Stylies detox receptenbundel #1

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!

Smakelijk,
Lies en Ann

Salade met linzen, broccoli, kersttomaatjes en balsamico

INGREDIËNTEN

- 100g voorgekookte linzen
- ½ broccoli in roosjes
- 150g kersttomaatjes, gehalveerd
- Gedroogde basilicum
- 4 blaadjes verse basilicum
- 1 eetlepel olijfolie
- Balsamicoazijn
- 1 ui in fijne ringetjes
- Een grote handvol rucola

WERKWIJZE:

1. Kook de broccoli roosjes beetgaar in 4 min en giet af
2. Meng de olie, balsamico, gedroogde basilicum, peper en grof zeezout tot een vinaigrette
3. Schep de vinaigrette om met de linzen, de verse basilicum en de tomaatjes
4. Schik de rucola en de afgekoelde broccoliroosjes op een bord en giet het vinaigrettemengsel met de linzen en tomaatjes erover

Gevulde courgettes met champignons en avocadocreme

INGREDIËNTEN

Voor de courgettes:

- 2 ronde courgetten
- 1 kleine ui
- 1 doosje champignons
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie

Voor de avocadocreme:

- 1/2 avocado
- 1 eetlepel water
- Sap van ½ citroen
- ½ lepel olijfolie
- Zwarte peper en zeezout
- peterselie

WERKWIJZE:

1. verwarm de oven op 175 graden
2. Snij de hoedjes van de courgettes en hol ze voor de helft uit met een lepel
3. Giet een beetje olijfolie in de courgettes en kruid naar smaak
4. Bak ze 20 minuten
5. Snij ondertussen de ui en bak in wat kokosolie of olijfolie
6. Snij de champignons in partjes en bak ze goudbruin
7. Kruid ze met tijm en oregano
8. Maak de avocadocreme door alle ingredienten te mixen in een blender
9. Vul de gebakken courgettes met de champignons en serveer met de avocadocreme en wat peterselie

Broccolli bowl

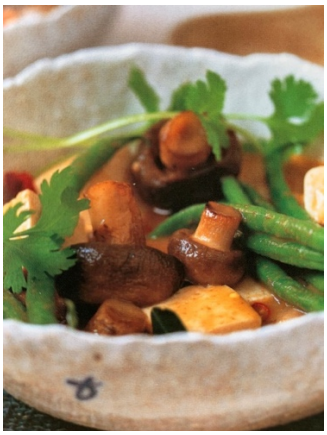
INGREDIËNTEN

- 1 zakje broccolirijst of ½ broccoli fijngehakt
- ½ komkommer in schijfjes
- 1 rijpe avocado in schijfjes
- Dille of een ander kruid naar keuze (basilicum, peterselie, koriander,…)
- Komijnzaadjes

WERKWIJZE:

1. Bak de fijngehakte broccoli kort in wat olijfolie en breng op smaak met kruiden
2. Serveer deze gebakken broccolirijst met de schijfjes komkommer en de schijfjes avocado bovenop
3. Werk af met wat komijnzaadjes
4. Je kan nog een zacht gekookt eitje of een stukje witte vis toevoegen indien gewenst

Curry met tofu en sperzieboontjes



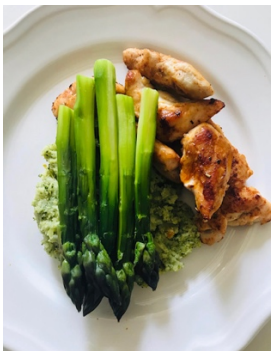
INGREDIËNTEN

- 1,5 dl kokosmelk uit blik
- ½ eetlepel thaise rode curry
- 100g champignons, fijn gesneden indien groot, in hun geheel indien klein
- 100g sperzieboontjes voorgekookt
- 100g stevige tofu uitgelekt en in blokjes van 2 cm gesneden
- Koriander of een ander kruid

WERKWIJZE:

1. Breng de kokosmelk aan de kook met 2 eetlepels water
2. Voeg de currypasta toe en meng
3. Voeg de champignons toe en kook nog 1 minuut
4. Voeg nu de sperzieboontjes en de blokjes tofu toe en laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen
5. Schep de curry in een schaal en serveer met verse koriander

Kip met broccolipuree en asperges



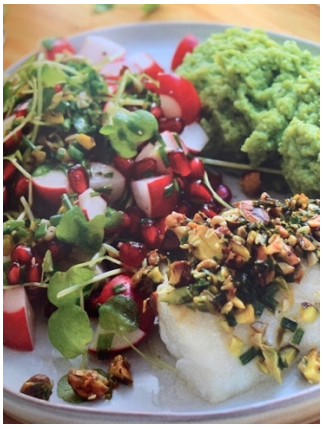
INGREDIËNTEN

- 100g kipfilet
- ½ broccoli en ¼ bloemkool
- 6 groene asperges
- kruid naar keuze (basilicum, peterselie, koriander,…)

WERKWIJZE:

1. Kook de bloemkool en broccoli zacht
2. Giet het vocht af en breng op smaak met kruiden
3. Mixen met een staafmixer
4. Stoom, kook of bak de asperges beetgaar
5. Bak de kipfilet en serveer

Vis met notenkorst, waterkers-radijssla en broccolipuree



INGREDIËNTEN

Voor de vis:

- 150g witte vis
- 40g amandel, walnoot of pistachenoten grof gehakt
- 10g zonnebloempitten grof gehakt
- Bosje bieslook, fijngehakt
- De geraspte schil van een schoon geschrobde bio citroen
- 2lepels olijfolie

Voor de radijssla:

- 20 radijsjes, gewassen en in kwartjes
- 2 eetlepels granaatappelpitjes
- 1 bakje waterkers
- Olijfolie en citroen

Voor de broccolipuree:

- ½ broccoli
- 2 theelepels citroensap
- 3 blaadjes munt, fijngehakt

WERKWIJZE:

1. Verwarm de oven op 180 graden voor de vis
2. Kook de broccoli en zacht en giet af
3. Vermeng de gehakte nootjes, zonnebloempitten, bieslook, citroenrasp en olijfolie en kruid met peper en zout
4. Wrijf een ovenschotel in met olijfolie en leg de vis hierin
5. Schep de notencrumble overvloedig op de vis en bak 15 min in de oven
6. Pureer de broccoli en breng op smaak met citroen en kruiden
7. Schep de radijsjes, granaatappelpitjes en waterkers om met de olijfolie, citroensap, zeezout en peper
8. Serveren op een bordje

Salade van rode kool met baby spinazie en rode peper

INGREDIËNTEN

- 2 handjes baby spinazie
- ½ rode kool
- 1 grote wortel
- Sap van 1 citroen
- ½ granny smith
- ½ rode paprika
- Olie, appelazijn en gember

WERKWIJZE:

1. Schil de wortel in overlangse slierten
2. Snij de rode kool in reepjes
3. Snij de appel in dunne reepjes
4. Schil en ontdoe de paprika van de zaden en snij in reepjes
5. Maak een vinaigrette van 2 eetlepels sesamolie, 1 eetlepel appelazijn en ½ koffielepel geraspte gember
6. Meg de groenten en overgiet met de vinaigrette
7. Werk af met enkele blaadjes munt of koriander

Gegrilde kalkoen met gemengde sla en asperges

INGREDIËNTEN

- 100g kalkoenreepjes of lapje
- 1 bundel groene asperges
- Grote portie gemengde sla (veldsla, spinazie,…)

WERKWIJZE:

1. Snij het harde stuk onderaan de asperges af en verwijder
2. Bak de asperges in een lepel kokos of olijf olie tot ze beetgaar zijn (5 à 10 min)
3. Bak de reepjes kalkoen
4. Serveer met gemengede sla en een eenvoudige dressing van olijfolie met citroen en zeezout
5. Werk eventueel af met wat bieslook

Courgetti pasta met pesto

INGREDIËNTEN

- 2 medium courgetten
- 1 grote kop spinazie
- 1 grote handvol basilicum
- 1/4 kop (70 g) pijnboompitten (zie tips)
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- Sap van ½ citroen
- Zwarte peper en zeezout
- Handvol rucola

WERKWIJZE:

1. Als je witte pasta wil, kan je de courgetten eerst schillen. Snijd de courgetten middendoor in de breedte. Prik elk stuk op de spirali en gebruik de handblender om noedels te maken. Je kan ook kant-en-klare courgetteslierten kopen.
2. Maak daarna de pesto door alle ingrediënten tot een romige saus te mixen in de hakmolen.
3. Als je pesto te dik is, kan je enkele stukjes rauwe courgette toevoegen. Zo krijg je een lichtere vloeibaardere pesto zonder dat je extra olie nodig hebt.
4. Serveer de courgettenoedels met de pesto en eventueel wat lichtgeroosterde pijnboompitten.
5. Lekker met zachtgegaarde kerstomaatjes of gestoomde broccoli.
6. Werk af met wat rucola
7. Indien gewenst kan je er nog 100g kippeblokjes of zalm aan toevoegen.

Sushihandrolletjes

INGREDIËNTEN

- Bloemkoolrijst of ¼ bloemkool fijngehakt tot rijst
- 1 rijpe avocado
- ½ komkommer
- 4 noribladen

Voor de saus:

- 6 eetlepels water (90ml)
- 2 eetlepels amandelpasta
- 2 eetlepels citroen
- 2 koffielepels rode curry pasta
- 2 koffielepels tamari (sojasaus), liefst glutenvrij
- ½ koffielepel currypoeder

WERKWIJZE:

1. Snij de avocado en de komkommer in lange fijne reepjes
2. Meng alle ingredienten van de saus in een kom
3. Voeg de rijst toe aan de saus en bedek de helft van elk noriblad met de rijst, de avocado en de komkommer
4. Rol het blad tot een wrap of een frietzakje en gebruik enkele druppels water om de buitenste rand van het noriblad vast te kleven

Spinazierol met asperges en shii-take

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 100g spinazie
- 100g shii-take champignons (of andere)
- 1 bundel kleine groene asperges
- Beetje kokosolie of olijfolie om te bakken
- Peper en zout

WERKWIJZE:

1. Doe de gewassen spinazie in de blender met de 4 eieren
2. Blenden tot een homogene massa
3. Bakken als pannenkoeken in een koekepan (2 pannekoeken)
4. Asperges en fijngesneden champignons roerbakken
5. De pannekoeken op een bord leggen, de asperges en champignons op de pannekoek schikken en dan de pannenkoeken met de vulling oprollen
6. Snij de rol in 2 en schik op een bordje

Fettine van venkel en avocado

INGREDIËNTEN

- 1 venkelknol
- Sap van 1 citroen
- 1 avocado
- 1 sjalotje
- olijfolie
- beetje venkelkiemen of enkele takjes dille
- Enkele gedroogde tomaatjes

WERKWIJZE:

1. Maak de saus door de gepelde sjalotjes te hakken en te mengen met de venkelkiemen of de dille met 2 eetlepels olijfolie en fleur de sel
2. Schaaf de venkel in dunne schijfjes en de avocado in schijfjes van 3 mm dik (zorg dat je zo snijdt, dat je daarna de avocado weer kan samenstellen – zie foto)
3. Overgiet venkel en avocado met citroensap
4. Schep de saus op borden en stel de halve avocado's terug samen, maar wissel af met een laagje venkel.
5. Versier met de zongedroogde tomaatjes

Pasta primavera

INGREDIËNTEN

- 1 portie courgetteslierten of 3 kleine courgetten
- 1 handvol kersttomaatjes
- 1 handvol peultjes
- 1 kleine prei
- 1 handvol pijnboompitten

Voor de saus:

- 1 ½ kop (200g) courgette, geschild en grof gehakt
- ½ kop cashewnoten
- 4 eetlepels citroensap
- Peper en zout

WERKWIJZE

1. Gebruik een spiraalsnijder om courgetteslierten te maken en halveer de tomaatjes
2. Blancheer de peultjes tot ze beetgaar zijn en spoel ze dan direct onder koud water
3. Snij de prei in dunne ringen en stoof in wat olijfolie of kokosolie
4. Voor de saus: mix de courgette, de cashewnoten en het citroensap tot een romige saus in de blender.
5. Serveer de courgettepasta met de tomaatjes, de prei, de peultjes de saus en de pijnboompitten

Slaatje van avocado en broccoli met geroosterde rode biet

INGREDIËNTEN

- 4 verse rode bietjes, ongeschild
- 1 kleine broccoli, in roosjes
- 2 handenvol peterselie
- 4 theelepels olijfolie
- 1 avocado
- 1 eetlepel citroensap
- Een grote handvol rucola
- Zeezout
- Balsamico azijn

WERKWIJZE:

1. Verwarm de oven op 200 graden
2. Verwijder de steel-en de wortelaanzet van de bietjes en was ze grondig
3. Dep ze droog en snij in hapklare stukken
4. Doe in een ovenschaal en meng ze met de olijfolie
5. Verspreid ze over de bakplaat en plaats 35 min in de oven
6. Na de eerste 25 minuten de bieten eens omroeren en besprenkelen met de balsamico azijn; daarna nog 10 minuten verder bakken
7. Kook de broccoli roosjes gaar in wat water; laat uitlekken
8. Hak de peterselie fijn en doe ze in de foodprocessor met de olijfolie, een halve avocado, citroensap en zeezout; mix alles tot een dikke saus
9. Schep de broccoli door de saus en voeg daarna de rucola en de helft van de rode bieten toe.
10. Werk het gerecht af met de andere helft van de avocado en de rest van de rode biet.
11. (Op de foto werd er nog wat feta over gestrooid; wij doen dit niet tijdens de detox maar kunnen hier een gekookt eitje of wat kippewit toevoegen)

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.

- Voorgekookte linzen in blik - 1 blikje
- Broccoli 1
- Bloemkool 1
- Bloemkoolrijst 1portie
- Broccolirijst 1 portie
- Kersttomaatjes 200 g
- Kleine prei 1
- Gedroogde basilicum
- Verse basilicum
- Uien 2
- Sjalot 1
- Rucola 150 à 200 g
- ronde courgetten 2
- bakjes champignons, liefst shii-take of portobello's 3
- Avocado's 4
- Groene asperges 8
- Groene asperges mini 1 busseltje
- Citroenen 6 (zeker 1 bio)
- Peterselie
- Komkommer 1
- Dille, basilicum, coriander, munt, stukje verse gember
- Komijnzaadjes
- Kokosmelk uit blik 1,5 dl

- Rode currypasta
- Sperzieboontjes 100 g
- Stevige tofu 100 g
- Kip 100 g
- Witte vis 150 g
- Amandelen of walnoten of pistachenoten 40g
- Zonnebloempitten
- Bieslook 1 bussel
- Radijsjes 20
- Granaatappel
- Bakje waterkers
- Spinazie 250 g
- Rode kool 1
- Grote wortel 1
- Granny smith appel 1
- Rode paprika 1
- Courgetten 5 (of 2 indien courgetteslierten)
- Noribladen 1 pakje
- Eieren 4
- Venkelknol 1
- zongedroogde tomaten klein potje
- courgetteslierten 1 portie
- peultjes 50 g
- verse rode bieten 4