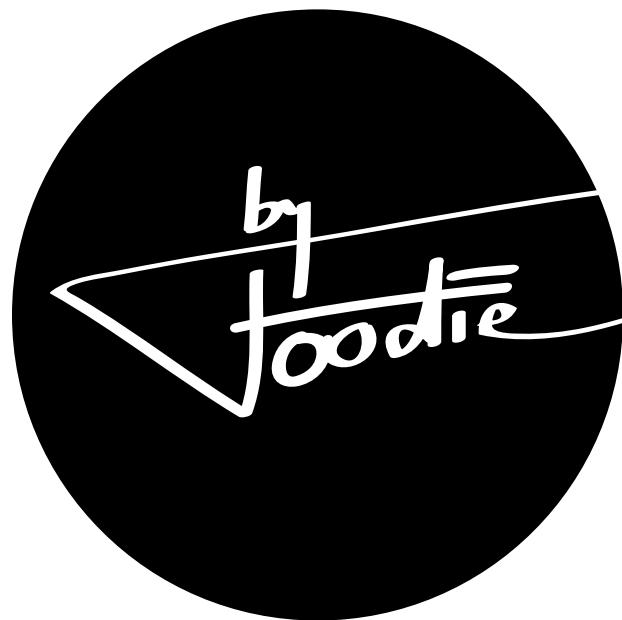


7 SNELLE PALEO RECEPTEN

DIE JE BINNEN 15 MINUTEN OP TAFEL ZET.





7 SNELLE PALEO RECEPTEN

Na de geweldige reacties (dank hiervoor) op de vorige kortingsactie die Jesse en ik speciaal hebben opgezet voor al zijn bezoekers en klanten...

... kwam de vraag. Kunnen we dit nog een keer doen?

NATUURLIJK!

Ditmaal met onze absolute bestseller

15 Minuten Paleo.

In deze gratis PDF vind je alvast 7 heerlijke recepten uit het eerste deel in deze reeks.

Recentelijk hebben we een 2e deel toegevoegd.

En de rest van de bundel bevat ook nog een BBQ special, een Paleo IJsjes Special, keukenbasics zoals sauzen en dressings en meer...

Geniet van deze heerlijke recepten die binnen 15 minuten op tafel staan (daarom de naam).

Speciaal voor iedereen die druk is, eigenlijk geen tijd heeft om te koken, snel iets op tafel wil hebben...

... eigenlijk iedereen dus.

Groet Mitch

<http://www.15minutenpaleo.nl>



POMPOENSOEP

In de herfst is het weer pompoentijd. En hoe jammer ik het ook vind dat de zomer dan weer voorbij is, deze pure pompensoep met spekjes maakt veel goed!

VOOR VIER PERSONEN

- 1 pompoen, zaden en draden verwijderd, in stukken
- 2 laurierblaadjes
- 1 liter kippenbouillon
- 1 eetl kerriepoeder
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 125 gr spekjes

BENODIGDHEDEN

Soeppan, waterkoker, koekenpan, staafmixer

Kook de pompoen samen met de laurierblaadjes in de bouillon tot deze zacht is.

Bak in de tussentijd de spekjes uit in een koekenpan.

Haal de laurierblaadjes uit de pan en pureer de pompoen met een staafmixer.

Voeg de kerrie en naar eigen smaak nog zout en/of peper toe. Kook dit geheel nog even kort door.

Soep opdienen in 4 kommen en garneren met de spekjes.



KIP AVOCADO SPIESJES

Niet alleen lekker op de BBQ, maar ook uit de grillpan. Heerlijk zomers, smaakvol en super gezond! Serveer hierbij een snelle salade van tomaat, (restant van de) avocado, limoensap, koriander, en klaar is kees.

VOOR TWEE PERSONEN

- 2 kleine kipfilets, in blokjes
- 1 avocado, in kleine blokjes
- 2 eetl koriander, fijngehakt
- sap van 1 limoen
- 1 eetl olijfolie
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BENODIGDHEDEN

Grillpan, diep bord, houten satéprikkers (geweekt in water)

EXTRA TIP

Kip is lekker met: bleekselderij, broccoli, champignons, Chinese kool, doperwten, komkommer (gegrilde kip), paksoi (gebakken kipreepjes), paprika (gestoofde kip), peultjes (kipreepjes), snijbonen, tuinbonen (gegrilde kip), venkel

In een diep bord, meng de kip met olijfolie, koriander en limoensap.

Rijg steeds drie stukjes kip en drie stukjes avocado om-en-om aan een houten satéprikker.

Bestrooi met peper en zout.

Verhit de grillpan op een hoog vuur en bak de spiesjes tot de kip gaar is.



BEEFREETJES MET SHIITAKE EN BROCCOLI

Een klassieke combinatie die lekker snel op tafel te zetten is. Door de broccoli in bouillon te koken krijgt deze wat extra smaak mee.

VOOR TWEE PERSONEN

- 300 gr beefreetjes
- 5 eetl glutenvrije sojasaus
- 1 eetl sesamolie
- 2-3 teentjes knoflook, geperst
- 3 cm verse gember, gepeld en fijngehakt
- bosje lente-ui
- 2 eetl kokosolie
- 250 gr shiitake paddenstoelen, schoongemaakt en in plakjes
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 broccoli, in roosjes
- 1 blokje groentebouillon

BENODIGDHEDEN

Waterkoker, pan, wok/braadpan, druk-en-sluit zakje

Doe de beefreetjes samen met de sojasaus, sesamolie, knoflook, gember en lente-ui in het druk-sluit-zakje. Goed doorkneden zodat al het vlees bedekt is en laten marineren tot je gaat koken.

Smelt de kokosolie in een wok op middelhoog vuur en schud alles uit het zakje in de pan, dus vlees, inclusief marinade.

Geheel wokken tot het vlees een mooi kleurtje heeft.

Voeg dan de shiitake reepjes toe en blijf wokken tot deze gaar zijn.

In een pan met kokend water de broccoliroosjes (beet)gaar koken met wat zeezout of een bouillonblokje en daarna afgieten.

Serveer de broccoli apart of wok ze nog even mee met de beefreetjes.



CAESAR ZALMSALADE

Iedereen houdt van een goede caesar salade. De gezonde omega 3's in deze zalm variant en de knapperige verse ingrediënten maken deze salade tot een topper in de paleo keuken.

VOOR VIER PERSONEN

- 4 zalmfilets, met vel
- 2 eetl milde olijfolie
- 2 kropjes Romain sla, in stukken
- 1 rode ui, fijngehakt
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 theel mosterdzaadjes, geplet
- 1 eetl verse citroensap
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BENODIGDHEDEN

Oven met grillstand, bakplaatje, slakom, kleine mengkom

Bestrijk de zalmfilets aan beide zijden met de milde olijfolie.

Plaats met de velkant naar beneden op een bakplaat en zet 14 minuten onder de grill.

Meng in de tussentijd in een slakom de sla met de ui.

Meng de extra vierge olijfolie, knoflook, mosterdzaadjes en citroensap in een klein kommetje en maak hier de sla mee aan.

Verdeel het slamengsel over 4 borden met daarbovenop de zalmfilet.

Garneer met peper en zout.



ZAPPARDELLE

MET

BASILICUM-AVOCADO-ROOMSAUS

Ok, dat woord heb ik net gewoon verzonnen, zappardelle (zucchini pappardelle) zou je ook gewoon platte zoodles kunnen noemen. Deze rijke en overheerlijke saus van avocado, kokosmelk en basilicum is ook lekker bij andere groenten, dus hou vooral wat over ;-)

VOOR VIER PERSONEN

- 2 courgettes
- 250g spekreepjes
- 250 gr champignons, in plakjes
- 1 eetl kokosolie
- 1 avocado, in blokjes
- handjevol verse basilicum blaadjes (ong 15)
- 2 eetl limoensap
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 100 ml kokosmelk
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BENODIGDHEDEN

Spiralizer, hapjespan, staafmixer met beker of blender

Snijd de courgette met een spiralizer (of kaasschaaf) in brede slierten; de zappardelle.

Bak eerst de spekreepjes in de kokosolie en voeg daarna de champignons toe. Als deze klaar zijn voeg dan de zappardelle aan de pan toe en blijf roeren tot de courgette een klein beetje zacht beginnen te worden.

Doe de avocado, basilicumblaadjes, limoensap, knoflook en kokosmelk in de staafmixer beker (of blender) en mix tot je een egale massa krijgt.

Nu kan je de basilicum-avocado-roomsaus ofwel koud over de courgette serveren, of nog even doorwarmen in de pan met de courgette. Beiden erg lekker!



GEHAKT SPINAZIE FRITTATA

Frittata is eigenlijk gewoon een chique woord voor gevulde omelet. Wat niet wegneemt dat het een uitstekend ontbijt, lunch, of hoofdgerecht is. Super handig dat je gezonde groenten kan omhullen in ei proteïne; een volwaardige maaltijd! Variatie mogelijkheden zijn eindeloos, en dit is één van mijn favorieten. Groot voordeel: ook koud erg lekker!

VOOR VIER PERSONEN

- 6 eieren
- 100 ml amandelmelk
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1/4 theel geraspte nootmuskaat
- ¼ theel paprika poeder
- 2 el olijfolie
- 1 ui, in dunne reepjes
- 1 teentje knoflook, in plakjes
- 150 gr rundergehakt
- 300 gr spinazie
- 100 gr cherrytomaatjes, in partjes

BENODIGDHEDEN

Mengkom, koekenpan

Meng de eieren in een kom en kruid met peper, zout, nootmuskaat en paprikapoeder. Zet de kom apart.

Verhit de olie in een grote koekenpan. Fruit de uien en knoflook enkele minuten tot ze zacht zijn.

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

Voeg de spinazie toe en roerbak dit tot de spinazie slap begint te worden.

Haal de pan van het vuur en voeg dan de tomaten toe.

Zet de pan terug op een laag vuur, giet het eimengsel erin en laat het op een laag vuur bakken tot de bovenkant gestold is.



CHOCOLADEMOUSSE

De klassieke chocolademousse in een nieuw en gezonder jasje! Deze mousse moet wel nog opstijven in de koelkast, dus het beste is om deze voor het eten al te maken.

VOOR VIER PERSONEN

- 200 ml kokoscrème *
- 8 Medjool dadels, ontpit
- 1 theel vanille extract
- 100 gr pure chocolade (>80%)

* kokoscrème krijg je door een blik volvette kokosmelk (met een kokos percentage van > 70%) een nacht geopend in de koelkast te laten staan. Het kokosvet scheidt zicht dan van het water en komt bovenop te liggen. Dit kan je eraf scheppen en gebruiken in recepten die vragen om kokoscrème. De blikken kokosmelk van Aroy-D lenen zich hier bijzonder goed voor en zijn te krijgen bij de meeste toko's.

BENODIGDHEDEN

Keukenmachine, fijne zeef, twee kleine mengkommen

Plaats de kokoscrème en dadels in een keukenmachine en blend tot een egale massa.

Duw het mengsel door een fijne zeef in een kleine mengkom voor een mooie egale textuur zonder dadelvelletjes.

Smelt de chocolade au bain marie (pan met een klein laagje water verhitten waar een kleine mengkom met de chocolade in hangt) op een laag vuur.

Voeg het vanille extract en gesmolten chocolade aan de het kokosmengsel toe en mix kort in het keukenmachine.

Schep de afgewerkte mousse in kleine eenpersoonsbakjes.

Laat in de koelkast opstijven.

Serveer bijvoorbeeld met wat opgeklopte kokosroom en pure chocolade schaafsel of wat cacaopoeder.



BENIEUWD GEWORDEN NAAR DE HELE KOOKBUNDEL?



Het volgen van Jesse via de e-mail heeft vele voordelen.

In eerste instantie kan Jesse jou natuurlijk helpen je doelstelling te bereiken met zijn tips voor een betere gezondheid.

Maar ook heeft hij het voor elkaar gekregen om speciaal voor hem een kortingsactie te lanceren op onze 15 Minuten Paleo bestseller kookbundel.

Kijk, dat is nou eens mooi! :-)

Op **Donderdag 30 Oktober** en **Vrijdag 31 Oktober** krijg je tijdelijk **10 euro korting** door op de afrekenpagina de kortingscode:

JESSE

in te vullen op de website: <http://www.15minutenpaleo.nl>

Dat is mooi, kun je direct in het weekend alvast beginnen met wat heerlijke gerechten te koken.

Voor meer informatie zie deze Youtube video:

<http://bit.ly/1xACecV>

Groet Mitch