

Vitaliteits4Daagse – vrijdag 28 mei

Recepten zijn voor 4 personen

Couscous met geroosterde groeten en verse kruiden

Couscous is nu typisch zo'n gerecht waar je eigenlijk geen omkijken naar hebt. Couscous is gemaakt van durumtarwe uit Noord-Afrika. Het hiermee gemaakte griesmeel wordt via een draaitrommel omgevormd tot kleine balletjes. Die kun je zo kopen en gewoon overgieten met kokend water en mengen met wat zout en olijfolie. Couscous bevat vezels, B- vitamines en mineralen. Combineer het met geroosterde groenten en wat verse kruiden. Dit gerecht kun je ook als avondmaaltijd nuttigen.

Wat heb je nodig?

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 paprika
- 1 ui
- olijfolie (kwastje)
- 100 gr. couscous
- 150 ml. gekookt water
- zeezout
- bosje verse munt
- bosje peterselie
- sap van 1 limoen
- 4 kaasstengels

Aan de slag!

Maak alle groente schoon en snij de aubergine en de paprika in lange plakken en de courgette in plakjes. Bestrijk deze met wat olijfolie en bestrooi met wat zout. Grill ze op een grillplaat of anders in de oven onder de grill tot ze kleuren en zacht worden. Kook 150 ml. water en giet dat over couscous. Meng met wat olijfolie, peper en zout en fijn gesnipperde lente-uitjes en peterselie. Meng de groenten er door en knip er wat verse koriander overheen. Serveer met een kaasstengel.

Smoothie met tomaat en bleekselderij

In minder dan 10 minuten maak je deze smoothie met tomaat en bleekselderij. Tomaat is een gezond tussendoortje. Ze zijn een bron van vitamine C en K en dragen bij aan een gezond hart en vaatstelsel, een mooie huid en sterke botten. Daarnaast bevat bleekselderij ook veel vitamines en mineralen.

Wat heb je nodig?

- 2 rijpe tomaten
- 2 stengels bleekselderij
- basilicum
- zout
- peper
- 200 gr. naturel yoghurt

Aan de slag!

Was de tomaten, snij ze in vieren en haal eventueel de pitjes eruit. Was de bleekselderij stengels en bewaar de helft. Pureer de tomaat met de yoghurt, basilicum, bleekselderij peper en zout tot een glad mengsel. Verdeel over 4 glazen en steek in ieder glas een halve stengel bleekselder en versier met wat basilicum blaadjes. Proost!