



PUURGEZOND



Ei Special

DOWNLOAD



**17 PuurGezonde
recepten met
eieren in de hoofdrol**



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



PuurGezond Eieren Special

Kakelvers bij het ontbijt, met veel groenten als lunch, in een vegetarisch hoofdgerecht, zomaar tussendoor... Een ei kan altijd. Ook in een PuurGezonde voeding. Een ei levert je namelijk veel voedingsstoffen en de "verpakking" is pakjes- en zakjesvrij, het is een heel puur product. Natuurlijk kiezen we bij PuurGezond wel voor eieren van kippen die een fijn leven hebben gehad. Jij blij en de kip blij.

Echte voedingsbommetjes

Oké, eieren zien er dan wel heel eenvoudig uit, toch zijn het echte voedingsbommetjes. En dat is niet gek als je bedenkt dat een ei alle voedingsstoffen bevat om een kuiken te laten groeien. De voedingsstoffen zitten vooral in de eidooier. Denk aan vitamine D, E en B-vitamines (zoals foliumzuur), de mineralen fosfor, kalium en ijzer en gezonde vetten.



Vol perfecte eiwitten

Natuurlijk zitten eieren boordevol eiwitten. En daarmee bedoelen we niet het eiwit dat rond het eigeel zit, maar de voedingsstof eiwit die bijvoorbeeld ook in vlees, zuivel en noten zit. Eiwitten kun ze zien als een ketting van kralen. Als je eiwitten binnenkrijgt, knipt het lichaam ze los in kralen en maakt daar weer nieuwe kettingen van: lichaamseiwitten. Voor elk doel en voor elk orgaan zijn aparte eiwitten nodig. Zo zijn er 22 verschillende "kralen", ook wel aminozuren genoemd. Voor 9 aminozuren

geldt dat het lichaam ze niet zelf kan maken, daarom heten ze "essentiële aminozuren". Deze kun je dus alleen via voeding binnenkrijgen. Gelukkig zijn er enkele perfecte eiwitten die alle 9 essentiële aminozuren bevatten. En je raadt het al: het eiwit in eieren behoort tot deze selecte groep.

Elke dag een ei kan best

Weet je waarom er soms zo moeilijk wordt gedaan over elke dag een ei? Dat is vanwege het cholesterol dat erin zit. Een ei bevat vrij veel van deze vetachtige stof. Je lichaam gebruikt cholesterol voor de opbouw van celwanden en de productie van bepaalde hormonen en gal. Nuttig stofje dus. Cholesterol zit vooral in de eidooier. Vroeger werd afgeraden om elke dag een ei te eten. Maar tegenwoordig weten we beter. Onderzoek laat zien dat elke dag een ei geen effect heeft op hart- en vaatziekten. Omdat het cholesterol in een ei nauwelijks van invloed is op het totale cholesterolgehalte in het bloed, is cholesterol geen reden om eieren te laten staan. Binnen een PuurGezond eetpatroon past best iedere dag een ei!

.....
Onderzoek: elke dag een ei heeft geen effect op hart- en vaatziekten
.....



In plaats van vlees

In eieren zit van nature eiwit, vitamine B12 en ijzer. Daarom kun je eieren prima gebruiken als vleesvervanger. Met 2 eieren kun je een stukje vlees van ongeveer 100 gram vervangen.

Diervriendelijke keuze

Denk je bij scharreleieren aan kippen die lekker buiten lopen en her en der een graantje pikken? Helaas is het leven van scharrelkippen niet zo rooskleurig... Ze komen zelfs meestal niet buiten en ze vechten onderling heel wat af, waardoor ze vaak gestrest zijn! Als je legkippen een warm hart toedraagt, kies je diervriendelijker, bijvoorbeeld voor een biologisch ei of voor eieren van kippen met vrije uitloop. De code op het ei laat zien wat voor ei je in handen hebt en hoe de kippen leven. Hoe lager het eerste cijfer van de code hoe beter voor de kip, meestal! Er zijn wat uitzonderingen. Check je ei:

- **Code 3: Koloniehuisvesting**

In een kooi van koloniehuisvesting zitten zo'n 30 tot 60 kippen. Deze eieren zijn niet in doosjes in de supermarkt verkrijgbaar, maar worden wel gebruikt door fabrikanten die voedsel produceren.

- **Code 2: Scharrelei**

Scharrelkippen komen meestal niet buiten en leven – dicht op elkaar – in een grote stal. Maar

er zijn uitzonderingen. Sommige scharreleieren dragen het Beter Leven 3 sterren keurmerk: het Kipster-ei bij Lidl, het Rondeel-ei bij Albert Heijn, het Gijs-ei bij Plus en het Vrolijke Kip-ei van Deen. Deze kippen kunnen wel naar buiten, maar mogen geen vrije uitloopkip heten omdat ze minder dan 4 m² uitloop per kip hebben. Toch horen deze eieren bij de diervriendelijkste eieren die je kunt kopen, omdat de ruimte die deze kippen hebben beter is aangepast aan hun natuurlijke behoeften. Denk aan op stok gaan, hun ei in een nest leggen, scharrelen, wormpjes zoeken en een stofbad nemen.

- **Code 1: Vrije uitloop**

Deze kippen hebben wel een uitloop naar buiten: 4 m² per kip.

- **Code 0: Biologisch**

Dit is de meest diervriendelijke keus. Deze kippen worden namelijk zo natuurlijk mogelijk gehouden en kunnen op stok gaan, scharrelen, een stofbad nemen... Kortom, zich kiplekker voelen. Ook deze kippen hebben een vrije uitloop van 4 m² per kip.





Salmonella

Ongeveer 3 op de 10.000 eieren zijn besmet met de salmonellabacterie. De kans dat je een besmet ei te pakken hebt, is dus niet heel groot, maar toch is het verstandig in je achterhoofd te houden dat een rauw ei besmet kan zijn. Zeker als je jonge kinderen hebt (voor hen kan zo'n besmet ei extra risico geven), al wat ouder bent, zwanger of ziek. Doordat de weerstand dan wat minder is, is de kans op een infectie groter. Eenmaal besmet kun je last krijgen van diarree, buikpijn, misselijkheid, braken en lichte koorts.

De vermenigvuldiging van bacteriën gaat het snelst bij lauwwarme temperaturen. In een mayonaise, zelfgemaakt van rauwe eieren, die een tijdje op tafel staat, kunnen de bacteriën zich dus snel vermenigvuldigen. Net als in een gepocheerd of zachtgekookt eitje, waarbij de dooier niet door en door is verhit. Werk daarom hygiënisch, eet en gebruik geen rauwe eieren op warme dagen en bewaar producten met eieren zo lang mogelijk koel. Jonge kinderen, ouderen, zwangeren en zieken gebruiken liever helemaal geen rauw ei of een ei dat niet helemaal gaar is. Een hardgekookt ei en een gebakken ei met een gestolde dooier kan natuurlijk wel.

Beste bewaarplek: in de koelkast

Bij 4 °C vermenigvuldigen salmonellabacteriën zich niet. Bewaar eieren daarom het liefst in de koelkast. Je kunt ze gewoon in de eierdoos laten zitten, met de punt naar beneden. Zo blijft de dooier het best op zijn plaats en houd je de luchtkamer aan de bovenkant (bolle kant) van het ei.

Door de poreuze schaal nemen eieren gemakkelijk geurtjes over, leg ze dus liever niet in de buurt van sterk geurende producten als vis, ui en knoflook.

Vers of al een oudje?

De versheid van een ei kun je controleren.

Onze 5 trucjes:

1. Rekenen

Je kunt met de houdbaarheidsdatum (THT-datum) op de verpakking van het eidoosje uitrekenen hoe oud de eieren zijn. Die datum is namelijk altijd 28 dagen na de legdatum. Eieren in de supermarkt met een houdbaarheidsdatum van nog 2 weken, zijn dus al 2 weken oud.

2. Drijfproef

Leg het ei in een kom met koud water om te zien of het drijft. Eieren hebben een luchtkamer: een klein deel dat gevuld is met lucht. Als het ei ouder wordt, neemt de hoeveelheid lucht in de luchtkamer toe. Zakt het ei naar de bodem? Dan heb je dus een vers ei te pakken. Blijft het ei drijven? Dan is het bedorven. Gaat het ei schuin staan? Dan is het een ouder ei dat je nog wel kunt eten.

3. Rolproef

Een oud ei rolt lang en stabiel. Een vers ei waggelt enigszins bij het rollen.

4. De zwavelproef

Ruik aan het ei. Een zwavelachtige geur als je het ei open breekt, is misschien wel de beste aanwijzing dat je een bedorven exemplaar hebt.

5. De structuurproef

Bekijk de structuur van een open gebroken ei op een bord. Een ei dat uitloopt, waterig lijkt te zijn en gemakkelijk heen en weer beweegt is oud. Een vers ei blijft compact en heeft een wolkachtig eiwit (van de sterke hagelsnoeren die het eigeel op zijn plaats houden).



Handig overzicht: zo kook je eieren (hard, halfzacht en zacht)

Hoe je een ei kookt, hangt van veel factoren af. Het maakt nogal verschil of je de eieren samen met het koude water opzet of de eieren pas toevoegt als het water kookt. Ook de versheid van het ei en de grootte spelen een rol. En ook of het ei uit de koelkast komt of niet.

Deze kooktijden geven wat houvast:

Als je een ei (m) **opzet met koud water** (je rekent de tijd vanaf dat het water kookt):

- Zacht ei 3 minuten
- Halfzacht ei 4-5 minuten
- Hard ei 7 minuten

Als je een ei (m) **in het water doet vanaf het moment dat het water kookt**:

- Zacht ei 3-4 minuten
- Halfzacht ei 5-6 minuten
- Hard ei 8 minuten

Het blijft een **kwestie van uitproberen**, want:

- Zeer vers ei? 1 minuut extra
- Ei direct uit de koelkast? 1 minuut extra
- Groot (L) of extra groot (XL) ei ? 1-2 minuten extra
- Klein (S) ei? 1 minuut minder



Ontbijt/lunch



Ontbijttortilla met avocado

Ontbijt- of lunchgerecht voor 2 personen
Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten

1 sjalotje
1 rijpe avocado
2 theelepels limoensap
1 eetlepel mayonaise
2 volkoren tortilla's (of homemade tortilla's)
mespunt boter
2 eieren
peterselie

Bereiden

- Pel en snipper het sjalotje. Halveer de avocado. Verwijder de pit en schep de avocadohelften uit hun schil.
- Prak de avocado en meng met het sjalotje, limoensap en mayonaise. Breng op smaak met zout en peper.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm ze in 5 minuten in een oven van 150-180 °C.
- Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de eieren. Laat de dooier heel.
- Leg de warme tortilla's op 2 borden. Bestrijk de wraps met de avocado en leg het gebakken ei erop. Bestrooi met nog een beetje zout en peper en knip er wat peterselie boven fijn.

Bagel met scrambled eggs

Ontbijt- of lunchgerecht voor 1 persoon
Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten

1 bagel of bruin broodje
1 kleine vleestomaat
10 gram boter
paar blaadjes ijsbergsla
verse Italiaanse kruiden: rozemarijn, basilicum, tijm en oregano, van elk 1 takje
1 groot ei

Bereiden

- Snij het broodje doormidden en rooster de helften in een broodrooster of leg op een contactgrill.
- Snij de tomaat in plakken en bak de tomaat in de helft van de boter in een koekenpan aan beide kanten 1 minuut. Leg wat sla op de onderste helft van het broodje en leg de tomaat erop.
- Rits de kruiden van de takjes en hak fijn.
- Klop het ei met 1 eetlepel water, de Italiaanse kruiden, peper en zout los en bak het ei in de rest van de boter op een laag vuur rul maar niet te droog.
- Schep het ei op de sla en tomaat op het broodje en leg de bovenste helft van het broodje erop en serveer direct.





Shakshuka met puntpaprika's

Ontbijt- of lunchgerecht voor 4 personen
Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

1 rode ui
3 eetlepels olie
4 gekleurde (punt)paprika's (geel, rood, oranje)
4 tomaten
1 theelepel (gerookt) paprikapoeder
4 eieren
verse platte peterselie

Bereiden

- Snij de ui in ringen. Verhit de olie in een hapjespan of hoge koekenpan en fruit de ui een paar minuten op laag vuur.
- Snij ondertussen de paprika's in ringen. Voeg toe aan de ui en bak 5 min. mee op laag vuur.
- Snij de tomaten in blokjes, voeg de tomatenblokjes toe en breng aan het pruttelen. Maak op smaak met het paprikapoeder, zout en peper. Laat de tomaten even koptkoken. Breek de eieren boven de pan en roer niet meer. Laat de eieren in 6 min. met de deksel op de pan op laag vuur stollen.
- Garneer met blaadjes peterselie.
- Serveer met een lekker volkoren (zuurdesem)brood.



Zalm-eipotje uit de oven met spinazie

Ontbijt- of lunchgerecht voor 1 persoon
Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

50 gram gerookte zalm
enkele blaadjes verse spinazie (of waterkers)
2 cherrytomaatjes
1 ei
platte peterselie
1 ovenvast schaaltje (inhoud circa 150 ml)

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet het potje in. Snij de zalm in reepjes en leg deze in het potje.
- Snij de spinazie in reepjes en druk deze samen met de gehalveerde tomaatjes ook in het potje.
- Breek het ei boven het potje, strooi er peper over en zet het potje ongeveer 10 minuten in de oven, tot het ei gestold is maar de dooier nog vloeibaar.
- Garneer met platte peterselie.



Zalm-omelet met bosui en tomaat

Ontbijt- of lunchgerecht voor 1 persoon
Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

2 eieren
1 bosuitje
6 cherrytomaten
enkele radijsjes
50 gram gerookte zalm
1 eetlepel roomboter
handvol rucola
5 plakken komkommer

Bereiden

- Klop de eieren los met wat zout en peper. Snij de bosui in ringetjes en de tomaten in kwarten. Snij de radijsjes in dunne plakken en de zalm in reepjes.
- Verhit de boter in een koekenpan en schenk het ei erin. Leg meteen de bosui en tomaatjes in het ei en laat het ei op zacht vuur stollen.
- Leg de omelet op een bord en verdeel er rucola en radijs over. Klap de omelet dubbel. Leg de rest van de rucola, komkommer en de zalm op het bord. Garneer met de radijs en wat versgemalen peper.





Voorgerecht/
lunchgerecht

Japanse noodlesoep met gepocheerd ei

Lunchgerecht voor 4 personen
Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

1 liter bouillon (bijv. kippenbouillon of groentebouillon)
3 eetlepels sojasaus
200 gram peultjes
2 bosuitjes
100 gram noodles (undon of soba)
1 vel nori (zeewier waar je ook sushi mee maakt)
4 eieren

Bereiden

- Meng de bouillon met de sojasaus en breng de bouillon aan de kook.
- Maak de peultjes schoon en halveer ze. Kook de peultjes enkele minuten in kokend water en giet ze af. Snij de bosui in ringetjes. Kook de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking en giet ze af.
- Snij de nori in flinterdunne reepjes. Verdeel de noodles over 4 grote kommen. Verdeel de peultjes erover.
- Schep de gloeiendhete bouillon erop en breek boven elke kom een ei. Garneer met bosui en norireepjes. Direct serveren.
- Door de hete bouillon pocheert het ei. Roer het ei aan tafel door de soep. Eet de noodles en groenten met stokjes uit de bouillon en drink de bouillon aan het einde op.

Extra gezonde uitsmijter

Lunchgerecht voor 1 persoon
Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
boter of olie
150 gram verse spinazie
1 tomaat
2 eieren
1/2 avocado
1-2 sneetjes volkorenbrood

Bereiden

- Pel en snipper de ui en knoflook.
- Verhit de boter of olie in een koekenpan en bak de ui en knoflook enkele minuten.
- Voeg de spinazie toe en bak even mee tot de spinazie slinkt.
- Snij de tomaat in dunne plakken en verdeel over de spinazie.
- Bestrooi de groenten met zout en peper.
- Breek de eieren boven de groenten en bak het geheel gaar of laat de dooier vloeibaar.
- Snij de avocado in dunne plakken. Serveer de uitsmijter op het brood en garneer met de plakken avocado.





Klassieke Spaanse tortilla

Voor- of lunchgerecht voor 4 personen
Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten

1 rode ui
275 gram vastkokende aardappelen
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
20 gram verse peterselie
5 grote eieren

Bereiden

- Pel en snipper de ui. Schil de aardappelen en snij in dunne plakken van circa 3 mm. Dep droog met een schone theedoek.
- Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan. Bak de ui circa 3 minuten en leg hierop laagjes aardappelplakjes. Zet de warmtebron laag en laat de aardappelen en ui, onder af en toe omschudden, in circa 20 minuten gaar worden.
- Pel en snipper het teentje knoflook. Hak de peterselie fijn. Klop de eieren in een kom los. Roer hier de knoflook en peterselie door. Voeg de aardappelen en ui toe en breng op smaak met peper.
- Verhit de rest van de olie in de koekenpan. Schenk het aardappel-eimengsel in de pan, spreid het gelijkmatig uit en zet de warmtebron laag. Bak de tortilla circa 20 tot 30 minuten zonder deksel tot de bovenkant vrijwel droog is en de onderkant lichtbruin. Schud de pan steeds heen en weer. Keer de tortilla met behulp van een bord en bak nog 2 minuten. Snij de tortilla in 4 punten.



Frittatensuppe

Voor- of lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

1 liter (zelfgetrokken) bouillon

100 gram bloem

½ liter melk

2 eieren

boter

paar takjes bieslook

Bereiden

- Verwarm de bouillon.
- Meng de bloem met de melk en de eieren tot een glad beslag.
- Verwarm de boter in een koekenpan en bak hierin een pannenkoek mooi lichtbruin van kleur. Bak zo nog 3 pannenkoeken of tot het beslag op is.
- Snij de bieslook.
- Snij de pannenkoeken in kleine dunne reepjes en verdeel dit over 4 soepkommen.
- Schenk de hete bouillon erbij en garneer met wat gesneden bieslook.



Stracciatella soep

Voorgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

1 liter sterke bouillon (kippen of groente)

mespuntje foeliepoeder of klein stukje foelie

2 eetlepels griesmeel

4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

2 eieren

peterselie voor de garnering

Bereiden

- Verwarm de bouillon met de foelie.
- Roer in een kom griesmeel, Parmezaanse kaas en eieren tot een dik papje.
- Voeg wat warme bouillon toe en roer goed. Is het mengsel dun vloeibaar geworden dan giet je dit mengsel bij de rest van de bouillon.
- Warm goed door, je zult zien dat de eistukjes met de kaas en griesmeel gaan stollen.
- Schep in warme kommen en garneer met peterselie.



Hoofdgerecht





Quiche

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Oventijd: 40 minuten

Ingrediënten

225 gram kwark

3 eetlepels olie

225 gram bloem

1 theelepel zout

paneermeel

1 ui

2 courgettes

1 eetlepel olijfolie

4 eieren

100 ml melk

100 gram gekookte ham (dikke plak)

150 gram geraspte kaas

Tips:

- Serveer met een frisse salade.
- Voeg in plaats van ham, garnalen of zalm toe voor een visquiche.
- Neem in plaats van courgette ook andere gesneden en gebakken groente. Denk aan paprika, champignons of prei.

Bereiden

- Roer in een grote kom de kwark los met de olie. Zeef er de bloem en het zout boven en roer goed door. Kneed er met koele handen snel een soepel deeg van.
- Bestrooi het aanrecht en de deegroller met wat bloem en rol het deeg uit tot een ronde lap. Vet een taartvorm in met olie en druk het deeg erin uit. Bestrooi met paneermeel en zet tot gebruik in de koelkast.
- Maak ui en courgettes schoon. Snij ze in ronde plakken. Bak de ui in de olijfolie tot de ui glazig wordt. Voeg de courgette toe en bak op hoog vuur ongeveer 5 minuten.
- Klop intussen de eieren los met de melk, zout en peper.
- Snij de gekookte ham in blokjes.
- Meng de kaas door het eimengsel en de hamblokjes door de courgette.
- Verdeel het courgettemengsel over de bodem en schenk het eimengsel in de vorm. Bak de quiche in een voorverwarmde oven op 200 °C in 35-40 minuten gaar en goudbruin.



Marokkaanse groenteschotel met ei

Hoofdgerecht voor 4 personen
Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

3 stengels bleekselderij
1 winterwortel
2 rode paprika's
1 ui
4 tomaten
4 eetlepels olijfolie
20 gram verse peterselie, fijngeknipt
20 gram verse koriander, fijngeknipt
mispuntje komijnpoeder
mispuntje gemalen koriander
4 eieren
eventueel wat geitenkaas of feta

Bereiden

- Maak de bleekselderij, wortel, paprika's en ui schoon en snij in kleine stukjes. Was de tomaten en snij in stukjes.
- Verhit de olie in een grote koekenpan (of grote tahine), schep de groenten erdoor en bak afgedekt ongeveer 15 minuten zachtjes tot de groenten zacht zijn.
- Meng bijna alle verse kruiden en de komijn, koriander en peper naar smaak erdoor. Strijk de groenten glad en breek de eieren erboven. Dek de pan af en laat de eieren garen tot de eiwitten gestold zijn.
- Bestrooi met de rest van de verse kruiden en eventueel wat verkrumelde geitenkaas of feta.



Foe yong hai

Hoofdgerecht voor 4 persoon
Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepel zonnebloemolie
3 cm verse gember
1 blikje tomatenpuree (groot)
2 eetlepels ketjap
1 eetlepel (rijst)azijn
gembersiroop of honing
8 eieren
1 prei
1 rode paprika
2 worteltjes
1 groene peper
5 takjes peterselie
100 gram blokjes gare kip of ham
mespuntje komijn
mespuntje gemalen koriander



Bereiden

- Snipper voor de saus de ui en knoflook fijn en fruit deze in 1 eetlepel olie glazig.
- Rasp de gember boven de pan, voeg tomatenpuree toe en bak het mengsel.
- Voeg de ketjap, (rijst)azijn en 2 kopjes water toe. Maak op smaak met peper, zout en gemberstroop (of honing).
- Klop de eieren los. Snij prei, paprika, worteltjes, groene peper en peterselie fijn en schep dit met de kip of ham door de eieren. Breng op smaak met peper, een beetje zout, komijn en gemalen koriander.
- Verhit in een koekenpan met anti-aanbaklaag 2 eetlepels zonnebloemolie en schenk het eimengsel hierin. Laat het in ongeveer 20 minuten stollen boven een zacht vuurtje.
- Je kunt ook 4 kleinere omeletten bakken.
- Serveer de omelet met de zoetzure tomatensaus, gekookte rijst en bijvoorbeeld gekookte boontjes.

Spaanse tortilla met broccoli en geitenkaas

Hoofdgerecht voor 2 personen
Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten

100 gram broccoli
100 gram bloemkool
1 ui
1 eetlepel olie of 15 gram boter
1 rode of oranje paprika
200 gram vleestomaten
4 eieren
1/2 eetlepel tomatenpuree
versgemalen peper
eventueel 125 gram zachte geitenkaas

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Was de broccoli en de bloemkool en verdeel in roosjes. Kook ze in ruim kokend water met zout in 2 minuten beetgaar. Spoel de groenten af onder koud stromend water en laat ze in een vergiet goed uitlekken.
- Pel en snipper de ui. Verhit de olie of boter in de koekenpan. Bak de ui in 3 minuten op een matig vuur zachtjes glazig.
- Maak de paprika schoon en snij in reepjes. Was de tomaten en snij ze in partjes.
- Voeg de paprikareepjes toe en bak deze 3 minuten zachtjes mee. Voeg tomaat, broccoli en bloemkool toe en bak alles 2 minuten mee.
- Klop de eieren los met 4 eetlepels water, de tomatenpuree en peper. Schenk het eimengsel over de groenten in de koekenpan. Verdeel er eventueel de in plakjes gesneden geitenkaas over.
- Laat de tortilla, met een deksel op de pan, op een laag vuur zachtjes stollen. Haal na 5-7 minuten het deksel van de pan tot de tortilla bijna geheel droog is, maar nog steeds glanst. Of zet daarna de pan in het midden van de voorverwarmde oven en laat in circa 10 minuten de kaas smelten. Bestrooi het met grof gemalen peper.
- Serveer de tortilla met stokbrood.



Spaghettitaart

Hoofdgerecht voor 4 personen
Bereidingstijd: 30 - 35 minuten

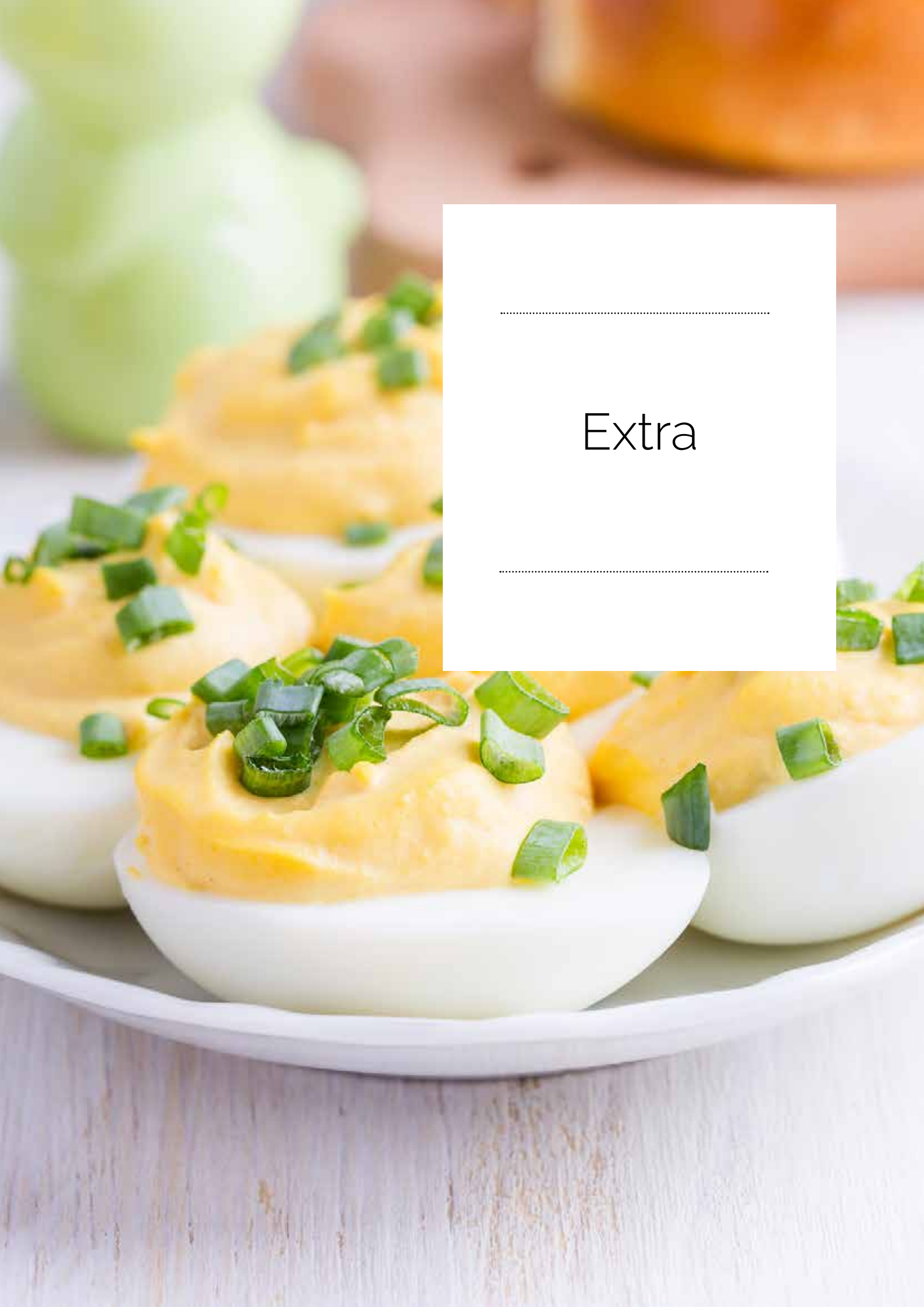
Ingrediënten

250 gram volkorenspaghetti
1 bouillonblokje
3 eetlepels olijfolie
3 takjes (platte) peterselie
3 tomaten
1 ui
2 teentjes knoflook
4 eieren
4 eetlepels slagroom
50 gram geraspte oude kaas
50 gram hazelnoten, grof gehakt



Bereiden

- Kook de spaghetti "al dente" volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg een bouillonblokje aan het kookwater toe.
- Doe de afgespoelde spaghetti in een schaal en meng met 1 eetlepel olie.
- Hak de peterselie grof. Snij de tomaten in kleine blokjes. Pel de ui en 1 teentje knoflook en snij fijn.
- Klop de eieren met de room los. Voeg de peterselie, ui, knoflook, peper en zout toe. Voeg de spaghetti, kaas en noten toe en meng goed.
- Snij de andere knoflook doormidden en veeg hiermee de bodem en zijkant van een koekenpan in
- Verwarm 2 eetlepels olie in deze koekenpan en giet het spaghettimengsel in de pan. Laat de eieren langzaam stollen tot de spaghettitaart stevig aanvoelt. Keer de taart met behulp van een grote deksel en laat ook de onderkant kleuren.
- Serveer de spaghettitaart op een groot bord en snij in punten. Serveer er een groene salade met tomaten bij.



Extra



Vanillesaus

Circa 1/2 liter

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

200 ml slagroom

200 ml melk

1 vanillestokje

1 theelepel maïzena

2 eieren

40 gram honing

Tip

- Warme vanillesaus smaakt heerlijk bij (warm) fruit, ijs of gebak.

Bereiden

- Doe de slagroom en melk in een pannetje en verwarm.
- Snij het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap met een mes het merg eruit. Voeg het merg toe aan de room en melk.
- Breng dit tegen de kook aan en laat het 10 minuten trekken.
- Meng de maïzena met een klein scheutje koude melk tot een glad papje. Splits de eieren en klop de eidooiers los (het eiwit kun je in de koelkast bewaren voor een ander gerecht). Roer de honing en het maïzenapapje door de eidooiers. Giet een beetje van het warme melkmengsel al roerend bij de eidooiers. Giet vervolgens al roerend het eimengsel bij de rest van het melkmengsel.
- Verwarm de saus al roerend totdat de saus gebonden is en aan de lepel blijft plakken.
- Serveer direct.



Lemoncurd

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

2 citroenen
6 eetlepels honing
85 gram boter
4 eieren

Info

Lemon curd is een frisse maar ook romige "fruitvla", die je in gebak of bij fruit kunt eten. Te koop in een potje, maar met een paar ingrediënten ook zelf te maken.

Bereiden

- Rasp de schil van 1 citroen en pers de 2 citroenen uit. Zeef het sap en voeg het citroensap samen met honing, boter en de citroenrasp in een pannetje met dikke bodem. Breng het aan de kook.
- Mix ondertussen in een grote kom de eieren goed los. Voeg het hete mengsel toe aan de eieren en blijf goed roeren. Giet het mengsel terug in de pan en laat het tegen de kook aan komen. Klop ondertussen met een garde of mixer. De curd is goed als het dikker wordt en blijft plakken aan de achterkant van een lepel. Dit duurt ongeveer 10 tot 15 minuten.
- Giet de curd in een grote glazen kom, dek meteen af met plastic folie en laat het snel afkoelen. Bewaar de curd vervolgens in de koelkast.





PUURGEZOND

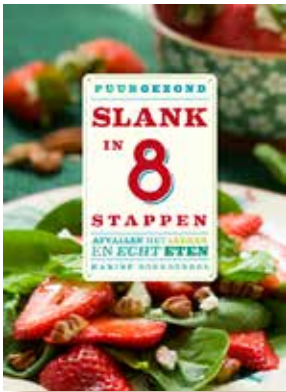
Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



Smaakt dit naar meer?

In onze webwinkel kun je verschillende boeken van PuurGezond bestellen.

Met de **kortingscode EI** ontvang je **10% korting** op je bestelling.



Slank in 8 stappen



7 inzichten
voor een blijvend goed gewicht



Eet meer!



Ook hebben we korte cursussen!

- PuurGezond de overgang door!
- Hoe kan ik koolhydraatbeperkt eten?
- Hoe kan ik gezond vegetarisch eten?
- Hoe kan ik duurzamer eten?
- Hoe kan ik mindful eten?

Wil je reageren op deze download?

Dat vinden we heel leuk!

Stuur je reactie naar info@puurgezond.nl



PuurGezonde groet,
Christel, Karine, Angela en Mary