

## Sportvasten lunch recept

### Avocado salade

Ingrediënten:

75 gram gemengde sla

1 ½ rijpe avocado's

½ eetlepel citroensap

2.5 cl wijnazijn (wit)

### Avocado salade

## Sportvasten lunch recept

### Avocado salade met tonijn

Ingrediënten:

¼ rijpe avocado

50 gram tonijn uit blik in olie

### Avocado salade met tonijn



## Sportvasten lunch recept



## Sportvasten lunch recept

### Gumbo uit New Orleans - groenten met garnalen en kip

Ingrediënten:

2 lente- of bosuitjes

½ rode paprika

½ gele paprika

½ stengel bleekselderij

½ teentje knoflook

100 gram kipfilet

1 eetlepel maiskorrels uit blik

75 mL groentebouillon

15 gram gember 30 g 429 L29 T012 e4.w mL groseik

### Gumbo uit New Orleans - groenten met garnalen en kip

**Sportvasten lunch recept**

## Sportvasten lunch recept

### Kleurige gemengde salade

#### Ingrediënten:

1 bosje radijs  
1 tomaat  
1 kleine courgette,  
1 rode paprika  
1 kleine koolrabi  
¼ bosje bieslook  
½ bosje dille  
¼ bakje tuinkers  
75 gram sla  
½ eetlepel Dijon mosterd  
¾ eetlepel witte wijnazijn (of balsamico azijn)  
2 eetlepels olijfolie extra vergine  
¼ sinaasappel  
¼ eetlepel verse fijn gehakte tijm  
½ rode ui zeer fijn gehakt  
zout en versgemalen zwarte peper

### Kleurige gemengde salade

#### Bereidingswijze:

Bereidingswijze



## Sportvasten lunch recept

### Mexicaanse kipsalade met sperziebonen

Ingrediënten:

Sla 75 gram

75 gram kipfilet,

tacokruiden,

1 eetlepel

olijfolie, extra vierge

½ uitje (rood)

½ tomaat

¼ rijpe avocado,

½ eetlepel citroensap

1 eetlepel (35 gram) sperzieboontjes

1 eetlepel maiskorrels uit blik (15 gram)

½ theelepel Dijon mosterd

¾ eetlepel witte wijnazijn

### Mexicaanse kipsalade met sperziebonen

## Sportvasten lunch recept

### Paksoirolletjes met linzen (vegetarisch)

#### Ingrediënten:

2-4 paksoibladeren

50 gram linzen uit blik

½ prei

½ teentje knoflook

100 gram tofu

1 ½ eetlepel olijfolie (extra vierge)

1 eetlepel sojasaus

paprikapoeder

cayennepeper

### Paksoirolletjes met linzen (vegetarisch)

#### Bereidingswijze:

Blancheer (\*) de paksoibladeren ongeveer 4 minuten en laat ze uitlekken.. Was intussen de prei en snij hem in dunne ringen. Snij de tofu in dobbelsteentjes. Verwarm de olijfolie en bak de geperste knoflook en de prei op een zacht vuur. Voeg na ongeveer 10 minuten de tofu toe en laat zachtjes meebakken. Laat de linzen uitlekken en roer ze door de groenten met tofu.

Breng het geheel op smaak met paprikapoeder, de cayennepeper en de sojasaus. Vul de bladeren met het mengsel en vouw ze stevig dicht. Warm de pakjes eventueel op in een stoommandje.

(\*) Blancheren

**Sportvasten lunch recept**

**Paprika-Kipsalade met chilidressing**

Ingrediënten:

**Paprika-Kipsalade met chilidressing**





**Sportvasten lunch recept**

## Sportvasten lunch recept

### Salade met kipfilet en mango

#### Ingrediënten:

125 gram gerookte kipfilet  
75 gram rucola sla  
¼ middelgrote rijpe mango  
1 lente-uitje  
½ theelepel Dijon mosterd  
¾ eetlepel witte wijnazijn  
½ eetlepel olijfolie extra vergine  
½ teentje knoflook  
1 theelepel verse tuinkruiden  
zout en versgemalen zwarte peper

### Salade met kipfilet en mango

#### Bereidingswijze:

##### Bereidingswijze

Snijd de gerookte kipfilet in flinterdunne plakjes (zoals bij carpaccio). Snij ook de mango in dunne plakjes.

##### Vinaigrette

Meng de azijn met de mosterd in een kopje. Klop de olijfolie er doorheen,0inr dl2pz d

## Sportvasten lunch recept

### Salade van kip, geitenkaas en appel

Ingrediënten:

100 gram gerookte kipfilet

75 gram gemengde sla

¼ zoetzure appel

¾ eetlepel olijfolie

### Salade van kip, geitenkaas en appel



## Sportvasten lunch recept

### Salade van peultjes, courgette en tonijn

Ingrediënten:

75 gram gemengde sla

50 gram peultjes

¼ kleine courgette

125 gram tonijn uit blik (oliebasis)

¾ eetlepel olijfolie, extra vierge

½ eetlepel witte wijnazijn

½ eetlepel verse gehakte peterselie

1 theelepel (gezeefde) citroensap

3 eetlepels vers gehakte munt

### Salade van peultjes, courgette en tonijn





## Sportvasten lunch recept

### Zomerse maaltijdsalade met kip en kerriedressing

Ingrediënten:

2 handen fijngesneden ijsbergsla

2 handen rucola

1 kleine stronk broccoli (40 gram)

1/3 sinaasappel

½ tomaat

2 lente uitjes

100 gram -gerookte- kip

een aantal sprieten bieslook

½ theelepel Dijon mosterd

¾ eetlepel witte wijnazijn

2 eetlepels olijfolie extra vergine

½ teentje knoflook

1 theelepel verse tuinkruiden

zout en versgemalen zwarte peper

### Zomerse maaltijdsalade met kip en kerriedressing



## Sportvasten diner recept

### Andijvie met ui en rundergehaktbal

Ingrediënten:

200 gram kruimige aardappels

300 gram andijvie (panklaar)

150 gr rundergehakt

2 kleine ui

gesnipperd sjalotje

1 eetlepel olijfolie

1/2 ei

paneermeel

### Andijvie met ui en rundergehaktbal

**Sportvasten diner recept**

**Asperges met zalmfilet**

Ingrediënten:

**Asperges met zalmfilet**

## Sportvasten diner recept

### Baskische kip

Ingrediënten:

200 gram kipfilet

1 tomaat

1 paprika (groen)

1 ui

½ teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie (extra vergine)

0.5 dl kippenbouillon

peper

zout

50 g zilvervliesrijst

1 eetlepel saffraanpoeder

### Baskische kip



## Sportvasten diner recept

### Biefstuk met gestoofde prei

Ingrediënten:

250 gram biefstuk

200 gram aardappeltjes (bv krieltjes of partjes in schil)

250 gram prei

15 g vloeibare boter

### Biefstuk met gestoofde prei

## Sportvasten diner recept

### Couscous met groenten

Ingrediënten:

175 gram kipfilet

### Couscous met groenten

## Sportvasten diner recept





## Sportvasten diner recept

### Gegrilde sardines

Ingrediënten:

200 gram Sardientjes

200 gram zilvervliesrijst

### Gegrilde sardines



## Sportvasten diner recept



## Sportvasten diner recept

### Gemarineerde haring (let op marineren vergt 24 u)

Ingrediënten:

125 g haringfilet

250 gram witlof

50 gram aardappel (panklaar)

250 gram witlof

2 sjalotjes

4 kerstomaatjes

1 wortel

1 ui

10 cl witte wijn azijn

1 blaadje laurier

1 theelepel verse bieslook

1 theelepel verse tijm

1 theelepel verse dille

peper

zout

### Gemarineerde haring (let op marineren vergt 24 u)

Bereidingswijze:

De sjalotten, wortel en ui in schijfjes snijden. De haringfilets in een vuurvaste schotel leggen.

De witte wijn azijn in een pan gieten en alle groenten behalve de witlof en





## Sportvasten diner recept

### Kikkererwten met Kipfilet

Ingrediënten:

75 g kikkererwt

175 gram kipfilet

1 ui

1/2 teentje knoflook

1 ½ olijfolie (extra vergine)

1 theelepel koriander

1 theelepel kerriepoeder

### Kikkererwten met Kipfilet

## Sportvasten diner recept

### Kip met bamboespruiten

#### Ingrediënten:

225 g kipfilet  
50 gram zilvervlies rijst  
1 lente-uitje  
1/4 teentje knoflook  
peper  
zout  
2 eetlepels olijf olie extra vergine  
0.5 eetlepel kippenbouillon  
1 eetlepel zoete ketjap (sojasaus)  
1/2 eetlepels saké  
50 gram bamboespruiten (uit blik)

### Kip met bamboespruiten

#### Bereidingswijze:

De kippenbouillon, sojasaus, saké (of witte wijn) roeren tot een glad sausje en in de koelkast zetten. Intussen het water voor de rijst op het vuur zetten en rijst volgens instructie gaar koken.

De kip in stukjes snijden en de lente-uitjes fijnhakken. De knoflook snipperen.

1 ½ eetlepel olie in de wok gieten en flink heet laten worden. Laat de kip hierin enkele minuten al roerend kleuren. Mengen met de gesnipperde uitjes, de knoflook en de uitgelekte bamboespruiten.

Overgieten met de saus en al omscheppend nog een minuutje laten doorbakken.

Serveren met rijst.

NB Bamboespruiten zijn roomkleurige, taps toelopende groenten die veel . La3el . La

## Sportvasten diner recept

### Kip met bleekselderij en gember in de wok

Ingrediënten:

225 g kipfilet

50 gram zilverrijst

1 theelepel kerrie

50 gram bleekselderij (1 tot 2 stuks)

2 theelepels verse gember

1 eetlepel olijfolie extra vergine

½ teen knoflook

1 eetlepel verse koriander

zout

### Kip met bleekselderij en gember in de wok

Bereidingswijze:

Zet een pan met water op om de zilvervries rijst in te koken.

De kippenfilets in reepjes snijden en kruiden met zout en kerriepoeder.

De ui fijnhakken en de schoongemaakte selderij in stukjes snijden.

De olie verhitten in een wok (of in een diepe braadpan) en daarin de kip al roerend 5 minuten laten bakken.

De geperste knoflook toevoegen met de geschilde en gesnipperde gember en nog een minuutje laten bakken.







## Sportvasten diner recept

### kip met venkel

Ingrediënten:

225 g kippenfilet

peper

zout

cayennepeper

1 venkelknol

8 eetlepels kippenbouillon

50 gram zilvervlies rijst

2 citroenen

1 et olijfolie (extra vergine)

### kip met venkel



## Sportvasten diner recept





## Sportvasten diner recept

### Mexicaanse Kip

Ingrediënten:

225 g kipfilet

50 g aardappelen (niet te kruimig)

1 ui

1/2 teentje knoflook

1 tomaat

½ bosje dragon

1 theelepel mosterd

1 eetlepel olijfolie

½ theelepel tabasco

peper uit de molen

zout

### Mexicaanse Kip

Bereidingswijze:

Schil zonodig de aardappelen en snij ze in stukjes. Je kunt ze eventueel 5 minuten koken en goed laten uitlekken.

Hak uien en knoflook fijn. Druk de tomaten plat met een lepel en meng alles. Roer er tot slot de mosterd door

## Sportvasten diner recept

### Ovengerecht met haring en tomaten

Ingrediënten:

125 gram haringen

### Ovengerecht met haring en tomaten





## Sportvasten diner recept

### Pittige makreel in tomatensaus

Ingrediënten:

250 g broccoli

50 g zilvervlies rijst

1 ui

1 tomaat

150 gram gestoomde makreel

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel sambal

1 theelepel kerriepoeder

1 eetlepel ketjap manis

### Pittige makreel in tomatensaus

Bereidingswijze:

Broccoli schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en steel in plakjes snijden. Broccoli in ruim kokend water met wat zout in ca. 8 min. beetgaar koken. Afgieten. Rijst bereiden volgens aanwijzingen op verpakking. Uien pellen en in ringen snijden. Tomaatjes schoonmaken en halveren. Vel van makreel verwijderen, vis van graat halen en in stukken verdelen. Olie in pan verhitten, uien toevoegen en 3 min. bakken. Sambal en kerriepoeder toevoegen en 1 min. meebakken. Gehalveerde tomaten en peper naar smaak toevoegen en 2 min. bakken. Ketjap erdoor roeren. Makreel toevoegen en kort verwarmen, zo min mogelijk roeren. Rijst over bord verdelen, pittige makreel erover en broccoli ernaast scheppen.



## Sportvasten diner recept

### Roergebakken makreel met prei en paprika

#### Ingrediënten:

175 gram verse makreelfilet  
200 gram aardappelen  
250 g gesneden prei  
1/2 rode paprika in reepjes  
2 eetlepel olijfolie extra vergine  
2 dl heet water  
1 bakje boemboe ajam smoor  
1 eetlepel fijngehakte koriander

### Roergebakken makreel met prei en paprika

#### Bereidingswijze:

Schil zonodig de aardappelen en kook gaar volgens gebruiksaanwijzing.

Spoel de vis onder de koude kraan, dep hem droog en snij in stukjes van 1½ cm  
Verhit de olie in een wok of diepe braadpan, roerbak hierin de prei, paprika en visstukjes 3 minuten op hoog vuur. Voeg het hete water en de boemboe ajam smoor toe. Laat 3 min. pruttelen, strooi de koriander erover en serveer direct met

## Sportvasten diner recept

### Roergebakken sperziebonen met kipfilet

#### Ingrediënten:

250 g sperziebonen  
50 gram zilvervliesrijst  
200 g kipfilet  
½ paprika  
2 eetlepels olijfolie  
4 cherrytomaatjes (35 g)  
½ eetlepel soja olie  
½ teentje knoflook  
½ theelepel chilipoeder  
zout  
(versgemalen) peper

### Roergebakken sperziebonen met kipfilet

#### Bereidingswijze:

Snij kip in blokjes. Sperziebonen schoonmaken, wassen en doormidden breken.  
Even 5 minuten koken en dan met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Ui pellen en snipperen. In grote koekenpan 131.18 400.le1 Td (Uilh .18 rrllepli2Bn

## Sportvasten diner recept

### Rosbief met groene lentegroenten

#### Ingrediënten:

250 gram ovenklare rosbeef  
200 gram gekruide A-partjes in schil  
125 g sugar snaps  
125 g sperziebonen  
1 1/2 eetlepels vloeibare boter

### Rosbief met groene lentegroenten

#### Bereidingswijze:

Oven met schaal op 175 °C voorverwarmen. Heb je geen ovenklare rosbeef? Dan de rosbeef gewoon pepere en bestrooien met zout. Voor het beste resultaat wel

## Sportvasten diner recept

### Rosé van zalm met vinaigrette en asperges

Ingrediënten:

125 gram zalmfilet

1 ei

50 gram aardappelen

250 gram asperges

1 eetlepel kervel (fijnggehakt)

### Rosé van zalm met vinaigrette en asperges

## Sportvasten diner recept

### Spinazie met pijnboompitten

Ingrediënten:

250 g spinazie

1 eetlepel olie,

1/2 teentje knoflook,

5 g pijnboompitten of geschaafde amandelen,

zout

### Spinazie met pijnboompitten

Bereidingswijze:

Was de spinazie grondig en laat de groente goed uitlekken. Rooster de pijnboompitten in een droge grondig en larp Tj EWueek,





## Sportvasten diner recept

### Sucadelapjes met andijvie

Ingrediënten:

250 gram sucadelapjes of mager rund vlees (stoof)

200 gram aardappel

250 gram panklare andijvie

1 grote ui

1 grote tomaat

1 theelepel kruidnagel

bouillonblokje (rund)

20 g vloeibare boter

zout, nootmuskaat en versgemalen peper

### Sucadelapjes met andijvie

Bereidingswijze:

De sucadelapjes inwrijven met zout, peper en kruidnagelpoeder.

In braadpan  $\frac{3}{4}$  deel van de boter goed verhitten (bruin, weinig "schuim")

## Sportvasten diner recept

## Sportvasten diner recept

### Turkse Spinazie

Ingrediënten:

250 gram spinazie (vers of neem anders panklare spinazie)

75 gram bruine of kidney bonen

1/2 ui, grofgehakt

1/2 teentje knoflook

1/2 tomaten, ontveld en gehakt

1 el olijfolie

zout en peper

### Turkse Spinazie

Bereidingswijze:

Was de spinazie en verwijder eventuele taaie steeltjes. Niet helemaal laten uitlekken, doe de blaadjes met een bodempje in een grote pan met dikke bodem en laat op halfhoog vuur met het deksel erop ongeveer 5 minuten koken (blanwo5uT BT 31 Td kza wjr kidneeer

## Sportvasten diner recept

### Wok van kip met broccoli

Ingrediënten:

175 g kipfilet r broccoli

### Wok van kip met broccoli

## Sportvasten diner recept