



Lekker Gratis

VOORWOORD

Wat leuk dat je dit gratis e-book hebt gedownload! ☑

Met deze bundel van 10 heerlijke recepten wil ik je alvast een voorproefje geven van mijn manier van koken: simpel, overzichtelijk en vooral... zonder gedoe.

Dit e-book is bedoeld als teaser. Het is dus géén volledig weekplan, maar een selectie van fijne, makkelijke recepten waarmee je direct aan de slag kunt. Zie het als een eerste kennismaking — een smaakmaker die je hopelijk inspireert en helpt in de keuken.

Mijn missie is simpel: ik wil het jou makkelijker maken. Ik weet namelijk uit eigen ervaring hoe frustrerend het kan zijn om steeds te moeten rekenen, schuiven met cijfers en uit te puzzelen wat je nu weer moet eten. Dat gerommel met cijfers kost niet alleen tijd, maar ook energie en motivatie. Daarom heb ik besloten het anders te doen.

In mijn boek Heerlijk Makkelijk heb ik al dat rekenwerk namelijk al voor je gedaan. Daar vind je een compleet 7-wekenplan met voor iedere dag een nieuw dinerrecept. Geen gepuzzel meer, geen stress — alleen duidelijkheid en gemak.

Met dit gratis e-book wil ik je alvast laten ervaren hoe fijn eenvoudig koken kan zijn. Ik hoop dat deze recepten je helpen, inspireren en vooral laten genieten aan tafel.

Liefs,

Joyce Schouten



Gratis Recepten Overzicht

Luchtige KHA broodjes

Kip pesto.

Ham-prei salade.

Gebakken ei met feta en tomaat

Halloumi salade met spekreepjes

Gerookte zalm salade met wasabi mayo

Nog meer...

Groene salade met zachtgekookt ei en wasabi-mayo.

kip met broccoli schotel

Spitskool shoarma schotel.

Chocolademousse van avocado

Luchtige KHA broodjes

Ingrediënten (6 broodjes)

3 eieren

100 g Philadelphia roomkaas

1 el bakpoeder

Snuf zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 graden. Scheid de eieren. Zorg dat de kom voor het eiwit vetvrij is. Was de kom eventueel opnieuw af of wrijf hem in met wat citroensap. Klop het eiwit stijf met een snuf zout. Het eiwit moet blijven zitten als je de kom omdraait. Meng de roomkaas en het bakpoeder door het eigeel. Mix goed tot alle klontjes verdwenen zijn. Spatel het eigeelmengsel voorzichtig door het eiwit. Werk rustig zodat het mengsel zo luchtig mogelijk blijft. Maak met een lepel hoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in het midden van de oven ongeveer 25 minuten. Ze worden eerst bol en zakken daarna iets in. Dat is normaal. Laat afkoelen voor gebruik.

Portie

Per broodje (6 broodjes totaal): 85 kcal, 5 g eiwit, 6 g vet en 1 g netto koolhydraten.



Kip Pesto Spread

Ingrediënten (4 porties)

1 kipfilet

2 el groene pesto

1 el geroosterde pijnboompitjes

2 el geraspte Parmezaanse kaas

Zout en peper naar smaak

Bereiding

Breng een pan met water aan de kook en leg de kipfilet erin. Kook de kip in ongeveer 12–15 minuten gaar. Haal de kip uit het water en laat deze kort afkoelen. Trek de kip vervolgens met twee vorken uit elkaar tot pulled chicken. Rooster ondertussen de pijnboompitjes in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. Blijf erbij, want ze kleuren snel. Meng in een kom de pulled chicken, pesto, geroosterde pijnboompitjes en de geraspte Parmezaanse kaas. Breng op smaak met zout en peper en meng alles goed door elkaar.

Portie

Per portie (4 porties totaal): 130 kcal, 14 g eiwit, 8 g vet en 1 g koolhydraten.

Wil je dit combineren met mijn psylliumvezel broodjes? Je vindt het volledige recept én het complete 7-wekenplan in mijn boek Heerlijk Makkelijk.



Ham-prei salade

Ingrediënten (4 porties)

1 prei
150 g ham
2 eieren
2 tl uienpoeder
Peper en zout naar smaak
2 tl grove mosterd
3 flinke el mayonaise (Zaanse)
½ el Sweet Bee honingvervanger

Bereiding

Was de prei en snijd in ringen of halve ringen. Kook de eieren gaar. Laat afkoelen en snijd in stukjes. Snijd de ham als je geen hamblokjes gebruikt. Doe alles in een kom. Voeg het uienpoeder, peper, zout, grove mosterd, mayonaise en honingvervanger toe. Meng goed door elkaar. Heerlijk op een lijnzaadbroodje uit mijn boek *Heerlijk Makkelijk*.

Portie

Per portie (4 porties totaal): 185 kcal, 11 g eiwit, 14 g vet en 4 g netto koolhydraten.

*Heerlijk op een vers lijnzaadbroodje! Het recept voor deze broodjes en het volledige 7-wekenplan vind je in mijn boek *Heerlijk Makkelijk*.*



Feta-tomaat omelet

Ingrediënten (1 portie)

2 eieren

40 g feta, in blokjes

5 cherrytomaatjes, gehalveerd

1 el olijfolie

Snuf uienpoeder

Peper en zout naar smaak

Bereiding

Roer de eieren los in een kom. Voeg de feta toe en meng kort door. Verhit de olijfolie in een pan. Bak de cherrytomaatjes kort aan. Giet het eimengsel in de pan. Voeg uienpoeder, peper en zout toe. Laat op laag vuur garen tot het ei gestold is.

Portie

Per portie: 520 kcal, 23 g eiwit, 46 g vet en 5 g netto koolhydraten.



Zalm-avocado salade met wasabi-mayo

Ingrediënten (2 porties)

2 eieren
200 g gemengde sla
4 radijsjes, in plakjes
40 g komkommer, in stukjes
75 g gerookte zalm
40 g rode paprika, in blokjes
1 avocado, in stukjes of plakjes
2 el geroosterde pompoenpitjes
4 el mayonaise (Zaanse)
2 tl wasabi (of minder naar smaak)

Bereiding

Maak de salade met de gemengde sla, radijs, komkommer en paprika. Kook de eieren naar wens. Meng de mayonaise met de wasabi tot een dressing. Verdeel de avocado over de salade. Leg de zalm en het ei erop. Serveer de wasabi-mayo apart. De saus hoeft niet op.

Portie

Per portie (2 porties totaal): 720 kcal, 27 g eiwit, 62 g vet en 9 g netto koolhydraten.



Groene salade met zachtgekookt ei en wasabi-mayo

Ingrediënten (2 porties)

3 stronkjes romaine sla
5 radijsjes
500 g groene asperges
2 eieren
4 el mayonaise
1 tl wasabi
40 g komkommer
40 g geraspte Parmezaanse kaas
1 avocado in stukjes

Bereiding

Snijd het kontje van de romaine sla en snijd de rest in stukken. Snijd de radijsjes in plakjes. Snijd de onderkant van de asperges en snijd ze in stukken. Kook de asperges beetgaar of gaar, zoals jij ze lekker vindt. Kook de eieren 4–5 minuten voor een zachtgekookt ei. Meng de wasabi door de mayonaise tot een dressing. Leg de geraspte Parmezaanse kaas in kleine hoopjes op een bakplaat met bakpapier. Zet kort in de oven tot de kaas gesmolten is (niet laten bakken). Haal uit de oven en laat afkoelen. Verkruiemel de afgekoelde kaas. Meng de radijs door de sla. Voeg de asperges, avocado en de komkommer toe. Verdeel 2 eetlepels wasabi-mayo per bord over de salade. Leg het ei erop en strooi de verkruiemelde Parmezaan erover.

Portie

Per portie: 440 kcal, 19 g eiwit, 35 g vet, 10 g netto koolhydraten.

Benieuwd naar de kaascrackers die hier heerlijk bij smaken? Je vindt het recept én het complete 7-wekenplan in mijn boek Heerlijk Makkelijk.



Ingrediënten

800 g kipfilet, in reepjes

500 g groene asperges, kontjes eraf, schuin in stukken

300 g courgette in blokjes

2 handjes verse spinazie (± 75 g)

200 g roomkaas naturel (vol)

½ bouillonblokje (optioneel; bijv. Maggi), peper en zout

1 tl knoflookpoeder

1 el olijfolie

Bereiding

Snijd de courgette in blokjes en bak die eerst in een goed hete pan in wat olie, zonder zout, zodat het vocht eruit kan verdampen; schep de courgette daarna uit de pan en zet even apart. In dezelfde pan bak je de kipreepjes met peper en zout tot ze beginnen te kleuren. Voeg de groene asperges toe en roerbak tot ze knapperig gaar zijn. Zet het vuur lager, verkruimel het halve bouillonblokje erdoor en roer de roomkaas erdoor tot je een romige saus hebt; laat dit rustig even indikken. Voeg dan de spinazie toe en laat slinken. Als laatste doe je de voorgebakken courgette terug in de pan en warm je alles kort door. Proef en breng op smaak met extra peper, zout en eventueel kruiden.

Portie

portie (¼ van het gerecht) 471 kcal, 56 g eiwit, 23 g vet en 8 g koolhydraten.



Spitskool met Shoarma

Ingrediënten (4 porties)

800 g shoarmareepjes

2 el olijfolie

350 g spitskool

Bereiding

Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Bak de shoarmareepjes rondom bruin en gaar. Voeg wanneer het vlees bijna gaar is de fijngesneden spitskool toe. Roerbak nog enkele minuten tot de kool slinkt en beetgaar is.

Heerlijk met zelfgemaakte knoflooksaus of een kha-variant. Je kunt dit eventueel serveren met zero rijst.

Portie

Per portie (4 porties totaal): 615 kcal, 46 g eiwit, 49 g vet en 5 g netto koolhydraten.

Nieuwsgierig naar een heerlijke variant? Je vindt het recept in mijn boek Heerlijk Makkelijk, inclusief het complete 7-wekenplan.



Chocolade avocado mousse

Ingrediënten (1 portie)

1 kleine rijpe avocado (± 60 g vruchtvlees)

75 ml slagroom (ongeklopt gemeten)

1 el cacaopoeder (± 5 g, koolhydraatarm)

Zoetstof naar smaak (bijv. Sukrin)

Optioneel: snufje zout of beetje vanille-extract

Bereiding

Klop 75 ml slagroom luchtig. Prak de avocado fijn of gebruik een staafmixer voor een glad resultaat. Voeg de avocado, het cacaopoeder en de zoetstof toe aan de slagroom. Meng goed door tot een romige mousse. Proef en voeg eventueel extra zoetstof toe.

Portie

Per portie: 330 kcal, 4 g eiwit, 32 g vet en 4 g netto koolhydraten.



Halloumi-avocado salade met spek en balsamico

Ingrediënten (1 portie)

100 g halloumi, in plakken
40 g spekreepjes
1 little gem, grof gesneden
70 g avocado, in blokjes
60 g komkommer, in halve plakjes
40 g radijs, in dunne plakjes
15 g Parmezaanse kaas, geraspt
15 g crema di balsamico
1 tl olijfolie

Bereiding

Bak de spekreepjes in een koekenpan krokant en laat ze even uitlekken op keukenpapier. Bak vervolgens de plakken halloumi in dezelfde pan met een theelepel olijfolie goudbruin aan beide kanten.

Maak ondertussen de salade met de little gem, komkommer en radijs. Verdeel de avocado erover. Leg de warme halloumi en de spekreepjes bovenop. Strooi de geraspte Parmezaanse kaas over de salade en maak af met de crema di balsamico en wat peper.

Portie

Per portie: 690 kcal, 40 g eiwit, 53 g vet en 9 g netto koolhydraten.



Dank je wel dat je dit e-book hebt gelezen. Ik hoop dat je er inspiratie uit hebt gehaald en misschien al een paar lekkere recepten hebt ontdekt. Voor mij is er niets leuker dan makkelijke, smakelijke recepten delen die iedereen gewoon thuis kan maken.

Smaakt het naar meer? Dan heb ik goed nieuws voor je.

In mijn e-book Heerlijk Makkelijk vind je maar liefst 100 heerlijke recepten die je zonder gedoe op tafel zet. Perfect voor drukke doordeweekse dagen, maar ook wanneer je gewoon zin hebt om iets lekkers te koken. Geen ingewikkelde ingrediënten of lange stappen, maar recepten die simpel, snel en vooral heel lekker zijn.

Van snelle maaltijden en fijne ovenschotels tot frisse salades en comfort food waar het hele gezin blij van wordt — het staat er allemaal in. Recepten die je keer op keer wilt maken en waar je altijd op kunt terugvallen als je denkt: wat eten we vandaag?

Wil je dus nog meer inspiratie voor makkelijke en lekkere gerechten?

Download dan nu het e-book Heerlijk Makkelijk en ontdek 100 recepten die koken elke dag weer simpel en leuk maken.

Haal Heerlijk Makkelijk vandaag nog in huis en ontdek jouw nieuwe favoriete recepten.

Download Hier Direct!

