TENDENS

OUT OF THE BOX

Mango-vanillesmoothie

Sandra mixt mango, vanille en yoghurt tot een smoothie met exotische touch. Deze verfrissende drank met romige consistentie is een gezonde verwennerij!

WEETJE!

Sandra kiest voor yoghurt in plaats van fruitsap om het fruitsuikergehalte niet onnodig de hoogte in te jagen.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 mango
- 1 vanillestokje
- sap van 2 limoenen
- 250 ml vloeibare natuuryoghurt

Bereiding

Schil de mango met een dunschiller en snijd het vruchtvlees van de pit.

Snijd het vanillestokje in twee en schraap het merg eruit met de punt van een mes.

Mix de mango met het merg van het vanillestokje, het limoensap en de yoghurt in de blender.

Spaghettini met courgette en asperges

Deze 'pasta' zonder granen geeft een extra groenteboost aan je maaltijd!

WEETJE!

Gebruik een hittebestendig vet zoals kokosolie om de kip te grillen. Olijfolie is niet geschikt om op hoge temperaturen te garen.

Ingrediënten (voor 2 personen)

Pestosaus

- 30 gram oude Graskaas (of Parmezaanse kaas)
- 1 hand rucola
- 1 hand basilicum
- 20 g pijnboompitten
- 3 eetlepels pijnboompitten
- 4 eetlepels olijfolie
- Sap van 1 limoen (zorg voor een onbespoten limoen, zo kun je de zeste gebruiken)

Spaghettini

- 8 asperges (wit of groen of een combinatie van de twee)
- 1 courgette
- 12 Kerstomaatjes
- Olijfolie

Kipbrochettes op de grill

- 250 gram kipfilet
- Hittebestendige olie (bv. kokosolie)
- Kruiden naar keuze

Bereiding

Snij de kipfilet in blokjes. Spiets de blokjes op een satéstokje en bak in een grillpan. Zorg dat de kip volledig gaar is, dit om voedselinfecties te voorkomen.

Snij de courgette met een spiraalsnijder of dunschiller in lange slierten. De courgette gebruiken we gaar. Je kan de groente ook kort aanbakken.

Maak de asperges schoon en schil ze met een dunschiller in dunne slierten. Blancheer ze kort.

Pureer de kaas, basilicum, rucola, pijnboompitjes, olijfolie en limoensap in een blender tot een pesto.

Hussel de asperges en de courgettes door elkaar in een serveerkom. Druppel er wat olijfolie over en kruid met peper en fleur de sel.

Rasp er ook nog wat limoenzeste bij. Zorg dat je enkel het groen raspt, het wit smaakt bitter!

Werk af met kerstomaatjes en enkele blaadjes basilicum.

WEETJE!

Je kan de sliertjes met een dunschiller snijden en vervolgens met een mes in sliertjes, maar een spiraalsnijder is nog makkelijker.
Dit eenvoudig toestelletje werkt als een potloodslijper. Zo tover je in no time een courgette om tot spaghetti. Je vindt de spiraalsnijder tegenwoordig in de meeste kookwinkels en bepaalde grootwarenhuizen. Op dezelfde manier kan je ook wortelen, komkommer en dergelijke snijden.