

FoodSwitch



*Koolhydraatarm
dagmenu*

Ontbijt voor 2 personen

Courgette paprika omelet

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 kurkuma
- 2 eetl. olijfolie
- 4 eieren
- 100 g feta



Bereiding:

1. Snijd de courgette en de paprika in even grote blokjes.
2. Doe een eetlepel olijfolie in een pan en bak ze zachtjes op een laag vuur.
3. Pel de ui en snipper.
4. Bak de ui, rood pepertje en knoflook mee. Doe er de kurkuma en de paprikapoeder bij, roer door.
5. Klop de eieren los in een kom en doe er een eetlepel water, snufje zout en peper bij.
6. Giet de eieren over de groenten en laat op een laag vuur gaar worden in \pm 10 minuten. Pas op dat de onderkant niet aanbrand. Zet eventueel een warmhoudplaatje eronder.

Note: Neem een pan waar je de omelet makkelijk uit kan halen.

Lunch voor 2 personen

Spitskoolsalade

Ingrediënten:

- 250 g spitskool
- 3 eetl. olijfolie
- 1 eetl. citroensap
- 1 mespuntje mosterd
- 150 g wortel
- 30 gram walnoten
- zout en peper

Bereiding:

1. Meng de mosterd door de citroensap en klop de olijfolie er door.
2. Snijd de spitskool in hele dunne reepjes en meng er vast de dressing door zodat de kool zacht wordt.
3. Snijd of rasp de wortel fijn.
4. Hak de walnoten grof.
5. Meng de spitskool met de wortelen de walnoten.
6. Breng op smaak met zout en peper.



Diner voor 2 personen

Gegrilde garnalen met limoen en courgette spaghetti

Ingrediënten:

- 400 g grote garnalen schoon
- 1 limoen
- ¼ rode peper
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- 1 courgette ± 400 g
- 100 g doperwten diepvries



Bereiding:

1. Rasp de limoen en meng dit met de olijfolie.
2. Haal de zaadlijst uit de rode peper en snipper fijn.
3. Plet de knoflook met de platte kant van je mes en haal het velletje eraf. Plet nog een keer en hak fijn.
4. Doe de knoflook en de rode peper bij de limoen in de olijfolie
5. Was de garnalen schoon en laat deze in de olijfolie marinieren.
6. Rasp de courgette met de mandoline in de lengte in lange slierten.
7. Heb je geen mandoline dan kan je met een grove rasp slierten maken.
8. Bak de garnalen in een pannetje gaar. Als ze roze worden zijn ze gaar giet de rest van de marinade erbij en laat zachtjes verder garen.
9. Doe een laagje water in een kookpan en kook de doperwten 4 minuten. Voeg er de courgette-slierten bij en stoom 3 minuten mee in het laagje water bij de doperwten.
10. Leg de garnalen op de courgette slierten met de erwten en giet het vocht van de garnalen erbij.

Boodschappenlijst dagmenu FoodSwitch

✓	1 courgette	✓	
	1 paprika		
	1 ui		
	1 kurkuma		
	5 eelt. olijfolie		
	4 eieren		
	100 g feta		
	250 g spitskool		
	3 eetl. olijfolie		
	1 eetl. citroensap		
	1 mespuntje mosterd		
	150 g wortel		
	30 gram walnoten		
	zout en peper		
	400 g grote garnalen schoon		
	¼ rode peper		
	1 teentje knoflook		
	olijfolie		
	1 courgette ± 400 g		
	100 g doperwten, diepvries		