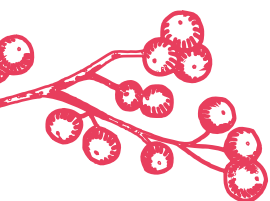




Ingrediënten:

- 1 zakje **PowerSlim** rijst
- 1 el **PowerSlim** knoflook-kruident dressing
- 12 tl verse geitenkaas
- 2 kleine courgettes
- ½ groene paprika in ringen gesneden
- 10 champignons in kwarten
- ½ ui in ringen gesneden
- 3 el tomatenpuree
- 1 teen knoflook, gehakt
- 1 citroen
- 3 takjes tijm, gerist
- 1 klein plantje basilicum
- 1 el olijfolie
- ½ tl cayennepeper
- 1 el paprikapoeder
- ½ el zout
- 4 handjes rucola
- Tuinkruidenbouillon



Nagerecht:

Ingrediënten:

- 1 zakje **PowerSlim** pannenkoek
- 1 zakje **PowerSlim** dessert hazelnoot praliné
- 1 el cacao-poeder
- 1 el roomboter

Gegratineerde courgette gevuld met rijst en Provençaalse ratatouille

(vanaf fase 1)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de courgette over de lengte doormidden en schraap met een lepel de zaadlijst eruit. Wrijf de binnenkant van de courgettehalften in met olijfolie, rasp er een beetje citroenschil overheen en besprenkel met wat zout. Neem een ovenschaal en gaar de courgette circa 10 minuten in de oven op 180 °C. Kook ondertussen de rijst circa 20 minuten in tuinkruidenbouillon. Roerbak voor de ratatouille de paprika, ui, champignons, knoflook en de tijm in een hete pan met een scheut olijfolie. Haal de blaadjes van de basilicum af, snijd de stelen van de basilicum fijn en doe deze erbij in de pan. Laat het geheel even 10 minuten garen op middelmatig vuur. Als het gaar is, het vocht uit de pan laten verdampen door het vuur hoog te zetten. Vervolgens het paprikapoeder, de cayennepeper en het zout toevoegen. Laat dit 30 seconden meebakken zodat alle smaken vrij kunnen komen. Voeg dan de tomatenpuree toe en bak dit ook nog even 30 seconden op hoog vuur door. Als laatste de blaadjes basilicum toevoegen. Proef de ratatouille nog even en breng indien nodig op smaak met zout en eventueel nog wat cayennepeper.

Giet de rijst af en meng met de ratatouille. (Je kunt er ook voor kiezen om de rijst los bij het gerecht te serveren). Neem de gegaarde courgettehalften en vul deze met de ratatouille. Verdeel de stukjes geitenkaas er overheen en bak nog circa 10 minuten af in de oven tot de kaas warm en gratineerd is. Maak de rucola aan met de PowerSlim knoflook-kruident dressing en maak het gerecht af met een handje rucola.

Tip: dit gerecht is ideaal om 's middags voor te bereiden. Dan hoef je 's avonds alleen nog maar de gevulde courgettes af te bakken in de oven.

Chocoladeflensjes met praliné crème

(vanaf fase 1)

Bereidingswijze:

Doe 90 ml water in de shaker en voeg de mix voor de pannenkoek en het cacao-poeder toe. Goed schudden. Verhit de roomboter in een grote koekenpan en bak een grote pannenkoek van het beslag. Spoel de shaker om en vul met 90 ml water. Voeg de mix voor het dessert hazelnoot praliné toe en schud goed. Bestrijk het flensje met de hazelnoot praliné crème, rol op en snijd in 12 gelijke stukken. Leg op ieder bordje drie stukjes en verdeel met een lepeltje de overgebleven praliné crème over de bordjes.



Nagerecht:

Aardbeienmousse

(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

- 2 zakjes **PowerSlim** dessert aardbei
- 2 zakjes **PowerSlim** boter vanille biscuits
- 2 eiwitten (gepasteuriseerd eiwit)
- Vloeibare zoetstof (eventueel)
- 1 tl limoensap
- Munt of basilicum

Bereidingswijze:

Doe 120 ml water in de shaker en de inhoud van 1 zakje dessert aardbei. Schud goed en doe in een kom. Herhaal deze stap voor het andere zakje. Klop de eiwitten stijf in een andere, vetvrije kom. Spatel daarna het opgeklopte eiwit voorzichtig door het aardbei dessert. Voeg het limoensap toe en eventueel een beetje zoetstof en zet 10-15 minuten in de koelkast. Verdeel de mousse over 4 kleine glaasjes en garneer met wat munt of basilicum en een gehalveerd PowerSlim vanillebiscuitje.



Tip: vanaf fase 2 kun je garneren met wat vers fruit, zoals bramen, bosbessen of aardbeien.

Nagerecht:

Chocolade karamel speculaas sandwich

(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

- 2 **PowerSlim** chunky karamel repen, gehalveerd
- 2 zakjes **PowerSlim** speculaas biscuitjes, gehalveerd
- 1 zakje **PowerSlim** chocoladeparels
- 4 el **PowerSlim** chocolade hazelnoot pasta
- 4 takjes munt

Extra:

Diepvrieszakje

Bereidingswijze:

Dek de halve reep af met aan iedere zijde een gehalveerd speculaas biscuitje. Schep de chocolade hazelnootpasta in het diepvrieszakje. Snijd het puntje van het diepvrieszakje en spuit kleine toefjes pasta rondom de reep. Verdeel de chocoladeparels over de bordjes en garneer met een takje munt.

Tip: vanaf fase 3 lekker met stukjes gebakken banaan. Bak dan 2 bananen (in 12 plakjes gesneden) even kort aan met een beetje olie totdat ze mooi bruin zijn.



PowerSlim

KERSTMENU

2016



www.powerslim.nl | .be

Alle recepten
zijn voor
4 personen.

Voorgerecht vis:

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** spicy wasabi bites
320 g verse tonijn in blokjes van 0,5 bij 0,5 cm
1 komkommer
3 el olijfolie
4 el Kikkoman sojasaus
½ Spaanse peper, zonder zaadjes en heel fijn gesneden
2 handjes bieslook, fijngesneden
Zout

Extra:

Steker 8-10 cm Ø

Tartaar van tonijn met komkommer en soja vinaigrette
(vanaf fase 1)

Bereidingswijze:

Meng de stukjes tonijn met de olijfolie, 1 handje bieslook en zout naar smaak. Snijd ¼ van de komkommer in hele kleine stukjes en meng met de sojasaus, 1 handje bieslook en de Spaanse peper om de vinaigrette te maken. Dresseer de tonijn tartaar in de steker op het bord. Schaaf de rest van de komkommer in lange banen, leg deze trapsgewijs op elkaar en steek met dezelfde steker een rondje uit de komkommer. Leg dit precies bovenop de tonijntartaar. Verdeel met een eetlepel de vinaigrette naast de tonijntartaar. Maak af met de wasabinootjes.

Voorgerecht vegetarisch:

Ingrediënten:

2 zakjes **PowerSlim** Thaise currysoep
8 gamba's, schoongemaakt
2 stengels paksoi, fijngesneden
½ banaansjalot, gensipperd
½ Spaanse peper, zonder zaadjes fijn gesneden
½ teentje knoflook, geperst
2 el bieslook, fijn gesneden
1 el olijfolie
1 stengel sereh (citroengras), gekneusd
Zout

Bereidingswijze:

Meng 450 ml water met de inhoud van 2 zakjes Thaise currysoep. Warm de soep op in een pan en laat de gekneusde stengel sereh meetrokken. Let op, de soep mag niet koken! Snijd de gamba's over de rug in tweeën en bak ze daarna in een bakpan met de olijfolie, Spaanse peper, knoflook en de sjalot gaar en breng op smaak met een beetje zout. Verdeel de rauwe paksoi over 4 soepkommen en giet hier de soep op. Serveer de soep met de gamba's samen met het mengsel van sjalot, peper en knoflook. Garneer met een beetje bieslook.

Tip: vervang de gamba's door omeletreepjes voor een vegetarische variant.

Steak tartaar met zelfgemaakte mayonaise en bruschetta
(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

1 zakje **PowerSlim** bruschetta
4 el **PowerSlim** knoflook-kruident dressing
320 g mager rundvlees (vraag bij de slager of hij de tartaar voor je kan snijden)
8 zure augurkjes, de kleinste maat, gehalveerd
8 zilveruitjes, gehalveerd
2 verse eidooiers
½ el mosterd
6 dopjes witte wijnazijn
250 ml olijfolie
Takje kervel
Zout en peper

Extra:

Diepvrieszakje

Tip: de mayonaise die je overhoudt kun je afgesloten in de koelkast ongeveer 3 dagen bewaren.

Bereidingswijze:

Meng de tartaar met de knoflook-kruident dressing. Klop met een garde de eidooiers, mosterd, azijn en het zout goed door elkaar in een kom. Voeg vervolgens druppels-gewijs de olie toe terwijl je blijft kloppen. Als de mayonaise de olie heeft opgenomen voeg je weer wat meer olie toe (telkens 50 ml). Knip een klein puntje van het diepvrieszakje en schep de tartaar erin en verdeel het over de borden. Maak de tartaar op door per persoon 2 bruschetta, 2 zure augurkjes en 2 zilveruitjes over het gerecht te verdelen. Dresseer de zelfgemaakte mayonaise (1 eetlepel per persoon) met een eetlepel op het bord en garneer met een takje kervel.

Hoofdgerecht vis:

Gebakken zeetongfilet met broccoli en witte wijnsaus
(vanaf fase 1)

Ingrediënten:

2 pakjes **PowerSlim** noodles
4 x 120-150 g zeetongfilet
800 g broccolirosjes
½ glas witte wijn
2 el olijfolie
¾ bakje Philadelphia light
Handje peterselie, gehakt
Kurkuma
Zout en peper

Bereidingswijze:

Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water en een beetje zout. Bak de zeetongfilets in de olie tot deze goudbruin zijn, draai dan het vuur laag en laat nog circa 2-3 minuten langzaam garen. Breng op smaak met zout en peper en een beetje kurkuma. Kook de witte wijn tot de helft in en voeg hier de Philadelphia light aan toe. Giet de noodles af en voeg toe aan de witte wijnsaus. Voeg de peterselie toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Kook de broccolirosjes circa 4 minuten in een pan met water en zout, spoel ze daarna af onder de koude kraan. Dresseer de noodles in het midden van het bord, daarboven op de zeetongfilet en daarnaast de broccoli.

Ingrediënten:

2 zakjes **PowerSlim** aardappelpuree
4 x 120-150 g hertenkalbiefstuk
300 g spruiten gehalveerd
250 g paddenstoelen, in kwart (bijvoorbeeld kastanjechampignons)
4 groene asperges, geschild en in drieën gesneden
1 sjalot fijn gesneden
½ teen knoflook, heel fijn gesneden
1 el olijfolie
1 el roomboter
½ glas rode wijn
½ bakje Philadelphia light
Peper en zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Kruid de hertenkalbiefstukken met peper en zout en bak ze in de roomboter aan beide zijden aan tot ze bruin zijn. Haal ze uit de pan en leg ze 3 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de biefstukken uit de oven en leg ze op een bord met aluminiumfolie erover. Neem een andere ovenschaal en maak hierin de asperges en spruiten aan met een ½ eetlepel olijfolie en zout. Zet de schaal in een voorverwarmde oven van 180 °C. Voel na circa 10 minuten even of de groentes gaar zijn. Zo niet, dan nog 5 minuten langer in de oven laten staan. Als de spruiten en asperges gaar zijn, uit de oven halen.

Tip: dit kun je 's middags al voorbereiden. Voor je het gerecht gaat serveren in de ovenschaal doen en nog even warm maken in de oven.

Neem een kookpan en stook de paddenstoelstukjes, sjalot en knoflook gaar in een ½ eetlepel olijfolie. Zet vervolgens het vuur hoog en voeg de rode wijn toe, laat dit helemaal inkoken. Haal de pan van het vuur en roer de Philadelphia light erdoor. Meng ondertussen de zakjes aardappelpuree met 180 ml water en warm de puree op in een pannetje. Let op, niet laten koken. Verdeel de groentes over de borden. Snijd mooie plakken van de hertenkalbiefstuk en leg het vlees op de groentes. Schep de paddenstoelensaus rondom het vlees en de groentes en dresseer de aardappel-puree in een mooie streep over de borden met behulp van een lepel.