

Eiwitbeperkt

## Spinaziedriehoekjes

*Benodigdheden*

- 1 pak fillobladerdeeg
- 900 gram bladspinazie
- 2 uien, gesnipperd
- 75 g boter
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 50 g rozijnen

*Voorbereiden*

Fillodeeg verpakt in 2 uur ontdooien. Spinazie in magnetron ontdooien. In zeef laten uitlekken en met lepel vocht eruit drukken.

*Bereiden*

Oven voorverwarmen op 250 °C. Ui in 1 el boter fruiten. Spinazie toevoegen en op smaak brengen met honing en peper. Rozijnen erdoor mengen. Spinazie nogmaals in zeef doen en vocht eruit drukken. (In magnetron) rest van boter smelten. Fillodeeg uitpakken, voorzichtig uitvouwen en onder vochtige theedoek op werkvlak leggen. Bovenste vel fillodeeg met boter bestrijken en met beboterde kant naar binnen dubbelvouwen. Vel van stapel nemen. Flinke pluk spinazie aan rechterkant op deeg leggen, rechterbovenhoek schuin naar beneden over spinazie vouwen. Bovenkant dun bestrijken met boter. Deeg zo nog 2 keer omvouwen tot driehoekig envelopje, bovenkant telkens bestrijken met boter. Rest van driehoekjes op zelfde wijze bereiden. Driehoekjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen en in midden van oven schuiven. Na 5 min. oventemperatuur verlagen naar 200 °C en fillodeeg in ca. 20 min. goudbruin bakken.

Bevat per eenpersoonsportie: Eiwit 4 g en 100 mg natrium

## Frambozencakejes met witte chocolade

### *Benodigdheden*

- 225 g zelfrijzend bakmeel gezeefd
- 200 g suiker
- 100 g witte chocolade geraspt
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 eieren
- 200 g ongezouten boter gesmolten
- 1 bakje frambozen

### *Materialen*

- muffinvorm met 12 holtes, ingevet

### *Bereiden*

Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng in een grote kom het bakmeel met de suiker, witte chocoladerasp, vanillesuiker en 1 theelepel zout. Klop in een andere vorm de eieren los en meng ze met de gesmolten boter. Roer het eiermengsel snel door de droge ingrediënten tot een dik beslag. Schep in ieder muffinvormpje een bodem van het beslag, leg hierop 3 frambozen. Schep hier een grote lepel beslag bovenop tot net onder de rand van de muffinvorm. Bak de cakejes 25 minuten in de voorverwarmde oven gaar en goudbruin.

Bevat per eenpersoonsportie: Eiwit 4 g en 150 mg natrium

## Carpaccio – courgette rolletjes voor 4 personen (4 rolletjes)

### *Benodigdheden*

- 4 plakjes carpaccio (60 gram)
- 4 lange plakken courgette (geschaafd met de kaasschaaf)
- 4 theelepels pesto
- 8 sprietjes bieslook
- Olijfolie

Schaaf de plakken courgette van de gewassen courgette. Smeer de plakken in met wat olijfolie, en grill deze 1 tot 2 minuten per kant in een grillpan. Laat deze op een theedoek afkoelen. Leg een plakje rosbief op een plakje courgette en vouw het vlees naar binnen tot dezelfde breedte als de courgette. Bestrijk de carpaccio met de pesto. Breng dit alles op smaak met peper. Rol het geheel op en bindt er een sprietje bieslook om heen.

Bevat per 1 persoonsportie (1 rolletje); 4 gram eiwit en 35 mg natrium

- Geen eiwitbeperking

## Visballetjes

### *Benodigdheden:*

- 400 g kabeljauwfilet
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 1 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
- 1 limoen, schil geraspt (rest wordt niet gebruikt)
- 1 ei
- 100 g bloem
- 100 ml zonnebloemolie

### *Bereiden*

Vaak worden deze visballetjes gemaakt van gezouten vis, maar van verse vis zijn ze ook lekker. Pureer de kabeljauwfilet in een keukenmachine met de knoflook, sjalot, rode peper en geraspte limoenschil. Meng ei en bloem erdoor en maak van het mengsel met vochtige handen 12-16 kleine balletjes. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en bak de balletjes (in porties) in 3-4 minuten rondom bruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Serveer de visballetjes met sambal of pikante salsa uit een pot.

Bevat per eenpersoonsportie: Eiwit 23 g en 100 mg natrium

## Gevulde tomaat met tonijn

### *Benodigdheden*

- 150 gram tonijn
- 4 stevige tomaten
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 1 eetlepel mayonaise

### *Bereiden*

Laat de tonijn goed uitlekken. Snijd de kopjes van de tomaten en haal het binnenste eruit met een kleine lepel. Meng de tonijn met het binnenste van de tomaat, mayonaise, de fijngesnipperde knoflook en ui. Breng het mengsel op smaak met peper. Vul de tomaten met het mengsel.

Bevat per eenpersoonsportie; 12 gram eiwit en 150 mg natrium

## Gehaktballetjes met brie en walnoot

voor 4 personen

### *Benodigdheden*

- 1 halve verkrumelde beschuit
- Een half ei
- halve theelepel tijm
- halve eetlepel grove mosterd
- 13 gram walnoten in kleine stukjes
- 250 gram half om half gehakt
- 25 gram brie in dobbelsteentjes
- 2 eetlepels bloem
- 1 eetlepel olijfolie

### *Bereiden*

Kneed de verkrumelde beschuit, ei, tijm, walnoot en peper door het gehakt. Rol met vochtige handen balletjes zo groot als pingpongballen van het gehakt. Prik er met een vinger een gat in en stop daar een stukje brie in. Vouw het gehakt dicht en rol het voorzichtig tot een mooi balletje. Schep de bloem op een bordje en rol de balletjes erdoorheen zodat ze bedekt zijn. Verhit de olie in een braadpan en bak de balletjes in 15 minuten rondom bruin.

Bevat per eenpersoonsportie; 24 gram eiwit en 142 mg natrium.