



Diner Tips

LeandraQKH

Inhoud

Zoete aardappel lasagne	1
ZUURKOOLSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL.	3
Paksoistamppot	5
Half-om-half hamburgertjes	7
Zalm uit de oven, gegrilde courgette en venkelsalade	9
Frittata met prei	11
Gegrilde sardientjes met komkommersalade	12
Kabeljauw uit de oven	14



Zoete aardappel lasagne

Hoofdgerecht • Rineke Dijkstra
rinekedijkinga.nl

Portiegrootte: 4 personen

Ingrediënten

- 500 gram zoete aardappel
 - 200 gram pastinaak
- 200-300 gram gekookte witte bonen of lupine
- 200 gram halloumi (anders feta)
- 75 gram gehakte walnoten

Voor de bechamelsaus:

- 400 ml kokosmelk
 - 50 gram boekweitmeel
 - 40 gram olijfolie
 - 2 tenen knoflook
 - Rasp van 1 sinaasappel
 - ca. 8 gram Keltisch zeezout
- Naar eigen smaak afmaken met chili, curcuma, kerrie, gember, kardemom/koriander en peper

Bereiding

Schil de zoete aardappel en pastinaak. Snijd daar in verticale richting dunne repen van maximaal een halve cm. van. (Het makkelijkst gaat dit met een mandoline) Bekleed een quichevorm met bakpapier en bestrijk dit met olijfolie. Leg de helft van de repen pastinaak en zoete aardappel dakpansgewijs op de bodem. Spreid hier de witte bonen/lupine over. Maak de bechamelsaus door alle ingrediënten in een kom te doen en te mengen tot een egale massa. Giet de helft van deze saus over de pastinaak/zoete aardappel. Dek dan af met de rest van de repen pastinaak/zoete aardappel. Giet vervolgens de andere rest van de saus erover. Snijd de halloumi in dunne plakjes en leg deze over de bechamelsaus. Zet 40-45 minuten in een voorverwarmde oven op 140 graden. Strooi, nadat je de lasagne uit de oven gehaald hebt, er de gemengde noten over. Erg lekker om te serveren met wat zuurkool, gegrilde groente of een groene salade.

Notities

Een lasagne zonder granen en melk. Met toch heerlijke laagjes en een kokosmelk 'bechamelsaus'. Een heerlijk recept om ook je darmbacteriën van te laten smullen. Het bevat namelijk flink wat resistent zetmeel.



ZUURKOOLSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL.

Hoofdgerecht • internet
paleo 101 pd

Portiegrootte: 4

Ingrediënten

- 2-3 zoete aardappels, geschild en in grove blokken
 - 200 gr zuurkool
- 200 gr chorizo, in blokjes
 - 1 el kokosolie
- 2 uien, fijngesneden
- 2 tomaten, in blokjes
 - Keltisch zeezout en
- Versgemalen peper, naar smaak

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kook de zoete aardappels ongeveer 10-15 minuten in wat water tot ze gaar zijn.

Giet de aardappels af, maar bewaar het kookvocht.

Stamp de aardappels met een stamper en voeg wat van het kookvocht toe om de puree wat smeug te maken.

Smelt de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.

Voeg de chorizo toe en bak tot deze krokant begint te worden.

Bak op het eind de tomatenblokjes nog even mee.

Bouw nu de ovenschotel op door eerst het chorizo mengsel, dan de zuurkool en daarna de zoete aardappelpuree in een ovenschaal te doen.

Zet de ovenschotel een half uur in de oven op 180°C.

Notities

Een klassieke zuurkoolschotel bevat natuurlijk spekjes en aardappel. Deze paleo variant geeft hier een twist aan door dit te vervangen door zoete aardappel en chorizo.



Paksoistamppot

Hoofdgerecht • internet
www.hellofresh.nl

Portiegrootte: 4 | **Kooktijd:** 30 min

Ingrediënten

- 2 stuks Komkommer
- 600g Kruimige aardappelen
- 900g Zoete aardappel
- 2 stuks Rode peper
- 1 cm Verse gember
- 2 stuks Knoflookteen
 - 2 stuks Paksoi
 - 2 stuks Limoen
 - 20g Sesamzaad
- 100g Spekblokjes
 - 20ml Sojasaus
 - 2 el Olijfolie
 - 4 tl Suiker
- 4 el Wittewijnazijn
- 2 el Roomboter
- Scheutje Melk
- Naar smaak Peper en zout

Bereiding

1. Snijd of schaaf de komkommer in dunne linten. Meng in een saladekom de suiker en wittewijnazijn en voeg hier de komkommer aan toe. Zet apart. Kook ruim water in een pan met deksel voor de aardappelen en bataat.

2. Schil ondertussen de aardappelen en bataat in grove stukken en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper en snijd de peper fijn. Schil de gember en snijd of rasp fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het witte en het groene deel van de paksoi klein en bewaar het groene en het witte deel apart van elkaar. Snijd de limoen in parten.

3. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de spekblokjes, zonder olie, in 4 – 5 minuten knapperig. Haal de spekjes met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.

4. Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, gember en rode peper 1 – 2 minuten in het bakvet van de spekjes. Voeg het witte deel van de paksoi toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene deel en de sojasaus toe en bak nog 1 minuut mee.

5. Stamp de aardappelen en bataat met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter en een scheutje melk toe om het smeugig te maken en breng op smaak met peper en zout. Stamp op het laatst de gebakken paksoi met de knoflook, gember en rode peper erdoor.

6. Verdeel de stampot over de borden, garneer met de gebakken spekjes en serveer met de limoenparten. Garneer de komkommerlinten met het sesamzaad en serveer naast de stampot.



Half-om-half hamburgertjes

Hoofdgerecht • Rineke Dijkinga
op weg naar meer energie blz 86

Ingrediënten

- 250 gram biologisch rundergehakt
 - 50 gram havermout fijn
- 25 gram boekweitmeel of (nog eiwitrijker) pompoen- of zonnebloempitproteïne
 - 100 gram fijngehakte waspeen of winterwortel
 - 1 teen knoflook
 - 50 gram zeer fijngesnipperde ui
 - 25 gram biologische bouillon (anders peper en zout naar eigen smaak)
 - 1 à 2 volle eetlepels zeer fijngesneden of gemalen rozemarijn*
- Scheut olijfolie plus een beetje olijfolie, ghee of kokosolie om in te bakken
 - 1 à 2 theelepels tamari

* Ga je de burgers met dikke plakken rode biet serveren dan is het lekkerder om voor een flinke eetlepel mosterd te kiezen in plaats van rozemarijn.

Bereiding

Doe het gehakt in een kom en meng alle ingrediënten er goed doorheen. Maak er hamburgers of (mini) gehaktballen van. Doe olie of boter in een koekenpan en laat dit zachtjes warm worden. Doe je hamburgers erin en voeg na een paar minuten een klein beetje water toe*. Bak ze om en om tot ze gaar zijn. Besprenkel iedere hamburger daarna met wat tamari en strooi er wat peper over. Erg lekker met een maaltijdsalade erbij. Handig: ze zijn ook goed in te vriezen.

*Gehaktballetjes bakken en direct wat water toevoegen? Ja, voor jouw gezondheid is dat de mooiste optie. Bruine korstjes (of dat nu van vlees, brood of kaas is) geven zogenaamde AGEs. Dit zijn vrije radicalen die flink wat impact kunnen hebben op de conditie van je brein en vaten. Lees er hier meer over >

Notities

Veel vlees eten is noch voor onze eigen gezondheid noch voor die van het milieu wenselijk. Maar er is niets op tegen om met mate goed en duurzaam vlees te eten. Sterker nog: af en toe vlees eten levert je een lagere voetafdruk op dan helemaal geen vlees eten. Steeds meer boerderijwinkels verkopen het vlees van hun eigen duurzaam gehouden dieren. Zo krijgt de boer een betere prijs en weet jij een stuk meer over de herkomst van je voedsel: een 'boer'gondisch duurzame manier op weg naar een betere gezondheid. Bij een koeienboer kun je ook direct zelf zien of de koeien grasgevoerd zijn: vlees van graan/mais/soja gevoerde dieren is vooral rijk aan het ontstekingsbevorderende Omega 6, die van loslopende grazende dieren aan het ontstekingsremmende Omega 3(1). Ook bevat vlees van loslopende dieren het hoogste gehalte aan het vetzuur CLA dat bij laboratoriumdieren (al bij heel weinig CLA in hun voeding) aanzienlijk lagere risico's op kanker gaf. En bij vrouwen in de menopauze lijkt experimenteel onderzoek erop dat hogere CLA waardes beschermen tegen borstkanker(3).



Zalm uit de oven, gegrilde courgette en venkelsalade

Hoofdgerecht • Yvonne van Stigt
Oergondisch genieten blz 114

Portiegrootte: 2

Ingrediënten

Zalm uit de oven

- 300 g verse (wilde) zalm
 - 3 el olijfolie
 - Limoen of citroen
 - Grof zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de zalm op een ingevette ovenschaal en verwarm deze ongeveer 15 minuten in de oven tot de vis net gaar is. Bestrooi de zalm met wat grof zout. Garneer de zalm met een partje limoen of citroen. Venkelsalade met ei en rucola

===

Venkelsalade met ei en rucola

- 1 venkelknol
- 50 g rucola
- 2 eieren
- 1 bosuitje
- 3 el olijfolie of 2 el olijfolie en
 - 1 el pompoenpitolie
 - 1 el citroensap
 - 2 tl pesto
- Wat venkelgroen
- 2 el pijnboompitten

Snijd de venkel in stukjes en houd wat venkelgroen achter. Snijd het bosuitje in ringetjes. Meng de venkel, de rucola en de ui door elkaar. Kook de eieren hard en snijd ze in stukjes.

Maak een dressing van de olie, het citroensap en de pesto.

Meng de dressing door de salade. Rooster de pijnboompitten lichtbruin. Garneer de salade met ei, de pijnboompitten en het venkelgroen.

===

Gegrilde courgette

- 2 courgettes
- 1 el olijfolie
- 2 el pesto
- 1 bosuitje
- Peper

Snijd het bosuitje fijn en snijd de courgettes in repen. Grill de courgettes in een ingevette grillpan totdat deze beetgaar zijn. Haal de courgette uit de pan en bestrijk ze met pesto.

Bestrooi de courgette met het fijngesneden bosuitje. Voeg peper naar smaak toe.

Bereiding



Frittata met prei

Brunch • internet
www.paleo.nl

Portiegrootte: 4 | **Kooktijd:** 25 min

Ingrediënten

- Prei 1 stuk
- Kokosolie 1 el
- Courgette 1 stuk
- Ei 6 stuks
- Amandelmelk 150 ml
- Verse basilicum 1 hand
- Zout naar smaak
- Zwart peper naar smaak

Bereiding

1. Snijd de prei in ringetjes en rasp de courgette. Scheur de basilicumblaadjes in stukjes.
2. Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak hierin prei.
3. Voeg courgette toe en bak nog een paar minuten mee.
4. Klop de eieren los met de amandelmelk in een kom, breng op smaak met zout en peper en voeg de basilicum toe.
5. Giet het eimengsel in de koekenpan erbij en laat op een laag pitje stollen met het deksel op de pan.
6. Keer de frittata om als de bovenkant niet meer vloeibaar is (gebruik hiervoor eventueel het deksel om de frittata te keren).
7. Haal uit de pan, laat even afkoelen en snijd vervolgens in punten.



Gegrilde sardientjes met komkommersalade

Hoofdgerecht • Yvonne van Stigt
Oergondisch genieten blz 115

Portiegrootte: 2

Ingrediënten

Gegrilde sardientjes

- 10 sardientjes
- 1 teentje knoflook
 - Olijfolie
- 1 el citroensap

Zomerse salade met komkommer en avocado

- 100-150 g groene salade (bijv. kropsla, rucola, zomer
 - Bietjesloof, eikenbladsla)
 - 1/2 komkommer
 - 1 à 2 avocado's
 - 2 bosuitjes
 - 3-4 eetlepels olijven
 - 3 el pijnboompitten
 - 3-4 el olijfolie
 - 1 el pesto
 - basilicum

Bereiding

Gegrilde sardientjes:

Was de sardientjes en dep ze droog. Bestrijk de sardientjes met olie. Snijd een teentje knoflook fijn en verdeel dit in de buik van de sardines. Verhit een grillpan of een grote koekenpan. Bak de sardientjes aan beide kanten circa 3 minuten. Be sprenkel de sardientjes voor het opdienen met wat citroensap.

Zomerse salade met komkommer en avocado:

Rooster de pijnboompitten lichtbruin. Was en droog de slablaadjes. Snijd de kom kommer in dunne schijfjes en de uitjes in ringetjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in de schil in reepjes. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit. Meng de groenten en de avocado goed door elkaar en voeg de olijven toe. Knip of snijd de basilicum fijn. Maak een dressing van olie en pesto.

Strooi de kruiden en de pijnboompitten over de salade. Serveer de salade met de dressing



Kabeljauw uit de oven

Hoofdgerecht • internet
paleo 101 pd

Portiegrootte: 4

Ingrediënten

- 2 teentjes knollook, geperst
- 2 takjes rozemarijn, de bladeren grof gehakt
- ong. 12 potje kappertjes, uitgelekt en afgespoeld
 - 1 tl citroenrasp
 - 3 el extra vergine olijfolie
 - 4 moten kabeljauw
- 2 citroenen, in dunne plakjes
 - 4-6 ansjovisfilets
 - Keltisch zeezout en
- Versgemalen peper, naar smaak

Bereiding

Meng de knollook, rozemarijn, kappertjes, citroenrasp en olijfolie in een kommetje.

Haal de kabeljauw moten door dit mengsel en laat de kabeljauw met de marinade nog 10-15 minuten intrekken in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de vis in een enkele laag in een ondiepe ovenschaal en doe hier de rest van de marinade overheen.

Bestrooi nog met wat zout en peper en leg hier de schijfjes citroen op.

Rooster de vis ongeveer 15-20 minuten of deze gaar is.

Neem de vis uit de oven en laat deze nog even 5 minuten rusten voor het

Lekker met een groene salade. Smakelijk!

Notities

In plaats van kabeljauw kan je ook andere witvis in dit gerecht gebruiken. Zomers lekker met een salade

maar ook met wat stevigere kost zoals zoete aardappels of je favoriete paleo puree.