie
- Bieslook of lente-ui
- Voor de hollandaise: 2 grote eierdooiers, 1 eetlepel citroensap en 2 eetlepel olijfolie

WERKWIJZE

1. Maak eerst de saus door de eierdooiers met het citroensap te blenden op de laagste stand en voeg dan de olijfolie beetje bij beetje toe tot een egale saus
2. Pocheer of kook de eitjes zacht in 5 à 6 minuten
3. Snij de courgette in lange plakken van 1 centimeter en bak aan de 2 zijden goudbruin
4. Beleg de gebakken courgette met spinazie, hollandaise saus, gerookte zalm, en de zacht gekookte eitjes
5. Werk af met fijngehakte bieslook of lente-ui

Zeebaarsfilet 'en papillotte'

INGREDIËNTEN

- 150g zeebaars per persoon
- 1 kleine courgette
- 12-tal kersttomaatjes
- 50g zwarte ontpitte olijven
- 25g kappertjes
- 100g prinsessenboontjes
- 200g gemengde sla
- 1 citroen

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven op 180 graden
2. Blancheer de boontjes in kokend water tot ze beetgaar zijn
3. Snij de courgette, de tomaatjes en de olijven in kleine blokjes
4. Verdeel de zeebaarsfilet over 2 papilotten van bakpapier en voeg de stukjes groenten en kappertjes toe
5. Breng op smaak met olijfolie en enkele schijfjes citroen
6. Vouw de papillotte dicht en zet 10 min in de voorverwarmde oven
7. Serveer de papillotte met de gemengde sla en de boontjes, op smaak gebracht met wat olijfolie en citroensap

Kippesoep met zelfgemaakte bouillon en spinazie (receptje van Pascale Naessens)

INGREDIËNTEN

- 1 (BIO) kip
- Stukje gember
- Stukje kurkuma
- Scheut appelciderazijn
- 500g spinazie

WERKWIJZE

1. Kook gedurende 1,5u de kip in 2,5 liter water met een scheut appelciderazijn, de gember en kurkuma in plakjes en (zee) zout
2. Ontdoe de kip van het vlees en gooi de karkas en andere rest terug in de bouillon; laat min 1 uur verder koken (dit wordt een lekkere bouillon!)
3. Snij de spinazie klein
4. Giet de bouillon na het koken door een zeef en voeg de kip en de spinazie toe.
5. Roer even tot de spinazie slinkt en serveer

Antipasti salade met gebakken zalm

INGREDIËNTEN

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 250g gemengde sla
- 20-tal olijven
- 12-tal artisjokharten in blik of bokaal
- Citroen + peterselie
- Olijfolie
- 150g zalm per persoon

WERKWIJZE

1. Snij de aubergine, paprika en courgette in lange reepjes van ongeveer 0,5 cm
2. Besprenkel met olijfolie en bak in de pan of rooster in de oven op 180 graden
3. Verdeel de salade met de artisjokharten over de borden en serveer de geroosterde groenten erover
4. Werk de groenten af met citroensap en peterselie
5. Bak de zalm kort en serveer met de antipasti salade

Ovengroenten met salsa verde en kalkoenreepjes

INGREDIËNTEN

- Bundel groene asperges
- 1 courgette
- 1 koolrabi
- 100g kalkoenfilet per persoon
- Tijm en rozemarijn

- Voor de salsa verde:
- 1 bundeltje peterselie
- ½ bundel basilicum
- ½ kopje olijfolie
- 1 bio citroen: sap + zeste
- 2 eetlepels kappertjes
- Theelepel zeezout

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven op 175 graden
2. Spoel en wrijf de groenten droog
3. Snij het harde onderste deel van de asperges weg
4. Snij de courgette en de koolrabi in partjes
5. Schik de groenten op een bakplaat bedekt met bakpapier en strijk in met olijfolie
6. Voeg de tijm en rozemarijn toe en bak gaar in de oven in 20 minuten
7. Mix de peterselie, basilicum, olijfolie, citroensap, citroenzeste, kappertjes tot een chunky saus met behulp van een hakmolentje, blender of vijzel en stamper.
8. Snij de kalkoen in fijne reepjes en bak in olijfolie
9. Serveer de ovengebakken groenten met de kalkoenreepjes en 2 eetlepels salsa verde

Pittig currysoepje met sojascheuten en gebakken tofu

INGREDIËNTEN

- 1 selder
- 5 wortelen
- 2 preistengels
- 2 uien
- 3 eetlepels rodecurrypasta
- 2 liter bouillon
- Kokosmelk
- 250g kastanje champignons
- 100g sojascheuten
- 6 lente-uitjes
- 150g tofu per persoon
- coriander
- kurkuma

WERKWIJZE

1. Snijd de selderij, wortelen, prei en ui in ringen.
2. Verhit de olijfolie en roerbak de groenten in een hoge pan.
3. Meng enkele lepels rodecurrypasta, kurkumapoeder, peper en zout onder de groenten en laat een vijftal minuten stoven.
4. Voeg de groentebouillon en enkele scheutjes kokosroom toe en laat zachtjes 20 à 30 minuten koken.
5. Snijd de champignons in plakjes en laat ze samen met wat sojascheuten de laatste 3 minuten meekoken (houd een handje soja opzij voor de topping).
6. Kruid nog wat extra indien nodig.
7. Snij de tofu in schijven en bak in een beetje olijfolie; voeg ze dan toe aan de soep
8. Spoel de lente-uitjes en snijd ze fijn
9. Voeg ze samen met de resterende sojascheuten en wat koriander en werk de soep ermee af

Wraps

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 4 eetlepels gemalen lijnzaad

Voor de zalm en avocado wrap:

- 1 komkommer in schijfjes gesneden
- 150g gemarineerde zalm
- 4 handenvol gemengde sla
- 2 rijpe avocado's in blokjes gesneden

Voor de kip en walnootpesto wrap:

- Handvol basilicum en spinazie
- 4 eetlepels walnoten
- 2 eetlepels olijfolie
- nog 1 hand spinazie
- koude kip – of kalkoenfilet gekookt of gerookt

WERKWIJZE

1. Klop de eieren los in een kom en meng met het gemalen lijnzaad; breng eventueel op smaak met italiaanse kruiden
2. Verhit wat olijfolie in een pan en schep ¼ van het deeg in de pan; verlaag het vuur en laat ongeveer 3 min bakken en draai dan de wrap voorzichtig om met een spatel
3. Laat nog een minuut bakken aan de andere kant
4. Serveer een gebakken wrap met een vulling van gemengde sla, zalm en avocado
5. Maak de walnootpesto door handvol basilicum en spinazie te mixen in blender of vijzel met de olijfolie en de walnoten
6. Vul een tweede wrap met de kipfilet, spinazie en walnootpesto

Gazpacho van rode biet en pastinaak

INGREDIËNTEN

- 2 koppen bouillon (kan de zelfgemaakte kippebouillon zijn)
- 200g gekookte rode biet
- 200g pastinaak, geschilde en gekookt
- 1 komkommer, geschild
- 2 eetlepels citroensap
- 1 rijpe avocado
- Voor de afwerking: kokosyoghurt, verse dille en pompoenpitten

WERKWIJZE

1. Mix alle ingrediënten tot een romige gazpacho en breng op smaak met peper en zout
2. Serveer gekoeld of op kamertemperatuur, afgewerkt met pomoenpitten, dille en wat kokosyoghurt.

Quiche met pompoen

INGREDIËNTEN

- 5 eieren
- 150g pomoen
- 100g voorgesneden boerekool
- ¼ kop amandelmelk, ongezoet
- 2 stengels lente-ui, fijngehakt

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven op 175 graden
2. Snij de pompoen in parten en schik ze in een taartvorm
3. Klop de eieren los in een kom en meng met de amandelmelk, een scheutje olijfolie en de lenteuitjes (hou nog wat opzij voor de versiering); kruiden met peper en zout
4. Giet het vloeibaar deeg over de groenten in de taartvorm en plaats 50 minuten in de oven
5. Werk de quiche af met wat lente-uitjes

Boodschappenlijstje

Olijfolie, kokosolie, balsamico azijn, appelazijn, grof zeezout en peper werden niet op het lijstje gezet maar dienen wel aangeschaft te worden indien die niet in huis zijn.

- Broccoli: 1
- Bloemkool:1
- Ui: 3
- Wortelen: 8
- Rode paprika: 2
- Kurkuma poeder: 1 potje
- Verse kurkuma: 1
- Kokosmelk: 300 ml
- Kokosyoghurt: 1 potje
- Citroen: 3
- Hele bio kip: 1
- Kipfilet rauw: 100g
- Kalkoenfilet rauw: 100g
- Kipfilet gekookt of gerookt: 100g
- Eieren: 15
- Courgette: 5
- Gerookte zalm: 150g
- Gemarineerde zalm: 150g
- Spinazie: 3 zakken van 500g
- Lent-ui: 3 bussels
- Kleine pompoen: 1
- Boerekool gesneden: 100g
- Pompoenpitten: 1 zakje
- Lijnzaad: 4 eetlepels

- Komkommer: 2
- Avocado’s: 3
- Walnoten: 1 zakje
- Gekookte rode biet: 200g
- Pasinaak: 1 wortel
- Prei: 2 stengels
- Selder: 1
- Zeebaars: 150g
- Kersttomaatjes: 12
- Ontpitte zwarte olijven: 100g
- Kappertjes: 50g
- Prinsesseboontjes: 100g
- Gemengde sla: 500g
- Gember: 1 stukje
- Aubergine: 1
- Artisjokharten in bokaal of blik: 1
- Peterselie: 2 bussels
- Verse zalm: 150g
- Groene asperges: 1 bussel
- Koolrabi: 1
- Verse kruiden: tijm, rozemarijn, dille (1 bussel)
- basilicum (2 bussels)