



# Kookworkshop

## MONIQUE VAN WESSUM AFSLANKCOACH

Regelmatig organiseer ik voor mijn klanten een kookworkshop om ze laten zien en proeven hoe lekker en gevarieerd je kunt blijven eten en toch kunt afvallen. Hierbij een impressie van de vorige kookworkshop met de gerechten en recepten.





## Toastje krabsalade

### Bereidingswijze:

Laat de krab eerst goed uitlekken. Snijd vervolgens de bieslook en het bosuitje fijn. Als de krab goed is uitgelekt voeg dan een eetlepel mayonaise toe. Meng hier bij de bieslook, het bosuitje, de tabasco en mosterd. Laat het geheel even rusten. Doe daarna de krabsalade op het Power Slim toastje en garneer het met een takje dille.

### Ingrediënten:

- 1 takje dille
- Toastje krabsalade
- Blikje krabsalade
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 drupje tabasco
- 1 theelepel mosterd
- Bosuitje
- Bieslook





## Bospaddenstoelensoepje

### Bereidingswijze:

Snijd de kastanjechampignons in schijfjes. Snipper daarna een rode ui en een half rood pepertje. (vergeet niet de zaadjes uit de rode peper te verwijderen). Pel een half teentje knoflook. Roerbak deze ingrediënten en pers hierin het ½ teentje knoflook. Bereidt vervolgens de Power Slim champignonsoep volgens de aanwijzing op de verpakking en voeg deze toe aan de roerbakchampignons.

### Ingrediënten:

- Lijst Power Slim champignonsoep
- 1 bakje kastanjechampignons
- 1 rode ui gesnipperd
- Half rood pepertje
- ½ teentje knoflook





## Pasta Truffel

### Bereidingswijze:

Kook de pasta (fusili van Power Slim) met een beetje kruidenbouillon beetgaa (circa 12 minuten)  
Snijd bospaddenstoelen in partjes en roerbak deze met een halve eetlepel truffelolie. Meng de fusili door de bospaddenstoelen en serveer dit met rucola sla en een paar snippers (Parmezaanse kaas). De snippers Parmezaanse kaas is toegestaan in fase 2.

### Ingrediënten:

- Bospaddenstoelen gemengd (1 bakje)
- Truffelolie
- Rucola sla
- Parmezaanse kaas snippers (fase 2)





## Wildzwijn medaillons met een spruitjes stampotje

### Bereidingswijze spruitjes stampot:

Spruitjes koken, aardappelpuree maken volgens verpakking en met room light door elkaar mengen als een stampot. Op smaak brengen met wat zout en peper.

### Bereidingswijze wildzwijn medaillons:

Wildzwijn medaillons aanbakken en uit de pan halen en even in alufolie laten rusten. Vet uit de pan halen en half uitje fruiten, fond toevoegen en laten inkoken tot sausdikte.

### Ingrediënten spruitjes stampot:

- Aardappelpuree van Power Slim
- Room light
- Spruitjes

### Ingrediënten wildzwijn medaillons:

- Wildzwijn medaillons 6 x
- Wild fond 350 ml
- Half uitje
- Zout en peper





## Zuurkoolsalade

### Bereidingswijze:

Snipper en fruit het uitje in wat olie. Doe dan de geperste knoflook erbij en voeg de zuurkool toe. Schenk de room light bij de zuurkool totdat de zuurkool bedekt is. Laat het geheel langzaam garen totdat de room is ingedikt. Aan het einde basilicum toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

### Ingrediënten:

- Zuurkool uit het vat afgespoeld en uitgelekt.
- Room light
- 1 teentje knoflook
- Gesnipperd uitje
- Basilicum ½ bos fijngehakt



**TIP!**

In fase 2 kun je er de laatste 5 minuten een stukje geitenkaas op laten smelten.



## Hartig taartje

### Bereidingswijze:

Slimmetjes fijnmalen en mengen met wat vloeibare boter light zodat je een bodem kunt maken op een ingevet taartblik. Bodem 20 min bakken in een voorverwarmde oven van 175 graden. Ei loskloppen met de roomkaas en op smaak maken met de kruiden peterselie en de bieslook. Bodem uit oven halen en bedekken met paprika en uienringen en de gehalveerde tomaatjes. Mengsel eroverheen gieten en ongeveer 20 laten garen in de oven op 175 graden. Tussendoor even kijken of taartje niet te bruin wordt. Anders even afdekken met folie. Het is gaar als het mengsel goed gestold en stevig is.

### Ingrediënten:

- Slimmetjes paprika
- 200 gr roomkaas light
- 4 eieren
- Groene paprika in dunne ringen gesneden
- Gedroogde tomaten afgespoeld met water
- Rode ui in ringen gesneden
- Bieslook en peterselie fijnggehakt
- Peper, zout, paprikapoeder en cayennepeper





# MONIQUE VAN WESSUM AFSLANKCOACH

Oirschotseweg 9 | 5684 NE Best 06 - 54 900 412

[info@moniquevanwessum.nl](mailto:info@moniquevanwessum.nl)

[www.moniquevanwessum.nl](http://www.moniquevanwessum.nl)

