

Gerechten:

Guacomolo met PS chips



Ingrediënten

Avocado 2 x

3 tomaten in kleine stukjes

1 sjalotje gesnipperd

1 teentje knoflook geperst

Klein bosje klein gesneden verse koriander

Verse bieslook gesnipperd

Verse peterselie klein gesneden

1 rode peper in kleine stukjes en zaadjes verwijderd

Roomkaas light 1 bakje

Druppeltje citroensap

Bereiding

Meng alle bovenstaande ingrediënten door elkaar en serveer met de PS chips . Lekker als borrelhapje.

Noodles met gebakken gamba



Ingrediënten

PS noodles

Gepelde grote garnalen

Rode peper

Knoflook

Koolzaadolie

Rode ui

Zout en peper

Lente ui

Bereiding

Kook de noodles volgens bereiding. Fruit in de koolzaadolie de knoflook (in kleine stukjes), rode peper (in kleine stukjes) en rode ui.

Voeg daarna de grote garnalen toe en bak deze lekker krokant

Meng daarna de garnalen met de olie en kruiden door de noodles

.

Gerookte zalm/garnalenbonbon op een blini



Ingrediënten

1 granny smith appel in kleine stukjes gesneden

1 avocado kleine snijden

Roomkaas light met bieslook 4 eetlepels

Klein scheutje room light

Hollandse garnalen (voor garnering)

Gerookte zalm

Blini van PowerSlim

Bereiding

Vulling van de zalmbonbon

Meng appel, roomkaas, room light en avocado door elkaar.

Maak van de zalm en de vulling een bonbon

Maak de Blini's volgens bereiding

Leg de bonbon op de blini en garneer met wat Hollandse garnalen

Aardappelpuree met spinazie



Ingrediënten

Verse spinazie (150gr)

2 hard gekookt eitjes

2 eetlepels Boursin cuisine light

Aardappelpuree PS

Peper en zout

Bereiding

Bereid de aardappelpuree volgens bereiding .

Roer daarna in een tefalpan de puree , de spinazie en de boursin cuisine light door elkaar. Goed blijven roeren tot de spinazie zacht wordt. Breng op smaak met peper en zout

Garneer met een hard gekookt eitje

Chili con Carne met bloemkoolrijst



Ingrediënten

Chili van ps

Groene paprika in stukjes

Prei in ringen gesneden

Tomaatje in stukjes

Rode peper (zonder zaadjes) in kleine stukjes

Knoflookteentje geperst

Gehakt van rundertartaar (40 gr)

Bereiding

Fruit de knoflook en voeg de tartaar toe.

Bak daarna de prei, paprika, stukjes tomaat, en spaanse peper mee.

Maak de Chili sin Carne van PS en voeg de tartaar aan de Chili toe

Bloemkoolrijst

Doe een rauwe bloemkool in de blender en maal deze fijn totdat deze de stuctuur van rijst krijgt.

Doe 3 a 4 minuten op vol vermogen in de magnetron en klaar is de rijst!!

Brownies van PowerSlim



Ingrediënten

Bereiding