

Sheridas' World



MY RECIPE BOOK

Week 2





Welkom week II jouw 40 dagen challenge. Dit boekje bevat de recepten die je gemaakt hebt of nog gaat maken., Achter ieder recept heb ik een ruimte gemaakt waar je informatie kwijt kunt over je eigen creatie. Echt superhandig als naslag werk. Maak aantekeningen en bewaar het goed voor de toekomst. 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!





Recept: Komkommer tonijn shake

Ingrediënten:

 15 minuten

- 1 hele komkommer
- 1 blikje tonijn op water (max 125 gram uitgelekt)
- 1 kleine rode ui
- 1 eetlepel kappertjes op water
- 2 eetlepels light soy sauce
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- zout
- chiliflakes (optioneel)
- Afsluitbaar bakje

Werkwijze:

- *Snij je komkommer in plakjes of gebruik een mandoline. Zout je komkommerstukjes royaal en laat het 10 minuten staan om het vocht eruit te trekken.*
- *Spoel je komkommer af en doe het in een bakje. Doe daar je uien ringen bij, de kappertjes, sesamzaadjes en light soy sauce. Als laatste voeg je het uitgelekte blikje tonijn toe.*
- *Schud de salade goed door elkaar voor je gaat eten. Je mag zoveel komkommer toevoegen als je wilt. Wil je nog iets meer groente opteer dan voor rucola of romaine sla.*
- *Maak je dit gerecht in Fase III dan kun je een eetlepel magere roomkaas toevoegen.*



Recept: Chicken Gochujang

Ingredienten:

 **60 minuten**

- 125 gram kipfilet
- 1 theelepel baking soda
- 1 Rode Ui
- 50 gram broccoli
- 50 gram paddestoelen
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 eetlepel gochujang pasta
- 1 eetlepel geraspte gember
- 1 teen knoflook
- scheutje light soy sauce
- scheut water
- 1 theelepel Xanthaam Gum

Werkwijze

- *Snij de kip in stukjes en meng dit met je bakingsoda en een scheutje water . Zet het in ieder geval 15 minuten afgedekt opzij.*
- *Snij intussen je groente. Je paprika snij je in reepjes en je broccoli in hele kleine roosjes (dan gaart het sneller). Borstel je paddestoelen zorgvuldig af.*
- *Meng de gember, knoflook, soysauce en het water met de gochujang pasta. Het mengsel mag beste wat waterig overkomen. Je kunt een beetje zoetstof erbij doen om de smaken wat te balanceren maar dat is niet perse nodig. Gebruik je vloeibaar zoetstof dan is een druppel echt genoeg.*
- *Bak eerst je kip zonder olie in de pan met een antiaanbaklaag. Als de kip voldoende is dicht geschroeid haal je het uit de pan en doe je het gochujang mengsel in de pan. Als er rook vanaf komt voeg je de groente toe. Bak dit een paar minuten tot de groente zacht beginnen te worden en voeg dan de kip toe. Kook het tot de kip helemaal gaar is. Is de saus nog iets te waterig dan kun je dit oplossen door wat Xanthaam gum toe te voegen.*
- *Serveer dit met (jasmijn) rijst voor de mensen die niet koolhydraatarm eten.*



Recept: Griekse kip salade

Ingredienten:

 20 minuten

- 125 Kipfilet
- 1 Rode ui
- (Kalamata) olijven
- Komkommer
- Cherry Tomaatjes
- Romaine sla
- Gedroogde oregano
- Gedroogde basilicum
- sap van een citroen
- Zout
- Peper
- Knoflook poeder
- Rode wijn azijn

Werkwijze

- *Kruid je kip met wat zout, peper, oregano en basilicum. Bak het op de contact grill tot het gaar is en leg het opzij*
- *Was en centrifugeer je sla. Snij je ui in ringen en halveer de tomaatjes. De komkommer snij je in kleine blokjes. Als laatste snij je de oijven. Ik hou ervan om ze in kleine ringen te snijden*
- *De dressing kun je maken van de citroensap en rode wijn azijn. Meng dit met wat basilicum en oregano en druppel het over je salade heen. Voeg zout toe naar smaak. Wil de de dressing iets meer body geven voeg dan wat vegan philadelphia toe. Een theelepel is meer dan genoeg.*

www.sheridasworld.nl



Recept: Pompoensoep van Dennis

Ingrediënten:

 30 minuten

- 11 fles pompoen
- 1 liter water
- 2 groentebouillon blokjes
- 2 grote uien
- 3 tenen knoflook
- 150 gram Winterpeen middelgroot
- 1 Paprika rood
- 1 Peper rood
- 100 ml Alpro kookroom of haver kookroom
- 15 gram pompoempitten optioneel
- 2 Kerrie poeder
- 0,5 Cayenne peper
- 1 Kurkuma

Werkwijze

- **Voorbereiding:** *Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitten, verwijder de schil niet en snij de pompoen in grote dobbelstenen. Snij de paprika en de ui in vier delen. Snijd de winterwortel in plakjes en pel de knoflook*
- *Leg de blokjes pompoen, gesneden paprika, ui, rode peper en wortel op een bakplaat. Verwarm de oven voor op 180 graden en rooster de groenten gedurende 45 minuten. Houd een oogje in het zeil; ze mogen een mooie kleur krijgen, maar zorg ervoor dat ze niet verbranden. Haal de bakplaat uit de oven en laat de groenten 5 minuten afkoelen. Snijd de ui en knoflook in kleinere stukjes en fruit deze 2 minuten aan in een pan. Voeg alle geroosterde groenten en kruiden toe en bak dit nog eens 5 minuten. Blus de groenten af met ongeveer 0,75 liter groentebouillon, of meer als dat nodig is, zodat alles bijna onder water staat. Breng het geheel aan de kook met een deksel op de pan en laat het 30 minuten op laag vuur koken tot de pompoen heerlijk zacht is.*
- *Pureer de soep met een staafmixer tot een zijdezachte consistentie. Roer de kookroom erdoor voor een romige touch. Proef de soep en breng op smaak met peper en zout. Garneer met een scheutje kookroom en een handje pompoenpitten voor een crunchy bite*
- **Garnering en Serveren:**
- *Geniet van deze heerlijke, verwarmende pompoensoep! Perfect voor een gezellige avond of als gezonde maaltijd voor jezelf. Eet smakelijk! 🍷🌟*



Recept: Ei muffins

Ingredienten:

 20 minuten

- 1 ei
- 2 eiwitten
- 40 gram kalkoen spek
- 0,5 rode paprika
- Peper en zout naar smaak
- Gebruik een siliconen bakvorm (kijk bij de action)

Werkwijze

- **Meng je ei en eiwitten met de fijn gesneden kalkoenspek, paprika, peper en zout. Je mag zoveel groente in de muffins doen als je wilt maar hou wel rekening mee dat de muffins alleen binden als er niet al teveel vocht bij komt.**
- **Vul je siliconen muffin vormpjes met het eimengsel en zet in 15 minuten in de oven. Het beste is om een beetje water ernaast te zetten. Dit zorgt voor een luchtig resultaat. Je kunt 5 muffins maken met dit mengsel. Je kunt prima verse kruiden toevoegen zoals peterselie.**

www.sheridasworld.nl

Mijn aanpassingen

ingredient extra
gebruikt

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PREP TIME:

COOK TIME:



Wat ik ervan vond

Six horizontal dotted lines for writing notes.



notities

A grid of 10 rows and 12 columns for taking notes.



Recept: Massala garnalen met courgette

Ingrediënten:

 40 minuten

- 1 tot 1,5 courgette
- 150 gram grijze garnalen
- 1 tomaten in stukjes
- 1 uien
- Knoflook/gember/kurkum a ijsblokje (of een theelepel van alles)
- 1 theelepel MSG of Ve-Tsin (optioneel)
- Peper
- Zout
- Boullion poeder naar smaak
- 2 eetlepels masala opgelost in water (slurry)
- Optioneel een ajuma peper

Werkwijze:

- **Snijd de courgette in plakken van 1,5 cm dik.**
- **Snijd de ui in ringen.**
- **Bak de uienringen op laag vuur in een klein beetje water, ongeveer 10 minuten.**
- **Voeg telkens wat water toe als het verdampt om aanbranden te voorkomen.**
- **Bak tot de uien goudbruin en zacht zijn.**
- **Voeg de stukjes tomaten toe, samen met gember, knoflook, kurkuma en de masala slurry.**
- **Bak alles een paar minuten op middelhoog vuur.**
- **Voeg de schone garnalen toe en bak ze 3 minuten.**
- **Haal de garnalen uit de pan en leg ze apart.**

www.sheridasworld.nl

Werkwijze:

- *Snij de courgette in 1,5 cm dikke plakken en snij de ui in ringen.*
- *Bak de ui op laag vuur ongeveer 10 minuten in een klein beetje water. Zodra het verdampt doe je er weer een klein beetje bij zodat het niet aanbrand.*
- *Als de ringen goudbruin en zacht zijn doe je de stukjes tomaten erbij samen met de gember knoflook kurkuma en de masala slurry. Bak dit nog een paar minuten op middellaag vuur.*
- *Voeg dan de schone garnalen erbij en bak 3 minuten.*
- *Haal de garnalen eruit en doe de courgette erbij. Stoof het ongeveer 20 min en blijf kijken naar het vocht. Bakt de courgette aan dan doe je er een klein beetje water bij.*
- *Breng op smaak met boullion poeder, MSG of Ve-tsin en witte peper. Voeg de laatste 5 min de garnalen weer toe.*
- *Eet smakelijk*



Recept: Kalkoenburger met groente frietjes

Ingrediënten:

 40 minuten

Voor de Kalkoenburger

- 500 gram Kalkoengehakt (maak burgers van 80 gram)
- 0,5 theelepel Zout
- 1 eetlepel Adobe all purpose seasoning of kipkruiden
- 1 theelepel Knoflookpoeder
- Zwarte peper
- Worcestershire sauce

Om te bakken

- 1 ei
- ### *Voor de frietjes*
- 200 gram courgette in reepjes gesneden
 - 20 gram pecorino optioneel

Werkwijze:

- *Kneed het kalkoen gehakt en de rest van de burger ingredienten en vorm dan ballen van ongeveer 80 gram per stuk. Maak er burgers van met een hamburger vorm of druk ze plat.*
- *Laat je burgers 20 minuten opstijven in de koelkast. Je gaat er 1 opeten. De rest kun je invriezen met een stukje bakpapier ertussen zodat ze makkelijk uit elkaar te halen zijn en te gebruiken.*
- *Snij de courgette in friet vormpjes en haal ze voorzichtig door je ei heen. Zit je in Fase III dan kun je wat pecorino of parmezaanse kaas over de courgette strooien*
- *Bak de courgette in de oven tot ze gaar zijn op 180 graden*
- *Bak in een pan met anti aanbaklaag je kalkoenburger en een spiegelei*
- *Je kunt je burger verpakken in ijsbergsla of het gewoon zo opeten met de frietjes erbij. Eet smakelijk*

Mijn aanpassingen

*ingredient extra
gebruikt*

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PREP TIME:

COOK TIME:



Wat ik ervan vond

Handwritten notes area with horizontal dotted lines for writing.

notities





Recept: kalfs/ Runder stoofpotje

Ingredienten:

 120 minuten

- 750 gram runder rib lap
- 1 liter runder boullion
- 2 eetlepel rode wijn azijn
- 2 eetlepel tomaten pasta
- 2 eetlepel Worcestershire saus
- 2 laurierblad
- 1 knolselderij
- 2 medium wortels
- 1 Ui
- 2 stengels selderij
- knoflook
- champignons of andere paddestoelen Zoveel als je wilt
- 1 eetlepel Xanthaam gom

Werkwijze:

- **Optie 1: Bestrooi het vlees met peper en zout. Snij het vlees in blokjes en bak het bruin aan alle kanten aan in de pan. Olie of boter is niet nodig. Als je middelhoog vuur gebruikt brand het niet aan. Zet de deksel op de pan dan bakt het vlees in het eigen vocht. Als het vlees bruin is haal je het uit de pan. Gebruik een beetje (100 ml) boullion en azijn en schraap daarmee de stukjes vlees van de bodem van de pan. Dit geeft de meeste smaak aan je gerecht dus sla deze stap niet over. Als de bodem van de pan vrij is van stukjes en braadsel doe je het vlees weer terug bij samen met de tomaten pasta, de rest van de boullion en worcestershire sauce. De laurierblaadjes doe je er ook bij. Zet de deksel op de pan en laat het ongeveer een uur sudderen.**
- **Schil en snij de knolselderij in blokjes. Hetzelfde doe je met je wortel, ui en selderij stengel. Voeg dit samen met de uitgeperste knoflook bij het vlees. Breng het op smaak met wat zout. Laat dit nog 1 uur staan. Je kunt nu een kopje gebruiken om wat van het kookvocht uit de pan te halen. Mix in dit kopje wat xantam tot het indikt. Schenk dit terug bij de rest van je gerecht en laat nog een half uur staan.**
- **Optie 2 is om dit te maken met een slow cooker. Je volgt het bovenstaande recept tot dat je de bodem van de pan hebt geschraapt met de 100 ml boullion. Vanaf dat punt schenk je alles (ook het schraapsel in de slowcooker). Je voegt direct alle andere ingrediënten toe en schept het geheel goed om zodat ook de tomatenpasta goed oplost in de boullion. Je kunt dit in de ochtend klaar zetten. Kom je dan van je werk dan kun je direct aan tafel.**



Recept: roerbak met ossenhaas

Ingredienten:

 120 minuten

- 150 gram Ossenhaas of biefstuk
- 1 Rode Paprika
- 2 Bosui
- 1 Wortel
- 1 Ui
- 1 Courgette
- 3 tenen knoflook
- 1 stukje gember geraspt of fijngesneden

Voor de saus

- 3 eetlepel Light soy sauce
- Zoetstof (naar smaak)
- 3 eetlepel Water
- 1 eetlepel Japanse rijstwij
- 1 theelepel Xanthaam gom
- 0,5 theelepel 5 spices

Voor de marinade

- 2 eetlepel Light Soy Sauce
- 1 eetlepel Japanse rijswijn
- 1 eetlepel Sambal oelek
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel Uienpoeder
- 1 eetlepel Baking soda (optioneel)

Werkwijze:

- **Bereid de biefstuk voor:** *Snijd de biefstuk in dunne reepjes en doe ze in een kom. Voeg de bakingsoda en sojasaus toe. Laat dit minimaal 30 minuten marinieren terwijl je de rest van de ingrediënten voorbereidt. Dit maakt het vlees heerlijk mals!*
- **Maak de saus:** *Mix ondertussen alle ingrediënten voor de saus in een kommetje. Dit wordt straks dé smaakmaker van je gerecht.*
- **Roerbak de groente:** *Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, gember, en de groenten toe. Roerbak ze kort, zodat ze nog lekker knapperig blijven, en zet ze apart.*
- **Bak de biefstuk:** *Roerbak de biefstuk reepjes in porties op hoog vuur. Zet het vlees even apart.*
- **Saus en serveren:** *Doe de biefstuk en groenten terug in de pan, giet de saus erbij en roer alles goed door. Laat het geheel nog een paar minuten sudderen tot de saus iets indikt.*
- **Serveer direct en als je anderen hebt die niet Kh-arm eten serveer je het met gestoomde rijst of noedels voor de ultieme smaakbeleving.**



Recept: gegrilde kippenpoot met groente

Ingredienten:

 120 minuten

- 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 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.*

