

GEZOND GENIETEN



EQUILIBRE 3
gezond verschil

VOORWOORD

Welkom in de culinaire wereld van Equilibre3 waar gezondheid en smaak hand in hand gaan.

Bij Equilibre3 geloven we dat gewichtsverlies en behoud geen kwestie zijn van strikte diëten, wel van verstandige en duurzame keuzes zonder tekorten voor je lichaam.

Het cijfer 3 in onze naam verwijst naar 3 belangrijke peilers waarop onze aanpak berust: mentor - mentor - maaltijdplan.

Mentor: EQ3 mentoren staan garant voor continue en professionele begeleiding, samen op weg naar een gezonde levensstijl.

Meten: je mentor bepaalt je lichaamssamenstelling, want gewicht is veel meer dan een magisch cijfer op de weegschaal.

Maaltijdplan: samen met je EQ3 mentor stel je een persoonlijk maaltijdplan op, bestaande uit verantwoorde vervangmaaltijden in combinatie met zelf samengestelde gezonde maaltijden.

In dit kookboek vind je meer dan 40 heerlijke gerechten met de EQ3 vervangmaaltijden die zowel je smaakpapillen prikkelen als je lichaam voeden.

Uiteraard is het gezond én gemakkelijk om je partner of hele gezin te laten mee genieten van deze heerlijke gerechten.

Elk gerecht ondersteunt je op je reis naar een gezond en evenwichtig leven. Of je nu op zoek bent naar snelle doordeweekse maaltijden of een feestelijk diner, je vindt hier voor elke gelegenheid iets.

Geniet van deze culinaire ontdekkingsreis en ervaar hoe lekker gezond eten kan zijn met de EQ3 producten.

Samen naar een gezond verschil.
Smakelijk!
Het EQ3 team



INLEIDING

Legende



Type gerecht (ontbijt, hoofdgerecht, dessert, drank) 



Bereidingstijd



Aantal porties



Aantal calorieën per portie



Aantal equivalenten per portie

Uitleg equivalenten

1 equivalent = gemiddeld 100 kcal

G/F

Groenten en fruit

Z

Aardappelen en graanproducten

E

Zuivel, vlees, vis en plantaardige eiwitbronnen

V

Vetten

W

Water

!

Minder gewenste zaken



Kruiden & specerijen

+

Extra's

De equivalenten worden steeds **per portie** weergegeven.



gezond verschil

INHOUDSOPGAVE

1. Voorgerechten

Aperogroenten

				Pag.
Fleurige groentechips	30 - 40 min	4	100	<u>8</u>
Courgette bruschetta	20 - 30 min	2	50	<u>9</u>

Soepen

				Pag.
Bloemkool courgettesoep	20 - 30 min	4	100	<u>10</u>
Broccolivenkelsoep	20 - 30 min	2	100	<u>11</u>
Kruidige wortelsoep	30 - 40 min	2	200	<u>12</u>
Soep van vergeten groenten	20 - 30 min	2	50	<u>13</u>
Courgettesoep met kerstomaatjes	20 - 30 min	4	50	<u>14</u>
Erwten gapacho	10 - 20 min	10	100	<u>15</u>

Starters

				Pag.
Venkelsalade met gemarineerde zalm	20 - 30 min	2	150	<u>16</u>
Courgettecarpaccio met Parmezaan	10 - 20 min	1	250	<u>17</u>
Appel & rode biet ravioli met geitenkaas	10 - 20 min	2	150	<u>18</u>
Avocadomousse met scampi	10 - 20 min	2	150	<u>19</u>
Broccolimousse met Sint-Jacobsvrucht	10 - 20 min	2	150	<u>20</u>
Gemarineerde roodbaars	10 - 20 min	1	250	<u>22</u>
Venussschelpen met courgette	20 - 30 min	1	200	<u>23</u>
Witloofhapje met scampi	10 - 20 min	2	150	<u>24</u>
Frisse tomatensalsa	10 - 20 min	2	50	<u>25</u>

INHOUDSOPGAVE

2. Hoofdgerechten

Pasta Pag.

Cannelloni met spinazie en geitenkaas	> 50 min	1	550	<u>27</u>
Aspergewok	20 - 30 min	1	600	<u>28</u>
Kruidige courgetti met scampi	30 - 40 min	1	750	<u>29</u>
Griekse pasta met lamsgehaktballetjes	30 - 40 min	1	750	<u>30</u>
Rolletjes met spinazie en ricotta	> 50 min	1	600	<u>31</u>
Vegetarische groentelasagne	> 50 min	1	500	<u>32</u>
Spruitjes penne	20 - 30 min	1	600	<u>33</u>

Aardappelen Pag.

Pittige mosselen	20 - 30 min	1	600	<u>34</u>
Gepaneerde kip met krielaardappeltjes	40 - 50 min	2	650	<u>35</u>
Portobello met spinazie	30 - 40 min	1	600	<u>36</u>
Pastinaakpuree met zalm en prei	20 - 30 min	1	600	<u>37</u>
Kalkoenrollade met aardappelsaté	40 - 50 min	1	500	<u>38</u>
Zuiderse kabeljauw	30 - 40 min	1	450	<u>39</u>

Couscous & quinoa Pag.

Quinoa spinaziesalade	10 - 20 min	1	550	<u>40</u>
Quinoa bloemkoolsalade	30 - 40 min	1	600	<u>41</u>
Heerlijke quinoawafel	20 - 30 min	2	350	<u>42</u>
Gevulde spaghetti pompoen	20 - 30 min	4	300	<u>43</u>

Brood Pag.

Zalm avocado bagel	10 - 20 min	1	550	<u>44</u>
Bonte maaltijdsalade	10 - 20 min	1	300	<u>45</u>
Slaatje lauwe kip en ananas	20 - 30 min	1	550	<u>46</u>
Komkommer carpaccio	20 - 30 min	1	550	<u>47</u>
Croque kip avocado	10 - 20 min	1	500	<u>48</u>

INHOUDSOPGAVE

Rijst

				Pag.
Chili sin carne	10 - 20 min	4	200	<u>49</u>
Poké bowl met zalm	40 - 50 min	1	550	<u>50</u>
Currystoofpotje met volkorenrijst	40 - 50 min	1	600	<u>51</u>
Warme salade met kikkererwten	20 - 30 min	1	450	<u>52</u>
Griekse lunch bowl	30 - 40 min	1	600	<u>53</u>

Creatief met groenten

				Pag.
Quiche met filodeeg en kip	40 - 50 min	4	450	<u>54</u>
Frisse tajine met bloemkoolcouscous	40 - 50 min	1	500	<u>55</u>
Vegetarische salade	30 - 40 min	2	650	<u>56</u>
Broccolibrood met verse tonijnsalade	20 - 30 min	3	550	<u>57</u>
Broccolipuree met varkenshaasje	30 - 40 min	1	600	<u>58</u>
Waterkerssalade	10 - 20 min	1	500	<u>59</u>
Gemarineerde parelhoenfilet	40 - 50 min	2	250	<u>60</u>
Courgette rösti	30 - 40 min	1	550	<u>61</u>
Rösti van spruitjes	30 - 40 min	1	550	<u>62</u>
Shakshuka	30 - 40 min	1	350	<u>63</u>

3. Desserten

Gezonde nagerechten

				Pag.
Fruitige springrolls	20 - 30 min	2	200	<u>65</u>
Rode neusjes beurs	20 - 30 min	1	150	<u>66</u>
Puur fruit sorbet	10 - 20 min	2	150	<u>67</u>
Zoete afsluiter van peer	20 - 30 min	2	175	<u>68</u>
Gezond bananenbrood	40 - 50 min	10	250	<u>69</u>
Pannenkoekjes van havermout	20 - 30 min	2	300	<u>70</u>



VOORGERECHTEN

FLEURIGE GROENTECHIPS



Voorgerecht



30 - 40 min



4



100



1

INGREDIËNTEN

- G/F** 200g pastinaak
- G/F** 200g zoete aardappel
- G/F** 200g rode biet
- G/F** 200g courgette
- V** 1 eetlepel olijfolie
-  snuifje paprikapoeder,
lookpoeder en zout

BENODIGHEDEN

+ mandoline



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 100 °C.
- Schil de pastinaak, de zoete aardappel en de rode biet.
- Was de courgette en droog goed af.
- Snij alle groenten in dunne plakjes met behulp van een mandoline.
- Doe alle plakjes in een kom. Besprenkel met olijfolie. Doe er wat paprikapoeder, lookpoeder en een beetje zout op.
- Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier. Zorg ervoor dat de chips niet te dicht op elkaar liggen.
- Zet ze in de oven voor 30 min. Draai na 15 min de chips even om.
- Serveer in een kom.
- Smakelijk!



EQ3 - TIP:

Je kan dit gerecht ook als bijgerecht consumeren.



gezond verschil

COURGETTE BRUSCHETTA



Voorgerecht



20 - 30 min



2



50

0,5

INGREDIËNTEN

G/F 1 groene courgette

G/F 2 tomaten

G/F 1 limoen

G/F 1 lente-ui

G/F 1 teentje knoflook

V

olijfolie



handvol basilicum



BEREIDINGSWIJZE

- Was de tomaten, ontpit ze en snij ze in kleine blokjes.
- Maak de lente-ui en knoflook schoon en snipper fijn.
- Hak de basilicum fijn.
- Meng de tomaten, met de lente-ui, de knoflook en de basilicum en een scheut olijfolie en enkele druppels limoensap.
- Laat dit gedurende 1 uur in de koelkast marineren.
- Snij de courgette in dikke plakken van 2 cm.
- Smeer ze in met wat olijfolie en bak de courgetten in een grillpan.
- Garneer de plakken courget met de tomatensalsa, werk eventueel af met een blaadje basilicum of presenteer als een courgetteburger en prik ze vast met een houten prikker.
- Smakelijk!

BLOEMKOOL COURGETTESOEP

MET KOKOSMELK



Voorgerecht



20 - 30 min



4



100



1



INGREDIËNTEN

G/F 1/2 bloemkool (300g)

G/F 1 gele courgette (300g)

G/F 1 sjalot

G/F 1 teentje knoflook

G/F sap en rasp van 1 limoen

V 1 koffielepel olie

V 100ml kokosmelk (of
culinaire room 20%)



een handje verse
bladpeterselie en/of koriander



2 à 3 theelepels curry



1 snuifje chilipoeder



grof zeezout



1 liter groentebouillon of
kippenbouillon



BEREIDINGSWIJZE

- Was en snij de bloemkool. Hou enkele roosjes apart.
- Was de courgette, maak slierten courgetti voor de afwerking.
- Snij de rest van de courgette in stukken.
- Snipper de sjalot en fruit in olie. Pers de knoflook hierover.
- Voeg de bloemkool, de courgette en het curry- en chilipoeder samen. Roerbak ongeveer 5 minuten.
- Was de limoen met grof zeezout, rasp de schil en pers de limoen (voeg een beetje limoenrasp toe aan de groenten.)
- Schenk 1 liter bouillon bij de groenten. Breng aan de kook.
- Laat 15 minuten pruttelen op zacht vuur tot de groenten gaar zijn. Mix vervolgens het geheel fijn.
- Breng op smaak met de kokosmelk (of room) en limoenrasp.
- Schenk in kleine glaasjes en werk af met bloemkoolroosjes en courgetti. De gehakte peterselie of koriander.
- Smakelijk!



gezond verschil

ROMIGE BROCCOLIVENKELSOEP



Voorgerecht



20 - 30 min



2



100



1



INGREDIËNTEN

- G/F** 3/4 broccoli (of 1 kleine)
G/F 1 venkel
E 2 plakjes filet de Sax
E 2 koffielepels verse kaas (Philadelphia, St. Moret of kwark)
W 1 liter groentebouillon of kippenbouillon
 snuifje peper & zout



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven tot 180°C.
- Leg de plakjes filet de Sax op een bakvel en bak ze krokant in de oven.
- Was de broccoli en de venkel.
- Hou wat groen loof van de venkel apart voor de afwerking.
- Snij de broccoli en de venkel in stukken.
- Kook de broccoli en de venkel gaar in de bouillon (ong. 20 minuten).
- Mix tot een soep en voeg indien nodig wat extra water of bouillon toe.
- Laat even doorkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Presenteer de soep en werk af met het groene loof van de venkel, de opgeklopte verse kaas, een broccoliroosje en de versnipperde krokante filet de Sax.
- Smakelijk!

KRUIDIGE WORTELSOEP



Voorgerecht



30 - 40 min



2



200



2



INGREDIËNTEN

- G/F** 500g wortelen
- G/F** 1 ui
- G/F** 1 grote stoofappel
- G/F** 1 stukje gember (2cm)
- G/F** optioneel 1/2 rode chilipeper
- V** 1 koffielepel boter
-  1 takje bladpeterselie
-  1 eetlepel currypasta (mild)
- W** 1 liter bereide groentebouillon



BEREIDINGSWIJZE

- Snij de gember en de ui in stukjes.
- Smelt de boter en fruit hierin de stukken ui en gember.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in grove stukken.
- Voeg de appel toe bij de ui en gember. Goed doorroeren en verder laten garen.
- Verwijder de zaadjes van de chilipeper en snij in stukjes.
- Schil de wortelen, snij in grove stukken en voeg samen met de chilipepers toe.
- Laat het geheel 5 minuten stoven en voeg een deel van de currypasta toe.
- Schenk de bouillon erbij, plaats het deksel half op de pot en laat de soep 30 minuten pruttelen op een laag vuur.
- Mix de soep glad naar gewenste dikte. Vul aan met water en/of currypasta naar wens.
- serveer met een takje bladpeterselie.
- Smakelijk!



gezond verschil

VERRUKKELIJKE VERGETEN GROENTESOEP



Voorgerecht



20 - 30 min



2



50



0,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 kleine pastinaak (150g)
G/F 1 kleine peterseliewortel
G/F 1 sjalotje
W 500 ml groente - of kippenbouillon
 korianderzaad
 korianderblaadjes
 paprikapoeder
 kerriepoeder



BEREIDINGSWIJZE

- Maak alle groenten schoon en snij in stukken.
- Doe een beetje water in een pan en voeg pastinaak, peterseliewortel, sjalotje en knoflook toe. Laat even sudderen op een zacht vuurtje.
- Giet de hete bouillon erbij en laat nog ongeveer 20 minuten zachtjes sudderen.
- Voeg korianderzaad, paprika- en kerriepoeder toe en mix de soep fijn.
- Serveer in een mooie soeptas en werk af met verse korianderblaadjes
- Smakelijk!



Download **gratis** de receptenbundel
'Creatief met EQ3' voor nog meer
gezonde receptjes met EQ3 producten!



gezond verschil

COURGETTESOEP

MET KERSTOMAAJTJES



Voorgerecht



20 - 30 min



4



50



0,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 courgette
G/F 1/2 komkommer
G/F 1 rode ui
G/F Kerstomaatjes
Z gezouten broodstengel
W 1,5L water
W 2 à 3 ontvette kippenbouillonblokjes
 bladpeterselie



BEREIDINGSWIJZE

- Was de courgette, de komkommer en de kerstomaatjes.
- Snij enkele reepjes komkommer ter versiering.
- Maak de ui schoon en snij in stukken. Snij de komkommer en de courgette in stukken.
- Breng de ui, komkommer en courgette in een kookpan met een flinke scheut water toe. Laat 5 minuten afgedekt sudderen.
- Voeg de rest van het water, de groentebouillonblokjes, tijm en laurier toe. Laat ongeveer 10 minuten koken.
- Verwijder het laurier blad en mix de soep fijn.
- Breng op smaak met peper en voeg fijngesnipperde bladpeterselie toe.
- Schenk de soep in een voorverwarmd bord en voeg enkele kerstomaatjes toe.
- Werk af met de broodstengel en de reepjes komkommer.
- Smakelijk!



gezond verschil

ERWTEN

GAZPACHO



Voorgerecht



10 - 20 min



10



100



1



INGREDIËNTEN

G/F 500 g verse of diepvrieserwtjes

G/F 1 komkommer

E 1 potje volle yoghurt

V 1 eetlepel olijfolie

W ijsblokjes

 peper en zout

verse munt

BEREIDINGSWIJZE

- Was de munt, hou enkele frisse munttopjes opzij.
- Was de komkommer en snij in stukjes
- Breng de verse of ontdooide erwtjes in een mengbeker.
- Voeg 1 eetlepel olie toe.
- Voeg de stukjes komkommer en een handvol munt toe.
- Mix alles tot een homogeen geheel.
- Hou enkele lepels yoghurt apart en voeg de rest van de yoghurt aan de mix toe.
- Meng alles goed door elkaar.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Presenteer in kleine glaasjes en werk af met een toefje yoghurt en enkele muntblaadjes.
- Smakelijk!



gezond verschil

VENKELSALADE MET GEMARINEERDE RAUWE ZALM



Voorgerecht



20 - 30 min



2



150



1,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 5 cm komkommer
- G/F** venkel
- G/F** enkele venkelblaadjes
- G/F** 1 sinaasappel
- E** 60 g verse zalm
- V** 2 eetlepels olijfolie
-  roze peperkorrels
-  grof zeezout
-  bladpeterselie
-  optioneel: sesamzaadjes



BEREIDINGSWIJZE

- Snij de zalmfilet in fijne plakjes. Plet de roze peperkorrels en strooi over de zalmplakjes.
- Was de sinaasappel met grof zeezout en rasp de sinaasappelschil over de zalmplakjes.
- Pers de sinaasappel en zeef het sap. Meng het sap met 1 eetlepel olijfolie.
- Besprenkel de zalm met de helft van de marinade, en een snuifje zeezout. Dek af en laat marineren in de koelkast.
- Was de komkommer en verwijder de zaadlijsten.
- Snij de venkel en komkommer met een mandoline of scherp mes tot dunne slierten.
- Besprenkel met de rest van de marinade en kruid met peper en zout.
- Dek af en laat minstens 1 uur marineren in de koelkast.
- Giet het vocht van de salade af, leg de plakjes zalm op een bord. Werk af met een blaadje peterselie en sesamzaad.
- Smakelijk!

COURGETTECARPACCIO MET PARMEZAAN CRÈME



Voorgerecht



10 - 20 min



1



250



2,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1/4 (gele) courgette
- G/F** een handje granaatappelpitjes
- G/F** een scheutje limoensap
- E** 1 eetlepel halfvolle yoghurt
- E** 1 eetlepel Parmezaanse kaas
- !** 1 eetlepel mayonaise
- V** 1/2 eetlepel olijfolie
- een snuifje peper & zout
- verse bieslook
- verse dille

BENODIGDHEDEN

+ een mandoline



BEREIDINGSWIJZE

- Was de courgette en droog goed af. Snij de courgette in dunne plakken met behulp van een mandoline. Plaats de plakjes in een grote schaal.
- Hak de bieslook fijn. Hou een beetje apart voor de afwerking.
- Pluk de steeltjes van de dille. Snij de dille fijn.
- Meng de bieslook, de dille, de olijfolie en het limoensap door elkaar. Proef of de smaken goed zitten.
- Wrijf de courgetteplakjes in met het mengsel. Laat 5 minuten intrekken.
- Maak nu de Parmezaan crème. Dit doe je door 1 eetlepel fijngemalen Parmezaanse kaas te mengen met 1 eetlepel halfvolle yoghurt en 1 eetlepel mayonaise. Meng goed.
- Dresseer het bord door de plakjes courgette in een rondje te leggen. Werk af met wat verse bieslook, granaatappelpitjes en enkele dotjes Parmezaan crème.
- Smakelijk!

APPEL EN RODE BIET RAVIOLI MET ZACHTE GEITENKAAS



Voorgerecht



10 - 20 min



2



150



1,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 fris zure appel (Cox, Braeburn)
- G/F** 1 grote gekookte rode biet
- G/F** sap van 1 citroen
- G/F** 1 vers lente - uitje
- E** 50 g zachte geitenkaas
- E** 1 eetlepel zonnebloempitten
- V** 1 koffielepel olijfolie of notenolie
- V** enkele druppels balsamico azijn
-  enkele takjes bieslook



BEREIDINGSWIJZE

- Was de appel en snij van de appel 6 dunne schijfjes (tip: mandoline). Snij het overige deel van de appel in hele kleine blokjes en besprenkel deze met citroensap.
- Pocheer de appelschijfjes met citroensap in kokend water. (Of plaats de appelschijfjes 1 minuut in de microgolfoven). Droog de schijfjes op keukenpapier.
- Snij de gekookte rode biet in 6 gelijkaardige schijfjes. Van het overige deel maak je eveneens kleine blokjes.
- Snij het bieslook en het lente-uitje fijn en meng met de geitenkaas. Kruid af met peper.
- Leg op ieder bord 3 schijfjes appel klaar.
- Vorm 6 bolletjes van het geitenkaasmengsel en leg ze telkens in het midden op de appel (tip: gebruik twee koffielepels).
- Dek ieder bolletje af met een schijfje biet.
- Druk de randjes van de schijfjes biet aan zodat je een mooie ravioli krijgt. Serveer met de appel- en rode bieten blokjes, de geroosterde zonnebloempitten en een beetje balsamico azijn.
- Smakelijk!



gezond verschil

AVOCADOMOUSSE MET SCAMPI



Voorgerecht



10 - 20 min



2



150



1,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1/4 komkommer (met schil)
- G/F** 1/2 avocado
- G/F** 1 teentje knoflook
- G/F** enkele druppels limoensap
- E** 2 scampi's
- V** 1 eetlepel olijfolie
-  een snuifje paprikapoeder
-  peper en zout
-  1 koffielepel verse
-  bladpeterselie



BEREIDINGSWIJZE

- Was alle groenten.
- Snij 2 schijfjes van telkens ± 1 cm van de komkommer en hou deze apart.
- Schil de rest van de komkommer en snij in blokjes.
- Mix de blokjes komkommer, de avocado en enkele druppels limoensap tot een mousse.
- Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan. Voeg de knoflook toe en bak de (gepelde & ontdarmde) scampi's gaar.
- Voeg tijdens het bakken een snuifje paprikapoeder toe.
- Dresseer de avocadomousse en scampi op het komkommertoastje.
- Werk af met gesnipperde bladpeterselie
- Smakelijk!

BROCCOLIMOUSSE

MET SINT-JACOBSVRUCHT



Voorgerecht



10 - 20 min



2



150



1,5

INGREDIËNTEN

- G/F** 100g broccoliroosjes
- G/F** stuk rode puntpaprika
- G/F** een teentje knoflook
- E** 2 plakjes filet de Sax
- E** 1 eetlepel (40g) verse kaas (St. Moret, Philadelphia, kwark)
- E** sint-jakobsvruchten
- E** optioneel: 1 eetlepel garnalen
- V** 1 eetlepel olijfolie
-  snuifje peper & zout
-  een mespunt natriumbicarbonaat (of bakpoeder)
-  koffielepel bladpeterselie (vers)



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven tot 180°C.
- Blancheer de broccoli ongeveer 5 minuten. Voeg een mespunt natriumbicarbonaat toe aan het kookwater om de mooie groene kleur te behouden.
- Mix de broccoliroosjes samen met de verse opgeklopte kaas tot een mousse. Kruid naar smaak met peper en zout.
- Leg de plakjes filet de Sax op een bakvel en bak ze krokant in de oven.
- Snij de paprika in enkele fijne reepjes.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan. Voeg hieraan de fijngesneden knoflook toe en bak de sint-jakobsvruchten 3-4 minuten aan elke zijde. Voeg ook de paprikareepjes toe en laat deze mee bakken in de pan.
- Dresseer de sint-jakobsvruchten en broccolimousse op het toastje van filet de Sax. Werk af met de paprikareepjes, gesnipperde verse bladpeterselie en eventueel garnalen.
- Smakelijk!



gezond verschil

SURF EN TURF

SUGGESTIE



EQ3 - TIP:

Maak een feestelijke hapje door verschillende gerechten te combineren.

INGREDIËNTEN

- Romige broccolivenkelsoep
- Avocadomousse met scampi
- Broccolimousse met Sint-Jacobsvrucht

[pagina 11](#)

[pagina 19](#)

[pagina 20](#)

BEREIDINGSWIJZE

- Bereid de gerechten volgens de recepten.
- Verdeel de gerechten in kleinere porties.
- Serveer als een feestelijk trio.
- Smakelijk!



GEMARINEERDE ROODBAARS



Voorgerecht



10 - 20 min



1



250



2,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 bussel radijsjes
- G/F** 1 kleine venkel
- G/F** 1 limoen
- E** 1 roodbaarsfilet (140 g)
- V** 1 el olijfolie
- W** enkele eetlepels water
-  dille, verse tijm, peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

- Zo maak je de marinade;
 - Was de limoen, droog de schil en rasp deze. Pers vervolgens de limoen.
 - Meng het limoensap, de limoenrasp, de geritste verse tijm, de dille en de peper met de olijfolie.
- Snij de roodbaars in blokjes van 2 tot 3 cm en overgiet deze met de marinade. Plaats afgedekt in de koelkast (15 minuten).
- Was ondertussen de radijzen en het loof, hou het loof apart.
- Snij de radijsjes in dunne schijfjes.
- Maak de venkel schoon en snij in flinterdunne schijfjes.
- Meng de radijsje en de venkel onder de vis en laat minstens nog 30 minuten in de koelkast marinieren.
- Haal de vis en de groenten uit de marinade en plaats terug in de koelkast.
- Mix het loof van de radijzen en het marinadevocht tot een sausje. Voeg eventueel wat water toe, breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de saus over of bij het gerecht. Werk af met dille.
- Smakelijk!

VENUSSCHELPEN MET COURGETTE



Voorgerecht



20 - 30 min



1



200



2



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 klein teentje knoflook
- G/F** 1/4 courgette
- G/F** 1 kleine sjalot
- E** 200 g venusschelpen
- V** 1 el olijfolie
- !** 50 ml droge witte wijn
-  peper en zout
-  een beetje bladpeterselie



BEREIDINGSWIJZE

- Was de venusschelpen zorgvuldig.
- Pel de sjalotjes en hak ze grof.
- Verwarm de olijfolie in een pan met dikke bodem en bak hierin de sjalotjes gedurende 2 à 3 min. Voeg de schelpen toe en giet er de witte wijn over. Pers de knoflook erbij en voeg de helft van de peterselie toe. Dek af en laat 10 minuten op een hevig vuur koken tot de schelpen openen. Schud de pan nu en dan goed.
- Snij ondertussen de courgette in sliertjes met een rasp of een mandoline.
- Haal de schelpen uit de pan van zodra ze geopend zijn met behulp van een schuimspaan en leg ze even opzij.
- Laat het kookvocht tot de helft inkoken, voeg de schelpen opnieuw toe en warm 2 minuten op een zacht vuur op.
- Bestrooi met fijngehakte peterselie en meng.
- Schik de venusschelpen op een diep bord, samen met de courgetteslierten en overgiet met de saus.
- Smakelijk!



gezond verschil

WITLOOFHAPJE MET SCAMPI



Voorgerecht



10 - 20 min



2



150



1,5



INGREDIËNTEN

G/F het sap en zeste van 1/2 sinaasappel
(+ extra voor afwerking)

G/F enkele druppels citroensap - 1/2

G/F 4 stronkjes witloof

E 6 scampi's (ontdood)

V 1 eetlepel olie

V 50 ml lightroom

V 250 ml visfond

! 1 koffielepel honing

 theelepel kerriepoeder

 een theelepel sesamzaadjes

 1 koffielepel gesnipperde bieslook

 peper volgens smaak



BEREIDINGSWIJZE

- Pel de scampi's, snij ze op de rug overlangs in en verwijder het zwarte darmkanaal. Dep droog met keukenrol.
- Maak het witloof schoon, verwijder de bittere kern en snij het fijn. Leg 2 eetlepels witloof apart en besprenkel deze met citroen, dek af.
- Roerbak de rest van het witloof in de olie gedurende 4 minuten. Voeg achtereenvolgens kerriepoeder, honing, sinaasappelsap, zeste en visfond toe.
- Laat inkoken tot de helft van het volume. Voeg de lightroom toe en laat verder inkoken tot sausdikte.
- Bak de scampi's kort in een pan en kruid met peper. Besprenkel de scampi's met enkele druppels citroensap.
- Verdeel de witloofsaus over 2 bordjes, schik er de rauwe witloofsnippers en de scampi's op. Garneer met sinaasappelzeste, sesamzaadjes en bieslooksnippers.
- Smakelijk!



gezond verschil

FRISSE TOMTATENSALSA



Voorgerecht



10 - 20 min



2



50



0,5

INGREDIËNTEN

- G/F** 3 grote rijpe tomaten
- G/F** 1 sjalot
- G/F** 1 teentje verse knoflook
- G/F** 1 eetlepel limoensap
-  een snuifje zwart peper & zout
- enkele blaadjes bladpeterselie

BEREIDINGSWIJZE

- Verwijder de schil en de pitjes van de tomaten.
- Hak de tomaten in kleine blokjes en snipper de sjalot en de bladpeterselie fijn.
- Meng de tomatenblokjes met de sjalot, het limoensap en knijp het knoflookteentje erover uit.
- Strooi de bladpeterselie over de tomatensalsa.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Laat gedurende 1 uur marineren in de koelkast.
- Serveer eventueel met een sneetje roggebrood
- Smakelijk!





HOOFDGERECHTEN

CANNELLONI MET SPINAZIE EN GEITENKAAS



Hoofdgerecht



> 50 min



1



550



5,5



INGREDIËNTEN

G/F 100 ml tomatensaus met kruiden

G/F 400 g bladspinazie

Z 60 g cannelloni

Z 1 klein sneetje volkorenbrood

E 25 g parmezaan

E 100 g zachte geitenkaas

 1 eetlepel gehakte peterselie

 1 eetlepel gehakte basilicum

 peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180° C. Was de spinazie en blancheer in kokend water.
- Hak de spinazie fijn. Verkruiemel het brood en vermeng met de geitenkaas, de peterselie en de basilicum.
- Vermeng dit met de spinazie. Kruid met peper en zout. Giet de helft van de tomatensaus in een ovenschotel.
- Vul de cannellonirolletjes met het spinaziemengsel en leg ze op de tomatensaus.
- Overgiet met de rest van de tomatensaus en bestrooi met de Parmezaan.
- Bak in de oven gedurende 25 minuten à 30 minuten.
- Smakelijk!



Download **gratis** de receptenbundel
'Creatief met EQ3' voor nog meer
gezonde receptjes met EQ3 producten!



gezond verschil

ASPERGEWOK MET BACON



Hoofdgerecht



20 - 30 min



1



600



6



INGREDIËNTEN

- G/F** 200g asperges
- G/F** 50g peultjes
- G/F** 50 g kerstomaatjes
- G/F** 1 busseltje pijpajntjes
- Z** 60 g volkoren penne
- E** 3 eetlepels lightroom (8%)
- E** 100g bacon of bacon reepjes
- V** 1/2 eetlepel olijfolie
-  bladpeterselie
-  een snuifje currypoeder



Bereidingswijze

- Kook de volkoren penne al dente in licht gezouten water.
- Maak de pijpajntjes schoon en snij ze in schuine stukjes.
- Schil de asperges en snij ze schuin in stukken van ongeveer 3 cm.
- Maak de peultjes schoon en blancheer ze even. Snij de kerstomaatjes in de helft.
- Snij de bacon in blokjes. Verhit de olijfolie in de wok en bak de bacon hierin eventjes aan. Hou deze vervolgens even warm.
- Roerbak de stukjes asperges, afhankelijk van de dikte een 5 tot 10 minuten. Voeg na 5 minuten de pijpajntjes toe. Voeg dan de geblancheerde peultjes toe en roerbak nog een 3 tot 5 min.
- Zet het vuur lager en voeg de bacon reepjes, de beetgare pasta en de halve kerstomaatjes toe.
- Voeg 2 eetlepels kookvocht en 2 eetlepels room 8% toe.
- Bestrooi rijkelijk met currypoeder en meng goed. Werk af met grof gesneden bladpeterselie.
- Smakelijk!



gezond verschil

KRUIDIGE COURGETTI MET SCAMPI'S



Hoofdgerecht



30- 40 min



1



750



7,5



INGREDIËNTEN

G/F 1/2 courgette
G/F 1/2 ui
G/F 10 kerstomaatjes
G/F 1 klein teentje knoflook
Z 30 g volkoren spaghetti
E 6 scampi's
E 1 eetlepel verse kruidenkaas
E 50 ml light room (< 10 % vet)
E 1 eetlepel pijnboompitjes

E 1 eetlepel Parmezaanse schilfers
V 2 eetlepels vloeibare bakmargarine
 viskruiden
 paprikapoeder
 peper
 1/4 groentebouillonblokje
+ spiraalsnijder

BEREIDINGSWIJZE

- Maak de scampi's schoon. Kook de spaghetti al dente.
- Maak slierten van de halve courgette (tip: spiraalsnijder).
- Snij de ui in fijne stukken en halveer de kerstomaatjes.
- Bak de scampi's in wat vloeibare bakmargarine. Kruid de scampi's met viskruiden en paprikapoeder. Zet vervolgens de scampi's even aan de kant. Hergebruik de pan voor de saus.
- Doe opnieuw wat margarine in de pan. Stoof de ui samen met de geperste look tot deze glazig is.
- Voeg een eetlepel kruidenkaas toe en roer goed.
- Voeg de room, de peper en de groentebouillon toe. Laat de saus even pruttelen.
- Voeg nu de courgetti toe. Meng goed en laat even meekoken tot de courgette zacht is.
- Voeg tot slot de gekookte pasta en de scampi's toe. Meng opnieuw goed. Laat nog even mee pruttelen tot alles gaar is.
- Serveer in een diep bord. Werk af met wat halve kerstomaatjes, Parmezaanse schilfers en pijnboompitjes.
- Smakelijk!



GRIEKSE PASTA MET LAMSGEHAKTBALLETJES



Hoofdgerecht



30- 40 min



1



750



7,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 teentje knoflook
- G/F** 1 tomaat
- G/F** 1 wortel
- G/F** 1/4 verse chilipeper
- G/F** 5 kerstomaatjes
- G/F** 1/2 sjalot
- G/F** 1/2 citroen
- Z** 30 g ongekookte Griekse pasta
- Z** 1 kleine snede volkorenbrood
- E** 1 eetlepel feta
- E** 1 eetlepel Parmezaanse kaas

- E** 150 g lamsgehakt
- E** een scheutje halfvolle melk
- V** 1 eetlepel olijfolie
- V** 50 ml kippenfond
- een koffielepel komijn
- een snuifje tijm
- een snuifje peper
- een snuifje zout
- 1 theelepel verse bladpeterselie

BEREIDINGSWIJZE

Gehaktballetjes:

- Laat 1 volkoren boterham even weken in een beetje melk.
- Snij de ui in stukjes en maak de look schoon.
- Doe het lamsgehakt, de ui, de geperste look, de rasp van de citroen, een koffielepel komijn en de boterham in een kom en meng goed.
- Rol er balletjes van.

Gerecht:

- Kook de Griekse pasta al dente.
- Snij de tomaat in blokjes en halveer de kerstomaatjes.
- Schil de wortel en snij in halve maantjes.
- Ontpit de chilipeper en snij fijn. Hak de bladpeterselie fijn.
- Bak de balletjes aan in 1 eetlepel olijfolie. Blus met de kippenfond.
- Voeg er de tomaten, de wortelen, de chilipeper en een koffielepel komijn aan toe. Laat even mee stoven.
- Voeg er daarna de gekookte Griekse pasta aan toe.
- Voeg de feta kaas toe. Meng goed. Voeg daarna de bladpeterselie toe. Breng nog even op smaak met zout en peper. Roer goed.
- Werk af met de rasp van een citroen, Parmezaanse kaas en kerstomaatjes.
- Smakelijk!



gezond verschil

ROLLETJES MET SPINAZIE EN RICOTTA



Hoofdgerecht



> 50 min



1



600



6,0



INGREDIËNTEN

G/F 1/2 aubergine
G/F 1 ui
G/F 200 g diepvries spinazie
G/F een handje rucola
G/F 250 ml tomatenpassata
Z 3 à 4 stuks cannelloni
E 4 eetlepels ricotta
E 25 g geraspte kaas

V



een scheutje olijfolie
grof zout
een snuifje tijm
een snuifje oregano
een snuifje paprikapoeder
een snuifje peper
een snuifje nootmuskaat
spuitzak

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

Vulling:

- Ontdooi de diepvries spinazie en voeg wat peper en nootmuskaat toe. Voeg vervolgens ook de ricotta toe. Meng goed.
- Doe de helft van het mengsel in een spuitzak. Met een spuitzak kan je makkelijker de cannelloni vullen.

Aubergine rolletjes:

- Was de aubergine goed en snij in dunne plakjes (in de lengte).
- Leg alle plakjes op een plaat. Dep de aubergine goed droog en besprenkel met zout. Laat 15 min rusten zodanig het vocht uit de aubergine verwijderd wordt.
- Doe de vulling er op (met de spuitzak) en maak er rolletjes van.

Cannelloni:

- Vul de cannelloni langs beide kanten volledig met de gemaakte vulling. Doe dit met behulp van een spuitzak.

Tomatensaus:

- Stoof de ui aan in een beetje olijfolie en overgiet vervolgens met de tomatenpassata.
- Voeg er tijm, oregano en paprikapoeder aan toe. Roer goed en zet even aan de kant.

Afwerking:

- Schik in een schotel een rolletje aubergine, gevolgd door een gevulde cannelloni en zo telkens opnieuw. Overgiet de rolletjes met de tomatensaus.
- Doe er wat geraspte kaas over. Zet de schotel in de oven voor ongeveer 30 minuten.
- Werk af met wat rucola.
- Smakelijk!



gezond verschil

VEGETARISCHE GROENTELASAGNE



Hoofdgerecht



> 50 min



1



500



5,0



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 klein blik tomaten
- G/F** 1 ui
- G/F** 1 kleine courgette
- G/F** 1 kleine aubergine
- G/F** 1 teentje knoflook
- Z** 60 g lasagnebladen (ongekookt)
- E** 30 g gemalen parmezaankaas
- V** 1 el olijfolie
-  1 laurierblaadje
-  een paar basilicumblaadje
-  peper en zout (volgens smaak)



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de olijfolie.
- Stoof de fijngesnipperde ui.
- Voeg de gepelde tomaten toe en laat ½ uur stoven.
- Breng op smaak met peper, zout, knoflook, laurier en basilicum.
- Pureer de saus.
- Was de courgette en de aubergine, snij in plakjes van 3 à 4mm.
- Blancheer in kokend water.
- Leg afwisselend een laag van volgende ingrediënten: tomatensaus, courgettes, tomatensaus, lasagnebladen, tomatensaus, aubergine, tomatensaus, lasagnebladen en afsluiten met tomatensaus en parmezaan.
- Dek de schotel af met aluminiumfolie.
- Zet gedurende 20 tot 25 minuten in een voorverwarmde oven op 180°.
- Smakelijk!



gezond verschil

SPRUITJES PENNE



Hoofdgerecht



20 - 30 min



1



600



6,0



INGREDIËNTEN

- G/F** 300 g spruiten
- G/F** 4 pijpajuintjes
- G/F** 1 teentje knoflook
- Z** 60 g penne
- E** 100 g gerookte kalkoenham
- V** 1 eetlepel olijfolie
- V** 3 eetlepels room (8%)
-  currypoeder
-  nootmuskaat
-  peper



BEREIDINGSWIJZE

- Maak de spruitjes schoon. Kook ze in ruim water beetgaar.
- Kook de pasta 'al dente' in licht gezouten water.
- Snij de gerookte kalkoenham in blokjes. En de pijpajuintjes in schuine stukjes.
- Verhit de olijfolie in de wok.
- Prik het teentje knoflook op een vork en wrijf er de wokpan mee in.
- Bak de kalkoenhamblokjes hierin eventjes aan.
- Zet het vuur lager en voeg de pasta en 2 eetlepels kookvocht toe.
- Voeg de spruitjes en de pijpajuintjes toe en laat eventjes doorwarmen.
- Bestrooi met currypoeder en meng goed.
- Overgiet met de room (light 8%).
- Breng verder op smaak met peper en muskaatnoot.
- Smakelijk!



gezond verschil

PITTIGE MOSSELEN



Hoofdgerecht



20 - 30 min



1



600



6,0



INGREDIËNTEN

G/F mosselgroenten: prei - selder - venkel - ajuin - 1 rode ui - 1 stuk rood pepertje zonder zaadjes

G/F 200 ml tomatenpassata

G/F 10 tal kerstomaatjes (150g)

G/F 2 zongedroogde tomaatjes

G/F 1 teentje knoflook

Z 5 aardappeltjes (240g)

E 700 g mosselen

thijm

oregano of rozemarijn



BEREIDINGSWIJZE

- Schil en was de aardappeltjes en kook ze halfgaar (5 tot 10 min).
- Schik ze vervolgens in een vuurvaste schotel en plaats in een oven op 220°C.
- Versnipper de rode ui, de knoflook en het rode pepertje en stoof even aan in de olijfolie.
- Snij het preiwit fijn en voeg toe aan de saus. Het preigroen kan bij de mosselen gebruikt worden. Voeg de tomatenpassata toe en laat verder sudderen.
- Was de kerstomaatjes en snij ze in 4 stukje, voeg toe aan de saus.
- Snipper de zongedroogde tomaatjes fijn en voeg samen met de thijm, oregano of rozemarijn toe aan de saus. Laat verder sudderen.
- Snipper ondertussen de mosselgroenten fijn en stoof ze aan in een bodempje water in een ruime kookpot. Voeg de gespoelde mosselen toe.
- Schud de mosselen tussendoor even op. Na 7 minuten zijn ze klaar.
- Overgiet de aardappelen met de tomatensaus, voeg indien gewenst een beetje mosselvocht toe en schep de mosselen erbij.
- Plaats nog even terug in de oven.
- Smakelijk!

GEPANEERDE KIP MET KRIELAARDAPPELTJES



Hoofdgerecht



40 - 50 min



2



650



6,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 100 g rucola
- G/F** 150 g kerstomaatjes
- G/F** ½ appel
- G/F** ½ rode ui
- G/F** ½ komkommer
- Z** 30 g volkorenbloem
- Z** 4 krielaardappeltjes
- Z** 50 g zelfgemaakt paneermeel
- E** 2 eieren
- E** 2 stukken kipfilet
- V** 2 eetlepels olijfolie (1 el in de pan en 1 el op de bakplaat)
-  zout & peper
-  rozemarijn



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was de aardappelen goed (niet schillen). Snijd de aardappelen in frietjes of partjes.
- Breng 1 eetlepel olijfolie aan op het bakpapier op een bakplaat en smeer uit. Leg de frietjes verspreid op de bakplaat en kruid met zout, peper en rozemarijn. Bak ± 30 minuten op 180°C.
- Strooi de bloem op een bord. Klop de eieren in een diep bord los. Breek of plet de cornflakes fijn in een diep bord, of breng het paneermeel in het bord. Haal de kip eerst door de bloem, daarna door het ei en als laatste door de cornflakes/paneermeel. Zet een pan op het vuur met 1 eetlepel olie. Leg de kipfilets in de pan en laat aan beide kanten goed bakken.
- Was de rucola, kerstomaatjes en de appel. Pel de avocado en snijd deze in stukjes. Snijd de kerstomaatjes, komkommer en rode ui in in halve schijfjes. Snijd de appel in fijne blokjes. Breng de groenten en fruit samen in een kom en meng kort.
- Als de aardappelfrietjes en de kip gaar zijn, verdeel je deze over 2 borden en ook de salade.
- Smakelijk!



gezond verschil

PORTOBELLO MET SPINAZIE



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



600



6,0



INGREDIËNTEN

- G/F** 2 à 3 portobello's
- G/F** 1/2 ui
- G/F** 100 g diepvries spinazie
- Z** 2 à 3 aardappelen (140 g)
- E** 2 eetlepels ricotta
- E** 1 eetlepel Parmezaanse schilfers
- V** 2 eetlepels olijfolie
- een snuifje zout
- een snuifje rozemarijn
- een snuifje peper



BEREIDINGSWIJZE

- Ontdooi de diepvries spinazie. Verwarm de oven op 180 °C.
- Snij de ui in ringen.
- Was de aardappelen goed. Snij de aardappelen in kleine partjes. Plaats ze in een ovenschaal. Besprenkel ze met olijfolie, zout en rozemarijn.
- Haal het binnenste uit de portobello met behulp van een lepeltje.
- Besmeer de binnen en de buitenkant van de portobello met wat olijfolie. Strooi een beetje zout en peper op de portobello. Prik daarna enkele gaatjes in de bovenkant van de portobello.
- Zet de portobello's met de bovenkant naar boven op een ovenrooster. Plaats ze in de oven totdat het vocht uit de portobello is vrijgekomen. Dit gebeurt ongeveer na 5 minuten.
- Zet daarna de aardappelen in de oven voor ongeveer 25 minuten.
- Neem de ontdooide diepvries spinazie. Voeg hierbij de ricotta. Kruid af met wat peper en nootmuskaat. Meng goed.
- Haal de portobello's uit de oven. Dep ze goed droog.
- Vul ze met het spinazie-ricotta mengsel en stukjes ui.
- Zet ze nog even in de oven onder de grill totdat de kaas gesmolten is.
- Werk de portobello af met wat verse Parmezaanse schilfers.
- Smakelijk!



gezond verschil

PASTINAAKPUREE

MET ZALM EN GEBRANDE PREI



Hoofdgerecht



20 - 30 min



1



600



6,0



INGREDIËNTEN

- G/F** 200 g pastinaak
G/F 1 stengel prei
Z 2 à 3 kleine aardappelen (140 g)
E 120 g verse zalm
E een scheutje melk
V 2 eetlepels olijfolie
 een snuifje peper
 een snuifje zout
 een snuifje nootmuskaat
 1/4 blokje groentebouillon



BEREIDINGSWIJZE

- Schil de aardappelen en snij ze in kleine stukjes.
- Schil de pastinaak en snij in stukjes die ongeveer even groot zijn als de stukjes aardappel.
- Neem een pot en kook hierin de aardappelen en de pastinaak tot ze gaar zijn.
- Was de prei goed. Snij de prei overlangs in 2.
- Bak de prei aan in wat olijfolie. Kruid met peper en zout. Blus met wat groentebouillon. Laat de prei gaar worden.
- Bak de zalm. Kruid de zalm met wat peper.
- Giet de aardappelen en de pastinaak af. Stamp ze tot een gladde puree. Je kan er een scheutje melk bij doen om het wat smeuïger te maken.
- Serveer op een mooi bord en werk eventueel af met wat verse kruiden.
- Smakelijk!

KALKOENROLLADE MET RUCOLA PESTO EN AARDAPPELSATÉ



Hoofdgerecht



40 - 50 min



1



500



5,0



INGREDIËNTEN

- G/F 75 g rucola
- G/F 1 rauw stronkje witloof
- G/F 1/4 granaatappel
- G/F 1/2 citroen
- G/F 1 klein teentje knoflook
- Z 1 grote vastkokende aardappel
- E 100 g kalkoensnede
- E 10 g verse Parmezaan
- E 1 eetlepel pijnboompitten
- V 2 koffielepels olijfolie
-  5-tal verse laurierblaadjes
- snuifje zout en peper



BEREIDINGSWIJZE

Kalkoenrollade met pesto van Rucola-sla:

- Breng de kalkoensnede tussen 2 vellen vershoudfolie en rol deze met een deegrol tot een heel dun lapje.
- Marineer vervolgens de dunne kalkoensnede in een mengsel van 1 kl olijfolie, 1 kl citroensap en peper.
- Plet de rucola met de knoflook, de pijnboompitjes, de Parmezaan en 1 kl olie tot een fijne pesto. Bestrijk hiermee de kalkoensnede en rol op.
- Bak de omwikkelde rollade gedurende 20 minuten. op 180°C. Neem de rollade eruit en laat nog 5 min. rusten. Verwijder dan pas de folie.
- Snij de rollade in gelijke plakken.
- Serveer de plakjes samen met een aardappellauriersaté en wat frisse salade.

Aardappellauriersaté

- Was de aardappel met schil. Kook de aardappel beetgaar in de schil (niet te ver laten doorkoken, anders valt hij uit elkaar bij het prikken op je satéstokje).
- Snij de aardappel in dunne plakjes en prik hem afwisselend met de laurierblaadjes op een lang satéstokje. Gril kort aan alle kanten in de oven.

Frisse Rucola of veldsla-salade

- Snij de granaatappel open en neem de pitjes eruit.
- Snij het stronkje witloof in dunne sliertjes en besprenkel met citroen (tegen verkleuring).
- Meng alles voorzichtig door elkaar en breng op smaak met wat peper.

Smakelijk!



gezond verschil

ZUIDERSE KABELJAUW



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



450



4,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 200g kerstomaatjes
- G/F** 2 wortels
- G/F** 1 teentje knoflook
- Z** 200g krieltjes
- E** 150g kabeljauw
- V** 1 eetl. olijfolie
-  6 takjes verse bladpeterselie
-  1 theelepel oregano
-  peper (volgens smaak)

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm je oven voor op 200 °C.
- Was de krieltjes grondig (niet schillen) en kook ze halfgaar.
- Snij de knoflook en hak de (blad)peterselie fijn.
- Meng in een kommetje: de olijfolie, peterselie, oregano en peper en gebruik dit mengsel om met een borsteltje een ovenschotel in te vetten, alsook de kabeljauw.
- Halveer de tomaatjes en krieltjes en snij de wortels in dunne plakjes.
- Leg de krieltjes, tomaatjes en wortelplakjes over de kabeljauw heen.
- Zet de ovenschotel in de oven gedurende 15 minuten (totdat de vis gaar is en de krieltjes zacht).
- Smakelijk!



QUINOA SPINAZIESALADE MET VERSE GEITENKAAS



Hoofdgerecht



10 - 20 min



1



550



5,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 100 g verse spinazie
- G/F** 1/2 rode paprika
- G/F** 1/2 avocado
- Z** 45 g rode quinoa, drooggewogen
- E** 100 g verse geitenkaas
-  1/2 ontvet kippenbouillonblokje



BEREIDINGSWIJZE

- Kook de quinoa in water met het 1/2 groentenbouillonblokje.
- Was de spinazie en laat goed uitlekken.
- Rooster de halve paprika in een antikleefpan.
- Snij de geroosterde paprika in reepjes.
- Schil de avocado, snij in schijfjes en besprenkel met citroensap.
- Schik op een bord de spinazie, de paprika reepjes en de avocadoschijfjes.
- Maak met 2 koffielepels, quenelles van de geitenkaas. Verdeel ze over het bord.
- Breng in het midden een torentje quinoa aan.
- Smakelijk!



Download **gratis** de receptenbundel
'Creatief met EQ3' voor nog meer
gezonde receptjes met EQ3 producten!



gezond verschil

QUINOA BLOEMKOOLSALADE

MET KIPPENREEPJES



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



600



6,0



INGREDIËNTEN

G/F	300 g bloemkool
G/F	60 g granaatappelpitjes
G/F	¼ middelgrote ui (±40 g)
Z	40 g quinoa (ongekookt)
E	150 g kipfilet
V	1 eetlepel olijfolie (10 g)
W	100ml water
	5 g munt
	komijn
	peper
	kippenkruiden



EQ3 - TIP:



Maak het veggie en gebruik pistachenoten in plaats van kip.

BEREIDINGSWIJZE

- Verhit de oven tot 200 °C.
- Snijd de ui in halve ringen en verdeel de bloemkool in fijne roosjes (ongeveer 3 cm). Verspreid de uienringen en bloemkool over een bakplaat met bakpapier en één eetlepel olijfolie, kruid af met komijn en een snuifje zout.
- Snijd de kip in reepjes.
- Hak de muntblaadjes fijn.
- Was de granaatappelpitjes, indien je nog een volledige granaatappel hebt pel je deze eerst.
- Was de quinoa goed met een zeef onder koud water (om een bittere smaak te vermijden).
- Zet de bakplaat ± 30 minuten in de oven op 180°C.
- Breng een steelpannetje met 100 ml water aan de kook, voeg de quinoa toe, dek af en kook ongeveer 20 minuten gaar (af en toe roeren).
- Ondertussen bak je de kippenreepjes tot ze gaar zijn en een goudbruine kleur hebben, eventueel met een beetje kippenkruiden.
- Daarna voeg je de quinoa, bloemkool, ui, granaatappelpitjes en munt samen in een kom en kruid je af met komijn en peper.
- Als afwerking leg je de kippenreepjes bovenaan.
- Smakelijk!



gezond verschil

HEERLIJKE QUINOAWAFEL



Hoofdgerecht



20 - 30 min



2



350



3,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 8 eetlepels ongekookte quinoa (100g) 2
- G/F** lente-uitjes
- G/F** 1/3 courgette
- E** 2 eieren
- E** 2 eetlepels geraspte Emmentaler kaas
- V** 1 eetlepel olijfolie
- W** 250 ml water
- snuifje peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- Breng water en quinoa samen aan de kook.
- Van zodra het water kookt, draai het vuur op een zacht pitje en laat de quinoa rustig verder koken totdat al het water is opgenomen.
- Was en schil de courgette en rasp deze fijn.
- Snipper de lente-uitjes.
- Meng de gekookte quinoa, courgetterasp, lente-uitjes, olijfolie, eieren en geraspte Emmentaler kaas goed door elkaar.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het wafelijzer (maximum). Vet het lichtjes in. Gebruik een (silicone) borsteltje met olie of een bakspray.
- Bak de quinoawafels goudbruin.
- Serveer met het groenten- en ei-kaasmengsel erop.
- Smakelijk!



gezond verschil

GEVULDE SPAGHETTIPOMPOEN



Hoofdgerecht



20 - 30 min



4



300



3,0



INGREDIËNTEN

G/F 1 spaghetti pompoen
G/F 1 rode paprika
G/F 1 gele paprika
G/F 1 groene paprika
G/F 1 aubergine
G/F 2 teentjes knoflook
G/F 1 ui

Z 240g couscous
E 200 g mozzarella
E 200g kippengehakt
V 4 eetlepels olijfolie
W 300 ml water
 1 kippenbouillonblokje
 peper en zout
 1 eetlepel gedroogde oregano

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Was de pompoen, snij ze overlangs door en verwijder de pitten. Strijk de snijvlakken in met olijfolie.
- Plaats de pompoen op een bakvel in de oven gedurende 30 tot 45 minuten.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij in kleine reepjes.
- Was de aubergine en snij in kleine blokjes.
- Maak de ui en de knoflook schoon en snipper fijn. Fruit kort.
- Voeg paprika, aubergine en gedroogde oregano toe en laat gedurende 5 tot 10 minuten sudderen.
- Bak het kippengehakt.
- Snij de mozzarella in blokjes.
- Breng ½ liter water aan de kook en los hierin het bouillonblokje op.
- Giet de bouillon over de couscous en laat het vocht erin trekken.
- Haal de pompoen uit de oven, schraap ze uit.
- Men het pompoenvruchtvlees met het gehakt en de groenten.
- Breng het geheel op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met de mozzarella en plaats terug in de oven tot de kaas gesmolten is.
- Serveer met de couscous.
- Smakelijk!



EQ3 - TIP:

Maak het veggie en laat het kippengehakt achterwegen.



gezond verschil

VOLKOREN BAGEL

MET ZALM EN AVOCADO



Hoofdgerecht



10 - 20 min



1



550



5,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1/2 avocado
- G/F** een handje sla
- Z** 1 volkoren bagel
- E** 40 g gerookte zalm
- E** 1 eetlepel kruidenkaas



BEREIDINGSWIJZE

- Schil de avocado en snij in dunne plakjes.
- Beleg de volkoren bagel met een laagje kruidenkaas, een laagje gerookte zalm, een laagje avocado en een beetje sla.
- Smakelijk!



gezond verschil

BONTE

MAALTIJDSALADE



Hoofdgerecht



10 - 20 min



1



300



3



INGREDIËNTEN

G/F 1 stuk knolselder

G/F 1 wortel

G/F 1 rode ui

G/F 1/2 rode sla

G/F lente ui

G/F 1 roze pompelmoes

G/F 1 kleine peer

G/F 1 kleine rode thaise chilipeper

G/F 1 teentje knoflook

G/F 1 eetlepel limoensap

Z

2 kleine sneetjes volkorenbrood (60g)

40 g pinda's (geroosterd en gezouten)

V

1 koffielepel olijfolie

V

1 koffielepel sojasaus



verse koriander (volgens smaak)



een mespunt EQ3 extra lemon

BEREIDINGSWIJZE

Dressing

- Snij de chilipeper in dunne reepjes en hak de koriander fijn.
- Snij de bosuitjes in schuine stukjes.
- Meng dit met de sojasaus, het limoensap, de EQ3 extra lemon en het uitgeperste knoflookteentje.
- Roer goed door elkaar.

Salade

- Schil de rode ui en snij in flinterdunne ringen.
- Schil de wortel en de knolselder en snij met een dunschiller in linten.
- Was de rode sla, verwijder de harde stukken en snij hem grof.
- Schil de roze pompelmoes tot op het vruchtvlees en snij de partjes tussen de vliezen uit.
- Vang het sap van de pompelmoes op en voeg toe aan de dressing.
- Schil de peer en snij in partjes.
- Meng alle groenten en het fruit in een kom, voeg de dressing toe en laat even trekken.
- Strooi voor het opdienen de pindanoten over de sla.
- Serveer met het volkoren brood.
- Smakelijk!



SLAATJE MET LAUWE KIP

EN ANANAS



Hoofdgerecht



20 - 30 min



1



550



5,5



INGREDIËNTEN

- G/F 100 g witte kool
- G/F 100 g rode kool
- G/F 150 g rijpe ananas
- G/F citroensap
- Z 60 g volkorenstokbrood
- E 100 g kipfilet
- E 1 eetlepel magere yoghurt
- V 1 eetlepel olijfolie
- V 1 eetlepel licht-mayonaise of
1/2 eetlepel gewone mayonaise
-  peper
-  1 eetlepel verse munt



BEREIDINGSWIJZE

- Snij de kip in blokjes.
- Maak een marinade van het citroensap, de olijfolie en peper.
- Voeg de kip toe en laat 10 minuten marineren.
- Snij de ananas in blokjes.
- Schaaf de witte en rode kool fijn en meng met de ananas.
- Schik op een bord.
- Roer de yoghurt door de mayonaise.
- Doe er de fijngesneden munt en wat peper bij.
- Bak de kipblokjes in een anti-aanbakpan.
- Schep ze op de salade.
- Werk af met de yoghurt-munt dressing.
- Smakelijk!



gezond verschil

KOMKOMMER CARPACCIO



Hoofdgerecht



20 - 30 min



1



550

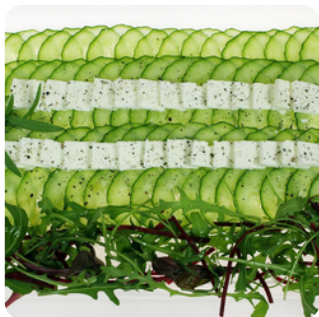


5,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 kleine komkommer
G/F gemengde sla
Z 1 meergranen stokbrood (100g)
E 50 g feta
V 1 eetlepel olijfolie
W 1 eetlepel ijskoud water
 1 eetlepel dragonazijn
 1 eetlepel kerriepoeder
 een paar blaadjes dragon
peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

- Snij de komkommer in flinterdunne plakjes.
- Maak een vinaigrette met de olijfolie, dragonazijn, water en kerriepoeder.
- Laat de komkommerplakjes daarin 15 minuten marineren.
- Schik de komkommer op een bordje. Snij de feta in staafjes.
- Leg deze op de komkommer-carpaccio.
- Werk af met enkele blaadjes dragon.
- Eet hierbij de gemengde sla en stokbrood.
- Smakelijk!



Download **gratis** de receptenbundel
'Creatief met EQ3' voor nog meer
gezonde receptjes met EQ3 producten!



gezond verschil

CROQUE MET KIP

EN AVOCADO



Hoofdgerecht



10 - 20 min



1



500



5



INGREDIËNTEN

- G/F** Handjevol blaadjes spinazie
G/F 100 g kerstomaatjes
Z ½ appel
E ½ wortel (geraspt)
V 1 lente-ui fijngesneden
W 100 g spinazie (of 2 handen)
 2 sneden volkorenbrood (2 x ±35 g)
 1 sneetje gerookte kip of kipfilet
 2 eetlepels cottage cheese
 ¼ avocado



BEREIDINGSWIJZE

- Leg 2 sneden brood open.
- Besmeer beide sneden met 1 eetlepel cottage cheese.
- Leg op één snede een sneetje gerookte kipfilet.
- Leg op de kipfilet de spinazie.
- Snijd een 1/4 avocado in schijfjes en leg deze op de spinazie.
- Dek de belegde boterham af met de andere snede brood met cottage cheese.
- Leg tussen een grillmachine.
- Laat een tijdje grillen.
- Was de kerstomaatjes, de sla en de appel.
- Versnijdt de appel en kerstomaatjes in stukjes en meng op een bord met de salade en de geraspte wortel.
- Wanneer de croque klaar is, snijd je de croque in 2 stukken en leg je deze op het bord naast de salade.
- Smakelijk!



gezond verschil

CHILI

SIN CARNE



Hoofdgerecht



10 - 20 min



4



200



2

INGREDIËNTEN

G/F 400 g gepelde tomaat in blokjes

G/F 140 g groot blikje tomatenpuree

G/F 220 g wortels uit blik

G/F 250 g kidney bonen uit blik

G/F 285 g maïs uit blik

G/F 200 g gegrilde paprika uit blik



lookpoeder



komijnpoeder



paprikapoeder



peper

zout

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de gepelde tomaten samen met de tomaten puree in een pot en verwarm.
- Breng de saus op smaak met lookpoeder, komijnpoeder, paprikapoeder, peper en zout.
- Voeg daarna de uitgelekte groenten conserven toe en laat het geheel een 5 tal minuten koken.
- Heerlijk bij (volkoren) rijst, (volkoren) brood of zelfs aardappelen natuur.
- Smakelijk!



POKÉ BOWL

MET ZALM



Hoofdgerecht



40 - 50 min



1



550



5,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 lente-ui
- G/F** 50 g komkommer
- G/F** 2 radijsjes
- G/F** 1 eetlepel zeewiersalade
- G/F** 30 g mango blokjes
- G/F** 40 g geraspte wortel
- Z** 45 g zilvervliesrijst (onbereid)
- E** 30 g gare edamamebonen
- E** 90 g rauwe zalm (kan ook met rauwe tonijn)
- V** ¼ avocado (25 g)
-  (1 eetlepel sojasaus)
-  (1 kl sesamzaad)

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de zilvervliesrijst zoals aangegeven op de verpakking.
- Snijd alle groenten en fruit.
- Snijd de zalm in fijne blokjes.
- Vul een kom met alle ingrediënten, zodat je de componenten nog kan onderscheiden
- Werk af met de zeewiersalade en eventueel sesamzaad en sojasaus.
- Smakelijk!



CURRYSTOOFPOTJE MET VOLKORENRIJST



Hoofdgerecht



40 - 50 min



1



600



6

INGREDIËNTEN

G/F	200 g bloemkool
G/F	1/2 ui
G/F	5 à 6 champignons
G/F	1 tomaat
G/F	1 kleine wortel
G/F	15 peultjes
Z	65 g ongekookte volkorenrijst
E	200 ml halfvolle melk
V	1 eetlepel olijfolie
	1 eetlepel currypoeder
	1 koffielepel tomatenconcentraat
	1 eetlepel honing
	snuifje peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

- Snij de bloemkool in roosjes en de ui, champignons en tomaten in kleine blokjes. Schil de wortelen en snij in kleine stukjes.
- Stoof de ui aan in wat olijfolie. Kruid met de currypoeder en bak deze even. Voeg een eetlepel honing toe.
- Doe de melk bij de ui en roer goed.
- Voeg de tomaten en de tomatenconcentraat toe.
- Breng op smaak met wat peper en zout.
- Laat nog 15 minuten sudderen op een laag vuurtje. Roer regelmatig.
- Doe na 15 min de rest van de groenten erbij en laat nog eens 15 minuten sudderen tot alles gaar is.
- Zet een kookpot met warm water op het vuur.
- Voeg de volkoren rijst aan het water toe wanneer het water kookt.
- Serveer in een mooi diep bord. Werk eventueel af met wat verse kruiden.
- Smakelijk!

WARME SALADE

MET KIKKERERWTEN



Hoofdgerecht



20 - 30 min



1



450



4,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 100 g spinazie
G/F 1 geroosterde paprika (zelf roosteren of 150g uit een bokaal)
G/F 1/2 teentje knoflook
G/F optioneel citroensap
Z 45 g zilvervliesrijst
E 50 g ongekookte kikkererwten (= 150g gekookt)
V 1/2 eetlepel olijfolie
V 1/2 eetlepel vloeibare margarine
 paprikapoeder
 komijnpoeder
 peper



BEREIDINGSWIJZE

- Warm de oven voor op 220°C.
- Giet de kikkererwten af en breng op smaak met paprika- en komijnpoeder, goed doorroeren.
- Snij de paprika in reepjes.
- Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hierop de kikkererwten en de reepjes paprika.
- Rooster de kikkererwten en de paprika ± 20 minuten todat de kikkererwten knapperig zijn.
- Breng de rijst in lichtgezouten water aan de kook.
- Snij de knoflook heel fijn.
- Doe de olijfolie in een wok en voeg de knoflook, de reepjes paprika en spinazie toe en roerbak gedurende 3 à 4 min.
- Voeg daarna de kikkererwten toe, kruid met peper en voeg eventueel enkele druppels citroensap toe.
- Bak de gekookte rijst kort aan in de vloeibare margarine.
- Presenteer de rijst op een torentje bij de warme salade.
- Smakelijk!



gezond verschil

GRIEKSE LUNCH BOWL



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



600



6



INGREDIËNTEN

G/F 1 komkommer
G/F 1 eetlepel citroensap
G/F 100 g kerstomaatjes
G/F ½ aubergine
G/F ½ rode ui
G/F 2 eetlepels pitloze groene olijven
G/F 30 g Griekse pasta (ongekookt)
Z 250 g halfvolle Griekse yoghurt
E 20 g feta

V 2 eetlepels olijfolie
V 1 teen knoflook
snuifje zout
gemalen zwarte peper
bieslook - munt



BEREIDINGSWIJZE

TZATZIKI:

- Was de komkommer.
- Rasp de volledige komkommer en laat deze uitlekken in een zeef boven een kom.
- Meng de komkommer met de Griekse yoghurt, de olijfolie, de uitgeperste lookteen, een snuifje zout en het citroensap.
- Kruid af met gemalen zwarte peper.
- Voeg eventueel een beetje van het uitgelekte sap van de komkommer toe, afhankelijk van welke consistentie jij wil.
- Hak of knip de bieslook fijn en voeg toe aan de tzatziki.
- Eventueel kan je een beetje munt fijnhakken of knippen en ook toevoegen.

BOWL:

- Snijd de aubergine in plakjes. Neem een grillpan, voeg hier 1 eetlepel olijfolie aan toe en grill de aubergine tot er mooie strepen te zien zijn.
- Bereid de pasta volgens de verpakking (eventueel met groentebouillon).
- Snijd de kerstomaatjes in 2, de komkommer in halve schijfjes, de rode ui in halve ringen en de feta in blokjes.
- Maak de bowl. Verdeel de pasta, tomaatjes, komkommer, feta, gegrilde aubergine, rode ui en olijven in vakjes in de kom.
- Werk af met 2 eetlepels tzatziki.
- Smakelijk!



gezond verschil

QUICHE

MET FILODEEG EN KIP



Hoofdgerecht



40 - 50 min



4



450



4,5



INGREDIËNTEN

G/F	3 wortelen (± 300 g)
G/F	1 ui
G/F	2 teentjes look
G/F	Gember (3 cm)
G/F	3 stuks lente-ui
Z	2 pakken filodeeg
E	250 g kipfilet
E	60 g cashewnoten
E	3 eieren
V	1,5 eetlepel olijfolie
V	250 ml kokosmelk
	Bladpeterselie



BEREIDINGSWIJZE

- Ontdooi het filodeeg volgens de instructies op de verpakking.
- Rol het filodeeg heel voorzichtig open. Leg er een vochtige handdoek over.
- Leg de vellen filodeeg in een bakvorm en werk in een cirkel zodat de hoekjes van het deeg als een zonnetje gesorteerd zijn.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rasp de gember (tot je ongeveer 1 koffielepel hebt) en pers de look.
- Snijd de ui, de wortel en de cashewnoten in stukjes.
- Stoof de ui, gember en look aan in een pan met 1 eetlepel olijfolie. Voeg de wortelen toe en laat even stoven.
- Snijd de kipfilet in stukjes en bak in een pan met een koffielepel olijfolie.
- Klop de eieren los samen met de kokosmelk.
- Breng de gestoofde wortelen, de kip en cashewnoten in de vorm en verdeel mooi. Overgiet met het ei-kokosmengsel.
- Zet in de oven gedurende 30 min.
- Haal ze uit de oven en laat afkoelen.
- Verdeel de rauwe lente-ui gelijkmatig over de gebakken quiche.
- Snijd de quiche in 8 stukken. Eén portie komt overeen met 2 stukken.
- Smakelijk!



gezond verschil

FRISSE TAJINE MET BLOEMKOOLCOUSCOUS



Hoofdgerecht



40 - 50 min



1



500



5

INGREDIËNTEN

G/F 1 sjalot
G/F 1 klein teentje look
G/F 100 g pompoen
G/F 100 g tomaten blokjes uit blik
G/F 1/2 courgette
G/F 1 klein stukje gember
G/F 1/4 stengel citroengras
G/F 1/4 bloemkool
E 25 g kikkererwten
E 100 ml kokosmelk

V 1 eetlepel olijfolie
V 1/2 eetlepel rode pesto
een snuifje peper
een snuifje zout
een snuifje nootmuskaat
1 eetlepel garam masala kruiden
1 koffielepel kaneel
een snuifje komijn
1 eetlepel honing
+ een blender
+ eventueel een tajine

BEREIDINGSWIJZE

Voorbereiding:

- Snij de sjalot, de bloemkool en de tomaat in kleine stukjes, de pompoen in blokjes en de courgette in halve cirkels.
- Maak de look schoon. Schil de gember en snij in fijne stukjes.
- Plet met een mes het citroengras.

Bereiding tajine:

- Stoof de sjalot samen met de geperste look in een tajine (of een gewone kookpot).
- Voeg er de pompoen, de tomaat, de courgette, de gember en het citroengras aan toe. Kruid af met garam masala, komijn, kaneel, peper en zout.
- Voeg er de kokosmelk en de rode pesto bij. Laat even koken.
- Zet het vuur wat zachter. Voeg er de kikkererwten en de honing aan toe. Laat nog 10 minuten zachtjes pruttelen.

Bereiding bloemkoolcouscous:

- Doe de bloemkool in een blender en mix tot je een couscous-achtige structuur hebt.
- Wanneer de tajine bijna klaar is, maak je de bloemkoolcouscous verder af. Dit doe je door de gemixte bloemkool in een afgesloten microgolfbestendige kom te doen. Kruid de bloemkool met een klein beetje zout, peper en nootmuskaat. Sluit de kom goed af. Zet de kom in de microgolf voor ongeveer 3 minuten (op 600 Watt). Roer daarna goed. Zet de kom daarna nog eens 2,5 minuten in de microgolf oven.

Afwerking:

- Serveer het gerecht op een mooi bord en werk af met wat verse kruiden. Smakelijk!



gezond verschil

VEGETARISCHE SALADE

MET EEN CRÈME VAN AUBERGINE



Hoofdgerecht



30 - 40 min



2



650



6,5



INGREDIËNTEN

G/F	1 aubergine	V	2 eetlepels olijfolie
G/F	1 teentje look	W	230 ml water
G/F	2 stengels lente-ui		1 theelepel ras el hanout
G/F	1 kleine komkommer		een snuifje zwarte peper
G/F	100 g rode biet blokjes		een snuifje zeezout
G/F	enkele blaadjes verse munt		een snuifje paprika poeder
G/F	2 eetlepels granaatappelpitjes		een snuifje komijn
E	2 eetlepels volle yoghurt		4 eetlepels fruitazijn bv. vijgenazijn
E	2 eetlepels gegaarde kikkererwten		1 eetlepel dille
E	100 g feta		1 eetlepel sojasaus
E	8 eetlepels gedroogde rode linzen		2 eetlepels tahini

BEREIDINGSWIJZE

Bereiding auberginecrème:

- Verwarm de oven op 180 °C.
- Was de aubergine en snij in twee.
- Kruid met ras el hanout, zwarte peper, zeezout, een mespuntje geperste look en een beetje olijfolie.
- Rooster de aubergine in de oven tot er een korstje ontstaat.
- Wikkel dan de aubergine in aluminiumfolie en pof verder.
- Haal het vruchtvlees uit de schil en mix de massa met de yoghurt.
- Kruid af met peper en zout.

Bereiding geroosterde kikkererwten:

- Verwarm de oven op 220 °C.
- Giet de kikkererwten af. Spoel goed af tot al het schuim weg is.
- Breng op smaak met wat paprika- en komijnpoeder. Roer goed door elkaar.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat en zet 20 minuten in de oven.

Bereiding en verdere afwerking van de salade:

- Kook de linzen in 230 ml water. Laat 30 min koken. Voeg zout toe na het koken.
- Snij de ui in kleine stukjes en verbreek de feta kaas.
- Was de komkommer. Ontpit de komkommer en snij in kleine blokjes.
- Doe de geroosterde kikkererwten, linzen, fetakaas, olijfolie, fruitazijn, citroensap, blokjes rode biet, ui, komkommer, dille, sojasaus, tahini en de blaadjes munt in een grote mengkom. Meng alles goed door elkaar.
- Kruid af met wat peper en zout.
- Werk af met de auberginecrème en wat granaatappelpitjes. Smakelijk!



gezond verschil

BROCCOLIBROOD

MET VERSE TONIJSALADE



Hoofdgerecht



20 - 30 min



3



550



5,5



INGREDIËNTEN

- G/F 1 broccoli
- G/F 1 rode ui
- G/F 1 appel
- G/F 1 tomaat
- G/F een handje rucola
- Z 100 g haverhout
- E 4 eieren
- E 1 blikje tonijn natuur
- E 1 eetlepel mayonaise
- E 2 eetlepels Griekse yoghurt



- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- een snuifje peper
- een snuifje zout
- een mixer



BEREIDINGSWIJZE

Bereiding brocolibrood:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snij de broccoli in stukken.
- Doe de broccoli samen met de haverhout in een mixer. Mix tot je fijne korrels hebt.
- Doe de gemixte broccoli in een grote kom. Voeg er de eieren en de kruiden aan toe. Roer goed.
- Doe het mengsel op een bakplaat met bakpapier. Zorg ervoor dat het overal even dik is. Strijk het mengsel dus goed uit.
- Zet de bakplaat voor een half uurtje in de oven.
- Verdeel de plaat in 12 stukjes met behulp van een pizzasnijder.

Bereiding tonijnsalade:

- Schil de appel en snij in kleine stukjes. Snij de ui in kleine blokjes.
- Prak de tonijn met een vork. Voeg er de mayonaise en yoghurt aan toe. Voeg ook de stukjes appel en ui toe.
- Kruid af met wat Italiaanse kruiden en zout.

Afwerking:

- Neem een plakje brocolibrood en beleg dit met de tonijnsalade. Doe er een beetje rucola en een schijfje tomaat bovenop. Neem een tweede plakje brocolibrood en leg het boven op de tomaat zodat je een "broodje" krijgt.
- Smakelijk!

BROCCOLIPUREE MET VARKENSHAASJE



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



600



6



INGREDIËNTEN

- G/F 250 g broccoli
- G/F 1 kleine sjalot
- G/F 2 eetlepels verse spinazie
- G/F 0,5 cm verse gember
- G/F 1 teentje knoflook
- E 1 eetlepel pijnboompitjes
- E 150 g varkenshaasje
- V 2 eetlepels olijfolie
- een snuifje zwarte peper
- een snuifje zout
- een blender



BEREIDINGSWIJZE

Bereiding broccoli puree:

- Snij de broccoli in stukken.
- Kook de broccoli voor 8 minuten in gezouten water.
- Laat daarna even uitlekken.
- Snij de sjalot in fijne stukjes.
- Schil de gember en snij fijn.
- Maak de look schoon.
- Stoof de sjalot, de geperste look en de gember aan in 1 eetlepel olijfolie.
- Doe er de gare broccoli en de verse spinazie bij.
- laat even stoven op een middelmatig vuur totdat het meeste vocht verdampt is.
- Mix daarna in een blender tot een gladde puree.
- Breng op smaak met peper en zout

Bereiding varkenshaasje:

- Bak het varkenshaasje in een pan met 1 eetlepel olijfolie.
- Kruid het varkenshaasje aan elke kant met wat peper en zout.
- Bak even kort aan elke kant aan. Laat daarna nog even bakken op een laag vuurtje. Het varkenshaasje mag nog wat rosé zijn.

Afwerking:

- Dresseer op een mooi bord de puree en het stukje vlees. Werk af met wat verse spinazie blaadjes en pijnboompitjes.
- Smakelijk!

WATERKERSSALADE

MET EEN FRUITIGE TOETS



Hoofdgerecht



10 - 20 min



1



500



5



INGREDIËNTEN

G/F	1 limoen	E	8 mini bolletjes mozzarella
G/F	1 citroen	E	1 eetlepel gezouten cashew
G/F	1 sinaasappel	E	noten
G/F	1 teentje knoflook	V	olijfolie
G/F	1 kommetje waterkers		2 takjes verse tijm
G/F	8 frambozen		2 eetlepels honing
G/F	1 eetlepel granaatappelpitjes		een snuifje peper en zout
G/F	1/4 Galia meloen		1/2 eetlepel kappertjes

BEREIDINGSWIJZE

Bereiding vinaigrette:

- Maak de look schoon. Snij in kleine stukjes.
- Rasp de schil van de limoen, de citroen en de appelsien.
- Pers het fruit. Doe het sap van het fruit samen met de zeste in een blender. Voeg evenveel olie als sap toe.
- Rits de tijm van de takken en doe de blaadjes bij de vinaigrette. Voeg de honing en de look toe.
- Mix de vinaigrette. Breng op smaak met wat peper en zout.

Bereiding salade:

- Was de waterkers goed en laat uitlekken.
- Schil de meloen.
- Kerf bolletjes uit de meloen. Dit kan je doen met behulp van een pommes parisiennes.
- Neem een kom. Doe er de waterkers, de bolletjes mozzarella, de frambozen, de kappertjes, de bolletjes meloen en de cashew noten in.
- Werk af met wat granaatappelpitjes en de vinaigrette.
- Smakelijk!



gezond verschil

GEMARINEERDE PARELHOENFILET



Hoofdgerecht



40 - 50 min



2



250



2,5



INGREDIËNTEN

G/F

sap van 1 sinaasappel

G/F

sap van 1 citroen

G/F

citroentijm

E

2 parelhoenfilets van 100 g



laurierblaadje

roze peperkorrels

zout en peper



BEREIDINGSWIJZE

Voorbereiding

- Meng in een schaal het sap van de sinaasappel en de citroen, de geplette roze peperkorrels, laurierblaadje, citroentijm, zout en peper.
- Marineer hierin de parelhoenfilets 20-30 minuten.

Bereiding

- Dep de parelhoenfilets droog met keukenpapier.
- Zeef het marinadevocht.
- Verhit de olie en bak de filets aan beide zijden lichtbruin.
- Plaats gedurende 15 minuten mee in de oven.
- Overgiet met het gezeefde marinade vocht.
- Laat afgedekt nog 5 minuten nagaren.
- Smakelijk!



Download **gratis** de receptenbundel
'Creatief met EQ3' voor nog meer
gezonde receptjes met EQ3 producten!



gezond verschil

COURGETTE RÖSTI



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



550



5,5



INGREDIËNTEN

- G/F 1 courgette
- G/F 60 g maïs
- G/F 50 g kerstomaat
- E 60 g volkoren tarwemeel
- E 2 eieren
- E 2 plakjes light mozzarella
- V ½ eetlepel olijfolie
- zout
- peper
- ½ koffielepel bakpoeder



BEREIDINGSWIJZE

- Rasp de courgette, breng in een doek en wring uit.
- Kluts de eitjes in een kommetje.
- Breng de courgette in een kom, voeg hieraan het tarwemeel, de maïs, het bakpoeder toe. Meng goed.
- Meng de geklutste eitjes onder het mengsel.
- Breng een halve eetlepel olijfolie in een anti-kleefpan.
- Verdeel het rösti deeg in plakjes in de pan.
- Laat de rösti's langs beide kanten bakken.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes en de mozzarella in plakjes.
- Leg de gebakken rösti's op een bord en werk af met de blokjes tomaat en schijfjes mozzarella.
- Smakelijk!



gezond verschil

RÖSTI

VAN SPRUITJES



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



550



5,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 300 g spruiten
- G/F** 50 g kerstomaatjes
- G/F** ¼ appel
- G/F** 100g sla
- Z** 50 g volkoren tarwemeel
- E** 2 eieren
- E** 2 plakjes light mozzarella
- V** ½ eetlepel olijfolie
- zout
- peper
- ½ koffielepel bakpoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Rasp de spruitjes of hak ze fijn.
- Kluts de eitjes in een kommetje.
- Breng de spruitjes in een kom, voeg hieraan het tarwemeel en het bakpoeder toe. Meng goed.
- Meng de geklutste eitjes onder het mengsel.
- Breng een halve eetlepel olijfolie in een anti-kleefpan.
- Verdeel het rösti deeg in plakjes in de pan.
- Laat de rösti's langs beide kanten bakken.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes en de mozzarella in plakjes.
- Leg de gebakken rösti's op een bord en werk af met de blokjes tomaat en schijfjes mozzarella.
- Smakelijk!



gezond verschil

PITTIGE SHAKSHUKA



Hoofdgerecht



30 - 40 min



1



350



3,5



INGREDIËNTEN

G/F	1 rode paprika
G/F	1 grote stengel groene selder
G/F	200g tomatenblokjes uit blik
G/F	1/4 ui
G/F	1 teentje look
G/F	1 kleine witloofstronk
E	100g rode kidneybonen uit blik
E	1 ei
V	1 koffielepel olijfolie
	1 koffielepel chili-flakes
	1 koffielepel komijnpoeder
	2 eetlepels fijngehakte peterselie
	peper
	zout



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snij de ui, de paprika en de selder in kleine stukjes. Hak of pers de knoflook fijn.
- Verhit 1 koffielepel olijfolie in een pan op een laag vuur. Voeg de komijn, de chili-flakes en de look onmiddellijk toe. Zorg dat ze niet aanbakken door continu te roeren.
- Voeg de ui toe en bak ze tot ze glazig is. Voeg daarna de paprika en de selder toe.
- Voeg de tomatenblokjes toe als de paprika en de selder nog net knapperig zijn.
- Spoel de rode kidneybonen grondig onder stromend water (hiermee spoel je bepaalde stoffen weg die mensen met gevoelige darmen niet kunnen verdragen).
- Voeg de bonen toe aan het geheel en laat enkele minuten sudderen.
- Voeg wat peper en zout toe.
- Breng het geheel over in een kleine ovenschaal.
- Maak een kuiltje in het midden en breek hierin het eitje.
- Laat gedurende 20 minuten garen in de oven.
- Werk af met peterselie.
- Gebruik rauwe witloof 'schelpen' om de saus uit te lepelen.
- Smakelijk!



gezond verschil



DESSERTEN

FRUITIGE SPRINGROLLS



Dessert



20 - 30 min



2



200



2

INGREDIËNTEN

- G/F** fruit naar keuze (vb. kiwi, aardbei, mango, appel, bessen, vijg, banaan ...)
- G/F** muntblaadjes
- G/F** optie: eetbaar bloemetje
- Z** 6 rijstvellen
- !** 20 g pure chocolade

BEREIDINGSWIJZE

- Snij het fruit fijn in reepjes en/of plakjes.
- Week de rijstvellen gedurende 20 seconden in lauwwarm water (zoals aangegeven op de verpakking).
- Leg in het midden van het rijstvel enkele plakjes fruit, een muntblaadje en eventueel ter afwerking een eetbaar bloemetje.
- Vouw het rijstvel dicht.
- Smelt de chocolade in de microgolfoven gedurende 5 seconden. Roer even door. Voeg enkele seconden toe indien de chocolade nog niet volledig gesmolten is.
- Garneer de springrolls met de chocolade
- Smakelijk!



gezond verschil

RODE NEUSJES

BEURS



Dessert



20 - 30 min



1



150



1,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 100 g vers seizoensfruit (of diepvriesfruit)
- G/F** enkele verse muntblaadjes voor de afwerking
- Z** 2 blaadjes filodeeg
- E** 1 bolletje yoghurtijs
- !** 1 kleine rode neus (liefst artisanaal)

BEREIDINGSWIJZE

- Was het fruit en snij het in kleine stukjes.
- Maak met twee blaadjes filodeeg een beurszakje of mandje in een vuurvast schaalkje.
- Doe het fruit in het beursje, samen met één rode neus (ook wel "cuberdons" genoemd).
- Maak het bovenaan dicht (je kan je vingers natmaken om het wat toe te "kleven").
- Verwarm de oven voor op 180 °C en zet het fruitzakje er in gedurende ongeveer 20 minuten.
- Serveer met 1 bolletje yoghurtijs.
- Smakelijk!



gezond verschil

PUUR FRUIT

SORBET



Dessert



10 - 20 min



2



150



1,5

INGREDIËNTEN

- G/F 1 rijpe mang
- G/F 1 grote rijpe banaan
- G/F 1 Granny Smith appel
- G/F sap van 1 limoen
- G/F takje munt

BEREIDINGSWIJZE

Dit doe je enkele uren op voorhand:

- Schil de mango en snij deze in kleine blokjes, uitgezonderd 4 dunne schijfjes.
- Schil de banaan en snij deze in blokjes uitgezonderd 4 dunne schijfjes.
- Was de appel verwijder het klokhuis en snij de ongeschilde appel in kleine blokjes uitgezonderd 4 dunne schijfjes.
- Besprenkel appel- en banaanblokjes en schijfjes met limoensap. Bewaar alle schijfjes luchtdicht verpakt in de koelkast.
- Verdeel de blokjes over 3 ruime schalen zodat de blokjes per vrucht zo afzonderlijk mogelijk liggen.
- Plaats alles zeer goed afgedekt in de diepvries gedurende een 3 tal uren.

Zo maak je heerlijke Puur Fruit sorbets:

- Breng soort per soort de blokje fruit in een keukenrobot en mix ze fijn, van zodra ze goed bevroren zijn.
- Voeg bij de appelblokjes enkele druppels limoen toe.
- Schep van dit mengsel ijsbolletjes en presenteer de 3 soorten naast elkaar op een bordje of per soort in een glaasje.
- Werk af met de schijfjes fruit en een takje munt.
- Smakelijk!



gezond verschil

ZOETE AFSLUITER

VAN PEER



Dessert



20 - 30 min



2



175



1,75



INGREDIËNTEN

- G/F 2 kleine Conference peren
- G/F het sap van 1 citroen
- G/F de zeste van citroen
- G/F enkele verse blaadjes munt
- W 200 ml water
- ! 2 bollen vanille ijs
-  100 ml zoete witte wijn
-  2 steranijs
-  4 kruidnagels
-  1 pijpkaneel
-  1 theelepel geplet korianderzaad
-  1 opengesneden vanillestokje



BEREIDINGSWIJZE

- Schil de peren, verwijder het klokhuis en verdeel elke peer in 8 partjes.
- Voeg wijn, water, citroensap en kruiden samen in een kookpotje met dikke bodem en breng al roerend tot net onder het kookpunt.
- Breng de perenpartjes in het warme mengsel en pocheer onder gesloten deksel +/- 10 min.
- Zet de kookpot in een kom gevuld met koud water en laat het geheel afkoelen.
- Plaats in de koelkast tot vlak voor opdienen.
- Haal de peren uit het mengsel en maak een mooie schikking op 2 borden.
- Zeef het mengsel en giet dit over de peren.
- Werk af met één bolletje vanille-ijs en verse muntblaadjes.
- Smakelijk!

GEZOND

BANANENBROOD



Dessert



40 - 50 min



10



250



2,5



INGREDIËNTEN

- G/F** 3 bananen
- Z** 300 g haverhout (of 300 g volkoren tarwemeel)
- E** 3 eieren
- E** 150 g halfvolle Griekse yoghurt
- E** 70 g fijngehakte hazelnoten of amandelen
- V** 1 eetlepel vloeibare margarine
-  1 theelepel kaneel
-  1 theelepel bakpoeder



BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Vermaal de haverhout in een blender.
- Voeg hieraan de bananen en Griekse yoghurt toe en mix.
- Voeg daarna de eieren, het bakpoeder, de fijngehakte noten en kaneel toe en laat even mixen.
- Vet een bakvorm in met margarine of leg er een bakpapier in.
- Schep het beslag in de bakvorm en zet deze ongeveer 30 minuten in de oven op 180°C. Met een prikker kan je nagaan of het deeg vanbinnen voldoende gebakken is, als er nog veel deeg aan de prikker blijft plakken is het nog niet klaar.
- Wanneer klaar, haal je de bakvorm uit de oven en haal je het bananenbrood er rustig uit. Laat het afkoelen op een rooster.
- Snijd 2 - 3 plakjes van het bananenbrood en leg deze op een bordje en werk af met een fruit naar keuze.
- 1 portie bananenbrood komt overeen met ongeveer 90g.
- Smakelijk!

EQ3 - TIP:



Probeer dit recept als ontbijt voor een energierijke start van je dag!



gezond verschil

PANNENKOEKJES

VAN HAVERMOUT



Dessert



20 - 30 min



2



300



3



INGREDIËNTEN

- G/F** 1 banaan
Z 70 g havermout
E 1 ei
E 100 ml halfvolle melk
E 1 eetlepel magere platte kaas of halfvolle
Griekse yoghurt
V 1 eetlepel vloeibare margarine
een snuifje kaneel



BEREIDINGSWIJZE

- Breng alle ingrediënten in een kom.
- Mix de ingrediënten.
- Zet een anti-kleefpan op het vuur en breng een halve koffielepel vloeibare margarine in de pan.
- Schenk het beslag in de pan, verdeel zodat je aan 4 pannenkoekjes komt.
- Wanneer mooi bruin gebakken, verdeel de pannenkoekjes over 2 borden.
- Werk af met een stuk fruit en 2 eetlepels magere platte kaas/kwark/yoghurt.
- Smakelijk!

EQ3 - TIP:



Probeer dit recept als ontbijt voor een energierijke start van je dag!



gezond verschil

EQUILIBRE 3

gezond verschil

Bedankt dat je met ons mee gaat op deze culinaire ontdekkingsreis en het is geweldig dat je bewust bezig bent met gezonde voeding. We hopen dat je even hard geniet van deze heerlijke recepten als wij!

We zijn erg benieuwd naar **jouw ervaringen**. Wat is je favoriete recept? Misschien heb je er een eigen variaties op gemaakt? Laat het ons weten via info@equilibre3.be. En tag gerust Equilibre3 wanneer je je creaties online deelt.

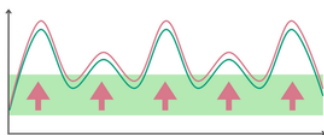
Krijg je niet genoeg van de **EQ3 recepten**? Download dan **gratis** onze andere receptenbundel '**Creatief met EQ3**' die meer dan 60 recepten met de EQ3 producten bevat.

Heb jij graag meer **gezonde tips**? Schrijf je dan zeker in op de **EQ3 gratis tips**.

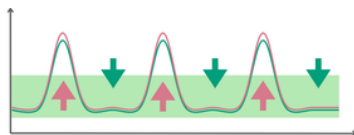
We wensen je nog heel veel kookplezier en een goede gezondheid toe!
Het EQ3 team

WIST JE DAT....?

3 KEER PER DAG ETEN JE METABOLISME RUST GEEFT?



Je insulinegehalte stijgt wanneer je eet. Insuline zorgt ervoor dat suiker in je lichaamscellen wordt opgenomen. Wanneer je insulinespiegel dus hoog is, gebruik je suiker als energiebron en niet je vetreserve.



Pas bij lage insulineniveaus haal je energie uit je vetreserves. Door eetpauzes in te lassen, geef je dus de kans aan je lichaam om je eigen reserves in te zetten. Om meer te willen verbranden dien je je spieren te gebruiken. Dit doe je door te bewegen.

HET IDEALE TUSSENDOORTJE IS DAN OOK EEN BEWEEGTUSSENDOORTJE.

Wil je meer exclusieve tips in verband met het hanteren van een gezonde levensstijl? Schrijf je dan zeker in op onze **gratis tips**.