



*Mijn
Challenge*

KOOKBOEK

THIS JOURNAL BELONGS TO:



Welkom bij jouw 40 dagen challenge. Dit boekje bevat de recepten die je gemaakt hebt of nog gaat maken., Naast ieder recept heb ik een ruimte gemaakt waar je fotos van je resultaat kunt plakken. Echt superhandig als naslag werk. Maak aantekeningen en bewaar het goed voor de toekomst. Kun je een recept niet vinden? Kijk even in deel I of deel II van het kookboek. Hoogst waarschijnlijk staat het daarbij.

Mijn doel is om je zelf te leren hoe je dit soort recepten kunt maken dus voel je vrij om veranderingen te maken!

Heel veel succes met jouw challenge!

*From Sherida
with love*



Kip Cordon Blue



30 minuten

INGREDIËNTEN

- 100 gram gemalen kipfilet of kipgehakt
- 1 plak achterham of kip
- 1 plak violife goudse kaas
- 20 gram pecorino of parmezaanse kaas
- zoveel gemengde salade als je wilt

WERKWIJZE

Leg je kipgehakt tussen twee stukjes magnetron folie en rol dun uit. Haal het bovenste stukje folie weg en leg daar je plakje ham/ kip en kaas. Vouw het gehakt om en druk de randen tegen elkaar zodat de kaas en ham ingesloten is. Bestrooi beide kanten met de geraspte en gekruide kaas en leg het in de airfyer. Keer halverwege om
Serveer met een gemengde salade. Je kunt zoveel groente erbij doen als je wilt.



Maak dit met je kinderen!



★★★★★
*Masala garnalen met
snijbonen*



2 porties
saus



120 minuten

INGREDIËNTEN

200 gram snijbonen

150 gram garnalen

1 eetlepel massala

1 tomaat in kleine stukjes

4 tenen knoflook

1 tomaat

1 ui gesnipperd

kippenboullionpoeder naar smaak

zwarte peper

zout

ve-tsin of aji-no-moto

Optioneel: scotch bonnet pepertje

WERKWIJZE

Snij de snijbonen schuin en dun. Dit zorgt ervoor dat de smaken van je kruiden beter in de groente trekt. Bak de helft van de ui in een weinig olie tot ze glazig worden. Voeg 2 uitgeknepen teentjes knoflook toe en bak nog een minuutje. Dan mag je groente erbij met wat zwarte peper, zout en ve-tsin of aji-no-moto. Bak de groente met heel weinig vocht je wilt het gaar en felgroen. Als het dof word is het overgaar. Nog steeds erg lekker maar dan mis je die overheerlijke crunch.

Verwijder het darm kanaal uit de garnalen en snij ze over de rug door maar niet helemaal door.

Maak een slurry van de massala en een beetje water. Verwarm je pan met een eetlepel olie. Bak de tomaat, ui en eventueel je in stukjes gesneden scotch bonnet aan tot de ui glazig wordt. Draai het vuur wat lager en voeg nu je masala slurry toe en bak het kort. Wanneer het lekker begint te ruiken voeg je de knoflook toe en de garnalen. Bak dit kort en onder constant bewegen. Als er te weinig vocht is voeg een klein beetje toe. De garnalen moeten liggen in een beetje saus dus bak ze niet droog.



Als de garnalen een C vormen zijn ze gaar. Als ze een O vormen dan zijn ze TE gaar. Dus let goed op het gaat best snel.



Tuna Melts



1 porties



45 minuten

INGREDIËNTEN

1 blikje tonijn op water
30 gram mozzarella of (vegan) geraspte
kaas
1 ei
1 eiwit
verse peterselie
zout en peper
Toppings naar keuze en/of rauwkost

WERKWIJZE

Mix alle ingrediënten en prak het fijn met een vork. Verwarm ook gelijk je wafel ijzer. Je hoeft je wafel ijzer niet met olie te besmeren maar het mag wel. Maak 3 a 4 wafeltjes met het tonijn mixje. Ze zijn klaar als de wafels goud bruin zijn. Je kunt je wafel beleggen met zoveel groente als je wilt. Denk aan tomaat, komkommer, rucola etc.



Je kunt ze van te voren maken en invriezen! Je warmt ze dan op in de oven of magnetron



★★★★★
*gegrilde groente met
kippenpoot*



1 porties



45 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 hele kippenbout
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 paprika geel
- 1 paprika groen
- 1 rode ui

Voor de kipmarinade

- 1 eetlepel Paprika poeder
- 1 theelepel Uien poeder
- 1 theelepel Cayenne poeder
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel Knoflookpoeder
- Zout en Peper naar smaak

WERKWIJZE

Snij je groente in grove stukken en leg die in een ovenschaal. Kruid je groentes licht met wat zout en peper. Als jouw ovenschaal een rekje heeft plaats dit dan over de groente heen. Bestrooi je schone gewassen kip royaal met alle kruiden hierboven of je gekozen kruiden mix. Leg je kip op het rekje boven je groente. Op deze manier druipt het vet van het kip op je groente en krijgt het een heerlijke smaak. Bak je kip op 180 graden ongeveer 40 minuten. De kip is klaar als de binnen temperatuur 70 graden heeft bereikt. Heb je geen thermometer? Kijk dan goed naar het pootje. Als de kip bij het pootje los komt van het botje is de kip gaar.

Heb je kipkruiden dan kun je deze gebruiken (let op de ingredienten). Ik kies meestal voor Goya
Adobe all purpose spicy mix



Vispakketje



1 porties



30 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 vlees tomaat
- 1 ui gesnipperd
- 150 gram kabeljauw filet (of een andere witvis)
- verse tijm
- citroensap
- Feta (van schaaap)
- zout en zwarte peper

WERKWIJZE

Verwarm je oven voor op 200 graden. Snij je courgette eerst in vieren over de lengte en dan in stukjes van ongeveer een centimeter dik. Leg ze in een ovenschaal. Snij je vleestomaat in kleine blokjes en doe deze erbij samen met de gesnipperde ui. Voorzie het geheel van zout, peper en verse tijm. Leg hierboven op de vis. Kruid je vis ook met peper en zout. Besprenkel het geheel met wat citroensap. Bedek je ovenschaal met folie en bak het in de oven 25 minuten. Als de oven klaar is verkruidel je de Feta over het gerecht heen.



McGriddle



1 porties



30 minuten

INGREDIËNTEN

Voor het pannenkoek beslag:

2 eiwitten

2 eetlepels amandelmeel (je kunt dit makkelijk zelf maken met je amandelen en een koffiemaler)

1 eetlepel suikervrije caramelsiroop

0,5 theelepel bakpoeder

Voor de omelet:

1 ei

1 plakje kalfsbacon

Peper & zout

Voor de burger:

75 gram tartaar

1 plakje violife goudse kaas (cheddar is lekkerder)

Ongeveer een theelepel olijfolie om te bakken

Optioneel: agavesiroop.

WERKWIJZE

Maak een beslag van de ingrediënten en bak daarvan de pannenkoekjes. Als je een ringetje hebt waar je de pannenkoekjes in kunt bakken gebruik die en maak de pannenkoekjes lekker dik. Het duurt dan wel wat langer om ze te garen dus zet het vuur wat lager en wacht geduldig af. Bak apart een omeletje en de kalfsbacon.

Vorm een balletje van de tartaar. Pak in een hete pan met een paar druppels olie. Je kunt het inde pan nog voorzien van peper en zout. Je stapelt dan eerst een pannenkoek daarop de tartaar en de omelet. Ertussen de kalfs of kalkoen bacon en sluit het af met de tweede pannenkoek.

Maak je McGriddle af door er wat suikervrije siroop overheen te schenken.



Lauwwarne groente

safade



1 porties



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 paprika rood
- 1 paprika groen
- 30 ml olijfolie
- 50 ml balsamico
- 2 tenen knoflook
- Handje cherry tomaatjes
- 50 gram feta

WERKWIJZE

Verwarm je oven voor op 200 graden. Snij alle groente in grove stukken en bestrooi met peper en zout. Mix de olijfolie en balsamico azijn met 2 uitgeknepen tenen knoflook en giet dat uit over al je groente. Mix goed en verspreid het over bakpapier. Bak de groente 35 minuten in de oven. Haal het eruit en laat een beetje afkoelen. Schep je groente in borden en verrijk het met je cherry tomaatjes en je feta.



Je enige beperking is de feta. Van de groente mag je zoveel eten als je wilt. Je groente lijkt veel maar als het uit de oven komt is het flink geslonken dus maak je niet teveel zorgen.



Cottage cheese wrap



1 porties



15 minuten

INGREDIËNTEN

200 gram hutten kase, kun je zelf maken
van (geiten) melk en citroen

1 ei

50 gram dungsedenen biefstuk

1 plak cheddar of violife kaas

Italiaanse kruiden

Peper en zout

Groente de jij lekker vind gesneden in
reepjes. Bijvoorbeeld groene paprika, ui,
jalepenos etc.

WERKWIJZE

Doe je huttenkase en ei in de blender. Giet de emulsie uit over een bakplaat (of in een ovenschaal). Bestrooi het met italiaanse kruiden en eventueel wat zout. Bak dit in een voorverwarmde oven (180 graden) ongeveer 25 minuten.

Laat het volledig afkoelen voor je verder gaat dus je kunt intussen beginnen aan biefstuk. Kruid je biefstuk royaal met peper zout en italiaanse kruiden. Bak het kort in een pan tot het jouw gewenste gaarheid heeft bereikt. Schep het uit de pan. Je kunt nu eventueel ook je in reepjes gesneden paprika en ui bakken als je hiervoor gekozen hebt. Je kunt stoppen als de randjes van de ui en paprika bruin worden. Dus je bakt het niet helemaal gaar maar lekker knapperig.

Draai je bakpapier met je wrap om en pel dan de bakpapier van je wrap af.

Beleg je wrap met de groente en het plakje kaas. Je kunt nu met een kleine gasbrander of onder de grill de kaas smelten maar je kunt het ook zo laten. Vouw je wrap dicht en eet smakelijk.



Agua Chile



2 porties



20 minuten



INGREDIËNTEN

200 gram tonijn op water

1 komkommer

2 tomaten

1 kleine rode ui

Beetje koriander

1 padron peper

Voor de dressing:

Sap van 3 limoenen

1 teen knoflook

1 groene peper

1 handje koriander

1 chile de arbol arbol

1 stukje van een rode ui (kwart)

Zout

Zwarte peper

Knoflookpoeder

Vloeibare maggi naar smaak.

WERKWIJZE

Snij en hak de tomaten en komkommer voor de salade en snipper de ui. Doe dit in een grote schaal met de tonijn en meng het goed. Maak de dressing door alle ingrediënten in de blender te doen. Check de smaak goed want misschien is het te pittig. Als het te pittig is voeg dan lime toe. Schenk de dressing over de salade en geniet ervan.



Voor de mensen die niet meedoen kun je dit serveren op tostadas



INGREDIËNTEN

2 tomaten

1 kleine rode ui

Gele en oranje paprika

1 hele komkommer

Marineer de kip (4 dijen) in:

1 theelepel komijn poeder

1 eetlepel paprika poeder

1 theelepel piment poeder (all spice)

1 theelepel chilipoeder

1 theelepel uien poeder

2 theelepels knoflookpoeder

Sap van 1 limoen

Zout en peper naar smaak

WERKWIJZE

Maak de marinade als eerst van de aangegeven ingredienten. Masseer de kip in met de marinade en laat een uurtje trekken voor je het op de grill doet. Serveer 100 gram kip (zonder bot) per persoon. Groente voor je salade mag je helemaal op uitleven. Maak de dressing in de blender met 40 gram violife creamy, een scheutje azijn en water. Snij 4 blaadjes munt fijn en rasp 1 teen knoflook. Voeg dit bij de rest van de dressing. Peper en zout voeg je toe naar smaak.

Doe je groente en kip bij elkaar in een bak en schenk de dressing erbij. Shake goed en serveer direct.



Pro-tip: maak teveel en haal wat je niet nodig hebt van de grill als de binnentemperatuur boven 70 grade celcius is maar nog onder 80. Laat afkoelen en vries in voor meal prep!



San Choy Bao



1 porties



25 minuten

INGREDIËNTEN

100 gram mager runder gehakt
Lente ui (wit en groen apart gesneden)

Gember

Wortel

Rode peper

klein scheutje Shaoxing wine

1 eetlepel Soy sauce

1 eetlepel Oyster sauce

Lime

ijsberg sla (ongesneden)

WERKWIJZE

Snij eerst al je groente klein. Bak dan je gehakt op hoog vuur rul. Als het gehakt bijna klaar is voeg je all groente erbij behalve de groene stukjes van je lente ui.

Voeg je de soy, oester en shaxhin wine toe aan de pan toe. Bak het dan gezamenlijk nog 3 minuutjes. Je serveert de gehakt in de blaadjes van de ijsbersla en garneer het met de groene lente-ui.



Om mee te nemen hou je de ijsbergsla zoveel mogelijk intact. Snij dus een stuk van de krop af en pel de blaadjes pas uit elkaar als je gaat eten.



Kalkoenburger met groente friet



1 porties



45 minuten

INGREDIËNTEN

500 gr Kalkoen gehakt. 80 gram per burger per persoon de rest vries je in.

0.5 theelepel zout

1 theelepel Adobe all purpose seasoning

1 theelepel knoflookpoeder

Snufje zwarte peper

Sprinkle Worcestershire sauce

Kneed het goed door elkaar.

1 ei om te bakken

Zo weinig mogelijk Olijfolie om in te bakken

Voor de frietjes

200 gram courgette

1 ei (licht geklutst)

20 gram pecorino

20 minuten op 200 graden in de oven

WERKWIJZE

Maak van de kalkoengehakt burgers van 80 gram. Vries in wat je niet nodig hebt. Als je de burgers die je meteen gaat bakken hebt gekruid kun je ze het beste 15 minuten in de koelkast zetten om op te stijven. Bak de burger gaar met je kruiden en maak apart een spiegel eitje.

Haal de frietjes door de een geklutst ei heen en leg ze op een bakplaat zonder dat ze elkaar overlappen. Bestrooi ze met pecorino ongeveer 5 minuten voor ze uit de oven mogen.

Serveer de burger met het eitje erop en ernaast de courgette frietjes.



Serveer met wat suikervrije ketchup.



★★★★★
*Vis spinazie
taco's*



1 porties



20 minuten

INGREDIËNTEN

3 eieren

300 gram spinazie

400 gram kabeljauw

Halve avocado

Tacokruiden zonder zout en suiker

1 tomaat

Koriander

WERKWIJZE

Doe de eieren en spinazie in de blender. Als het glad is kun je er pannekoekjes van bakken. Doe het op laag vuur om ze goed door te laten garen.

Kruid je vis met de taco kruiden en voeg zout naar smaak toe.

Je kunt een guacemole maken van de tomaat en avocado en er dan zelfs wat ui snipper doorheen doen voor erop.

Strooi koriander en sprinkel wat limoen sap over het resultaat.



Hou je van pittig? Gebruik dan wat hot sauce zoals tabasco



★★★★★
*Baba Ganouz en
merguez salade*



1 porties



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- 4 geroosterde teentjes knoflook
- 2 eetlepels tahini
- 2 eetlepels olijfolie
- Sap van een halve citroen
- 1 theelepel komijn poeder
- Snufje Cayenne peper
- Zout naar smaak
- 2 gebakken merguez worstjes in stukjes gesneden

WERKWIJZE

Rooster de aubergine ongeveer 40 minuten en laat afkoelen voor je het vel eraf probeert te halen. Prak de aubergine en voeg alle andere ingrediënten bij met de worstjes. Bak de worstjes gaar en snij in kleine stukjes.

Maak een dressing van een theelepel mayonijne, knoflookpoeder, citroensap, zout en peper.

Maak nu je salade. Gebruik zoveel (blad) groentes als je wilt voor je salade. Serveer 100 gram baba ganouz en 60 gram merguez met je salade bowl.



Sla is lekker maar rauwe spinazie ook. Je houdt de calorieën het laagst door geen zetmeel houdende groente te gebruiken (zoals mais).



Vis Ceviche



1 porties



40 minuten

INGREDIËNTEN

150 gram kabeljauw filet

1 tomaat

1 komkommer

1 rode ui

3 limoenen

1 rode peper

zoveel groene peper (padron of jalapeno)

Bosje koriander

WERKWIJZE

Leg je in stukjes gesneden kabeljauw filet in het sap van de limoenen een half uur in de koelkast. De citrus sappen zorgen ervoor dat de vis gaart.

Snij je tomaat en komkommer fijn maar verwijder eerst de zaadlijsten. Snipper je rode ui en je peper. Meng dit alles door elkaar en voeg de vis toe als deze een half uur gestaan heeft. Strooi koriander over je ceviche.



je kunt dit gerecht met kabeljauw maken maar ook met tonijn!



Gegrilde Auberginemet met mozzarella



1 porties



60 minuten

INGREDIËNTEN

1 aubergine

8 tot 10 cherry tomaatjes

Verse rozemarijn, tijm en basilicum

100 gram buffel mozzarella

1 eetlepel olijfolie

WERKWIJZE

Snij de aubergine doormidden in de lengte. Snij het vruchtvlees vervolgens overdwars in ruitjes maar probeer de schil niet te raken. Smeer dan de aubergine in met wat olijfolie en doe het in de oven op 200 graden voor 40 minuten

Terwijl de aubergine bakt gaan we de tomaten klaar maken:

Snij de tomaatjes in vieren en doe deze in een kommetje. Doe daarbij de verse fijn gesneden kruiden en een heel klein beetje zout.

Mix met wat er is overgebleven van de olijfolie en laat staan op het aanrecht tot de aubergine klaar is. **Doe het niet in de koelkast want dan word het mengsel te koud.**

Als de aubergine klaar is verdeel je de mozzarella eroverheen en mag het terug de oven in voor 5 minuten. Daarna haal je de aubergine eruit en verdeel je het tomaten mengsel over de kaas.



Eendeborst Salade



1 portie



afhankelijk
van je eend

INGREDIËNTEN

Voor de peking eend:

1 eend
Chinese
5 spices
1 sinaasappel
Knoflook
Peper en zout

Voor de salade:

100 gram ijsbergsla
Gele paprika
Komkommer
Bosui
tomaat

Voor de dressing

2 eetlepels hoisin
3 eetlepels rijstazijn
Scheutje light soy sauce
Scheutje sesam olie
Wat sesam zaadjes

Gebruik 2 eetlepels van de dressing per
persoon
Eet makkelijk!

WERKWIJZE

Maak de eend klaar door het een dag van te voren te wassen. Zet het een nacht in de koelkast zonder het af te dekken zodat de eend goed droog is. Smeer het in met je 5 kruiden en doe een sinaasappel in de holte met een knoflook en selderij. Besprenkel met peper en zout en bak het op 200 graden 1 uur. Keer de eend na een half uur om.

Zodra de eend klaar is haal je het uit de oven en laat het minimaal een kwartier rusten op het aanrecht.

Voor je eendeborst salade snij je de borst van de eend af. Snij je groente voor je salade en maak je dressing met de ingredienten.

Serveer de salade met de eend erboven op.



Als je geen tijd hebt om de eend te maken koop hem dan kant en klaar bij de Amazing Oriental of je kunt een eendeborstfilet van de poelier of supermarkt gebruiken voor dit recept. Wat je niet gebruikt voor dit recept kun je nog gebruiken in een roerbak en de botten kun je invriezen om later soep of Pho van te maken



Bruine bonen light



3 a 4 porties



60 minuten

INGREDIËNTEN

300 gram kippendij of filet

4 extra mager knak worstje

50 gram zoutvlees (uitgekookt!)

1 pot (ongeveer 700 gram) Bruine bonen

2 eetlepels olie

Bosje selderij

1 ui

zoveel knoflook als jij wilt

1 vlees tomaat

1 peper (geel of rood)

8 Piment balletjes

1 tl gemberpoeder

1 kruidnagel

2 eetlepels ketjap

knoflook poeder

uien poeder

witte peper

WERKWIJZE

Kook je zoutvlees 2 x uit. Snij je kip in blokjes en leg te marinieren in de ketjap met de uienpoeder, knoflookpoeder en witte peper. Snij het uitgekookte zoutvlees, tomaat, ui en de knakworstjes ook in kleine blokjes.

Bak in de pan in 2 eetlepels olie de gesnipperde ui. Als deze glazig wordt voeg je de knoflook toe. Zet het vuur laag zodat het niet aanbrand want dan wordt de knoflook bitter. Voeg je tomaat en gemberpoeder toe en bak nog 1 minuutje op laag vuur met de deksel op de pan. Zet het vuur iets hoger en voeg al je vlees stukjes toe. Bak dit tot de kip helemaal is dichtgeschroeid. Als de kip is dichtgeschroeid doe je kruidnagel, gemberpoeder, piment balletjes erbij. Doe dan de hele pot bruine bonen in de pan bij je vlees. Vul dan de helft van dezelfde pot met water en voeg dat ook toe. Stamp wat van de bonen in de pan fijn en roer het goed door voordat je de selderij erbij doet en de peper er legt.

Laat dit ongeveer 45 minuten door sudderen met de deksel op de pan voor dat je het serveert.

Ik maak altijd veel en er zijn nooit left overs. Dus mijn tip is om van te voren al een extra portie uit de pan te halen en opzij te zetten om in te vriezen. Mis je de rijst in dit gerecht dan kun je altijd bloemkool rijst erbij serveren, ik zou dit echter wel heel even meekoken zodat de bloemkool smaak er vanaf is maar dat is heel persoonlijk.