

BAKE IT, TO MAKE IT

Het kost misschien wat oventijd, maar stiekem is het wel heel makkelijk om te maken en het blijft toch één van mijn meest favoriete groente gerechten: groente uit de oven. Eigenlijk kan je eindeloos variëren met de groente die je lekker vindt. Zelf ben ik fan van een Mediterraanse groenteschotel, dus met aubergine, courgette en paprika, maar ook gegrilde zoete aardappel met gegrilde rode bietjes is top. Beetje sla erbij, dressing van wat olijfolie, citroensap en evt. wat (balsamico) azijn en je hebt een super groenterijke maaltijd.



**Voorbeeld recept:
Geroosterde groente | Mediterraans**

Wat heb je nodig? (4 pers.):

- 1 courgette in stukjes gesneden
- 1 aubergine in stukjes gesneden
- 3 paprika's in stukjes gesneden
- 1 bakje cherry tomaatjes gehalveerd
- 2 handjes babyspinazie
- 2 handjes rucola
- 5 gram Italiaanse kruiden
- 1 handje verse basilicum
- 100 gram zachte geitenkaas, verkruimeld
- peper en zout naar smaak
- olijfolie, balsamico azijn
- klein handje pijnboompitjes

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven op 220 graden
- Bekleed een bakplaat met bakpapier
- Hussel de stukjes groente, alles behalve de tomaatjes, met 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel Italiaanse kruiden. Rooster de groente 20 minuten
- Na 20 minuten, keer je de groente om en voeg je de gehalveerde cherrytomaatjes toe en rooster je de groente nogmaals 20 minuten
- rooster de pijnboompitjes licht zodat ze een beetje beginnen te kleuren.
- Maak de salade op met de rucola, babyspinazie en de geroosterde groente
- Maak de salade af met een dressing van wat olijfolie en balsamico azijn, de pijnboompitjes en de verkruimelde geitenkaas
- Strooi als laatsje de verse basilicum blaadjes over de salade, in stukjes gescheurd

POKÉ BOWL VEGA

Poké Bowl, het gerechtje oorspronkelijk uit Hawaï, met in één kom verse vis, rijst en groente, begint Nederland steeds meer te veroveren. En ik begrijp het wel, het is een heerlijk licht gerecht en ook zelf makkelijk thuis te maken. In mijn JUIZS TILL DINNER vervang ik alleen de rijst door courgette spaghetti (te koop in het koelvak van de supermarkt) en de vis door tofu. Ik ben zelf niet een hele grote fan van tofu, maar gebakken met Hoisin saus vind ik het echt heel erg lekker! En zo kan je ook in je JUIZS TILL DINNER dagen gewoon meedoen met de trend van Poké Bowls.



**Voorbeeld recept:
Poké Bowl | Till Dinner Proof**

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 1 wortel, in linten geraspt
- 1 bosje radijsjes, in plakjes gesneden
- 1 bosui, in ringetjes gesneden
- 1 mini komkommer, in plakjes gesneden
- 1 pakje tofu, in blokjes gesneden
- 100 gram courgette spaghetti
- 3 eetlepels hoisin saus
- 5 takjes Thaise basilicum, gehakt
- 5 takjes koriander, gehakt
- 1 limoen
- 1 handje cashewnoten
- 2 eetlepels rijstwijnazijn
- 1 eetlepel sesamololie
- evt. wat honing
- peper en zout

Hoe maak je het?

- Snijd alle groente zoals op de ingrediëntenlijst aangegeven.
- Blancheer de courgette spaghetti 1-2 minuten kort in gekookt water met wat zout. Spoel af met koud water.
- Bak de tofu in ca.5 minuten rondom goudbruin en knapperig. Roer de hoisinsaus met 2-3 el water los en voeg dit aan de pan toe. Roer goed om de tofu met de saus te bedekken en bak nog 1-2 minuten totdat de saus stroperig wordt. Breng op smaak met zout en peper en zet het vuur uit
- Hak de Thaise basilicum en koriander grof zonder de harde steeltjes. Hak de cashew grof. Rasp de limoen schil. Halveer de limoen. De ene helft pers je uit, de andere snijd je in dunne schijfjes voor garnering
- Maak een dressing van de rijstwijnazijn, sesamololie, limoenrasp en limoensap. Wil je het wat zoeter? Voeg dan wat honing toe
- Maak je bord op: eerst een bedje van de courgette spaghetti en vervolgens verdeel je de wortelrasp, bosui, komkommerplakjes en plakjes radijsjes er over. Leg de tofu er boven op en besprenkel de salade met de dressing, gehakte cashews en kruiden. Geef er nog een paar limoenschijfjes bij



Till Dinner Recepten

TILL DINNER RECEPTEN:

ZES BELANGRIJKE PRINCIPES

- 1) Tijdens de JUIZS Till Dinner mag je 1 maaltijd per dag;
- 2) Deze maaltijd is bij voorkeur vegetarisch, met lekker veel groente;
- 3) Deze maaltijd heeft bij voorkeur tenminste 1 eiwit bron;
- 4) Deze maaltijd is juist laag in de koolhydraten om zo je darmen zo minimaal mogelijk te belasten. Je wilt je darmen tijdens een detox zo veel mogelijk met rust laten voor een optimaal ontgiftingsresultaat;
- 5) Probeer de hoeveelheid calorieën van deze maaltijd onder de 600kcal te houden voor een zo goed mogelijk resultaat van de detox;
- 6) De volgende recepten zijn geen must, maar bedoeld als inspiratie van wat voor soort gerechten nou goed in een JUIZS TILL DINNER zouden passen. Vind je de ingrediënten dus niet lekker, kies dan iets wat je wel lekker vindt, zodat je echt van je detox maaltijd geniet. Je “mag” tenslotte maar 1x per dag eten, dus geniet van elke hap!

MEER INSPIRATIE NODIG?

Op www.juizs.nl/mydetox kan je nog twee JUIZS Till Dinner receptenboekjes vinden die we in het verleden hebben ontwikkeld. Download deze op de mydetox pagina.

HEEL VEEL KOOKPLEZIER!

SOUP IT!

Groentesoep is een ideale manier om enerzijds heel veel groente te eten en anderzijds toch laag in de calorieën te blijven. Ik ben zelf fan van groentesoep met kokosmelk, dat geeft een romige oosterse smaak. De basis is telkens hetzelfde; groente aanfruiten, en dan 1 bouillon blokje met 100ml water en 1 pakje kokosmelk toevoegen, 15 minuutjes doorkoken, pureren en klaar. (Wil je een dunnere soep, gebruik dan meer water.) Eigenlijk kan je eindeloos variëren met groente die je lekker vindt. Hieronder vind je mijn eigen favoriete recepten.



Voorbeeld recept: Soep | Pompoen | Rode linzen

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 1 kleine pompoen in stukjes gesneden
- 1 sjalotje
- 100 gram rode linzen
- 1 bouillonblokje
- 1 pakje kokosmelk
- 1 rode peper, gehakt
- koriander ter garnering
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?

Fruit het sjalotje met de pompoen aan in de soeppan. Voeg het bouillonblokje, linzen, kokend water en kokosmelk toe en laat de groente 15 minuten doorkoken. Pureer de soep en breng op smaak met zout en peper. Garneer met de koriander en rood pepertje.

Voorbeeld recept: Soep | Courgette | Groene Linzen

Wat heb je nodig? (2 pers.):

Zie vorig recept, alleen vervang je de pompoen door 2 courgettes en de rode linzen door groene linzen. Voor de rest volg je alle ingrediënten en stappen van het vorige recept en heb je toch een heel andere soep!

Voorbeeld recept: Soep | Zoete Aardappel | Gember

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 2 zoete aardappels, geschild en in stukjes
- 1 duim gember, gesnipperd
- 1 ui in stukjes
- 1 wortel in stukjes
- 1 pakje kokosmelk
- 1 bouillonblokje
- limoensap en limoensap van 1 limoen
- peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?

Fruit de ui en gember aan in de soeppan. Voeg de zoete aardappel, wortel het bouillonblokje, kokend water en kokosmelk toe en laat de groente 15 minuten doorkoken. Pureer de soep, voeg de limoensap en rasp toe en breng op smaak met zout en peper.

PEULVRUCHTEN ALS EIWITBRON

Als je aan vegetarische maaltijden denkt, denk je misschien snel aan een maaltijdsalade met geitenkaas. En daar is op zich niets mis mee, maar een beetje afwisseling is ook niet verkeerd. Zoals je in de soep recepten al zag, gebruik ik graag linzen als toevoeging voor mijn groentesoep om mijn soep lekker vullend te maken. Linzen, maar ook kikkererwten zijn echte eiwitbommetjes met maar relatief weinig calorieën. Ben je net zo als ik gek op hummus? Je maakt je eigen groentehummus heel makkelijk zelf. ideaal als groente dip of in een maaltijd zoals in onderstaand gerecht.



Voorbeeld recept: Bietenhummus | Broccoli | Bloemkool

Wat heb je nodig? (2 pers.):

- 1 knoflook teentje, gesnipperd
- 5 gram Ras el Hanout kruiden
- 1 blik kikkererwten, uitgelekt
- 400 gram bloemkool en broccoli roosjes
- 4 voorgekookte rode bietjes
- 1 citroen
- 15 gram tahin (kruidenpasta)
- 10 zwarte olijven
- 50 gram feta kaas
- 1 handje peterselie en dille
- peper en zout naar smaak
- olijfolie
- staafmixer

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven op 220 graden

- Bekleed een bakplaat met bakpapier

- Hussel de bloemkool en broccoli roosjes met 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel ras el hanout en de helft van de knoflook. Rooster de groente 15-20 minuten totdat ze beetgaar zijn

- Snijd de gekookte bietjes in grove stukken. Pers de citroen uit. Doe de bieten, tahin, kikkererwten en de rest van de knoflook, citroensap en rest van de ras el hanout in een hoge maatbeker

- Pureer de inhoud tot een mooie gladde hummus, breng evt. verder op smaak met zout en peper en meer citroensap.

- Hak de olijven grof. Meng de olijven met verkruimelde fetakaas en de verse kruiden fijn gehakt met wat citroensap

- Presenteer je bord met de geroosterde groente, een bolletje zelf gemaakte hummus en de olijf-feta dip.