



PROWELL NUTRITION

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

Legende: kl = koffielepel, el = eetlepel

SEIZOENSGROENTEN

Omdat niet elke groente dezelfde voedingsstoffen bevat, is variatie belangrijk. Die afwisseling bereik je moeiteloos door inländse seizoensgroenten te gebruiken in je dagelijkse voedingspatroon.

Bovendien staan deze groenten voor versheid, een volle smaak en een hoge voedingswaarde. Leuk meegenomen is ook dat deze seizoensgroenten goedkoper en milieuvriendelijk zijn want ze vereisen minder transport. De seizoensgroenten voor de maand maart zijn de volgende: rabarber, artisjok, courgette, rode kool, selder, prei, tomaten, bloemkool, savooikool, witloof, spruiten en witte kool. Hieronder kan je onze recepten vinden met tal van deze groenten. Smakelijk!

Geroosterde spruitjes

- Ingrediënten:** Pro Well: /
Andere: 10 spruiten, 1el olijfolie, grof zeezout
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op de grillfunctie op 200°C. Verwijder de buitenste blaadjes van de spruiten en snijd het uitgedroogde stukje onderaan weg, vervolgens trek je alle blaadjes los. Spoel de blaadjes even onder koud water en droog ze af. Doe de blaadjes in een grote kom en doe er de olijfolie en het zout bij. Schud goed zodat alle olijfolie en zout goed over de blaadjes verdeeld wordt. Neem een ovenrooster en bekleed het met bakpapier. Leg vervolgens alle blaadjes op het bakpapier, bak gedurende 10 min. in de oven en serveer!



VARIATIES MET ONZE SOEPEN

Courgettesoep met basilicum

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Kippensmaak met Croutons'
Andere: 1 courgette, 1kl ui-poeder, 250ml water, 1kl lookpoeder, 1kl verse basilicum, peper en zout
- Bereiding:** Was en snijd de courgette in stukken. Breng een bodempje water aan de kook en voeg er de stukken courgette samen met het ui- en lookpoeder aan toe en leng aan met 200ml water. Laat dit geheel 15 minuutjes pruttelen en mix het door. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep kippensmaak met croutons' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Werk af met de fijn gesneden verse basilicum en kruid eventueel nog bij met peper en zout.



Winterse koolsoep

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'
Andere: 1/4 witte kool, 1 laurierblaadje, 1el ui-poeder, peper en zout
- Bereiding:** Was de witte kool en snijd hem in reepjes. Breng een bodempje water aan de kook en voeg er de witte kool, 200ml water, het ui-poeder en het laurierblaadje aan toe. Laat dit geheel een 15 minuutjes pruttelen, haal er het laurierblaadje uit en mix het door. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Kruid eventueel nog bij met peper en zout en serveer.



VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

Komkommerpasta met kippennuggets

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
Andere: 1 komkommer, 5 kerstomaatjes, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1kl lookpoeder, 1/2kl verse basilicum, 1/2kl oregano, kippenkruiden, peper en zout
- Bereiding:** Was de komkommer en snijd hem in reepjes m.b.v. een dunschiller. Was en halveer de tomaatjes. Doe de komkommerpasta en de gehalveerde tomaatjes in een slakom, voeg er de olijfolie en balsamicoazijn aan toe. Werk af met de oregano en de fijn gesneden verse basilicum, kruid eventueel bij met peper en zout. Meng alles goed door elkaar en plaats even in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180°C. Maak ondertussen 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. Voeg de nuggets toe aan de salade en serveer.



Mexicaanse ovenschotel

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree Aardappelsmaak'
Andere: 1/3 romanesco, 1/4 groene paprika, 1/4 rode paprika, 1/2 tomaat, 1kl uipoeder, 1/2 jalapenopeper (naar keuze), 1/2kl komijnpoeder, 1/2kl chilipoeder, 1el olijfolie, peper en zout
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 175°C. Was en snijd alle groenten in middelgrote stukken. Snijd de jalapenopeper heel fijn. Verwarm 1el olijfolie in een wokpan en voeg er alle groenten aan toe. Voeg verder ook nog de kruiden toe en blus af en toe met wat water. Doe dit gedurende 10 minuutjes. Breng daarna alles over in een ovenschotel en bak nog verder af gedurende 10 minuutjes. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.

Geroosterde groenten

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek Bacon-Kaassmaak'
Andere: 1/3 broccoli, 1/4 courgette, 3 portobello champignons, 6 kerstomaten, 50g butternut pompoen, 1kl uipoeder, 1el olijfolie, 1kl gedroogde tijm, peper en zout
- Bereiding:** Warm de oven voor op 200°C. Was en snijd alle groenten in kleine stukjes en plaats alles in een ovenschaal. Besprenkel de groenten met 1kl olijfolie en verdeel alle kruiden over het geheel. Bak gaar in ongeveer 30 minuten in de oven, vergeet niet af en toe alles even om te roeren. Bereid ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek bacon-kaassmaak' zoals beschreven op de gebruiksaanwijzing, gebruik hiervoor nog 1kl olijfolie. Haal de groentenschotel uit de oven en serveer in de pannenkoek.

Gebakken bloemkoolrijst met prei

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Bacon'
Andere: 1/4 bloemkool, 1 preiwit, 1kl lookpoeder, 1kl gemberpoeder, 1kl korianderpoeder, snuifje chilipoeder, 1kl wokolie, 1kl olijfolie, peper en zout
- Bereiding:** Snijd de bloemkool in roosjes. Doe deze roosjes in een keukenmachine en maal tot je een structuur krijgt wat op rijst lijkt. Blend niet te lang, want dan krijg je bloemkoolpuree. Zet dit geheel eventjes opzij. Was en snijd de prei in ringen en laat deze uitlekken in een vergiet. Mix de kruiden in een kommetje en schep hiervan 1kl (of naar eigen smaak) door de bloemkoolrijst. Verhit een wokpan met 1kl wokolie op het vuur en bak hierin de prei kort aan. Doe daarna de bloemkoolrijst in de wok en bak deze nog 5 minuutjes op een middelhoog vuur. Kruid eventueel nog wat bij met peper en zout. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet bacon' zoals vermeld staat op de verpakking, vergeet niet om al te kruiden met peper en zout. Gebruik de koffielepel olijfolie om het geheel te bakken. Snijd vervolgens de klaargemaakte omelet in reepjes, meng onder de bloemkoolcouscous en serveer.

Witloofslaaije met paprika en kippennuggets

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
Andere: 2 stronken witloof, 1/4 rode paprika, 1/4 gele paprika, 1/4 groene paprika, 1kl uipoeder, 1kl lookpoeder, 1el mosterd, 1kl dragonazijn, 1el olijfolie, kippenkruiden, peper en zout
- Bereiding:** Was en snijd de paprika's in reepjes. Snijd het witloof in reepjes en was het. Voeg dit alles samen in een slakom. 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. Maak ondertussen een vinaigrette van de mosterd, het look- en uipoeder, de dragonazijn en de olijfolie. Kruid eventueel nog wat bij met peper en zout. Giet deze vinaigrette over de sla. Voeg de nuggets over het geheel en serveer!

Omelet met postelein

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet met Fijne Kruiden'
Andere: 250g postelein, 1el olijfolie, 1kl verse basilicum, peper en zout
- Bereiding:** Was de postelein, laat hem uitlekken en snijd hem fijn. Verhit de olijfolie in een anti-aanbakpan en voeg er de postelein aan toe, roerbak gedurende 2 minuutjes. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet met fijne kruiden' zoals vermeld staat op de verpakking, vergeet niet om al te kruiden met peper en zout. Voeg het omeletmengsel over de postelein en voeg er nog de fijngesneden basilicum over. Bak tot de omelet gaar is en serveer.

VARIATIES MET ONZE DESSERTS

Rabarbersoep met platte kaas

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Verse Kaas met Abrikoosmaak'
Andere: 2 rabarberstelen, 1 vanillestokje, enkele druppels zoetstof, 3el water
- Bereiding:** Was en snijd de rabarberstelen in kleine stukjes. Snijd de vanillestok ondertussen al doormidden. Plaats een kookpan op het vuur en voeg de rabarber samen met het water, de vanillestok en de zoetstof toe. Laat een 10-tal minuten pruttelen op een middelhoog vuur. Laat het rabarbersoepje goed afkoelen in de koelkast. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert verse kaas met abrikoosmaak' zoals beschreven op de verpakking, giet dit over in een rond kommetje en plaats in de koelkast. Giet het afgekoelde rabarbersoepje in een diep bord en draai het potje van de kaas om in het midden van het soepje. Smakelijk.

