

Dit recept bevat per persoon:



1 portie



1 portie



2 pers.

Albóndigas

Zo maak je het klaar

Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de uien tot ze zacht maar nog niet verkleurd zijn. Bak de knoflook en oregano 1 minuut mee. Schep de helft van de uien in een kom en laat ze afkoelen.

Voeg de verkruimelde chillies en het komijnpoeder toe aan het uienmengsel en bak dit 30 seconden mee. Doe de rode wijnazijn, gesneden tomaten en sinaasappelschil erbij en laat 30 minuten zachtjes koken tot de saus iets ingedikt is. Breng op smaak met peper en voeg eventueel de zoetstof toe om de smaak van de tomaten te neutraliseren. Haal de pan van het vuur.

Doe het vlees bij de afgekoelde gebakken uien, paprikapoeder, komijnpoeder en peterselie. Kneed het gehakt met de handen tot alles goed gemengd is, breng op smaak met peper en draai de gehaktballetjes ter grootte van een walnoot.

Verhit de rest van de olie in een grote koekenpan en bak de Albóndigas in porties bruin. Voeg indien nodig extra olie toe.

Schep de Albóndigas bij de pittige tomatensaus en laat 30 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur. Garneer voor het serveren met extra peterselie.

Dit heb je nodig

2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 grote teen knoflook, geperst
1 tl gedroogde oregano
½ tl gedroogde chillies (chilipeper), verkruimeld
½ tl komijnpoeder
10 ml rode wijnazijn
200 g tomaten, in stukjes gesneden
1 reepje sinaasappelschil
zoetstof (indien saus te zuur is)
250 g half om half gehakt
1 tl Spaanse gerookte paprikapoeder
½ tl komijnpoeder
2 - 3 el platte peterselie, fijngehakt, inclusief garnering

Dit recept bevat per persoon:



1 portie



1 portie



1 pers.

Andijvie-witlofsalade met tofu

Zo maak je het klaar

Kruid de tofu met peper, laos, djahe en kerrie. Bak de tofu in een verhitte wok met wat olie bruin en laat dit op keukenpapier uitlekken.

Meng in een kom de halve kerstomaatjes met de andijvie, witlof, veldsla en rucola.

Maak een dressing van water met de drankmix Sinaasappelsmaak, olijfolie, mosterd, peper en verse tuinkruiden.

Mix de salade met de tofu en dressing.

Dit heb je nodig

120 g tofu, in blokjes
scheutje olie
peper
laoskruiden
djahekruiden
kerrie
10 kerstomaatjes, gehalveerd
50 g andijvie, in reepjes
1 witlof, in reepjes
handje veldsla
handje rucola
mespuntje Cambridge Weight Plan drankmix, sinaasappelsmaak
2 el water
1 el olie
mespuntje mosterd
peper
verse tuinkruiden, gesneden

