WEEKMENU

E-BOOK

MAKKELIJKE RECEPTEN + BOODSCHAPPEN-LIJSTJE



KETO RECEPTEN









© Janneke en Amande Koeman
Alle rechten voorbehouden
Boekverzorging: Lianne Breg Grafische Vormgeving
Food fotografie: Foodsisters & Laura Vellema (foto blz. 12, 15 en 17)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in geautomatiseerde gegevensbestanden, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door het delen van foto's (ook op social media zoals Intagram, Facebook, Pinterest, Whatsapp), opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Foodsisters.

De adviezen die worden gegeven in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging van persoonlijk advies van een arts of specialist. Wij hebben ons best gedaan de informatie in dit boek met de grootst mogelijke zorg samen te stellen. Desondanks kan de auteur niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade, letsel of verlies voortkomend uit het gebruik van de informatie in dit boek.

www.foodsisters.nl


Hoi, wat leuk dat je ons E-book over het keto dieet in je handen hebt!
Afvallen met de Foodsisters betekent elke dag lekker eten en de recepten zijn vooral snel en simpel, dus je hoeft geen keukenprins(es) te zijn om onze heerlijke recepten te kunnen maken.
Deze week kun je zien als een reset-knop voor je lichaam en een boost voor je zelfvertrouwen, snel flink wat kilo's afvallen en goed voor jezelf zorgen.
Maar hoe pak je dit aan? Lees onze tips en volg het weekmenu uit dit e-book!
Liefs,
Foodsisters

WAT LEUK DAT JE GAAT STARTEN MET ONS WEEKMENU

We willen je laten zien dat afvallen en je fitter voelen prima samengaan.

7 TIPS
VOOR EEN VLIEGENDE START MET HET KETO-DIEET

HAAL DE BOODSCHAPPEN
Én ga aan de slag!
Alleen dan behaal je resultaat.

PRINT HET WEEKMENU
En bestudeer alvast het boodschappenlijstje.

STEL NIET ÉÉN EINDDOEL,
maar kleine subdoelen van tevoren. Meet je buikomvang of ga op de weegschaal staan en noteer wat je ziet. Zo kun je het wekelijks bijhouden en kijken of je vooruitgang boekt. Het zal de eerste week het hardste gaan, maar als je het goed bijhoudt zal je zien dat je lichaam later nog steeds blijft afvallen.

VOLG STRIKT HET WEEKMENU
Het handige van dit weekmenu is dat je niet hoeft na te denken over portiegroottes, wat wel en niet mag. Ook geen risico op momenten waarbij je niet weet wat je moet eten, omdat alles voor je uitgeschreven is. Zo kan je niet de fout in gaan.

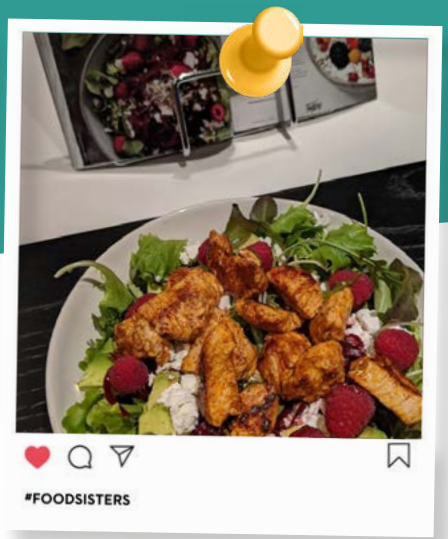
FOCUS OP WAT JE WÉL KAN ETEN
Maak er geen lijdensweg van voor jezelf. Er zijn nog genoeg lekkernijen die je dag in en dag uit nog mag eten dus probeer daarop te focussen en dan zal het keto-dieet je een stuk beter bevallen.

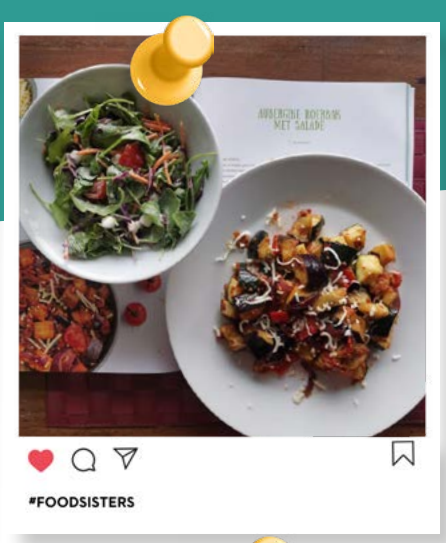
MAAK JE KEUKEN KETO-PROOF
Houd een grote schoonmaak en stop het voedsel wat niet in dit dieet past weg.

NEEM WATER DRINKEN OP IN JE ROUTINE
We kunnen het niet genoeg benadrukken, maar water drinken is essentieel in het keto-dieet. Normaal moeten we zo'n 8 glazen water per dag drinken om aan onze 2 liter te komen. Bij het keto-dieet is dit van groot belang. Hou je niet van neutraal water? Doe een schijfje citroen, sinaasappel en munt in je water. Of maak een kop verse gemberthee.

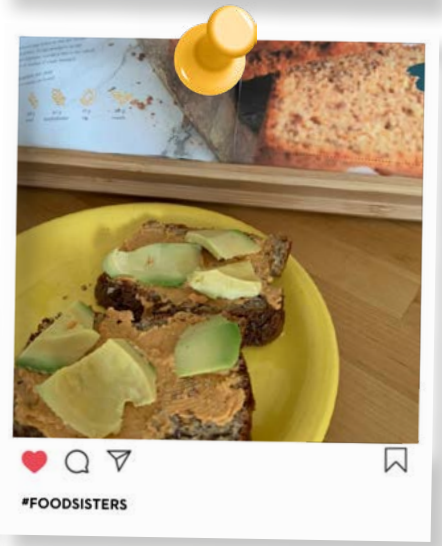
START VANDAAG NOG!











HIER KAN JOUW FOTO STAAN!

#FOODSISTERS









We vinden het super leuk als je met ons je ervaring deelt. Laat een review achter op onze Facebookpagina. Of deel je foto op Instagram met #foodsisters

Boodschappenlijstje

voor 1 persoon

WEEKMENU

Groenten
3 rode uien
1 bol knoflook
1 emmer snack komkommers (400 g)
1 bakje cherry of snoeptomaatjes (250 g)
ma 1 zakje (150 g) voorgesneden pittige rauwkost mix
ma 200 gram Iglo Groente-Idee Italiaans (te vinden in het vriesvak)
di 1 gele paprika
di, wo 1 avocado
di 1 stronk broccoli
wo, za 5 tomaat
wo, do 1 zak (100 g) gemengde sla
do ½ bloemkool of 1 zak (400 g) voorgesneden bloemkoolroosjes
vr 50 gram sperziebonen
vr, za 1 bakje (100 g) taugé
vr 200 gram spitskool, voorgesneden zak
za 1 rode paprika
za 150 gram spinazie (vers)
zo 1 zakje (100 g) snack worteltjes
zo 200 gram courgette spaghetti of 1 courgette
zo 10 champignons

Verse kruiden
1 bakje verse peterselie
2 takjes verse Italiaanse kruiden zoals rozemarijn, tijm

Fruit
6 aardbeien (kan eventueel ook uit diepvries om verspilling tegen te gaan)
6 eetlepels granaatappelpitjes

Vlees, vis, eieren, vega
10 eieren
ma, di 2 plakjes (schouder)ham
ma 2 slavinken
di 1 biefstukje (ca. 130 gram)
di, zo 3 plakjes Serrano ham
wo, za 7 plakjes rookvlees
wo, vr 3 kippendijen
do 1 verpakking (180 g) Tofu roerbakreepjes, fijn gekruid
z 1 zalmfilet (ca. 200 gram)
zo 1 kipfilet (ca. 150 gram)

Zuivel
800 ml Griekse yoghurt (bijv. Fage, Total)
1 pakje roomboter
1 slagroom spuitbus
1 potje (125 g) zure room
1 flesje/pakje (250 ml) kookroom (bijv. Blueband)
8 blokjes feta kaasblokjes

Welke tofu roerbakreepjes mag je?

Bijvoorbeeld deze verkrijgbaar bij de Jumbo:



Of deze van het AH huismerk:



6 blokjes kaas (48+)
1 eetlepel geraspte kaas

Langer houdbaar
(en grotendeels al in huis)
120 gram amandelmeel
1 zakje bakpoeder (bijv. dr. Oetker)
1 bakje (100 g) pecannoten, ongezouten
1 bakje (100 g) cashewnoten, ongezouten
3 eetlepels pompoenpitten
1 pot mayonaise (bijv. Zaanse)
½ eetlepel ketchup 50% minder suiker
1 potje groene pesto
1 fles olijfolie
1 fles balsamicoazijn
2 theelepels mosterd
1 pot augurken (bijv. Kesbeke)
8 olijven
4 zongedroogde tomaatjes
3 theelepels cacaopoeder (bijv. Droste)
1 pot pindakaas
1 potje sambal badjak
1 reep pure chocolade 90% cacao (bijv. Lindt)

Kruiden en specerijen
½ kippenbouillonblokje
2 groentebouillonblokjes
Dille
Kerriepoeder
Kipkruiden
Peper en zout

Kerriepoeder
Paprikapoeder
Kaneel
Italiaanse kruiden
3 groentebouillonblokjes
Zout
Peper

NIEUWSGIERIG?
We kunnen ons voorstellen dat je nieuwsgierig bent naar wat je precies eet. De dagmenu's bevatten niet meer dan 30 gram koolhydraten per dag. We hebben een handig overzicht voor je gemaakt met alle voedingswaarden van de recepten uit dit weekmenu. foodsisters.nl/blog/voedingswaarde/

WEEKMENU


KETO TOAST
MET SLAGROOM EN AARDBEIEN


GELE PAPRIKASOEP
MET AVOCADO EN GARNAALTJES


SALADE MET AVOCADO
EN KIPPENDIJEN

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
ONTBIJT	Keto toast met slagroom en aardbeien	200 ml Griekse yoghurt met keto granola en aardbeien	2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees + plakjes tomaat en 1 snack komkommer
TUSSENDOOR	2 snack komkommers	2 snack komkommers	2 snack komkommers
LUNCH	Rauwkost mix met pecannoten	Gele paprikasoep met avocado en garnaaltjes	Keto toast met garnalen cocktail
TUSSENDOOR	2 augurken met plakje ham	2 hamrolletjes met een augurk	1 kom gele paprikasoep
AVONDMAALTIJD	Slavink met Italiaanse groente	Biefstuk met broccoli en kerriesaus	Salade met avocado en kippendijen
TUSSENDOOR	1 handje (40 gram) pecannoten	1 kop bouillon en 1 gekookt ei	2 blokjes pure chocolade 90% cacao (Lindt)



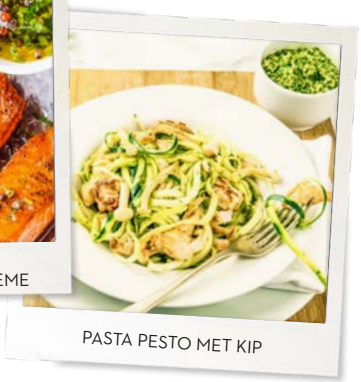
KETO TOAST MET PINDAKAAS



KETOGRANOLA



ZALM MET
PITTIGE SPINAZIE Á LA CRÈME



PASTA PESTO MET KIP

DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
200 ml Griekse yoghurt met keto granola en 2 eetlepels	200 ml Griekse yoghurt met keto granola en 2 eetlepels	200 ml Griekse yoghurt met keto granola en 2 aardbeien	Roerei
8 snoeptomaatjes	2 snack komkommers	8 snoeptomaatjes	Zakje (100 g) snack worteltjes
Keto toast met pindakaas	Bloemkoolsalade met tofu roerbakreepjes	1 kom tomatensoep	1 kom tomatensoep (zie recept zaterdag)
2 snack komkommers	8 olijven	2 snack komkommers	2 blokjes pure chocolade 90% cacao (Lindt)
Bloemkoolsalade met tofu roerbakreepjes	Kipsaté met groente	Zalm met pittige spinazie á la crème	Pasta pesto met kip
2 blokjes kaas	2 blokjes kaas	3 rookvlees rolletjes met gekookt ei	1 handje (20 g) pecannoten met 2 blokjes kaas

Ontbijt	**Keto toast met slagroom en aardbeien**
Tussendoor	2 snack komkommers
Lunch	**Rauwkost mix met pecannoten**
Tussendoor	2 augurken met plakje ham
Avondmaaltijd	**Slavink met Italiaanse groente**
Tussendoor	1 handje (40 gram) pecannoten

KETO TOAST MET SLAGROOM EN AARDBEIEN

Bereidingstijd: 10 min.

Dit heb je nodig voor de toast:
3 eetlepels (40 gram) amandelmeel
1 ei
1/2 theelepel bakpoeder (bijv. dr. Oetker)
1 eetlepel (20 gram) roomboter
Snufje zout

Dit heb je nodig voor het beleg:
2 aardbeien, in plakjes
1 eetlepel slagroom spuitbus

Zo maak je het:
Smelt in een steelpannetje op halfhoog vuur de boter. Voeg ondertussen de ingrediënten voor de toast samen in een kleine, rond schaaltje die geschikt is voor de magnetron (diameter 10 cm).

Voeg de boter toe en roer goed door met een vork. Zet 90 seconden/1,5 minuut in de magnetron op 700 / 1000 Watt

Laat eventjes afkoelen. Haal je plak brood uit het kommetje en doe dan in een broodrooster/ tosti ijzer of leg maximaal 2 minuten op een grillplaat tot het plakje mooi goudbruin is.

Besmeer je toast met de slagroom en beleg met de plakjes aardbei.

TIP!

Je eet de keto toast ook woensdag en donderdag. Je kunt ervoor kiezen om gelijk 2 toast extra te maken. Laat de keto toast dan goed uitdampen. Bewaar vervolgens in een afgesloten bakje in de koelkast.



RAUWKOSTMIX MET PECANNOTEN

Bereidingstijd: 10 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:
1 zakje (150 gram) voorgesneden pittige rauwkost mix
4 pecannoten, in stukjes gebroken

Voor de dressing:
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels Griekse yoghurt
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels mosterd
peper en zout

Zo maak je het:
Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar.

Meng de rauwkostmix met de dressing en voeg de pecannoten toe.



TIP!

Extra lekker met wat gerookte forel door de salade.

SLAVINK MET ITALIAANSE GROENTE

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:
2 slavinken
200 gram Iglo Groente-Idee Italiaans (te vinden in het vriesvak)
Boter om in te bakken

Zo maak je het:
Verhit een beetje boter en bak de slavinken egaal bruin, 20 minuutjes op halfhoog vuur, en keer regelmatig.

Haal de groenten uit de diepvries en doe 200 gram in een wokpan. Bak 2 minuten op hoog vuur en daarna nog 7 minuten op halfhoog vuur. Roer regelmatig door. Serveer gezamenlijk.



Ontbijt	**200 ml Griekse yoghurt met keto granola en aardbeien**
Tussendoor	2 snack komkommers
Lunch	Gele paprikasoep met avocado met garnaaltjes
Tussendoor	2 hamrolletjes met een augurk
Avondmaaltijd	**Biefstuk met broccoli en kerriesaus**
Tussendoor	1 kop bouillon en 1 gekookt ei

KETO GRANOLA

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig voor 4 dagen:

100 g cashewnoten (ongezouten, ongebrande)
3 eetlepels pompoenpitten
3 theelepels cacaopoeder
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel pindakaas
3 blokjes pure chocolade 90% cacao (Lindt), in stukjes gehakt

200 ml Griekse yoghurt
2 aardbeien, in plakjes gesneden
extra 1 eetlepel slagroom uit spuitbus (dit is 1 gram koolhydraten extra)

Zo maak je het:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Spreid de granola uit op een
bakplaat. Bak de granola ca. 5 minuten. Roer het mengsel om en bak nogmaals 5 minuten.

Haal de granola uit de oven en als het is afgekoeld roer je de stukjes chocolade erdoor.

Serveer de granola met de Griekse yoghurt

Maak de granola voor de hele week





GELE PAPRIKASOEP MET AVOCADO EN GARNAALTJES

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig voor 2 kommen soep:
1 gele paprika, in stukjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, in stukjes
1 eetlepel zure room
1/2 kippenbouillonblokje
200 ml water

Voor de avocado met garnaaltjes:
1/2 avocado
2 eetlepels (50 gram) Hollandse garnalen
1 eetlepel zure room
Peper

Zo maak je het:
Kook 200 ml water. Verhit in een pan wat olijfolie en bak de ui en knoflook ongeveer 2-3 minuten zachtjes aan. Voeg vervolgens de stukken gele paprika toe en bak nog 1 minuut mee.

Voeg het bouillonblokje toe en schenk het kokend water erbij. Breng de soep aan de kook. Laat 10 minuten zachtjes doorkoken op laag vuur.

Meng ondertussen de zure room met de garnaaltjes en bestrooi met peper. Vul de halve avocado met het garnaaltjes mengsel.

Voeg daarna de andere helft van de zure room toe en pureer de soep met een staafmixer. Je eet de soep met de avocado met garnaaltjes.

LET OP!

bewaar 1 kop soep (150 ml) voor het tussendoortje van morgen

BIEFSTUK MET BROCCOLI EN KERRIESAUS

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

1 biefstukje (ca. 130 gram)
2 plakjes Serrano ham
1 eetlepel roomboter
1 stronk broccoli, in roosjes gesneden
50 ml kookroom
1 theelepel kerriepoeder
Peper en zout
Aluminiumfolie

Zo maak je het:

Bestrooi de biefstuk met peper en klein beetje zout. Wikkel de biefstuk in twee plakjes Serrano ham. Zet het eventueel vast met een cocktailprikker.

Verhit boter in een koekenpan en bak het vlees op hoog vuur 3 minuten per kant. Laat het op een bord onder aluminiumfolie 5 minuten rusten.

Kook de broccoliroosjes in 8 minuten gaar. Maak ondertussen de kerriesaus. Verwarm de kookroom in een steelpannetje voeg de kerrie en een snufje zout toe en roer goed door.

Serveer de broccoli met de biefstuk en de kerriesaus.



DAG 3

Ontbijt	2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees + plakjes tomaat en 1 snack komkommer in plakjes
Tussendoor	2 snack komkommers
Lunch	**Keto toast met garnalencocktail**
Tussendoor	1 kom gele paprikasoep
Avondmaaltijd	**Salade met avocado en kippendijen**
Tussendoor	2 blokjes pure chocolade 90% cacao (Lindt)



Maak de keto toast (zie recept maandag)

KETO TOAST MET GARNALENCOCKTAIL

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

50 gram Hollandse garnalen
1/2 eetlepel (10 gram) ketchup 50% minder suiker
1 eetlepel mayonaise
Peper

Zo maak je het:

Meng de garnalen met de ketchup en mayonaise en bestrooi met wat peper. Besmeer je keto toast met de garnalencocktail.

SALADE MET AVOCADO EN KIPPENDIJEN

Bereidingstijd: 18 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:
2 kippendijen
2 theelepels kipkruiden
1/2 zak (50 gram) gemengde sla
8 blokjes feta, verkruimeld
2 eetlepels granaatappelpitjes
1/2 avocado, in plakjes

Voor de dressing:
1 eetlepel olijfolie
1/2 eetlepel balsamicoazijn

Zo maak je het:
Bestrooi de kip met kipkruiden. Verhit 2 eetlepels boter of olie in een koekenpan en bak de kip in 15 min. gaar.

Maak ondertussen de dressing en meng met de ingrediënten voor de salade. Serveer de kippendijen met de salade.

TIP!

Op de foto zie je frambozen. De granaatappelpitjes mag je ook vervangen voor 4 frambozen. dit bevat evenveel koolhydraten.



DAG 4

Ontbijt	200 ml Griekse yoghurt met keto granola en 2 eetlepels granaatappelpitjes
Tussendoor	8 snoeptomaatjes
Lunch	**Keto toast met pindakaas**
Tussendoor	2 snack komkommers
Avondmaaltijd	**Bloemkoolsalade met tofu roerbakreepjes**
Tussendoor	2 blokjes kaas

KETO TOAST MET PINDAKAAS

Bereidingstijd: 10 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:
pindakaas

Zo maak je het:
Besmeer de toast met pindakaas.

Maak de keto toast
(zie recept maandag)



EBOOK | KETO WEEKMENU · · ·

BLOEMKOOLSALADE MET TOFU ROERBAKREEPJES

Bereidingstijd: 12 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

- 1/2 bloemkool of 1 zak (400 gram) voorgesneden bloemkoolroosjes
- 1 bouillonblokje
- 1 verpakking Tofu roerbakreepjes, fijn gekruid
- 2 eetlepels mayonaise
- 1/2 rode ui, gesnipperd
- 4 augurken, in stukjes gesneden
- 2 snack komkommers, in stukjes gesneden
- 3 takjes peterselie, fijngehakt
- 1/2 zak (50 gram) gemengde sla
- Peper en zout

Zo maak je het:

Snijd de bloemkoolroosjes los van de kern en was ze even.

Kook de bloemkoolroosjes 8 minuten in water met het bouillonblokje.

Giet af en laat de bloemkool helemaal afkoelen.

Bak tijdens het koken van de bloemkool de tofu roerbakblokjes in 4 minuten op middelhoog vuur krokant.

Meng de bloemkoolroosjes met de mayonaise en voeg vervolgens de overige ingrediënten toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Meng als laatste de sla door de salade.



DAG 5

Ontbijt	200 ml Griekse yoghurt met keto granola en 2 eetlepels granaatappelpitjes
Tussendoor	2 snack komkommers
Lunch	Bloemkoolsalade met tofu roerbakreepjes
Tussendoor	8 olijven
Avondmaaltijd	**Kipsaté met groente**
Tussendoor	2 blokjes kaas

KIPSATÉ MET GROENTE

Bereidingstijd: 18 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:
1 ei, hard gekookt en gehalveerd
50 g sperziebonen
50 gram taugé
200 g spitskool, voorgesneden zak
1 kippendij, in stukken gesneden

Voor de pindasaus:
1 eetlepel pindakaas
50 ml kookroom
1 theelepel sambal badjak

Zo maak je het:
Breng in een grote pan water aan de kook. Voeg de sperziebonen toe en laat ze 8 min. Koken.

Voeg in de laatste minuut de spitskool toe. Giet af in een vergiet.

Verhit vervolgens wat boter of olie in een wok of hapjespan. Bak de kip in 8 minuten al omscheppend gaar.

Roerbak vervolgens de taugé, sperziebonen en spitskool nog 1 minuut mee op hoog vuur.

Verwarm ondertussen de ingrediënten voor de pindasaus in een steelpan.

Roer 2 minuten op laag vuur met een garde tot een gladde saus.

Leg de groenten, kip en het ei op een bord. Schenk de pindasaus erover.

TIP!

Nog meer groenten? Voeg broccolirijst toe.

KIPSATÉ MET GROENTE



DAG 6

Ontbijt	200 ml Griekse yoghurt met keto granola en 2 aardbeien
Tussendoor	8 snoeptomaatjes
Lunch	**1 kom tomatensoep**
Tussendoor	2 snack komkommers
Avondmaaltijd	**Zalm met pittige spinazie á la crème**
Tussendoor	3 rookvlees rolletjes met gekookt ei

Oven: 200 graden
Bereidingstijd: 25 min.
Bakken: 20 min.

TOMATENSOEP

Dit heb je nodig voor 2 borden soep:

4 tomaten, gehalveerd
4 zongedroogde tomaatjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 takjes verse Italiaanse kruiden zoals rozemarijn, tijm
1 rode ui, gesnipperd
1 rode paprika, in kleine blokjes gesneden
50 gram taugé
1 blokje groentebouillon
olijfolie

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de gehalveerde tomaten in een ovenschaal. Verdeel de knoflook erover. Schenk er wat olijfolie over, leg de Italiaanse kruiden erop en bak de tomaten 20 minuten in de oven.

Kook ondertussen ongeveer 200 ml water. Bak in een klein scheutje olijfolie de ui en paprika. Voeg hier de zongedroogde tomaten aan toe. Verkruimel het bouillonblokje in de pan en voeg een klein laagje kokend water toe.

Voeg de tomaten uit de oven toe. Laat dit nog een paar minuten pruttelen en pureer de soep met een staafmixer.

Als de soep te dik is kun je er nog een beetje water bij doen. Roer als laatste de taugé door je soep. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

TIP!
Serveer met wat verse peterselie



Oven: 180 graden
Bereidingstijd: 10 min.
Bakken: 30 min.

ZALM MET PITTIGE SPINAZIE Á LA CRÈME

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

1 zalmfilet (ca. 200 gram)
150 gram spinazie (vers)
1 theelepel sambal badjak
1 eetlepel gedroogde dille
50 ml kookroom
Roomboter
Peper en zout

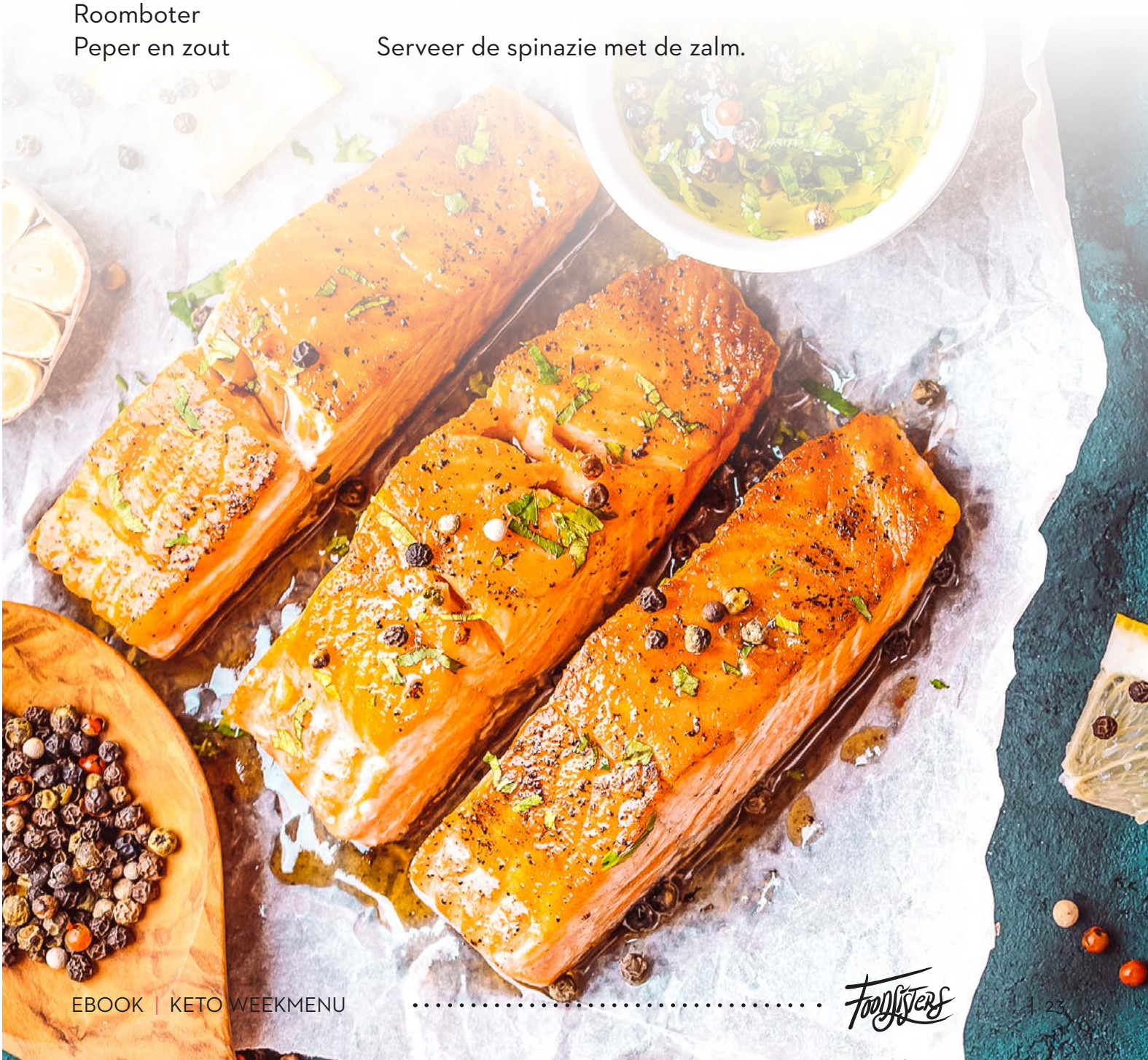
Zo maak je het:

Meng in een schaaltje de dille en zout met 1 eetlepel olijfolie.

Leg de zalmmoot in een klein ovenschaaltje. Besprenkel de dille dressing over de zalmmoot. Zet in de oven voor 20 minuten.

Wok vlak voordat de zalm klaar is de spinazie in een klein beetje olijfolie gaar. Voeg de kookroom, 1 theelepel dille en sambal toe en roer door de spinazie.

Serveer de spinazie met de zalm.



DAG 7

Ontbijt	**Roerei**
Tussendoor	Zakje (100 g) snack worteltjes
Lunch	1 kom tomatensoep (zie recept zaterdag)
Tussendoor	2 blokjes pure chocolade 90% cacao (Lindt)
Avondmaaltijd	**Pasta pesto met kip**
Tussendoor	1 handje (20 g) pecannoten met 2 blokjes kaas

ROEREI

Bereidingstijd: 5 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:
2 eieren
1 eetlepel kookroom
1 eetlepel geraspte kaas
1 plakje Serrano ham, in stukjes
olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het:
Verwarm wat olijfolie in een steelpannetje. Kluts de eieren en voeg de melk toe. Breng op smaak met peper en zout.

Schenk het eimengsel in de pan en voeg de blokjes tomaat toe. Blijf roeren.

Haal van het vuur als de eieren enigszins gestold, maar nog wel een beetje vochtig zijn. Voeg de kaas en ham toe en schep door je ei.

PASTA PESTO MET KIP

Bereidingstijd: 10 min.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:
200 gram courgette spaghetti of 1 courgette
1 kipfilet (150 gram), in blokjes gesneden
10 champignons, in plakjes gesneden
2 eetlepels groene pesto
2 takjes verse peterselie

Zo maak je het:
Verhit boter of olijfolie in een hapjespan en bak de kip in 7 minuten rondom bruin.

Voeg de champignons en pesto toe en bak 1 minuut op halfhoog vuur mee. Voeg als laatste de courgette spaghetti toe en verwarm dit nog 1 minuut mee. Serveer met wat verse peterselie.

TIP!

voeg nog wat gehalveerde cherrytomaatjes toe.

PASTA PESTO MET KIP



TIP!

Voeg nog wat gehalveerde cherrytomaatjes toe.

NOG MEER AFVALLEN?

8 KOOLHYDRAATARME WEEKMENU'S + BOODSCHAPPENLIJSTJES



ONTDEK MEER

foodsisters.nl/boek8wekenslank/