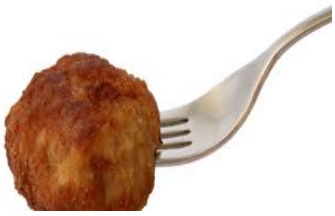
Matera | Recepten Orthomoleculair 1

Maandag | Pittige gehaktbal met broccoli | 2 pers



Ingrediënten: 200 gram rundergehakt, stronk broccoli, 1 ui, t teen knoflook, 2 tl. nootmuskaat, 2 tl. sambal oelek, peper en zout

Werkwijze: Snipper de ui, pers de knoflook en kneed samen met peper, zout en een theelepel sambal oelek door het gehakt. Draai twee gelijke ballen en schroei op hoog vuur dicht. Zet het vuur laag en bak in 5 tot 10 minuten gaar. Voeg af en toe een beetje water toe, voor het behoud van de smaak van het gehakt. Snijd de broccoli in roosjes en kook beetgaar. Giet af en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Meng het vleesvocht van de gehaktballen met kleine tl. sambal oelek, beetje peper en zout. Schenk de jus over de gehaktballen.

Dinsdag | Kip in wok, spinazie en cherrytomaat | 2 pers

Ingrediënten: 200 gram kipfilet, 300 gram verse spinazie, 1 rode ui, half bakje cherrytomaten, 1 teen knoflook, peper en zout

Werkwijze: Snijd de kipfilet in kleine blokjes en kruid met peper en zout. Snijd de rode ui in dunne ringen, halveer de cherrytomaatjes en pers de knoflook. Schroei de kipfilet in een wok dicht op hoog vuur en voeg vervolgens de spinazie, uienringen en knoflook toe. Blijf omscheppen en zet na 30 seconden het vuur lager. Voeg de cherrytomaatjes toe en wok het geheel nog 5 minuten op laag vuur. Maak op smaak met peper en zout.

Woensdag | Gegrilde gamba's met frisse salsa | 2 pers

Ingrediënten: 200 gram gamba's, rode ui, 4 tomaten, halve komkommer, 1 limoen, paar takjes verse munt, teen knoflook, rode peper

Werkwijze: Snijd de tomaten, rode ui en komkommer in kleine stukjes en besprenkel het met het sap van een halve limoen. Hak de munt en voeg toe aan de salsa. Pers vervolgens de knoflook. Hak de rode peper fijn en grill 30 seconden op hoog vuur. Voeg na 30 seconden de gamba's toe en bak nog 3 tot 5 minuten tot de garnalen felroze kleuren. Verdeel de gamba's met de salsa over twee borden en garneer met partjes van de resterende halve limoen en blaadjes munt.

Donderdag | Rundertartaar met groentenmix | 2 pers

Ingrediënten: 2 rundertartaar van 100 gram, 4 stronkjes witlof, 1 grote ui, 8 champignons, peper en zout

Werkwijze: Verwijder de achterkant en harde kern van de witlof en snijd in stukjes. Snipper de ui en snijd de champignons en bak op hoog vuur goudbruin. Blijf goed keren en voeg water toe zodat het

niet kan aanbranden. Voeg na 2 minuten de witlof toe. Bak de groente gaar en haal even uit de pan. Bak vervolgens de rundertartaartjes 1 minuut op hoog vuur door ze aan beide kanten dicht te schroeien. Zet het vuur laag, bak het geheel nog een halve minuut en maak op smaak met peper en zout

Vrijdag | Witvis met gegrilde groenten uit oven | 2 pers

Ingrediënten: 200 gram witvis, 2 trostomaten, 200 gram gesneden prei, 8 champignons, 1 tl. Italiaanse kruiden, peper en zout

Werkwijze: Verwarm de oven voor op 200 graden. Fruit vervolgens de prei circa 5 minuten in een grillpan en verdeel daarna gelijkmatig over de bodem van een ovenschaal. Bestrooi de vis aan beide kanten met peper en zout en leg over de prei. Snijd de champignons in kleine plakjes en verdeel over de vis. Zet de schaal in de oven en laat in ca. 12 minuten gaar worden. Voeg de laatste 2 minuten de gesneden plakjes tomaat toe. Haal de ovenschaal eruit en bestrooi met Italiaanse kruiden.

Zaterdag | Ossenhaas met champignons, bosui, | 2 pers

Ingrediënten: 200 gram ossenhaas in blokjes gesneden, 10 champignons, 6 stengels bosui, 1 paprika, 50 gram rucola, zout, peper

Werkwijze: Maak de groenten schoon en blancheer kort (30 sec.) in kokend water en laat “schrikken” in koud water. Kruid de ossenhaas met zout en peper en schroei vervolgens omscheppend dicht. Zet het vuur wat lager, voeg de groente toe en bak het geheel nog heel even door. Verdeel de grillschotel en strooi de rucola erover heen.

Zondag | Oosterse kipsaté met pittige salade | 2 pers

Ingrediënten: 400 gram kippendijen in blokjes of kipfilet, 1 bakje taugé 250 gram, 2 komkommers, 1 rode peper, sojasaus, azijn en voor marinade 2 tl. zeezout, 1 tl. kerriepoeder, 1 tl. uienpoeder, 1 tl. sambal, 1 tl. gember, 2 tenen knoflook, limoensap

Werkwijze: Meng alle ingrediënten tot een gladde marinade en smeer de kippendijen daar mee in. Laat de marinade minimaal 3 uur intrekken in de koelkast. Schil de komkommer en snijd in dunne plakjes en meng het met de taugé. Snijd de rode peper in kleine stukjes en voeg naar smaak toe. Besprenkel vervolgens met een scheutje sojasaus en azijn. Verdeel de kip over vier satéprikkers en schroei ze op hoog vuur mooi bruin en gaar (dit kan ook op de barbecue).

Eet smakelijk

Matera Orthomoleculair 2

Maandag | Groentespiezen met gamba's | 2 pers

Ingrediënten: 200 gram gamba's, 1 gele paprika in stukken gesneden, 1 rode ui, 0,5 courgette, 0,5 bakje cherrytomaten, 3 el. olijfolie, 10 gram tijm, 1 teen knoflook, peper en zout

Werkwijze: Bak de gamba's in twee minuten op hoog vuur. Snijd de groenten in parten en rijg om en om met de gamba's op de satéprikkers. Pureer de olie, tijm en knoflook met een staafmixer tot een kruidenolie. Rooster vervolgens de spiezen circa 5 minuten in de grillpan of op de barbecue. Verdeel de vier spiezen over twee borden en schenk vlak voor het serveren de kruidenolie eroverheen.

Dinsdag | Gemarineerde kipfilet en pittige salade | 2 pers

Ingrediënten: 200 gram kipfilet, 1 bakje taugé (250 gram), 1 komkommer, 1 rode peper, 2 el. sojasaus, 2 el. azijn, 1 el. olijfolie, 1 tl. sambal, peper en zout

Werkwijze: Wrijf de kipfilets in met sambal en een paar druppels olijfolie en gaar op 180 graden zo'n 15 minuten in de oven. Schil intussen de komkommer, snijd in dunne plakken, hak de rode peper fijn en mix in een kom met de taugé. Meng de sojasaus, azijn en olijfolie tot een dressing, maak op smaak met peper en zout en besprenkel over de salade. Verdeel de kipfilets over twee borden en serveer de salade erbij.

Woensdag | Gemarineerde zalmfilet met broccoli | 2 pers

Ingrediënten: 2 zalmfilets van 150 gram, 300 gram broccoli in roosjes, 0,5 courgette, 2 el. grove mosterd, 1 el. citroensap, 1 el. olijfolie, peper en zout

Werkwijze: Verwarm de oven voor op 200 graden. Smeer de zalmfilets in met grove mosterd en schaaf de courgette in dunne plakjes. Verdeel de zalmfilets en courgette over de bodem van een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie. Grill in circa 10 minuten gaar en kook intussen de broccoliroosjes in 5 minuten beetgaar. Verdeel de zalm en groenten over twee borden en maak op smaak met zwarte peper.

Donderdag | Gegrilde kogelbiefstuk met sperziebonen

Ingrediënten: 2 kogelbiefstukjes van 100 gram, 250 gram sperziebonen, half bakje cherrytomaten, 0,5 bakje champignons, 1 teen knoflook, 1 runderbouillonblokje, 2 el. olijfolie, peper en zout

Werkwijze: Zet water op met een runderbouillonblokje en kook de sperziebonen in ca. 5 minuten beetgaar. Zet ondertussen een wok op hoog vuur en bak de champignons en geperste knoflook aan in olijfolie. Voeg de gekookte sperziebonen en cherrytomaten toe als de champignons al goudbruin zijn en wok op laag vuur even door. Kruid intussen de biefstukken met peper en zout, schroei op hoog vuur in olijfolie dicht in een grillpan en bak vervolgens op een laag vuur om en om totdat ze rosé zijn. Verdeel alles over twee borden en breng op smaak met wat extra peper.

Vrijdag | Gegrilde tonijnsteak met sperziebonensalade

Ingrediënten: 2 tonijnsteaks van 150 gram, 100 gram sperziebonen, 4 tomaten, 25 gram olijven, 1 rode ui, 2 el. citroensap, 1 el. olijfolie, zwarte peper en zout

Werkwijze: Kook de sperziebonen in 5 minuten beetgaar, giet af en laat even staan met deksel op de pan. Doe de olijfolie en citroensap in een kom en klop tot een dressing. Houd 1 el. daarvan apart voor de tonijn. Snipper de ui en snijd de tomaten in partjes. Doe alle ingrediënten in de kom met het merendeel van de dressing en schep voorzichtig om. Verdeel de salade alvast over twee borden en garneer met de in partjes gesneden olijven. Verhit vervolgens een grillpan en bestrijk de tonijnsteaks met de apart gehouden dressing. Maal royaal zwarte peper over de tonijn en grill in ca. 5 minuten om en om rosé van binnen. Serveer de tonijnsteaks met de salade.

Zaterdag | Mexicaanse roerbakschotel rundergehakt

Ingrediënten: 200 gram rundergehakt, 1 zak Mexicaanse wokgroenten, 0,5 blik kidneybonen, 1 el. Mexicaanse kruiden, 1 rode peper, 1 el. olijfolie, 1 el. geraspte oude kaas, groene salade

Werkwijze: Kruid het gehakt met de Mexicaanse kruiden en bak kort in 1 el. olijfolie in een wok. Voeg de kidneybonen toe en bak even mee. Voeg vervolgens de roerbakgroenten toe en blijf omscheppen. Snijd de rode peper fijn en voeg naar smaak toe. Verdeel de mix over twee borden, bestrooi met de oude kaas en serveer eventueel met een groene salade.

Zondag | Kalkoenfilet met komkommerkwark |2 pers

Ingrediënten: 200 gram kalkoenfilet, 1 courgette, 1 teen knoflook, tijm, komkommer, 1 tl. citroensap, 60 gram kwark, cajunkruiden, 6 blaadjes munt, peper en zout

Werkwijze: Wrijf de kalkoenfilet in met de cajunkruiden. Snijd de courgette in plakken en marineer met knoflook, tijm, zout en peper. Grill de courgette gaar. Snijd de komkommer in fijne blokjes en meng met de kwark, de muntblaadjes en een beetje citroensap. Grill de kalkoen kort aan beide kanten en gaar 10 minuten verder in de oven op 150 graden. Snijd de kalkoen in plakken en verdeel over twee borden. Schep de kwarksaus eroverheen en voeg de courgette toe.

Eet smakelijk

Matera Orthomoleculair 3

Maandag | Sardientjes met bietensalade | 2 pers

Ingrediënten: 8 sardientjes, 8 halve walnoten, bosje verse koriander, halve groene peper, 6 el. olijfolie, 2 el. citroensap, grof zeezout, 2 teen knoflook, 500 gram bietjes, 1 el. peterselie

Werkwijze: Pel de knoflook. Hak de walnoten, groene peper, knoflook en koriander heel fijn en meng goed (bv. keukenmachine) Roer er drie eetlepels olijfolie en het citroensap door en breng het mengsel op smaak met zout. Was de sardientjes en dep ze droog. Bestrijk ze met olie en bestrooi ze met wat grof zeezout. Verhit een grillpan of een grote koekenpan. Bak de sardientjes aan een kant ca. 3 minuten, keer ze om en bak ze aan de andere kant ook 2 a 3 minuten (houd ze indien nodig, onder aluminiumfolie op een verwarmd bord). Serveer de sardientjes met de korianderpesto en geef er bietensalade bij. Snijd de salade met 500 gram geschilde gekookte bietjes in stukken. Klop een dressing van olijfolie en citroensap. Hak een teentje knoflook en wat peterselie fijn en schep over de dressing. Maak de dressing op smaak met zout en peper.

Dinsdag | Gehaktbal chocola met tropische salade | 4 pers

Ingrediënten: 300 gram biologisch rundergehakt,1 ui, 1 teentje knoflook, 1 wortel, paneermeel, peper, zout, saus (1 ui, 25 gr. pure cacao, lepeltje honing, groentebouillon, 150 gram rucola, 2 bananen, 0,5 galia meloen, kokosmelk

Werkwijze: Snijd de ui, knoflook en wortel heel fijn. Voeg alle ingrediënten bij elkaar en meng het geheel goed. Maak hiervan 4 gehaktballen. Bak de gehaktballen vervolgens zo'n twaalf minuten in een voorverwarmde oven (250 graden) totdat ze van binnen lichtroze zijn. Pocheer de ui tot die gaar is. Voeg de chocolade en bouillon toe totdat er een gladde saus ontstaat. Maak de saus af met zout en peper en voeg op het laatste moment honing toe. Snijd de bananen en meloen in plakjes. Verdeel de rucola over vier borden Verdeel het fruit. Maak een mengsel van olijfolie, citroensap, kokosmelk en mosterd tot een gladde dressing ontstaat. Verdeel over de salade er serveer met de gehaktbal.

Woensdag | Viscurry met kokos | 4 pers

Ingrediënten: 600-650 gram witvis, 2 rode pepers in stukjes, 4 tenen knoflook gehakt, 1 stukje verse gember, 2 limoenen, 2 rode uien in stukjes, 2 el. olijfolie, 400 gram winterpenen in plakjes, 2 struikjes paksoi, 100 gram kokos, 3 el. Thaise vissaus, 2 tl. honing, 4 el. koriander grof gehakt, 150 gr. zilvervliesrijst of quinoa

Werkwijze: Maak de pepers schoon. Pel en hak de knoflook. Schil de gember en hak het fijn. Rasp de schil van de limoenen en pers ze uit. Roerbak de uien in een droge wok. Voeg als de uien beginnen te "zweten" de olie en de wortelen toe, laat ze met het deksel op de

pan iets garen. Schep vervolgens de paksoi erdoor. Gebruik voor de vis twee koekenpannen. Breng in elke pan 2 dl. Water aan de kook met elk de helft van de peper, knoflook, gember en het limoenrasp.

Laat de kokos erin smelten. Schenk er de vissaus, honing en het sap van de limoenen bij. Leg de visfilets erin en laat ze op heel laag vuur in ca. 7 minuten gaar worden, keer ze halverwege. Breng de saus op smaak met zout of wat extra vissaus, strooi de koriander erover. Serveer de vis met de saus, groenten en rijst of quinoa.

Donderdag |Tonijnsalade met witte bonen

Ingrediënten: 1 blikje tonijn in olijfolie, 2 el. olijfolie, 1 sjalotje gesnipperd, 200 gr. witte bonen gekookt, veldsla of rucola, 1 tl. oregano, 1 el. peterselie, citroensap, zout en peper

Werkwijze: Laat het blikje tonijn uitlekken. Klop de olijfolie en citroensap tot een dressing. Schep er de tonijn, het sjalotje, de witte bonen, de oregano en de peterselie door. Breng de salade op smaak met zout en peper en serveer hem met wat veldsla of rucola.

Vrijdag |Cajunkip met broccoli, prei en paprika | 2 pers

Ingrediënten: 1 dubbele kipfilet in reepjes gesneden 300 gram, cajunkruiden, 2 el. olijfolie, 1 teen knoflook, 1 kleine prei in ringetjes gesneden. 0,5 groene paprika in reepjes gesneden. 1 stronk broccoli, stengels en roosjes apart houden.

Werkwijze: Verhit in een wok de olijfolie en fruit daarin de knoflook. Voeg de kip, gekruid met cajunkruiden, toe en bak deze snel bruin. Voeg de prei, de paprika en de kleingesneden broccolistengels toe. Roer alles goed door elkaar en laat de groenten op laag vuur ca. 5 minuten bakken. Voeg de broccoliroosjes toe, roer alles goed door elkaar en bak de roosjes nog ongeveer 5 minuten mee, tot ze beetgaar zijn.

Zaterdag | Pittige sperziebonenschotel met gehakt | 2 pers

Ingrediënten: 300 gram gehakt, 150 gram sperziebonen, taugé, Japanse sojasaus, sambal

Werkwijze: Gehakt rul bakken, sojasaus en sambal toevoegen, de boontjes beetgaar koken en er doorheen mengen en op het laatst de gewassen en uitgelekte taugé kort mee roerbakken, maar wel knapperig laten.

Zondag | Linzen, vis stoofschotel | 4 pers

Ingrediënten: 4 roodbaarsfilet 150 gram), blikje ansjovisfilets, 4 gepelde tomaten, 1 winterpeen, 2 uien, 200 gram gedroogde linzen, 0,5 knolselderij, bosje peterselie, 4 tenen knoflook, 2 tl.

komijnzaad, 3 blaadjes laurier, 4 el. olijfolie, 1,5 dl. rode wijn, zout en peper

Werkwijze: Pel en snipper de ui en de knoflook. Verhit de ui zonder olie in een stevige braadpan. Voeg de knoflook, olie, komijn en laurier toe en verhit het mengsel nog enkele minuten. Leng het aan met de wijn en 3 dl. water, roer de linzen erdoor en breng het geheel aan de kook. Kook op heel laag vuur gedurende 20 minuten. Schil ondertussen de knolselderij en snij het in blokjes. Rasp de wortel en snij deze in plakjes. Schep deze groente na de 20 minuten kooktijd door het linzenmengsel met de tomaat wat zout en peper. Kook het geheel tot de linzen en groenten gaar zijn (20 minuten). Snij ondertussen de ansjovis in stukjes. Hak de peterselie fijn. Schep de ansjovis en de helft van de peterselie erdoor en leg de roodbaars erop. Strooi de rest van de peterselie erover samen met wat zout en peper. Kook het linzen-vismengsel nog ongeveer 10 minuten op een laag vuur.

Eet smakelijk