



VOORGERECHTEN

## Salade van artisjokken met roodbaars en tuinkruiden

300 g artisjokharten (diepgevroren)  
Het sap van ½ citroen  
4 kleine roodbaarsfilets (diepgevroren)  
(120 g)  
50 ml groentebouillon  
4 sprietjes bieslook  
4 takjes koriander  
1 el olijfolie  
1 el kappertjes  
2 druppels tabasco  
Zout

Leg de diepgevroren artisjokharten in een magnetronbestendige schaal met een glas water, het citroensap en een snufje zout. Dek de schaal af en zet 12 minuten in de magnetron (800 W). Laat 3 minuten afgedekt rusten. Giet af en laat tot lauwwarm afkoelen.

Spoel de schaal om en leg er de visfilets in. Voeg de groentebouillon toe, dek af en zet 2 minuten in de magnetron (800 W). Laat 1 minuut rusten. Giet af en laat tot lauwwarm afkoelen.

Was de tuinkruiden en hak ze fijn. Snijd de gare artisjokbodems in kwarten. Doe alle ingrediënten in een kleine slakom en schenk er de olie over, voeg de kappertjes en de tabasco toe. Meng alles door elkaar. Voeg de visfilets toe en schep om.

Zet de salade tot gebruik in de koelkast en serveer hem in eenpersoonskommetjes.

*Bekleed de kommen met een paar blaadjes rode sla (roodlof, radicchio).*

 *Bereiding zonder magnetron: kook de artisjokharten ongeveer 10 minuten in water en de visfilets 3 tot 5 minuten in de bouillon.*

2 PERSONEN

VOORBEREIDING

10<sup>MIN</sup>

MAGNETRON

14<sup>MIN</sup>

RUSTEN

30<sup>MIN</sup>

ProPoints

WAARDE

6<sup>PER</sup>  
PERSOON

4 PERSONEN

MARINEREN

10<sup>U</sup>

VOORBEREIDING

12<sup>MIN</sup>

MAGNETRON


1<sup>U</sup>

ProPoints  
WAARDE

3  
PER  
PERSOON

# Salade van courgettes met feta

1 ui  
600 g courgettes  
6 kl olijfolie  
1 citroen  
Zout en peper  
120 g magere feta  
4 takjes munt

 *Bereiding zonder magnetron: bak de ui in een pan glazig. Voeg de in blokjes gesneden courgettes en de olijfolie toe en bak alles 15 minuten op een laag vuur. Werk verder volgens het recept.*

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen. Doe ze in een magnetronbestendige schaal en zet ongeveer 2 minuten in de magnetron (750-1000 W).

Was de courgettes, snijd de uiteinden eraf, snijd ze in de lengte in vieren en daarna in blokjes van ongeveer 1,5 cm dik. Doe de courgetteblokjes bij de ui in de schaal en sprenkel er de olijfolie over. Dek af en zet de schaal 10 minuten in de magnetron op 750-1000 W. Zet apart.

Pers de citroen uit. Druppel het citroensap over de courgette en breng verder op smaak met zout en peper. Schep voorzichtig om. Dek de schaal af en laat 1 uur in de koelkast staan.

Voeg de in regelmatige blokjes gesneden feta toe. Was en hak de muntblaadjes.

Garneer de salade met de gehakte munt en serveer hem goed koud.





4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10<sup>MIN</sup>

MAGNETRON

15<sup>MIN</sup>

ProPoints  
WAARDE


1  
PER  
PERSOON

## Halve appels met camembert

4 kleine, vrij zure appels  
¼ camembert 45+ (60 g)  
1 el citroensap  
1 el water  
Peper

Halveer de appels. Snijd een schijfje van de bolle kanten zodat de helften blijven staan. Verwijder het klokhuis en de pitjes en hol de appelhelften verder uit zodat een holte van ongeveer 7 x 3 cm ontstaat. Werk voorzichtig en houd voldoende afstand tot de schil. Snijd de schil van de camembert en laat de kaas op kamertemperatuur komen. Schik de halve appels naast elkaar in een magnetronbestendige schaal. Meng het citroensap met het water en besprenkel de halve appels met het mengsel. Dek de schaal hermetisch af en zet 2 minuten in de magnetron (800 W) tot de appels zacht, maar nog wel stevig zijn. Schep de halve appels met een spatel uit de schaal, leg ze op een plat bord en vul ze met camembert. Zet het bord 1 minuut in de magnetron (600 W) tot de kaas gesmolten is. Kruid met peper en serveer de halve appels op kleine bordjes.

Lekker met een geroosterde boterham; de ProPoints waarde stijgt met 2 per persoon.

 *Bereiding zonder magnetron: bak de uitgeholde en met citroenwater besprenkelde appels 10 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C. Vul de appels met camembert en zet ze 2 tot 3 minuten terug in de oven totdat de kaas is gesmolten.*





# Gratin


## van citrusfruit

1 roze pomelmoes  
 2 sinaasappels  
 2 limoenen  
 2 eieren  
 1 kl maizena  
 1 petit-suisse (0% vet) (60 g)  
 75 ml ongezoete gecondenseerde melk  
 4 el hittebestendig zoetstofpoeder  
 1 kl olie

Snijd eerst de boven- en de onderkant van elke vrucht. Zet de vrucht op een van de snijvlakken. Steek het lemmet van het mes tussen het vruchtvlees en de schil en snijd de schil er van boven naar beneden af. Verwijder ook de witte binnenschil. Neem de vrucht in de handpalm en snijd zonder kracht op de vrucht te zetten, de partjes langs de vliesjes los. Kantel het lemmet naar boven als de snijkant van het mes het hart van de vrucht heeft bereikt, en haal het partje van het andere vliesje los. Zo maak je alle citrusvruchten in een mum van tijd vliesvrij.

Klop in een kom de eieren los. Klop er de maizena, de petit-suisse, de gecondenseerde melk en het zoetstofpoeder door. Zet 5 minuten in de magnetron (750 W). Klop het mengsel telkens na 2 minuten door. Vet vier ramekins met een inhoud van 120 tot 150 ml in. Verdeel de vliesvrije partjes citrusfruit over de bodems van de ramekins en schenk het mengsel erover.

Zet ze 3 minuten onder de hete grill van de magnetron.

 *Bereiding zonder magnetron: bak de gratin 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.*

**4 PERSONEN**

VOORBEREIDING

15<sup>MIN</sup>

MAGNETRON

8<sup>MIN</sup>

*ProPoints*  
WAARDE

3<sup>PER</sup>  
PERSOON

6 PERSONEN

VOORBEREIDING

7<sup>MIN</sup>

MAGNETRON

9<sup>MIN</sup>


ProPoints  
WAARDE

6  
PER  
PERSOON

## Fluweel- zachte chocoladecakejes

60 g halfvolle boter  
100 g pure chocolade  
40 g gezeefde bloem  
70 g suiker  
2 eieren

Smelt de boter en de chocolade 3 minuten in een magnetronbestendige kom op 150 W. Doe de bloem in een andere kom en roer er de suiker en de eieren door. Roer het boter-chocolademengsel door het bloemmengsel. Schenk het mengsel in een siliconen cakevorm en zet het 6 minuten in de magnetron (400 W). Laat afkoelen en snijd in 25 stukjes.

 *Bereiding zonder magnetron: smelt de chocolade en de boter al roerend op een laag vuur. Verwarm de oven voor op 170° C. Klop in een kom de bloem, de suiker en de eieren tot een glad mengsel. Roer het boter-chocolademengsel door het bloemmengsel. Verdeel het beslag over kleine vormpjes en bak ze ongeveer 10 minuten.*



2 PERSONEN

VOORBEREIDING

5<sup>MIN</sup>

MAGNETRON

10<sup>MIN</sup>

*ProPoints*

WAARDE

2<sup>PER</sup>  
PERSOON


# Compote met milde specerijen

200 g appels  
200 g peren  
1 el citroensap  
80 g gedroogde pitloze blauwe pruimen  
1 vanillestokje  
½ kl kaneelpoeder

Schil de appels en de peren en snijd ze in ongeveer even grote stukjes. Besprenkel ze met citroensap. Snijd de gedroogde pruimen in reepjes. Doe de drie soorten fruit in een magnetronbestendige schaal.

Splijt het vanillestokje in de lengte, schraap er het merg uit en doe het met de kaneel bij de vruchten in de schaal. Schep om en dek af. Zet 10 minuten in de magnetron (800 W). Laat 5 minuten rusten.

Schep de compote om. Serveer de compote lauwwarm of koud.

 *Bereiding zonder magnetron: doe de stukjes fruit met de specerijen en het citroensap in een pan met antiaanbaklaag. Doe de deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes koken op een laag vuur.*

