



Lady
LINE
THE SLIMMING COMPANY

Menu

PAASMENU 2015 **Eerste Paasdag 5 april 2015**

Ontbijtsuggestie

roggebroodsandwich

-

ontbijtcocktail

Tussendoor

2 kleine (gevulde) paaseitjes (a 8 g)

Lunchsuggestie

gevulde tomaat

-

bananentosti

-

150 ml magere zuivel

Tussendoor

1 sneetje krentenbrood met spijs (50 g), onbesmeerd

Dinersuggestie

komkommersoep

-

lamsboutsalade met tomaat-sojasalsa

Tarly

groene salade

-

gevuld paasei

VROLIJK PASEN!

Pasen al jarenlang net zo'n traditie als Kerst. Ook tijdens deze dagen zoeken we elkaar op om onder het genot van een hapje en een drankje te genieten van elkaar en onze vrije dagen en hopelijk het stralende lenteweer. Om u alvast in de stemming te brengen hebben we voor u weer een heerlijk en feestelijk paasmenu samengesteld. Het menu bestaat uit een suggestie voor het ontbijt, lekkere hapjes voor tussendoor, een lunchsuggestie en uiteraard een volledig driegangenmenu.





Professionals in Afvallen

ROGGEBROODSANDWICH

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 15 minuten

Benodigheden voor 4 personen

- 4 blaadjes ijsbergsla
- 1 zakje vanillesuiker
- 200 g hüttenkäse
- 8 sneetjes roggebrood
- 4 el aardbeienjam
- 250 g aardbeien
- 8 blaadjes verse munt

Bereiden

Blaadjes sla halveren.

Vanillesuiker door hüttenkäse roeren.

Sneetjes roggebrood besmeren met jam en op 4 borden leggen. Op elk sneetje stuk ijsbergsla leggen en hüttenkäse erop verdelen. Aardbeien halveren en op hüttenkäse leggen. Garneren met blaadjes munt.



Professionals in Afvallen

ONTBIJTCKOCTAIL

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 20 minuten

Benodigheden voor 4 personen

600 ml karnemelk

300 ml sinaasappelsap (vers)

4 tl honing

4 aardbeien

4 takjes munt

satéstokje

Bereiden

Verdeel karnemelk over 4 glazen en schenk er over de bolle kant van een grote lepel voorzichtig het sinaasappelsap erop, zodat de twee niet mengen.

Druppel in ieder glas een tl honing.

Maak met een satéstokje een gaatje in de aardbeien en steek er takjes munt in. Versier de cocktail hiermee.

GEVULDE TOMAAT

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 15 minuten

Benodigheden voor 4 personen

4 tomaten

3 eieren

10 g vloeibare magarine

50 g blauwaderkaas (bijvoorbeeld Gorgonzola), in blokjes

10 g rucola

Bereiden

Snijd de kapjes van de tomaten en hol de tomaten uit met een lepel (vruchtvlees en pitjes worden niet gebruikt).

Klop de eieren in een kom los en voeg wat zout en peper toe.

Smelt de boter in een koekenpan. Giet de losgeklopte eieren in de pan, voeg de blokjes kaas toe en laat het eimengsel al roerend op een zacht vuur stollen. Neem de pan van het vuur.

Verdeel het roerei over de uitgeholde tomaten en leg er enkele blaadjes rucola op. Serveer direct.

- **Tip**
Je kunt de gevulde tomaten ook warm serveren. Zet ze (gevuld, maar zonder de rucola) 10 min. in een op 200 °C voorverwarmde oven.



Professionals in Afvallen

BANANENTOSTI

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 10 minuten

Benodigheden voor 4 personen

8 sneetjes volkorenbrood

80 g 20+ kaas,

350 g bananen

cayennepeper

4 plakjes achterham

20 g vloeibare margarine

Bereiden

Op snee brood plak kaas leggen.

Banaan schuin in plakjes snijden. Banaan op kaas leggen en bestrooien met mespunt cayennepeper. Plak ham op banaan leggen en afdekken met andere snee brood. Geheel goed aandrukken.

In hapjespan met antiaanbaklaag margarine laten smelten. Tosti erin leggen en met deksel op pan op matig vuur in 5 min. goudbruin bakken. Halverwege met behulp van deksel of schuimspaan voorzichtig keren.



Professionals in Afvallen

KOUDE KOMKOMMERSOEP

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 10 minuten

Wachten ongeveer 180 minuten

Benodigheden voor 4 personen

½ komkommer, geschild

½ el olijfolie

1 sjalot, gesnipperd

4 takjes verse munt

2 el magere yoghurt

250 ml groentebouillon

staafmixer of keukenmachine

Bereiden

Snijd de komkommer over de lengte doormidden en haal de zaadlijsten eruit. Snijd het vruchtvlees in stukjes.

Verhit de olie in een pan en fruit het sjalotje. Voeg de komkommer en de bouillon toe en laat alles op een matig vuur 5 min. zacht koken. Voeg peper en zout naar smaak toe. Neem de pan van het vuur.

Hak de helft van de munt fijn en voeg deze toe. Pureer het geheel met de staafmixer of keukenmachine, meng de yoghurt erdoor en laat de soep in ca. 3 uur in de koelkast koud worden.

Serveer de soep in glaasjes en garneer met een blaadje munt.

LAMSBOUTSALADE MET TOMAAT-SOJASALSA

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 15 minuten

Benodigheden voor 4 personen

200 g Tarly (rauw)

4 tomaten, in blokjes (zaadjes verwijderd)

2 bosuitjes, in stukjes van 3 cm en in lengte in dunne reepjes snijden

75 g alfalfa

4 lamsboutjes à la minute (ca. 250 g)

2 el olijfolie

1 el citroensap

1 el sojasaus

4 takjes waterkers

Bereiden

Kook de Tarly volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Lamsbout lapjes elk in 3 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. In pan olie verhitten en vlees ca. 3 min. om en om bakken. Vlees uit pan op bord scheppen.

Aan bakvet 1 el water, citroensap en sojasaus toevoegen en even verhitten, hierbij aanbaksels losroeren. Tomaat toevoegen en ca. 1 min. op laag vuur verwarmen. Salsa op smaak brengen met peper. Helft van tomatensalsa door alfalfa scheppen. Op 4 borden elk 1 stukje lamsvlees leggen. Helft van alfalfa erop scheppen. Tweede stukje lamsvlees erop leggen, rest van alfalfasalade erop leggen. Afdekken met laatste plakje vlees. Tomatensalsa erop en eromheen scheppen. Garneren met toefjes waterkers.

Serveren met Tarly en een gemengde groene salade met natureldressing.



Professionals in Afvallen

GEVULD PAASEI

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 5 minuten

Benodigheden voor 4 personen

2 middelgrote holle chocolade paaseieren, formaat kippenei

6 el boerenjongens of 4 el gewelde rozijnen

1 dl advocaat

4 dl magere vanillevla

pure chocolade of chocoladevlokken

Bereiden

Halveer met een heet mes de chocolade-eieren en leg de helften op 2 borden.

Laat de boerenjongens uitlekken.

Klop de rozijnen en de advocaat door de vanillevla.

Vul de halve eieren met de vla en schenk de rest eraan.

Garneer met wat geraspte chocolade of vlokken.



Lady
Line
THE SLIMMING COMPANY

Menu

PAASMENU 2015 **Tweede Paasdag 6 april 2015**

Ontbijtsuggestie

fruitsandwich met yoghurt

-

smoothie

Tussendoor

2 kleine (gevulde) paaseitjes (a 8 g)

Lunchsuggestie

minestrone-soep

-

70 g ciabatta met groene pesto

-

150 ml magere zuivel

Tussendoor

1 sneetje krentenbrood met spijs (50 g), onbesmeerd

Dinersuggestie

witlof-frittata

-

150 cc magere vla

Professionals in Afvallen

VROLIJK PASEN!

Pasen al jarenlang net zo'n traditie als Kerst. Ook tijdens deze dagen zoeken we elkaar op om onder het genot van een hapje en een drankje te genieten van elkaar en onze vrije dagen en hopelijk het stralende lenteweer. Om u alvast in de stemming te brengen hebben we voor u weer een heerlijk en feestelijk paasmenu samengesteld. Het menu bestaat uit een suggestie voor het ontbijt, lekkere hapjes voor tussendoor, een lunchsuggestie en uiteraard een volledig driegangenmenu.





Professionals in Afvallen

FRUITSANDWICH MET YOGHURT

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 10 minuten

Benodigheden voor 4 personen

4 sneden volkorenbrood
60 g Philadelphia naturel light
4 el sinaasappelmarmelade
200 g verse fruitsalade
150 g Griekse yoghurt 0% vet
½ sinaasappel, uitgeperst
4 el cruesli

Bereiden

Sneden brood in broodrooster goudbruin roosteren en besmeren met Philadelphia naturel light en marmelade. Fruitsalade over brood verdelen.

Yoghurt losroeren met 2 el sinaasappelsap. Yoghurt op fruit scheppen en deel van fruit zichtbaar laten.

Cruesli erover strooien. Direct serveren.



Professionals in Afvallen

SMOOTHIE

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 10 minuten

Benodigheden voor 4 personen

500 ml halfvolle vanilleyoghurt

1 limoen

400 g bosvruchten (diepvries)

4 el cruesli

blender

Bereiden

Doe de helft van de yoghurt in de blender. Halveer de limoen en knijp het sap van $\frac{1}{2}$ limoen boven de yoghurt uit. Schep de helft van het bevroren fruit erbij en sluit de deksel.

Pureer alles in zo'n 30 seconden tot een dikke, gladde smoothie. Schenk de smoothie in 2 glazen en bestrooi met de helft van de cruesli.

Maak zo met de resterende yoghurt, limoen en bosvruchten nog 2 smoothies.

Steek een rietje in elk glas, geef er een lepel bij en serveer de smoothies meteen.

MINESTRONESOEP

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 30 minuten

Benodigheden voor 4 personen

- 1 potje (250 ml) soepstart groentesoep
- ½ el gedroogde Italiaanse keukenkruiden
- 250 g boontjesmix
- 250 g cherrytomaten
- 30 g pasta, bijvoorbeeld farfalle
- 65 g Hollandse geitenkaas (stukje)
- 15 g verse basilicum
- 1 el olijfolie extra vierge

Bereiden

Inhoud van pot soepstart groentesoep met 1 liter water aan de kook brengen. Vuur lager zetten, Italiaanse kruiden en boontjesmix toevoegen. Soep 5 min. zacht laten koken.

Geitenkaas grof raspen.

Basilicumblad in fijne reepjes snijden.

Tomaatjes en olijfolie toevoegen en soep nog 3 min. verwarmen.

Soep over 4 kommen verdelen. In midden van soep bergje vormen van geraspte kaas. Soep garneren met basilicumreepjes.

Lekker met verse groene pesto besmeerde sneetjes ciabatta (70 g p.p.).



Professionals in Afvallen

WITLOF-FRITTATA

Bereidingstijd in minuten

Bereiden ongeveer 30 minuten

Benodigheden voor 4 personen

800 g witlof

2 tenen knoflook

1 rode peper

2 el olie

6 eieren

4 el belegen 20+ kaas

Bereiden

Warm de oven voor op 175 °C.

Gebruik voor het gerecht een pan die ook in de oven kan of doe het mengsel later over in een ovenvaste schaal.

Snijd de witlof in smalle repen.

Snijd de knoflook klein.

Verwijder van de peper de pitjes en snijd de peper in smalle reepjes

Roerbak de witlof met de knoflook en de peper in de olie in een paar minuten zacht.

Neem de pan van het vuur.

Klop de eieren los met een beetje zout en schenk dit over de groente.

Strooi de geraspte kaas er over.

Laat het gerecht in de hete oven in ca. 15 min. gaar worden en goudbruin kleuren.

Lekker met 150 g krielaardappeltjes met peterselie (p.p.).