

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

Legende: kl = koffielepel, el = eetlepel

SNELLE RECEPTEN

Na de zomervakantie begint voor iedereen de normale gang van zaken opnieuw. Kinderen naar school, opnieuw een evenwicht vinden in 'werk-school-huishouden-sociale verplichtingen' hoort daar ook bij. Om dit een beetje te vergemakkelijken gaan we de maand september in met snelle en makkelijke receptjes zodat de tijd die aan de maaltijden wordt besteed geminimaliseerd kan worden! Daar de herfst toch ook reeds om de hoek lonkt wordt dit een mengeling van zowel herfst- als nazomerreceptjes!

Smeuïge paprikadip

- Ingrediënten:** Pro Well: /
Andere: 1 rode paprika, 1 oranje paprika, 1 gele paprika, 1 kl lookpoeder, 1kl uipoeder, verse basilicum, verse bieslook, grofgemalen peper en zout
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 80°C. Leg de paprika's in hun geheel op een bakplaat bedekt met bakpapier en zet 45 minuten in de oven. Haal de paprika's uit de oven, trek het vel eraf, snijd ze open en verwijder de zaadjes. Doe de paprika's, samen met alle andere ingrediënten in een blender en blend tot een smeuïg geheel. Serveer met rauwe groentjes (uit de toegelaten lijst), met de 'toasts' of met de 'mini soepstengels'.



VARIATIES MET ONZE SOEPEN

Tomaten-venkelsoep

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Tomatensmaak'
Andere: 1/2 venkelknol, 1 cœur de boeuf tomaat, 1el olijfolie, 1 takje verse tijm, laurierblad, 200ml water, 1kl tomatenpuree, peper en zout
- Bereiding:** Verwijder de buitenste schil en het groen van de venkel. Hou het laatste apart als garnering. Snijd de venkel in stukken en snijd de tomaat in vier en verwijder de zaadlijsten. Verhit de olie in een grote kookpot. Voeg de gesneden venkel toe en breng op smaak met zout en peper. Stoof ongeveer 25 minuten, roer af en toe tot de venkelstukken zacht en licht gekarameliseerd zijn. Voeg dan de stukken tomaat, de tijm en het laurierblad toe. Breng aan de kook en laat ongeveer 15 minuten garen, onder af en toe roeren. Blus met het water. Voeg de tomatenpuree toe, breng terug aan de kook en laat nog 15 tot 20 minuten koken. Mix de soep in een blender zodat alle zaadjes van de tomaat verdwenen zijn en je een gladde soep krijgt. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep tomatensmaak' klaar met 50ml water en voeg dit toe aan het geheel.



Witloofsoep met mosterd

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'
Andere: 2-3 stronken witloof, 1kl uipoeder, 1kl mosterdzaadjes, 1kl dijonmosterd, peper en zout
- Bereiding:** Snijd het witloof in grove stukken en spoel onder koud water. Zet een kookpot op het vuur en voeg er het witloof en het uipoeder aan toe en vul tot het geheel onder water staat. Laat een 15min koken en mix tot een glad mengsel. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' klaar met 50ml water en voeg toe aan het mengsel. Voeg de mosterdzaadjes en de dijonmosterd toe en laat nog een 5-tal minuutjes doorkoken. Smakelijk!



VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

Tomaten met een frisse kruidensaus en kippennuggets

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
Andere: 1 grote trostomaat, 1el uipoeder, 1el gedroogde bieslook, 1el gedroogde peterselie, 1el zonnebloemolie, 1el wittewijnazijn, kippenkruiden, peper en zout
- Bereiding:** Snijd de tomaat in stukjes, doe ze in een slakommetje en voeg er het uipoeder bij. Kruid bij met peper en zout en meng het geheel door elkaar. Maak een vinaigrette van de gedroogde peterselie, de gedroogde bieslook, het lookpoeder, de zonnebloemolie en de wittewijnazijn. Meng dit door het geheel en plaats even in de koelkast om te rusten. 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. Schep de kippennuggets door de sla en serveer!





Omelet met gestoofde broccoli en champignons

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Baconsmak'
Andere: 150g broccoli, 100g kastanje champignons, 1el olijfolie, 1kl citroensap, peper en zout
- **Bereiding:** Snijd de broccoli in kleine roosjes en was hem. Reinig de champignons en snijd ze in kwartjes. Verhit de olijfolie in een bakpan en stooft de groenten aan onder toevoeging van water. Je kan het citroensap toevoegen naar het einde toe. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet baconsmak' reeds klaar in de shaker en giet over het groentemengsel in de bakpan. Kruid het geheel eventueel nog even bij met peper en zout. Serveer als de omelet gaar is.



Aziatische komkommersalade aardappelpuree

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmak'
Andere: 1 komkommer, 1kl uiipoeder, 1/2 chilipeper, 1el rodewijnazijn, 1/2kl sesamzaadjes, 1/2 koffielepel sesamolie, zeezout, 1kl kerriepoeder of kurkuma, verse koriander
- **Bereiding:** Was de komkommer en schil hem met een dunschiller of mandoline in lange linten. Gebruik de kern niet. Hak de helft van de chili fijn en strooi over de komkommer, samen met het uiipoeder. Meng de rodewijnazijn met de sesamolie, de kurkuma of het kerriepoeder, peper en zout. Giet over de salade en werk af met sesamzaadjes en wat korianderblaadjes. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmak'.



Knapperige groenten met aardappelrösti

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Rösti Aardappelsmak'
Andere: 1/4 kleine knolselder, 1el uiipoeder, 1 fijn takje groene selder, 1/2 rode paprika, 1/2 gele paprika, 1/2 groene paprika, 1/2 venkel, verse basilicum, 1el limoensap, 1 eetlepel verse fijngesneden munt, 1el fijngesnipperde bieslook, 1el olijfolie
- **Bereiding:** Was de wortel en de knolselder en snijd in kleine blokjes. Was de andere groenten zorgvuldig en snijd ze in dobbelsteentjes van 5 mm. Meng alle andere ingrediënten en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en zeezout. Schep de groenten door de dressing en plaats nog even in de koelkast om af te koelen. Garneer met basilicum en serveer met het klaargemaakte maaltijdzakje 'Rösti aardappelsmak'.



Witloofslaaije met paprika en kippennuggets

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmak'
Andere: 100 g sluiwererwtjes, 100 g fijne groene boontjes, 1el fijngesneden bladpeterselie, 1el olijfolie, 1el citroensap, 1/2 augurk, 1/2 doosje kerstomaatjes, paprikapoeder, peper en zout
- **Bereiding:** Reinig de boontjes en sluiwererwtjes en blancheer ze knapperig gaar in gezouten kokend water. Giet af en laat schrikken onder koud stromend water. Snijd de augurk in plakjes en was de kerstomaatjes en snijd deze in vier. Doe ze samen met de sluiwererwtjes en de groene boontjes in een schaal. Bestrooi met peterselie, kruid met peper en zout en meng het geheel goed door elkaar. Roer de olie samen met het citroensap tot een homogeen mengsel. Breng op smaak met peper en zout en schep door de salade.
Verwarm de oven voor op 180°C. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmak' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, kruid hem met paprikapoeder, rol in een bol en druk hem plat tot je een burger krijgt. Bak gaar in de oven op een bakpapier gedurende 20 minuten op 180°C. Voeg de kippennugget bij het geheel en serveer!



Gegrilde slaharten met een hartige pannenkoek

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek Natuur'
Andere: 2 slaharten (little gem), 1el olijfolie, 3x1kl citroensap, 1kl mosterd, 1kl lookpoeder, peper en zout
- **Bereiding:** Meng de mosterd, het citroensap, 1 koffielepel olijfolie, het lookpoeder en kruid met peper en zout. Snijd de slaharten overlans door en bestrijk ze met 1 koffielepel olijfolie. Grill ze in een hete grillpan en kruid met peper en zout.
Schik de sla op een bord en druppel er de dressing erover. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek Natuur', gebruik hiervoor de laatste koffielepel olijfolie.



VARIATIES MET ONZE DESSERTS

Ijskoud Dulce de leche-dessert

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Dulce de Lechesmak'
Andere: 1kl Nescafépoeder
- **Bereiding:** Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert dulce de lechesmak' klaar met 100ml water. Mix een handvol ijsblokjes en voeg toe aan het mengsel. Werk af met een beetje topping onder de vorm van het Nescafépoeder.

