



INSPIREREND

WEEKMENU

**RECEPTEN
VOOR IEDEREEN**

IRIS DAEMS



van ma 22 - zon 28 februari

maandag 22 februari

O : Tropische smoothie bowl met kokosmelk, mango en avocado

M : Toast champignon met eigeel en bladpeterselie

A : Gepureerde broccoli met zalm en tartaarsaus

dinsdag 23 februari

O : Diepvriestaart van banaan en framboos met notenbodem

M : Andijvie soep

A : Volkoren spaghetti met zeevruchten, tomaat en venkel

woensdag 24 februari

O : Griekse yoghurt met 1 hand fruit + 1 el chiazaad + 1 el lijnzaad

M : Volkoren warps met guacamole, zwarte bonen, tomaat en romeinse sla

A : Rode kool met kippenballetjes

donderdag 25 februari

O : Gebakken banaan met walnoot

M : Wintergroenten salade met gepekeld haring en peer

A : Courgette en aubergine rolletjes met pesto

vrijdag 26 februari

O : Platte kaas met 1 hand fruit + 1 hand walnoten + 1 hand lijnzaad

M : Witloof- en courgette soep

A : Goulash met groenten frietjes

zaterdag 27 februari

O : Havermoutpap met chocolade, noten en bessen

M : Carpaccio van tomaat met rucola en mozzarella

A : Vegetarische zoete aardappel moussaka

zondag 28 februari

O : English breakfast met een twist

M : Croque geitenkaas met spinaziesalade

A : Eendenborstfilet met pompoen-mouse en spruitjes

**Heb jij een recept
gemaakt?**

Laat het ons weten

**Tag @irisdaemspraktijk
en gebruik #irisdaems**

TROPISCHE SMOOTHIE BOWL MET KOKOSMELK, MANGO EN AVOCADO

voor 2 personen	bereiding
100 ml kokosmelk 1 avocado 1 mango 1 limoen 2 el kokos rasp 1 el amandelschilfers	1.Snijd één mango en één avocado in stukjes. 2.Doe de helft van de mango en avocadostukjes in een mixer, voeg 100 ml kokosmelk en het sap van 1 limoen toe en mix tot een glad geheel. 3.Giet uit in een kommetje en werk af met de overgebleven stukjes mango en avocado. 4.Besprenkel met kokosrasp en amandelschilfers. Smakelijk en niet vergeten Drink eerst een glas water , de rest komt later. Enjoy en relax

TOAST CHAMPIGNON MET EIGEEL EN BLADPETERSELIE

voor 2 personen	bereiding
4 boterhammen volkoren (of proteïnebrood) 500 gram champignons 1 sjalot 1 teen look 5 takjes verse peterselie 2 eidooiers 2 el olijfolie	1.Snijd 1 sjalot en 1 teen look fijn en bak ze aan in een pan met olijfolie. 2.Snijd de champignons in 4 en bak ze mee aan in dezelfde pan. 3.Toast ondertussen 4 sneden lang volkoren brood. 4.Kruid de champignons met peper en zout. 5.Als de champignons gaar zijn, versnipper dan de bladpeterselie over de champignons. 6.Doe de champignons op de toasten en leg op 2 van hen een eidooier met een snuifje zout. Smakelijk! Enjoy en relax



GEPUREERDE BROCCOLI MET ZALM EN TARTAARSAUS

voor 2 personen	bereiding
2 stronken broccoli 100ml room 2 zalm filets 2 el mayonaise 2 el yoghurt augurken 1/2 sjalot takje verse peterselie kappertjes handje verse bieslook KIDSPROEF Dit gerecht is eenvoudig en kindvriendelijk. Door er simpelweg een aardappel bij te koken kan je gemakkelijk een traditionele broccoli puree maken.	1. Snijd de broccoli in roosjes en kook hem voor enkele minuten in gezouten water. Je kan ook de stengel van de broccoli schillen en mee koken, deze is namelijk ook eetbaar en super lekker. 2. Doe de gekookte broccoli daarna in een mixer met 100 ml room en mix tot een glad geheel. Je kan hem ook pureren met een aardappelstamper. Kruid met peper en zout. 3. Bak de zalm kort aan. Door de zalm niet te lang te bakken blijven de gezonde vetten beter bewaart. 4. Voor de tartaarsaus snijd je de augurken, sjalot, kappertjes, bieslook en peterselie fijn en vermeng je ze met de mayo en yoghurt. Voeg eventueel naar eigen smaak nog wat azijn toe. 5. Dresseer alles op een bord. Smakelijk! Enjoy en relax 

GERECHTJE OPWAARDEREN

Het is al even gemakkelijk om dit gerecht kindvriendelijk te maken als om het op te waarderen. Neem het basis recept en werk het af met grijze garnaltjes en geroosterde hazelnoten. In no time een feestelijk gerecht met weinig werk. De smaak van de geroosterde hazelnoten gaat perfect samen met de zalm en broccoli.

Smakelijk!

