

NIEUWJAARS KATER BROODJE

Sta je op 1 januari met een droge mond, bonkende koppijn en je ogen dichtknijpend tegen het licht in de keuken? Dan zijn stevige maatregelen vereist. En in tegenstelling tot wat de volksmond ons vertelt, is het eten van een vette hap dan alles behalve goed. Zo behoud je je kater eerder dan dat je 'm geneest. Waarmee dan wel?

Met tomaat, ei en granen. Tomaten bevatten onder andere fructose en vitamine C om de lever een broodnodige boost te geven. Eieren zitten boordevol hardwerkende aminozuren als cysteïne en taurine. Taurine versterkt de leverfunctie en cysteïne breekt acetaldehyde af, de veroorzaker van die nare hoofdpijn. De granen (brood) doen we er gewoon bij voor het lekker.

VOOR 2 BROODJES

Ingrediënten guacamole

1 rijpe avocado
1 tomatomaat
1 kleine rode ui
½ teentje knoflook
zout en peper

Overige ingrediënten

2 donkerbruine zachte speltbroodjes
1 vleestomaat
2 eieren
snufje gedroogde tijm
snufje gedroogde rozemarijn

BEREIDINGSWIJZE VOOR DE GUACAMOLE (HET FUNDAMENT)

Pureer de avocado met een vork in een kom. Snijd de overige ingrediënten in heel kleine stukjes. Vermeng alles met de geprakte avocado.

En verder

Snijd de broodjes doormidden en beleg ze ieder met 2 eetlepels guacamole, 1 plakje vleestomaat, 1 gebakken ei met tijm en rozemarijn en 1 plakje vleestomaat. Leg de bovenste helft van het broodje erbovenop.





2

NUTELLA CAKE

in een mok

Zin in cake, maar geen zin om een uur bij je oven te wachten? Met dit recept heb je binnen een paar minuten een cake fix. Handig voor in de ochtend, maar ook voor wanneer je gewoon goesting hebt in cake. En wel nu!

VOOR 1 MOK CAKE

4 el zelfrijzend bakmeel
2 el lichtbruine basterdsuiker
1 ei
3 el halfvolle melk
3 el maïsolie
3 el Nutella chocoladepasta

BEREIDINGSWIJZE

Meng alles op volgorde in een met boter ingesmeerde mok, gebruik hiervoor een minigarde of een vork.

Zet in de magnetron op 1000 watt gedurende 2.50 minuten.



APPEL SPINAZIE SMOOTHIE

VOOR 1 GROOT GLAS OF 2 KLEINE GLAZEN

1 grannysmithappel
2 handjes gewassen bladspinazie
100 ml vers sinaasappelsap
15 g verse gember (in blokjes gesneden)
sap van een halve citroen

BEREIDINGSWIJZE

Gooi alle ingrediënten in een blender of handstaafmixerbeker en mix tot een gladde (smooth) substantie.

lekker met



WEEK 5,
WEEK 42





4

HUMMUS

VOOR 1 SCHAAL

800 g (2 blikken) kikkererwten
100 ml extra vergine olijfolie
sap van een halve citroen
1 bosje platte peterselie
2 teentjes knoflook
1½ tl zout
½ tl sojasaus
1 tl gemalen komijn
½ tl gemalen zwarte peper
50 ml water
½ rode peper, om te garneren

BEREIDINGSWIJZE

Mix alle ingrediënten in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad geheel. Doe de hummus in een kom, besprenkel met wat olijfolie en garneer met de rode peper.

lekker met



BROOD,
KNÄCKEBRÖD

5

RUCOLA PESTO

VOOR 8 BOTERHAMMEN

125 g rucola
20 g platte peterselie
2 teentjes knoflook
65 g pijnboompitten
50 g Parmezaanse kaas
4 el olijfolie
zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Maal de rucola, platte peterselie en pijnboompitten in een keukenmachine naar keuze (ik gebruik een foodprocessor) en voeg daarna de Parmezaanse kaas en de olijfolie toe. Breng op smaak met zout en peper.

lekker met



TOMAAT,
MOZZARELLA



EGGS BENEDICT

VOOR 1 PERSOON

Ingrediënten hollandaisesaus

2 eidooiers
1 el warm water
sap van een halve citroen
snuf zout
115 g ongezouten boter

Overige ingrediënten

3 sneetjes wit brood
2 plakjes runderham
1 kakelvers ei
zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE VOOR DE HOLLANDAISESAUS

Mix eidooiers, water, citroensap en zout in een blender of met een garde.

Smelt de boter in een pannetje op het vuur. Blijf roeren en laat de boter niet bruin worden. Voeg de boter toe aan het eiermengsel en klop (of mix) tot de saus mooi glad en dik is.

En verder

Rooster het brood. Druk er met een glas rondjes uit, zodat je een stapel van drie rondjes geroosterd wit brood hebt.

Wissel brood en ham af en pocheer het ei (kijk op www.hoedoe.nl/eten-drinken/basiskeuken/eieren/hoe-pocheer-ik-eieren). Giet de hollandaisesaus over het ei.

