

# Juni - De bbq, hoe hou ik het gezond?

## RECEPTEN FASE 1

### PROWELL NUTRITION

**Benodigheden:** Keukenweegschaal, shaker, blender of mixer, bakpapier, wokpan, oven

**Legende:** kl = koffielepel, el = eetlepel

### DE BBQ, HOE HOU IK HET GEZOND?

Vanaf het moment dat het zonnetje schijnt en de temperatuur zit wat mee steken we onmiddellijk allemaal onze BBQ aan! Vaak zijn grote stukken gemarineerd vlees, veel brood, vette sausjes en rijkelijk vloeiende wijn of bier onmisbaar... Maar er zijn ook andere 'gezonde' opties! Natuurlijk is het zo dat je pas vanaf fase 2 vlees, vis of gevogelte mag eten, daarom kiezen we in dit receptenblad voor de dippen, de bijgerechten en salades.

Voor een extra zuiderse toets kan je ook groenten op de grill leggen: schijfjes, spiesjes of repen aubergine, courgette, paprika, ui, paddenstoelen, tomaat, ... ingestreken met een beetje zachte of pittig gekruide olie.

#### Salsa verde van waterkers

- Ingrediënten:** Pro Well: /  
Andere: 1 bosje waterkers, 2el fijngehakte basilicum, 1kl lookpoeder, 1el olijfolie, peper en zout
- Bereiding:** Hak de waterkers grof. Meng er de basilicum, het lookpoeder en de olijfolie door en mix tot een gladde saus. Kruid eventueel nog wat bij met peper en zout. Serveer met de Pro Balance 'Toasts' of eventueel op gestoomde groenten.



### HAPJE

#### Auberginekaviaar

- Ingrediënten:** Pro Well: /  
Andere: 1/2 aubergine, 2kl lookpoeder, 1 takje rozemarijn, 1el olijfolie, peper en zout
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 180°C. Halveer de aubergines in de lengte. Wrijf de snijvlakken in met olijfolie, kruid met peper en zout. Strooi het lookpoeder en de afgerijpte rozemarijn over de auberginestukken en schuif 30 minuten in de voorverwarnde oven. Lepel het vrucht vlees uit de aubergine en mix tot een smeulige puree. Serveer met de Pro Balance 'Toasts' of eventueel met gestoomde groenten.



### VARIATIES MET ONZE SOEPEN

#### Gazpacho met asperges

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Aspergesmaak'  
Andere: 5 groene asperges, 5 witte asperges, 50g jonge spinazie, 1kl limoensap, grofgemalen peper en zout
- Bereiding:** Snijd de witte asperges in grove stukken. Maak de witte asperges schoon, pel ze en verwijder het harde gedeelte. Blancheer de witte asperges samen met de jonge spinazie en spoel onder ijskoud water. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep aspergesmaak' klaar in 200ml water. Mix de witte asperges en spinazie fijn, samen met het klaargemaakte maaltijdzakje en het limoensap. Breng verder op smaak met peper en zout. Laat deze soep een 2-tal uren afkoelen in de koelkast. Maak verder de groene asperges schoon en verwijder het harde gedeelte. Blancheer de groene asperges beetgaar en snijd in 2. Serveer de koude soep en versier verder met de stukken groene asperge.



#### Gazpacho met korianderpesto

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'  
Andere: 1/4 zeer rijpe komkommer, 1 zeer rijpe tomaat, 1kl ui poeder, 1/4 grote rode Spaanse peper, grof gehakt, 1kl lookpoeder, 1el geraspte verse gemberwortel, handvol verse fijngehakte koriander- en muntblaadjes.  
Voor de korianderpesto: 25 g verse koriander (met wortel), 1el fijngehakte munt, 1kl limoensap, 1el olijfolie, peper en zout
- Bereiding:** Doe de komkommer, tomaat en de Spaanse peper in een blender of mix met een staafmixer. Laat de machine voldoende lang draaien zodat alle pitjes weg zijn. Meng de gehakte koriander en muntblaadjes door het mengsel. Breng de soep op smaak met peper en zout en zet hem minstens 3 uur, maar bij voorkeur een hele nacht in de koelkast, zodat de smaken goed op elkaar kunnen inwerken.  
**De pesto** Maal de ingrediënten voor de korianderpesto met 1/2 theelepel zout tot een min of meer gladde massa. Serveer de gazpacho in gekoelde kommen en garneer hem met de pesto.



## VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

### Gegrilde tomaten

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Rösti Aardappelsmaak'  
**Andere:** 2 tomaten, 1el olijfolie, 1el fijngehakte verse basilicum, 1el gedroogde oregano, grofgemalen peper, fleur de sel
- **Bereiding:** Was de tomaten, droog af en snijd ze in 2. Meng de olijfolie met de basilicum en de oregano. Smeer de tomaten in met deze olie en kruid de tomaten na met de grofgemalen peper en het fleur de sel. Grilleer gedurende 3 à 5 minuten, draai de tomaten om en grilleer de andere kant. Dit kan zowel in de oven, onder de grill als op de barbecue. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje "'Rösti" aardappelsmaak'.



### Papillote met venkel

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree Aardappelsmaak'  
**Andere:** ½ venkel, 1 prei, 1 handvol kerstomaten, 1kl lookpoeder, 1kl uiipoeder, 1/4 rode chilipeper, 1el olijfolie, 2 takjes dille, peper en zout
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 200°C. Spoel de venkel, de tomaatjes, de prei en de chilipeper. Verwijder de zaadjes van de chilipeper en snijd hem in ringen. Snijd de tomaten in plakjes en de rest van de groenten in sliertjes. Neem een groot bakpapier en verdeel alle groenten erover, werk af met het ui- en lookpoeder, de verse dille, het peper en zout. Besprenkel nog met 1el olijfolie en sluit de papillote af. Leg de papillote in de oven, verlaag de temperatuur tot 180°C en laat 10 minuten garen. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.



### Waterkerssalade met gegrilde groenten

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Baconsmak'
- Andere:** 1 bosje waterkers, 1/4 rode paprika, 1/4 groene paprika, 1/4 aubergine, 1/4 courgette, 1kl uiipoeder, 2x1kl olijfolie, 3 takjes oregano (verse), 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 het uiipoeder, de oregano, de rozemarijn, het peper en zout. Gril de groenten tot ze zacht zijn. Verdeel de waterkers over de borden en werk af met de gegrilde groenten. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet baconsmak' al klaar in de shaker en kruid het met peper en zout. Bak gaar in de andere koffielepel olijfolie en snijd in fijne reepjes. Voeg toe aan de salade en serveer!



### Pittige groentespies

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
- Andere:** 1/4 gele paprika, 1/4 rode paprika, 1/4 courgette, 1/4 aubergine, 4 kerstomaatjes, 1el olijfolie, 1kl lookpoeder, chilivlokken, kippenkruiden, peper en zout
- **Bereiding:** Maak alle groenten schoon. Snijd de paprika's in grote stukken, de courgette en de aubergine in plakken van ½ cm dik. Verdeel de groenten over 2 spiesjes en leg ze in een ondiepe schaal. Meng de olijfolie met het lookpoeder, de chilivlokken en het peper en zout. Smeer de groenten in met dit mengsel en grill op de barbecue gedurende 10 minuten. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, kruid hem met kippenkruiden, rol in een grote bol en duw plat tot een soort burger. Bak gaar in de oven op een bakpapier gedurende 20 minuten op 180°C. Serveer de pittige groentespies met de kippennugget.



### Prei op de bbq

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje "'Rösti" Aardappelsmaak'
- Andere:** 1 hele prei, 1el olijfolie, gerookt zout, grofgemalen peper
- **Bereiding:** Snijd de groene top van de prei en de rest van de prei in 4 stukken. Spoel even onder koud water. Neem 2 spiesjes en steek door de prei zodat je een prei-spies krijgt. Maak verder een sausje met de olijfolie, het gerookte zout en de grofgemalen peper. Besprenkel de prei met deze saus en plaats hem op de barbecue. Na ongeveer een 10-tal minuten is de prei gaar. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje "'Rösti" aardappelsmaak' klaar zoals beschreven op de verpakking. Serveer dit samen als een maaltijd.



### Frisse granita

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Drank Ananas-Sinaasappelsmaak'
- Andere:** eventueel een takje munt
- **Bereiding:** Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Drank ananas-sinaasappelsmaak' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg het geheel in een plastic bakje dat in de vriezer mag. Plaats het bakje in de vriezer gedurende 3 uren en roer om de 45 minuten het geheel om. Serveer op een warme namiddag samen met een takje munt!

