

# Februari - Het 'hart'

## RECEPTEN FASE 1



## PROWELL NUTRITION

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

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

### VOEDING VOOR HET 'HART'

Aangezien het deze maand valentijn is maken we een bruggetje naar voeding voor het hart deze maand! Als je denkt aan voeding voor het hart denk je onmiddellijk aan niet veel cholesterol, dus niet veel dierlijke producten, in het bijzonder rood vlees. Verder is het ook belangrijk om goede vetstoffen te gebruiken, kies daarom steeds voor plantaardige vetstoffen zoals olijfolie, maïskiemolie, arachideolie, e.d.

Verder heb je nog een aantal specifieke voedingsmiddelen die een positief effect hebben op het hart en de bloedvaten zoals: broccoli, pompoen, asperges, basilicum, tomaten, vette vis, avocado, groene thee, amandelen, appels, blauwe bessen en lijnzaad. Daar maken we dan ook gretig gebruik van in deze lekkere recepten!

#### Boerenkoolchips

- Ingrediënten:** Pro Well: /  
Andere: 100g boerenkool, 1el olijfolie, peper en zout (eventueel grof zeezout of Himalayazout)
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 180°C. Was en droog de boerenkool, verwijder de steeltjes en harde nerven en snijd daarna de bladeren in grote stukken. Als je een zak gesneden boerenkool hebt gekocht, hoef je dit dus niet te doen. Sprengel de olijfolie over de boerenkool en strooi het zout en peper erover. Leg de bladeren op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 20 minuten in de oven, tot de kool knapperig is. De kool mag niet verkleuren, want dat komt de smaak niet ten goede. Laat afkoelen en serveer!



### VARIATIES MET ONZE SOEPEN

#### Tomatensoep met bieslook

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Tomatensmaak'  
Andere: 1 grote coeur de boeuf tomaat, 1kl uipoeder, 250ml water, 1kl gehakte bieslook, peper en zout
- Bereiding:** Was de tomaat en snijd in kleine blokjes. Zet een kookpan op het vuur en voeg de tomaat toe, samen met het uipoeder en 200ml water. Laat dit geheel ongeveer 10 minuutjes pruttelen op een middelhoog vuur. Neem van het vuur en mix volledig door. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep tomatensmaak' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Kruid nog bij met peper en zout en werk af met de fijngehakte bieslook.



#### Pompoensoep met kaneel

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'  
Andere: 200g pompoen, 1el uipoeder, 250ml water, snuifje kaneel (naar eigen smaak), peper en zout
- Bereiding:** Schil, ontpit en snijd de pompoen. Voeg de pompoenstukjes, samen met het uipoeder en 200ml water in een kookpan en gaar gedurende 20 minuten op een middelhoog vuur. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' op in 50ml water en voeg dit toe aan het geheel. Mix dit volledig door. Kruid bij met peper en zout en werk af met een snuifje kaneel.



### VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

#### Rodekoolsalade met courgette en kippenuggets

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'  
Andere: 100g rodekool, 1kl balsamicoazijn, 1kl frambozenazijn, 1 scheutje citroensap, 1/2 courgette, 1el zonnebloemolie, 2el sesamzaad, peper en zout
- Bereiding:** Maak de rodekool schoon en snijd ze in sliertjes. Meng ze met de balsamicoazijn, de frambozenazijn, het citroensap en een snuifje zout. Zet even opzij, zodat de smaken zich vermengen. Spoel de courgettes en snij ze in stukjes. Bak ze kort in 1el olie. Kruid met peper en zout. Meng ze met de rodekool. 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 1/2el olijfolie. Verdeel de salade over de borden, voeg er de nuggets kipsmaak bovenop en bestrooi met de sesamzaadjes.



### Wrap van groene groenten met basilicumolie

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek'  
**Andere:** 3 groene asperges, 50g boontjes, 50g tuinbonen, 70g broccoli, 1 citroen, 1el zonnebloemolie, 1el basilicum, peper en zout
- Bereiding:** Schil het onderste, bleke gedeelte van de asperges met een dunschiller en snijd de asperges in schuine stukken. Reinig de boontjes en de peultjes. Snijd de boontjes doormidden. Verdeel de broccoli in roosjes. Breng een pan met gezouten water aan de kook. Kook de aspergestukken en de boontjes ongeveer 5 minuten. Voeg de de tuinbonen toe en kook alles nog 2 minuten. Voeg de broccoliroosjes toe en kook alles nog 3 minuten. Giet de groenten af en stop het gaarproces door ze even onder koud stromend water te houden. Laat ze uitlekken. Rasp wat citroenschil en voeg er een halve eetlepel zonnebloemolie aan toe, kruid met peper en zout. Mix alle stelen en blaadjes van het basilicum met de olie. Breng de olie op smaak met peper en zout. Roer de basilicumolie door de groenten. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en bak in de overgebleven olijfolie. Serveer de groentjes in de pannenkoek zoals een wrap met groentjes.

### Gestoofte paprika

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Rösti' Aardappelsmaak'  
**Andere:** 1/2 rode paprika, 1/2 groene paprika, 1/2 gele paprika, 1kl uiipoeder, 1el olijfolie, 1kl rodevijnazijn, 1el fijngehakte platte peterselie, peper en zout
- Bereiding:** Snijd de paprika's in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Verhit de olie in een pan en fruit de paprika samen met het knoflookpoeder aan. Stooft het geheel onder toevoeging van een beetje water en de rodevijnazijn gedurende 8 minuten op een middelhoog vuurtje. Kruid bij met peper en zout en meng vlak voor het serveren de peterselie erdoor. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Rösti' aardappelsmaak' klaar zoals beschreven op de verpakking. Serveer dit samen als een maaltijd.

### Asperges met kervelvinaigrette

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'  
**Andere:** 1/2 bundel asperges, enkele radijsjes, 1/2el balsamicoazijn, 1el olijfolie, 1kl paprikapoeder, 1el fijngehakte kervel, peper en zout
- Bereiding:** Meng voor de kervelvinaigrette de olijfolie met de witte wijnazijn en de gehakte kervel. Kruid dit geheel af met peper en zout. Spoel de asperges onder koud water en schil indien nodig. Kook de asperges beetgaar, laat ze wat afkoelen en schik ze vervolgens op langwerpige borden. Napper dwars met de vinaigrette en versier tenslotte met enkele plakjes radijs. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' op in water en kruid met het paprikapoeder. Rol tot kleine bolletjes en bak deze op een bakpapier in de oven op 180°C gedurende 15 minuten. Serveer de salade met de bolletjes 'Nuggets kipsmaak'.

### Omelet met gebakken paksoi

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'  
**Andere:** 1/3 paksoi, 1el olijfolie, 1kl gemberpoeder, 1kl uiipoeder, peper en zout
- Bereiding:** Was de paksoi en snijd de bladeren en stengels in reepjes. Roerbak deze op een hoog vuur in een el olijfolie in de wok. Voeg op het einde de kl gemberpoeder toe en laat nog even pruttelen. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' klaar zoals beschreven op de verpakking en voeg over de gebakken paksoi. Kruid de omelet eventueel bij met peper en zout en serveer.

### Geroosterde broccoli met look en chili

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree Aardappelsmaak'  
**Andere:** 1/2 broccoli, 1/2 milde chilipeper, 1el olijfolie, 1kl lookpoeder, peper en zout
- Bereiding:** Verdeel de broccoli in roosjes laat een stukje steel zitten aan elk roosje. Breng een grote pan met water aan de kook en blancheer de broccoli 3 minuten. Doe de broccoli onmiddellijk met een schuimschaaf in ijswater om het kookproces te stoppen. Laat de broccoli goed uitlekken, hij moet goed droog zijn. Schep de broccoli in een kom met 1 eetlepel olijfolie, kruid royaal met peper en zout. Laat een grillpan op een hoog vuur goed heet worden. Rooster de broccoli en keer hem om zodat grillstrepen ontstaan. Voeg er de fijngesneden chilipeper aan toe, alsook het lookpoeder. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.

## VARIATIES MET ONZE DESSERTS

### Panacotta met abrikozen

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Verse Kaas met Abrikoosmaak'  
**Andere:** 1,5 gelatineblaadje
- Bereiding:** Laat het gelatineblaadje even weken in koud water. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert verse kaas met abrikoosmaak' zoals beschreven op de verpakking. Zet het klaargemaakte dessert 40 seconden in de microgolfoven (niet tot aan het kookpunt laten komen). Knijp de gelatineblaadjes uit en voeg deze bij het dessertgeheel. Giet dit geheel in een dessertglas en laat een 4-tal uren opstijven in de koelkast.

