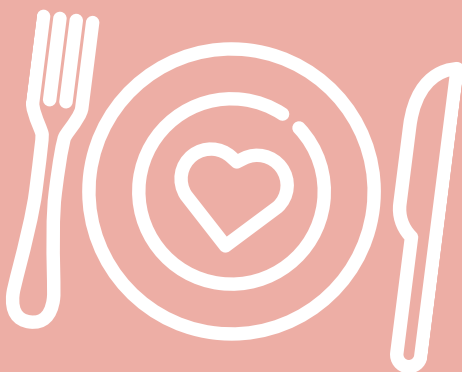




JUIZS
TILL DINNER

Summer
edition



www.juizs.nl



EVEN VOORSTELLEN

Wat leuk dat je een JUIZS TILL DINNER gaat doen!

Laat ik beginnen met mij voor te stellen: mijn naam is Sylvia, ik ben gecertificeerd als orthomoleculair voedingsadviseur, orthomoleculair detox consulent, consulent hormoonfactor, consulent oervoeding en als (power) yoga docente.

Ik ben in 2015 met het concept JUIZS begonnen, omdat een gezonde levensstijl echt een passie van mij is en ik mensen wil inspireren en motiveren net iets gezonder te leven, maar wel op een leuke en persoonlijke wijze.

Bij de JUIZS Till Dinner sapkuur van JUIZS mag je nog één vegetarische maaltijd per dag. In dit receptenboek vind je allemaal recepten die ideaal zijn voor het lente en zomerseizoen: fris, licht en vol vitaminen. En natuurlijk kan je ook na de detox sapkuur deze gerechten blijven maken op een heerlijke lente - of zomeravond!

Veel succes met de JUIZS Till Dinner detox sapkuur!

Liefs, Sylvia

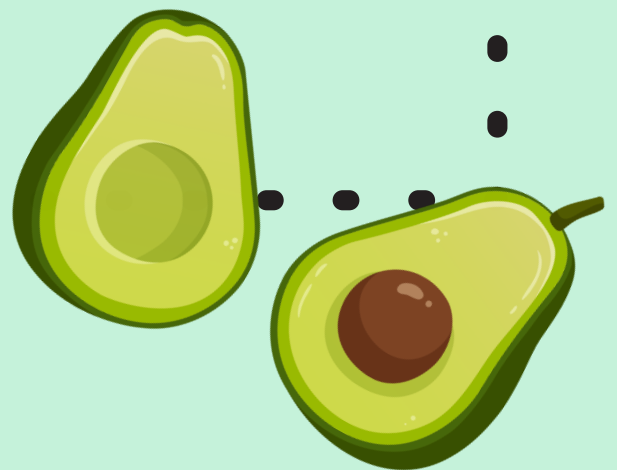


SOUP IT, OOK IN DE ZOMER

Groentesoep, ja ook met mooi weer, is een ideale manier om enerzijds heel veel groente te eten en anderzijds toch laag in de calorieën te blijven.

Voor op zwoele zomeravonden kunnen koude groentesoepen heel verfrissend zijn! Een mooi voorbeeld daarvan is de koude komkommersoep met avocado om het extra romig te maken.

Ik gebruik liever geen bouillonblokje omdat deze vaak vol met e-nummers en enkel zout zitten. Even een uitje fruiten in wat knoflook geeft vaak ook wat bite aan je soep. Anders kan je ook kiezen voor glutenvrije bouillon poeder; deze vind je gewoon in het reformschap in de supermarkt.



ZOMERSE SOEPEN

Koude komkommersoep met avocado (2 personen)

Wat heb je nodig?:

- een scheutje olijfolie
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 250 ml gluten vrije groentebouillon
- 1 grote komkommer, zaadjes verwijderd, kleingesneden
- het groene deel van 1 lente-uitje, in ringetjes
- sap van ½ limoen
- ca. 2 eetlepels verse dille, kleingesneden
- 1 zachte, rijpe avocado, ontpit, geschild en in blokjes

Hoe maak je het?

- Zet een flinke steelpan op middelhoog vuur en verwarm daarin de olijfolie.
- Voeg de sjalotjes toe en bak 2-3 minuten tot ze geuren en glazig beginnen te worden.
- Voeg de bouillon, komkommer, lente-ui, limoensap en een snuf zout en peper toe.
- Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes pruttelen tot de komkommer zacht is.



Foto: www.okokorecepten.nl

- Neem van het vuur en roer de dille en avocado erdoor.
- Neem een staafmixer of doe de soep over in een blender en pureer tot een glad, romig geheel.
- Proef, breng indien nodig op smaak met nog wat zout of limoensap, en zet in de koelkast om minimaal 3 uur goed af te koelen.
- Serveer koud, bestrooid met wat lente-uitjes, een klein beetje verse dille en wat fijngesneden komkommer of avocado als je dat lekker vindt.

ENJOY!



Dit recept (en foto) komt uit het
kookboek: "De jonge foodie"
van
Alessandra Peters.

Absoluut
een aanrader!
www.okokorecepten.nl

ZOMERSE SOEPEN

Mexicaanse zoete aardappelsoep

(2 personen)

wat heb je nodig?:

- 2 zoete aardappelen, geschild en in stukjes
- 1/2 flespompoeen in stukjes
- 1 knoflookteentje, fijnggehakt
- 1 eetlepel (gistvrije) bouillon
- 1 liter water
- 1 rode ui in stukjes
- 1/2 blik (bio) cannellini bonen, uitgelekt
- 1 theelepel cajunkruiden
- Kokosolie om in te bakken
- peper/zout naar smaak
- 2 eetlepels mais
- 1 rode chilipeper in dunne schijfjes
- verse koriander, fijngesnipperd
- 1/2 limoen, uitgeperst
- staafmixer, of evt. een blender



Hoe maak je het?:

Fiësta in je soepkom, met deze kleurrijke soep!

- Doe wat kokosolie in de soeppan en voeg als deze gesmolten is, de helft van de gehakte rode ui, knoflook en cajunkruiden toe. Fruit het uienmengsel glazig;
- Los de bouillon in 1 liter kokend water op, voeg deze aan het uienmengsel toe en kook de stukjes zoete aardappelen, pompen en uitgelekte cannellinibonen toe.
- Kook het groente/bonus mengsel 15-20 minuten totdat alles zacht is.
- Maak ondertussen de topping door de overige helft gehakte rode ui te mengen met de maïskorrels, de chilipeper en de koriander. Maak deze aan met het limoensap.
- Blend de soep in de blender of met de staafmixer tot een smeuïge soep.
- Garneer met 2 eetlepels van de topping en je hebt fiësta in je soepkom!



ZOMERSE SOEPEN

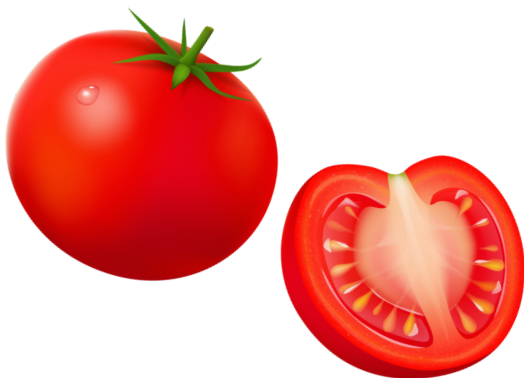
Glutenvrije Cazpacho (2 personen + invriezen)

Wat heb je nodig?:

- 500 gram tros tomaten
- 1 rode paprika
- ½ komkommer
- 75 ml olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm gember
- 1 eetlepel oregano
- 1 eetlepel tijm
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 100 milliliter water
- Takje basilicum

Hoe maak je het?

- Schenk 100 ml water in je blender.
- Snijd de tomaten, komkommer, paprika en ui in stukjes en voeg deze toe in de blender.
- Schil en snijd de gember en knoflook en voeg deze ook toe in de blender.
- Voeg de kruiden en de olie toe
- Blend tot een gladde egale soep.
- Serveer met een takje basilicum.



Venkel Pastinaak Peer soep (2 personen)

Een bijzondere combinatie: venkel met pastinaak en peer. JUIZS collega Bianca heeft dit soep gerecht bedacht!

Wat heb je nodig?:

- 1 venkel
- 1 a 2 pastinaak wortels, geschild
- 1 peer
- 1 eetlepel gedroogde basilicum
- 1 eetlepel gedroogde tijm
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepel komijnpoeder
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 snufje zout en peper
- 500 milliliter water
- 1 glutenvrije bouillon blokje

Hoe maak je het?

- Snijd de ui en knoflook fijn en fruit deze met het komijnpoeder, gemberpoeder, basilicum en tijm met 1 eetlepel olijfolie aan in de pan.
- Snijd de venkel en pastinaak in stukjes en voeg deze toe aan de pan en bak nog even 1 minuutje op hoog vuur mee.
- Voeg 500 milliliter water toe met het bouillon blokje en kook het voor zo'n 13 minuutjes.
- Schil ondertussen de peer en snijd deze in stukjes.
- Doe alles samen in de blender en blend tot een heerlijke soep.
- Voeg naar smaak nog zout en peper toe.

VERSVAK GEMAK

Broccoli rijst, bloemkool rijst, spaghetti van courgette; het zijn ideale manieren om extra veel groente te eten! Door de rijst of de pasta te vervangen door één van deze groente variaties, zorg je er niet alleen voor dat je extra veel groente neemt, maar ook laag in je koolhydraten blijft. 2x winst dus!

Broccoli rijst en bloemkoolrijst bak ik graag mee in het gerecht. De courgette spaghetti gebruik ik liever rauw zo dat ze niet te waterig wordt.

Je kunt de rauwe courgettislierten ook laten uitzweten in de oven. Leg ze in één laag open op een bakplaat die met een dubbele laag keukenpapier is bedekt en bestrooi ze met zout.

Laat ze een half uurtje opdrogen in de oven op 100 °C. Dep ze daarna helemaal droog met keukenpapier of een keukenhanddoek. Als je wilt, kan je ze dan makkelijker meebakken.

Vegan Poké Bowl Diner (2 personen)

Wat heb je nodig?:

- 100 gram bloemkoolrijst
- 160 gr edamame boontjes
- 0.5 komkommer
- 1 avocado
- 8 cherrytomaatjes
- 50 gr wortel julienne
- 1 blik kikkererwten a 400 gr
- 0.5 theelepel knoflookpoeder
- 0.5 theelepel gerookt paprika poeder
- 1 eetlepel olie
- sesamzaad (zwart)
- Dressing:
- 1 limoen
- 2 eetlepels olie
- 0.5 rode peper
- 0.5 theelepel agavesiroop

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven op 220 graden.
- Voeg 1 eetlepel olie samen met het knoflook- en gerookt paprikapoeder.
- Spoel de kikkererwten af en meng met de gekruide olie.
- Rooster de kikkererwten ongeveer 10-15 minuten in de oven.
- Wok de bloemkoolrijst even kort en laat deze wat afkoelen.
- Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd in plakjes. Snijd de avocado doormidden en snijd plakjes van elke halve avocado. Snijd de cherrytomaatjes in partjes.



Foto: www.leukerecepten.nl

- Snijd voor de dressing de rode peper fijn en meng met het sap van de limoen, olie en een beetje agavesiroop.
- Doe in een kom eerst een schep bloemkoolrijst.
- Vul de kom vervolgens met de edamame boontjes, wortel julienne, cherrytomaat en komkommer.
- Leg een halve avocado, in plakjes in de kom en leg de helft van de geroosterde kikkererwten in het midden.
- Verdeel de sesamzaadjes en dressing over alle ingrediënten.

Dit gerecht is geïnspireerd door een gerecht op www.leukerecepten.nl en iets aangepast om het till dinner proof te maken.

Raw courgette pomodoro

Diner (2 personen)

Wat heb je nodig?:

- 2 courgettes
- 250 gram gehakte verse rijpe tomaten
- 12 zongedroogde tomaten, grof gehakt
- 3 eetlepels koudgeperste extra vergine olijfolie
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 3 verse dadels, ontpit
- 2 eetlepels verse basilicum of peterselie
- ½ theelepel cayennepeper
- 1 theelepel zeezout
- handje pijnboompitten

Benodigheden:

- dunschiller
- blender

Hoe maak je het?

- Schil de courgette met de dunschiller en doe dit in een grote serveerschaal.
- Meng of verwerken de overige ingrediënten tot een gladde massa, zonder te koken. Dit gerecht is helemaal 'raw'.
- Giet de saus over de courgette 'spaghetti'.
- Garneer met de pijnboompitten en een takje verse basilicum.



Foto: Noralicious

Kurkuma-Kokos-Bloemkoolrijst met gewokte spinazie

Diner (2 personen)

Wat heb je nodig?

- 200 gram spinazie
- 1 handje cashewnoten
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel sesamolie
- 1 chili peper, zonder zaadjes, in kleine ringetjes gesneden
- 3 eet lepels olie om in te bakken
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, klein gesneden
- 3 cm fijngesneden gemberwortel
- 2 theelepels kurkumapoeder
- 200 g bloemkoolrijst
- 100 ml kokosmelk

Hoe maak je het?:

- Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui tot hij glazig ziet.
- Voeg de knoflook, gember en de kurkuma toe en fruit 1 minuut mee.
- Voeg de bloemkoolrijst, kokosmelk en een goeie snuf zout toe. Stoof al omscheppend 2-3 minuten, tot de bloemkool beetgaar is.
- Schep de kurkuma-kokos- bloemkoolrijst uit de wok en houd deze nog even warm.
- Verwarm de wok opnieuw en wok daarin de spinazie met de chilipeper.
- Blus af met de sojasaus en sesam olie.
- Verwarm de cashewnoten nog 1-2 minuten mee.

Dit gerecht is geïnspireerd door een gerecht uit de koolhydratenbijbel van Janneke Vreugdenhil en iets aangepast om er een volwaardige till dinner maaltijd van te maken.

ZOMERSE SALADES

Ik kan elke dag wel een salade eten, ik vind het zo lekker! Vaak vervel ik in mijn eigen standaard recepten. Speciaal voor deze Till Dinner editie ben ik dus online opzoek gegaan naar nieuwe gerechten, zodat ik zelf ook weer wat nieuwe inspiratie heb .

Ze passen perfect in een JUIZS Till Dinner, maar misstaan ook niet op een heerlijk, vegetarisch diner op een mooie zomeravond.

Ideale recepten dus voor eens een balans dagje of een dagje zonder vlees.

Veel kookplezier gewenst!



ZOMERSE SALADES

Bloemkool couscous salade

(Diner, 2 pers)

**recept uit Gezond en Slank met de Foodsisters*

wat heb je nodig?:

- 200 gram bloemkoolrijst (ja, weer!)
- 100 gram doperwten (diepvries)
- 1 eetlepel gemalen komijn
- 4 takjes verse munt, fijn gesneden
- 4 takjes verse peterselie, fijngesneden
- 12 radijsjes, in plakjes
- olijfolie
- 1 bakje granaatappelpitjes
- 10 aardbeien, in stukjes gesneden

Hoe maak je het?:

- Deze keer gebruiken we de bloemkoolrijst rauw!
- Kook de doperwten 5 minuten zodat ze ontdooid zijn, maar wel knapperig.
- Meng in een grote kom de bloemkoolrijst, doperwten, kruiden, radijs en maak de salade op smaak met zout, peper en olijfolie.
- Hussel de granaatappelpitjes en aardbeien er als laatste door.



Foto: Gezond en Slank met de foodsisters.
www.okokorecepten.nl

Groene asperge salade

(Diner, 2 personen)

**recept van www.okokorecepten.nl*

wat heb je nodig?

- 250 gram groene asperges, in 3 stukken gesneden
- 75 gram macadamianoten
- 4 eetlepels olie
- 1 eetlepel notenolie
- 1½ eetlepel frambozenazijn
- 1 mespunt mosterd
- 150 gram gemengde sla

Hoe maak je het?:

- Kook de stukken asperge in water met zout in 8-10 minuten beetgaar.
- Spoel de asperges af en laat ze uitlekken.
- Rooster de noten in 1 eetlepel olie lichtbruin. Laat ze uitlekken.
- Klop een sausje van de rest van de olie, de azijn, de mosterd, zout en peper en schep de helft door de asperges en de rest over de sla.
- Verdeel de sla over vier bordjes. Schik de asperges op de sla en bestrooi de salade met de noten.

ZOMERSE SALADES

Salade van gegrilde perzik

(Diner, 2 personen)

*recept van www.mindyourfeed.nl

wat heb je nodig?:

- 2 perziken
- 1 bol mozzarella
- 130 gram kikkererwten (kleine pot)
- 75 gram rucola
- 2 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel oregano
- chili peper vlokken naar smaak
- 1 el balsamico azijn
- 3 el olijfolie
- peper
- 1 tl honing (optioneel)
- grillpan



Foto: www.mindyourfeed.nl

Hoe maak je het?:

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.
- Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze even af. Doe ze in een schaaltje en schenk hier 2 el olijfolie bij. Breng de kikkererwten op smaak met de oregano en wat peper of chili vlokken. Meng even goed door, spreid uit op de bakplaat en rooster de kikkererwten in 10 minuten, tot ze krokant zijn.
- Verwarm de grillpan. Snijd de perziken doormidden, verwijder de pit en snijd er partjes van. Grill de perziken ongeveer 3 minuten in de warme grillpan, draai ze dan om en laat de andere kant ook in 3 minuten grillen.
- Maak ondertussen de dressing klaar door de balsamico azijn te mengen met een goede olijfolie en eventueel nog een drupje honing. Breng op smaak met wat peper.
- Verdeel de rucola over 2 borden. Pluk de mozzarella in stukjes en verdeel over de borden. Leg de gegrilde perzik erbij en strooi de kikkererwten over de salade.
- Schenk wat van de dressing over de salade met gegrilde perzik en mozzarella en you are ready to eat!



Sylvia is in 2015 met het concept JUIZS begonnen, omdat een gezonde levensstijl echt een passie van haar is en zij mensen wilt inspireren en motiveren net iets gezonder te leven, maar wel op een leuke en persoonlijke wijze.

Sylvia is gecertificeerd als orthomoleculaire voedingsadviseur, orthomoleculair detox consulent, consulent hormoonfactor, consulent oervoeding en als (power) yoga docente. Verder is zij fan van intermitterend fasting (IF) en legt ze de basis principes van IF in haar persoonlijke voedingsadvies gesprekken verder uit.



Dit receptenboek JUIZS Till Dinner Winter Edition is samengesteld door Sylvia, Orthomoleculair Voedingsadviseur, Consulent Hormoonfactor en eigenaresse van JUIZS.