# Matera afslankplan 1

## Maandag | Rauwe Spitskool

*Ingrediënten: spitskool, scheutje azijn, scheutje olie, peper, snufje zout*

Werkwijze: Spitskool fijn snijden. Olie, azijn, peper en zout toevoegen en alles goed mengen. Eventueel ook als wokgerecht te gebruiken maar dan met 1 rode paprika en 2 eetlepels fijngeknipte bieslook.

## Dinsdag | Groentebouillon

*Ingrediënten: Stuk prei, stuk winterwortel, stuk rode paprika, 500 ml. water, 1 laurierblaadje, 2 takjes peterselie en 1 theelepel tijm, blokje bouillon*

Werkwijze: De prei, winterwortel en paprika schoonmaken en de prei in ringen, de wortels in reepjes, en de paprika in kleine stukjes snijden. In een pan met water mengen we de prei, wortel, paprika, het laurierblad, de peterselie en de tijm en doen er een tablet bouillon bij in. Op een zacht vuurtje laten we de bouillon aan de kook komen en ca. 30 minuten trekken.

## Woensdag | Spaanse sperziebonen

*Ingrediënten:  sperziebonen, 1 kleine ui, teentje knoflook, 2 tomaten, eetlepel olijfolie, zout, peper, snufje suiker, 2 eetlepels tomatenpuree, 2 eetlepels gehakte peterselie*

Werkwijze: Maak de sperziebonen schoon en breek ze doormidden en kook ze in 20 minuten gaar. Schil en snipper in deze tijd ui en knoflook. Ontvel de tomaten door ze even in kokend water te leggen. Laat ze schrikken onder de koude kraan en haal het velletje eraf. Snijd de tomaten doormidden en verwijder pitjes. Laat het vocht weglopen en snijd de tomaten in stukjes. Fruit in een pan met weinig olie ui en knoflook. Voeg de tomaten toe met zout en peper, de suiker en de tomatenpuree en laat het sausje 20 minuten zacht pruttelen. Voeg daarna de boontjes toe en laat alles nog even warm worden. bestrooi als laatste  de boontjes met de gehakte peterselie.

## Donderdag | geroosterde paprika met tomaat

*Ingrediënten: Een stuk rode en groene paprika, een tomaat, een gesnipperd sjalotje, een gesnipperd teentje knoflook, takje koriander, takje peterselie, beetje citroensap, halve theelepel gemalen komijn, olijfolie extra vierge*

Werkwijze: Verwarm de oven op 200° C en leg de paprika's een kwartier in de oven. Tomaat inkruisen en in een pan met kokend water leggen tot het velletje loskomt. Ontdoe de tomaat van het velletje en snij het vruchtvlees in blokjes. Sjalotje en knoflook even aanbakken in de pan en op smaak brengen met citroen, komijn, zout en peper. Paprika en tomaat met knoflookdressing omscheppen en met olijfolie besprenkelen. Garneren met takjes koriander en peterselie.

### Vrijdag | Witlof met tijm

*Ingrediënten: 250 gram witlof, olijfolie, theelepel tijm (verse), peper en zout*

Werkwijze: De witlof wassen en in de lengte doorsnijden. Het bittere stuk verwijderen. In schuine luciferlange repen snijden. In een pan de witlof met tijm al omscheppend bakken gedurende 2 minuten. Het geheel op smaak brengen met zout en peper.

### Zaterdag | Courgette-, wortel-, koolraapspaghetti

*Ingrediënten: halve courgette, stuk winterwortel, stuk koolraap, halve theelepel suiker, versgemalen zwarte peper, snufje zout*

Werkwijze: Was de groente en snij ze met een dunschiller in de lengte in dunne plakken. Snijd de plakken weer in rapen van ca. halve cm. breed. Meng ze door elkaar en doe ze samen met de suiker in een schaal. Voeg water toe en verwarm de groente, afgedekt, ca. 7 minuten op vol vermogen in de magnetron. Schep alles om en breng alles op smaak met zout en peper.

### Zondag | Rode kool salade met honingdressing

*Ingrediënten: 200 gram rode kool, 1 appel, 2 eetlepels honing, 4 eetlepels citroensap, peper en zout*

Werkwijze: De kool wassen, in hele smalle reepjes snijden en in een kom doen. De appel schillen en door de kool doen. In een kommetje een dressing maken van honing en citroensap. Alles door elkaar roeren en op smaak brengen met peper en zout.

## Eet smakelijk

# Matera afslankplan 2

### Maandag | Oosterse wortels

*Ingrediënten: winterwortel, eetlepel sesamzaad, beetje olijfolie, theelepel suiker, scheutje sojasaus, sinaasappel*

Werkwijze: De wortels schoonmaken en in schuine plakjes snijden. In een droge koekenpan het sesamzaad in 2 minuten bruin roosteren. Olie in de pan en de wortels plus suiker toevoegen en roerbakken tot ze glanzend zijn. Het vuur laag zetten en de wortels in ca. 15-20 minuten gaar laten worden. Let op: wortels mogen niet bruin kleuren. Eventueel wat water toevoegen. Als de wortels gaar zijn, het eventuele vocht laten verdampen. De sojasaus door de wortels roeren en de wortels bestrooid met het sesamzaad serveren. Als alternatief kan u ook nog stukjes sinaasappel er door heen mengen, lekker fris.

### Dinsdag | Roergebakken spinazie met gekookt ei

*Ingrediënten: spinazie, pijnboompitten, citroensap, beetje zout, beetje olijfolie, ei*

Werkwijze: Spinazie wassen en roerbakken. Pijnboompitten even bakken in een droge pan. Spinazie met iets citroensap besprenkelen, pijnboompitten en beetje zout toevoegen.

*In het stabilisatieplan uit te breiden met scholrolletjes*

### Woensdag | Champignonsalade

*Ingrediënten: champignons, citroensap, half sjalotje, 1 sinaasappel, 1 eetlepel olijfolie, zout en peper*

Werkwijze: Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Breng ruim water met wat citroensap aan de kook en leg de champignons erin. Laat ze 2 minuten koken. Giet ze af en spoel ze met koud water af. Schil de sinaasappel en schil en snipper het sjalotje. Snijd de sinaasappel in stukjes. Klop door de olie het sinaasappelsap, zout en peper naar smaak en meng alles door elkaar.

### Donderdag | Roergebakken spitskool met kerrie

*Ingrediënten: spitskool, olijfolie en kerrie*

Werkwijze: Spitskool in grove repen snijden, met beetje olijfolie in de pan de spitskool roerbakken, kerrie toevoegen.

### Vrijdag | Prei vinaigrette

*Ingrediënten: Jonge prei, 4 eetlepels witte wijn azijn, 1 theelepel suiker, halve theelepel mosterd, halve theelepel verse tijm, halve theelepel gehakte peterselie, olijfolie en maïsolie*

Werkwijze: De prei schoonmaken en in grote stukken snijden. In een pan met een laagje kokend water, snufje zout en 2 eetlepels azijn, de prei op een laag vuurtje 10 minuten laten koken. Intussen in een kommetje een sausje roeren van 2 eetlepels azijn, snufje zout, snufje peper, suiker, mosterd, peterselie en wat olie. De prei afgieten en in een schaaltje leggen. De vinaigrette over de prei scheppen. Laten afkoelen en 2 uur in de koelkast bewaren.

*In het stabilisatieplan uitbreiden met zeebaars*

### Zaterdag | Tomatensalade

*Ingrediënten: Paar tomaten, 2 sjalotjes, 2 eetlepels azijn, 3 eetlepels olijfolie, zout en peper, halve theelepel fijngehakte verse of gedroogde basilicum*

Werkwijze: De tomaten wassen en in mooie partjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. De tomaten en sjalotjes in een schaal doen. In een kommetje een sausje kloppen van azijn, olijfolie, zout en peper. Het sausje goed doorkloppen en samen met het basilicum door de tomaten scheppen.

### Zondag | Worteltjes met champignons

*Ingrediënten: wortels, champignons tot 300 gram, 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap, zout, 1 eetlepel gehakte peterselie*

Werkwijze: Wortels en champignons schoonmaken. Olie in de pan en op een hoog vuur al omscheppend even bakken zonder te kleuren. De wortels moeten een glanzend laagje krijgen. Op een zacht vuur met deksel op de pan, de wortels 15 minuten laten smoren, eventueel wat water toevoegen. Op hoog vuur champignons en het citroensap toevoegen en even omscheppen en het gerecht nog enkele minuten zachtjes smoren tot alles gaar is. Op smaak brengen met zout en bestrooien met peterselie.

# Eet smakelijk

# Matera afslankplan 3

## Maandag | Komkommer in zoetzure saus

*Ingrediënten: komkommer, halve theelepel zout, 4 eetlepels azijn, 1 eetlepel ketjap manis, 2 eetlepels suiker, 1 theelepel gemberpoeder, kwart theelepel laos, 1 theelepel maïzena*

Werkwijze: De komkommer schillen, in de lengte halveren en met een lepeltje de zaadlijsten eruit scheppen. Komkommer in grote stukken snijden en zout erover heen doen, daarna zeker 1 uur koel wegzetten. Komkommer afspoelen met koud water, uit laten lekken en droogdeppen. In een pan de azijn, ketjap, suiker, gemberpoeder en laos door elkaar roeren en even verwarmen met olie. De komkommer door de saus scheppen en 3 minuten mee verwarmen. In een kommetje de maïzena met een scheutje water losroeren. Het papje door het groentevocht roeren en 1 minuut zachtjes laten koken.

## Dinsdag | Italiaanse tomatensoep

*Ingrediënten: paar tomaten, 1 uitje, 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel tomatenpuree, 1 bouillontablet tuinkruiden, halve theelepel knoflookpoeder, halve theelepel paprikapoeder, halve theelepel gedroogde basilicum, allesbinder, beetje peper, zout en suiker, 4 toefjes basilicum*

Werkwijze: Verhit de olie in een soeppan en bak de ui in 5 minuten glazig. Voeg de stukjes tomaat en de tomatenpuree toe en bak ze kort mee. Trek bouillon van het bouillontablet. Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook. Laat de soep 15 minuten op een laag vuur trekken. Zeef de soep en druk met de bolle kant van een lepel het vocht uit het vruchtvlees van de tomaten. Doe de soep terug in de pan. Voeg knoflookpoeder, paprikapoeder en gedroogde basilicum toe en breng de soep weer aan de kook. Bind de soep licht met een allesbinder en breng het op smaak met zout, peper en suiker. Garneer het geheel met de toefjes basilicum.

## Woensdag | Snijbonen met cherrytomaten

*Ingrediënten: Snijbonen, 1 eetlepel zonnebloemolie, 1 kleine ui, teentje gesnipperde knoflook, 1,5 dl. tuinkruidenbouillon, cherrytomaten, peper en zout*

Werkwijze: Snijd de snijbonen in schuine stukjes. Verhit de olie in een ruime braadpan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend in 3 min. lichtbruin. Voeg de snijbonen toe en bak ze al omscheppend 5 min. mee. Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook. Leg een deksel op de pan en stoof de snijbonen op een laag vuur in 5 min. gaar. Schep de tomaten door de snijbonen en breng het gerecht op smaak met zout en peper.

### Donderdag | Gemengde salade met bosui

*Ingrediënten: IJsbergsla, 2 eetlepels olijfolie, halve uitgeperste citroen, 1 teentje uitgeperste knoflook, 1 theelepel mosterd, peper, zout, 1 vleestomaat, 2 bosuitjes*

Werkwijze: Was de sla en snijd hem in ragdunne reepjes. Klop een dressing van de olie, citroensap, uitgeperste knoflook, mosterd, peper en zout. Schep de sla met de tomaat en bosui door elkaar. Schenk de dressing erover.

### Vrijdag | Paprika ratatouille

*Ingrediënten: Kleine ui, 1 halve groene en 1 halve rode paprika, 1 stukje courgette, 2 tomaten, 1 eetlepel olijfolie, zout en peper, 1 theelepel  Provençaalse kruiden, 1 teentje knoflook*

Werkwijze: Was de groente en snijd de paprika in reepjes. Snijd de courgette in plakjes en snipper de ui. Dompel de tomaten in heet water, ontvel ze en snijd ze in stukjes. Meng in een schaal de groente, behalve de tomaten, met wat peper en zout en de Provençaalse kruiden door elkaar heen. Pel het teentje knoflook en pers het boven de groente uit. Besprenkel de groente met olie. Verwarm de groente, afgedekt ca. 12 min. in de magnetron op vol vermogen. Schep de groente regelmatig om. Voeg de tomaat toe en verwarm het gerecht, afgedekt, nog 3 minuten op vol vermogen.

### Zaterdag | Broccolisalade

*Ingrediënten: Broccoli gesneden bieslook, 1 hardgekookt ei.*

Werkwijze: Was de broccoli en snijd de roosjes eraf. Kook de roosjes 5 min. Giet de broccoli af en laat hem goed uitlekken en gedeeltelijk afkoelen. Klop de azijn, olijfolie, mosterd, zout en peper door elkaar en doe de gesnipperde ui en de kruiden erdoor. Meng de saus met de broccoli en laat deze een half uur staan. Garneer de salade met plakjes ei.

*In het stabilisatieplan de broccolisalade combineren met tilapia*

### Zondag | Witlofslade

*Ingrediënten: witlof, halve appel, halve sinaasappel, yoghurt en honing*

Werkwijze: Witlof wassen en snijden. Appel en sinaasappel schillen en in kleine stukjes snijden. Klein scheutje honing door de yoghurt doen en alle ingrediënten goed mengen.

## Eet smakelijk