

Benodigdheden: Keukenweegschaal, shaker, blender of mixer, bakpapier, wokpan, oven

Legende: kl = koffielepel, el = eetlepel

LENTEKRIEBELS

De lente staat voor de deur en dat betekent dat we met z'n allen weer kunnen genieten van lekkere lentegroenten! Deze maand richten we speciaal onze aandacht naar de asperges toe...

Asperges zijn een plant waarvan de jonge scheuten geteeld worden als groente. Er bestaan witte asperges, paarse asperges en groene asperges.

De eerste asperges steken in de lente de kop op. Traditioneel wordt er geoogst vanaf de tweede donderdag van april tot 24 juni (St. Jan). Asperges zijn zeer caloriearm en bevatten een hoog vitamine C gehalte. Ze bevorderen de werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem, verminderen vermoeidheid en beschermen het DNA (erfelijk materiaal). Naast vezels en vitamine C leveren asperges ook nog een rijk arsenaal aan andere vitaminen en mineralen.

VARIATIES MET ONZE SOEPEN

Kropslasoep

- Ingrediënten:**
 - Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Kippensmaak met Croutons'
 - Andere:** 1/2 kropsla, 1/2 preiwit, 1kl uipoeder, 1kl lookpoeder, 250ml water, 1el olijfolie, 1 laurierblad, peper en zout
- Bereiding:** Verdeel de sla in blaadjes, houd het hart van de sla achter. Was de blaadjes en dep ze droog. Verhit in een grote pan de olijfolie en bak de prei, de slablaadjes, het look- en uipoeder 2 minuten zachtjes aan. Schenk het water erbij en voeg het laurierblad toe. Laat de soep 5 minuten doorkoken. Verwijder het laurierblad en pureer de soep met een staafmixer. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep kippensmaak met croutons' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Garneer met wat stukjes achtergehouden slahart en kruid eventueel bij met peper en zout.



Lentesoep

- Ingrediënten:**
 - Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'
 - Andere:** 1/2 preiwit, 1/3 broccoli, 10 sluimererwten, 1el uipoeder, peper en zout
- Bereiding:** Was alle groenten. Snijd de prei in fijne ringetjes, de broccoli in kleine roosjes en de sluimererwten in fijne reepjes. Zet een pan met water op het vuur, samen met de prei, de broccoli, de sluimererwten en het uipoeder. Laat dit geheel een 20-tal minuten garen. Maak vervolgens het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Kruid eventueel bij met peper en zout en serveer.



Minestrone-soep

- Ingrediënten:**
 - Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Tomatensmaak'
 - Andere:** 1 groene selderstengel, 1/4 courgette, 1 tomaat, 1/4 aubergine, enkele venkelzaadjes, 1el uipoeder, 1el lookpoeder, 1el fijngesnipperde peterselie, 1/2kl tijm, 1el olijfolie, 1 laurierblad, peper en zout
- Bereiding:** Was alle groenten. Zet een kookpan met water op het vuur, snijd een kruis onderaan de tomaat en dompel de tomaat 2 minuten onder in het kokende water. Haal de tomaat uit het water en verwijder de pel van de tomaat. Snijd de tomaat en alle andere groenten in kleine blokjes. Verhit de olijfolie in een kookpan en voeg er alle groenten aan toe, alsook het ui- en lookpoeder, de venkelzaadjes, de tijm en het laurierblad. Voeg na een 2-tal minuutjes het water toe. Laat dit geheel een 20-tal minuten garen. Maak vervolgens het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep tomatensmaak' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Kruid eventueel nog bij met peper en zout en serveer.



Lentegazpacho met groene kruiden

- Ingrediënten:**
 - Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep 8 Groentensmaak Met Croutons'
 - Andere:** 2el verse munt, 1el verse basilicum, 1el waterkers, 1el raketsla, 5 stengels bieslook, 1kl verse fijngesneden koriander, 100g slamengeling, 3 pikanteradijzen, 1el uipoeder, 1kl xeresazijn, 1el olijfolie, enkele eetbare viooltjes (ter versiering), peper en zout
- Bereiding:** Maak de kruiden en de salades schoon. Snijd de stengels bieslook in stukjes van 4 cm. Snijd de radijzen in plakjes. Scheur de grote slabladeren klein. Doe alles in een glazen kom en meng de kruiden, radijzen en salades luchtig. Stamp het zout, de peper en het look- en uipoeder in een mortier. Voeg al stampend de olijfolie en vervolgens de azijn in een dun straaltje toe. Doe als laatste een weinig water bij de emulsie. Giet het sausje over de salade, voeg de 200ml water toe en mix het geheel goed door in een blender of met een staafmixer. Maak vervolgens het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep 8 groentensmaak met croutons' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Versier op het einde met de eetbare viooltjes (facultatief) en serveer onmiddellijk als krokante ijskoude lentesoep.





VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

Waterkerssalade met gegrilde groenten en omelet

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Baconsmaak'
Andere: 2 bosjes waterkers, 1/4 rode paprika, 1/4 groene paprika, 1/4 aubergine, 1/4 courgette, 2x1kl olijfolie, 1 takje oregano, 1 takje rozemarijn, peper en zout
- **Bereiding:** Spoel de waterkers en dep of zwier hem droog. Trek de lange takjes in wat kleinere stukjes. Maak de groenten schoon. Snijd de paprika's in repen, de aubergine en courgette in plakjes. Hak de oreganoblaadjes en rozemarijn fijn. Wentel de groenten in de koffielepel olijfolie. Kruid ze met peper, zout, oregano en rozemarijn. Gril de groenten tot ze zacht zijn. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet baconsmaak' met de overgebleven koffielepel olijfolie zoals vermeld staat op de verpakking, vergeet niet om al te kruiden met peper en zout. Verdeel de waterkers over de borden en schep de gegrilde groenten erover. Snijd de omelet in kleine reepjes en verdeel over de salade met gegrilde groenten.



Lentesla met kippennuggets

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
Andere: 1 kleine venkel, 1 handvol spinazieloof, 5 kerstomaatjes, kippenkruiden, 1el olijfolie, 1el wijnazijn, peper en zout
- **Bereiding:** Was de kerstomaatjes, de spinazie en de venkel. Laat uitlekken. Snijd de punten van de bladeren. Verdeel de venkel in hele kleine sneetjes. Doe de spinazie, de venkel en de kerstomaatjes in een grote slakom. Meng de olie, de azijn, het zout en de peper in een kommetje tot een vinaigrette. Verwarm de oven voor op 180°C. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, kruid hem met kippenkruiden en rol in kleine bolletjes. Bak gaar in de oven op een bakpapier gedurende 20 minuten op 180°C. Giet het sausje over het slamengsel en versier het met de kippennuggets.



Bloemkoolsalade met puree

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje Puree Aardappelsmaak
Andere: 1/3 bloemkool, 1/2 bosje radijzen, 2 stengels bieslook, 1el olijfolie, 1el witte wijnazijn, 1/2kl mosterd, peper en zout
- **Bereiding:** Was de bloemkool, verdeel hem in kleine roosjes en doe ze in een slakom. Kook hem even in water in 10 minuten net gaar, giet af en laat hem uitlekken. Was de radijzen en de bieslook. Snijd de radijzen in kleine ringetjes, de bieslook in kleine stukjes en voeg alles in een slakom en doe er de bloemkoolroosjes bij. Maak een sausje van de olijfolie, de azijn, de mosterd en het peper en zout. Breng de bloemkoolsalade op smaak met het sausje. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.



Asperges op Vlaamse wijze

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'
Andere: 5 asperges, 1el plantaardige margarine, 1el fijngesnipperde bladpeterselie, nootmuskaat, peper en zout
- **Bereiding:** Schil de asperges met een dunschiller. Houd elke asperge vast bij de kop en schil van boven naar onder, rondom rond. Druk niet te hard op het mesje en rits de schil er in fijne slierten af. Breek vervolgens het kontje van de asperges af. (Dan zal je ook meteen merken of ze zorgvuldig geschild zijn.) Vul een kookpot met koud water en voeg er een snuijfe zout aan toe. Leg de asperges in het koude water en verhit de pot op een zacht vuur. Breng het water tot aan het kookpunt en zet vervolgens meteen het vuur af. Laat de asperges nog enkele minuten rusten in het warme water. Reken 5 tot 10 minuten voor een flinke portie asperges. Proef even en controleer of ze de juiste garing hebben: nog knapperig maar toch voldoende knabbelzacht. Schep vervolgens de asperges uit het water. Laat ze uitlekken op een propere keukendoek. Bereid ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' zoals beschreven op de gebruiksaanwijzing, gebruik hiervoor 1el margarine, vergeet niet om goed te kruiden en een flinke portie peterseliesnipper toe te voegen. Snijd de omelet achteraf in fijne stukjes. Serveer de nog warme asperges in hun geheel op een groot bord en schep er het omeletmengsel overheen. Rasp wat nootmuskaat over het bord, samen met wat peper van de molen. Smakelijk!



VARIATIES MET ONZE DESSERTS

Bevrozen stacciatellayoghurt

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Yoghurt Stracciatellasmaak'
Andere: /
- **Bereiding:** Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert yoghurt stracciatellasmaak' klaar zoals beschreven op de verpakking. Breng het mengsel over in diepvriesvormpjes. Vries gedurende 24u in en serveer!

