



PROWELL NUTRITION

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

Legende: kl = koffielepel, el = eetlepel

EEN GEZONDE INSPECTIERONDE...

Het zeer gevarieerde aanbod aan herfstgroenten vraagt om een oordeelkundig inzicht bij de aankoop. Koop alleen pompoenen die een schil met een mooie, gelijkmatige kleur hebben en die in verhouding tot hun omvang vrij zwaar zijn; laat exemplaren met barsten of kleine, zachte plekjes die op rotting wijzen links liggen.

Paddenstoelen moeten er altijd stevig en vlezig uitzien en veerkrachtig aanvoelen; de huid mag daarbij noch te droog, noch te vochtig zijn en ze moeten de geur dragen van verse, licht vochtige aarde.

VARIATIES MET ONZE SOEPEN

Marokkaanse pompoensoep

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Marokkaansesmaak'
Andere: 200g pompoen, 250ml water, snuifje komijnpoeder, 1/2kl fijngehakte muntblaadjes, 1/2kl fijngehakte korianderblaadjes, snuifje kaneel, peper en zout.
- Bereiding:** Ontpit en schil de pompoen en snijd in stukjes. Voeg de pompoenstukjes, samen met het snuifje komijn en 200ml water in een kookpan en gaar gedurende 20 minuten. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep marokkaansesmaak' op in 50ml water en voeg dit toe aan het geheel. Mix dit volledig door. Kruid eventueel nog bij met peper en zout en werk af met de fijngehakte kruiden en het snuifje kaneel.



Pompoen-broccoli borrelsoepje

- Ingrediënten:** Pro Well: /
Andere: 1el olijfolie, 80g pompoen, 80g broccoli, 120ml magere bouillon, 1kl uipoeder, snuifje cayennepeper, peper en zout
- Bereiding:** Was en schil de pompoen en de broccoli, snijd in kleine stukjes of roosjes. Neem 2 kookpannen en verhit telkens 1/2el olijfolie en voeg hieraan tweemaal een halve kl uipoeder toe. Voeg in de ene de broccoli, samen met 60ml van de magere bouillon en laat garen. Voeg in de andere de pompoenstukjes, eveneens met 60ml magere bouillon. Kruid beide soepjes bij met peper en zout. Breng de pompoensoep extra op smaak met de cayennepeper. Mix de soepjes na ongeveer 15 minuten gaarkoken door. Neem borrelglasjes en vul tot de helft met de pompoensoep en schep er achteraf de broccolisoepp overheen. Werk eventueel nog af met een beetje fijngehakte peterselie of bieslook.



VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

Gebakken spaghetti pompoen met kippenugget

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
Andere: 125g zomerpompoen (halve/3 pers), 1el olijfolie, 1kl uipoeder, 1/2kl lookpoeder, 1 kleine tomaat, 1 zwarte olijf (in schijfjes gesneden), 1kl fijngesneden verse basilicum, snuifje paprikapoeder, kippenkruiden, peper en zout
- Bereiding:** Was en halveer de pompoen, leg hem op een met bakpapier bedekte bakplaat en bak 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C. Intussen kan je het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' al oplossen met water en kruiden met het paprikapoeder en de kippenkruiden, rol tot een bol en duw deze plat tot je de vorm van een hamburger krijgt. Bak deze gaar in de oven op 180°C gedurende 15 minuten, eveneens op een bakpapier. Was en snijd de tomaat in kleine stukjes. Plaats een steelpan op het vuur en verhit de el olijfolie. Voeg er de tomaten, het uipoeder, het lookpoeder, de fijne schijfjes olijf en de basilicum aan toe en laat eventjes stoven. Kruid eventueel nog wat bij met peper en zout. Serveer de slierten van binnenin de pompoen op een bord, schep er het tomaatmengsel over en werk af met de kippenhamburger er bovenop.



Geroosterde pompoen met knolselder en venkel

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek Bacon-Kaassmaak'.
Andere: 60g pompoen, 60g knolselder, 1/3 venkelknol, 5 kerstomaatjes, 1el olijfolie, 1/2kl lookpoeder, takje tijm, peper en zout.
- Bereiding:** Schil de knolselder en snijd hem in stukjes van 2cm. Schil de pompoen, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in plakjes van ongeveer 1cm dik. Verwijder de buitenste taaie bladeren van de venkel en snijd hem in langwerpige stukken. Kook de knolselder gedurende 5 minuten in water met zout en giet af. Doe nu alle groenten in een vuurvaste schotel, kruid bij met de tijm, peper en zout en plaats deze in een voorverwarmde oven op 200°C, braad gedurende ongeveer 30 minuten. Bereid nu het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek bacon-kaassmaak' zoals beschreven op de gebruiksaanwijzing, gebruik hiervoor de el olijfolie. Haal na 30 minuten de groentenschotel uit de oven en serveer in de pannenkoek.



Vurige pompoendip

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 4 Pro Balance 'Toasts'.
Andere: 100g pompoen, 1kl olijfolie, snuifje chilipoeder, 1/2kl limoensap, snuifje gemberpoeder, peper en zout.
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de pompoen, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Plaats ze in een vuurvaste schotel, besprenkel met de olijfolie en peper en zout. Rooster het geheel gedurende 20 minuten. Doe de pompoenblokjes in een keukenrobot en voeg er het limoensap, het knoflook-, chili- en gemberpoeder aan toe en pureer alles glad. Serveer met de Pro Balance 'Toasts' of met groentjes uit de toegelaten lijst in fase 1 of vanaf fase 3 met de Pro Well Nutrition 'Soja chips zure room en uismaak'.

Met groenten gevulde paddenstoelen

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree Aardappelsmaak'.
Andere: 6 grote paddenstoelen of 3 portobello's, 1kl olijfolie, 1kl lookpoeder, 1kl ui-poeder, 1 kwartje van een rode paprika, 1/3 aubergine, 2el magere bouillon, snuifje oregano, 1kl fijngehakte peterselie, peper en zout.
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 200°C. Blancheer de paddenstoelhoofden 2 minuten in kokend water met zout en laat ze dan uitlekken op keukenpapier. Was en snijd de paprika en de aubergine in blokjes. Verhit de olijfolie in een steelpan op een matig vuurtje en bak de paprika, samen met de aubergine en het ui- en lookpoeder gedurende 4 minuten. Voeg de bouillon en de oregano toe en laat nog een 3-tal minuutjes meepruttelen. Vul de paddenstoelhoofden met dit groentemengsel en plaats gedurende 10 minuten in de oven. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.

Roerei met bospaddenstoelen

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'.
Andere: 150g bospaddenstoelen (oesterzwam, kastanjechampignons, cantharellen, eekhoorntjesbrood), 1el olijfolie, 1/2kl ui-poeder, 1el fijngehakte peterselie, peper en zout.
- Bereiding:** Maak de paddenstoelen proper en snijd in grove stukken. Verhit 1/2el olijfolie in een pan en bak de bospaddenstoelen samen met het ui-poeder gaar in een 10-tal minuten. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' klaar zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Serveer de omelet op een bord en schep er de bospaddenstoelen op. Werk eventueel af met de fijngehakte peterselie.

Warme paddenstoelsalade

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 4 Pro Balance 'Toasts'.
Andere: 100g verse paddenstoelen, 1el olijfolie, 1/2kl lookpoeder, 1kl balsamico-azijn, gemengde sla, peper en zout.
- Bereiding:** Maak de paddenstoelen proper en snijd ze in kwartjes. Verhit 1/2el olijfolie in een steelpan en voeg de paddenstoelen samen met het lookpoeder toe aan het geheel, laat dit garen gedurende 8 minuten. Roer regelmatig het geheel om en voeg er een beetje water aan toe om verbranden te voorkomen. Voeg de sla in een slakommetje en voeg er de overige olijfolie en balsamico-azijn aan toe, kruid met peper en zout. Haal de paddenstoelen van het vuur en voeg bij de salade. Serveer dit gerecht met de Pro Balance 'Toasts'.

Pannenkoek met Spaanse paddenstoelen

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek'.
Andere: 150g paddenstoelen, 1el olijfolie, 1/2kl lookpoeder, snuifje chilipoeder, 1el fijngehakte peterselie, peper en zout.
- Bereiding:** Maak de paddenstoelen proper en snijd ze in schijfjes. Verhit 1/2el olijfolie in een steelpan en voeg er de paddenstoelen en het look- en chilipoeder aan toe. Laat dit geheel ongeveer 5 minuten bakken en kruid bij met peper en zout. Bereid nu het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek' zoals beschreven op de gebruiksaanwijzing, gebruik hiervoor de overgebleven 1/2el olijfolie. Serveer de pannenkoek op een bord en schep er het pittige paddenstoelmengsel overheen. Werk af met fijngehakte peterselie.

VARIATIES MET ONZE DESSERTS

Pompoenpudding

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Vanillesmaak'.
Andere: 1kl olijfolie, 1/5 van een middelgrote butternut pompoen, snuifje kaneel, vanillestokje.
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 200 graden. Schep de pitten uit het stuk pompoen en snijd hem in grote stukken. Leg deze in een glazen ovenschaal en besprenkel met 1kl olijfolie. Zet de schotel in de oven en rooster de pompoen in 30-40 minuten totdat deze helemaal zacht is. Pas op dat de pompoen geen bruine randjes krijgt of verbrand, keer daarom eventueel de stukken halverwege even om. Haal het geheel uit de oven en laat helemaal afkoelen. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert vanillesmaak' zoals beschreven op de verpakking. Eénmaal de pompoenstukken zijn afgekoeld, schraap het vruchtvlees van de schil af en doe deze in een grote kom. Doe in de kom ook de zaadjes van het vanillestokje en het snuifje kaneel en mix het tot een glad geheel. Meng het pompoenmengsel met de klaargemaakte pudding en serveer.

