

# BORREL RECEPTEN EN TIPS

PROFITT DIËTETIEK & LIFESTYLE COACHING



PROFITT: DIËTETIEK & LIFESTYLE COACHING  
JAN ANNE BEIJERINCKSTRAAT 34, 6663 BT LENT  
WWW.PROFITT.NL  
E: INFO@PROFITT.NL  
T: 024-2042200

SKIP THE DIET, JUST EAT HEALTHY

*Groeten ProFitt*

- Sla geen maaltijden over. Houd je vaste ritme aan, zodat je niet met honger gaat borrelen en overeet.
- Bepaal vooraf voor jezelf wat je wel en niet gaat nemen. Door er vooraf over na te denken, maak je bewustere keuzes
- Ga verder van de hapjes die je lekker vindt afzitten. Doordat je vaker moet opstaan, neem je minder.
- Maak niet te veel. Een goed gevulde borrelplank ziet er gezellig uit, maar vaak maak je te veel. Hierdoor eet je meer dan je eigenlijk zou willen en vaak blijft er ook nog over, waardoor je andere dagen eerder geneigd bent dit op te maken.
- Houd de hoeveelheden klein: breng een dun laagje aan van een smeersel of snijd een klein stukje van de kaas.
- Voeg groente en fruit toe!
- Maak het eten zelf. Hierdoor bepaal je zelf welke ingrediënten erin gaan.
- Continue 'nee' zeggen is echt niet nodig. Gun jezelf iets lekkers, maar laat de schaal ook gewoon eens aan je voorbij gaan.

# Hoe maak je een gezonde borrelplank?

Altijd op de plank:

- Rauwkost, eventueel met een zelfgemaakte dip
- Schaaltje bosfruit: aardbeien, bramen, bessen, frambozen
- schaalpje olijven , augurk, zilverui (op water of uitlekken)
- tomaat met geitenkaas/ricotta/mozzarella

Ook goede keuzes

- cocktailgarnalen
- augurk met ham/rookvlees of asperge met ham
- Warme groente: champignons met geitenkaas/ricotta/mozzarella of geroosterd asperges/courgette

Met mate

- Zoute stokjes (10 per persoon)
- Kleine soepstengels (5 per persoon)
- Toastjes met mager beleg (3 per persoon)
- Snack a jack in stukjes



## Tzatziki/yoghurt dip

Ingrediënten voor een schaaltje:

- 1 teentje knoflook
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 2 theelepels citroensap
- 1/2 komkommer
- dille of gemalen komijn en peper



Recept: Voedingscentrum

## Bereiding

1. Pel de knoflook en pers het teentje boven een kom uit.
2. Voeg de yoghurt, het citroensap en de peper toe.
3. Was de komkommer en rasp de komkommer fijn. Voeg dit toe aan het yoghurtmengsel en breng op smaak met de kruiden.

## Hummus

Ingrediënten voor een schaaltje:

- 150 gram gedroogde kikkererwten
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram tahin zonder zout
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1/2 citroen
- olijfolie
- 1 eetlepel gedroogde tijm

## Bereiding

1. Week de kikkererwten mintens 12 uur in ruim water. Bewaar ze in de koelkast. Kook ze daarna ongeveer 60 minuten, totdat ze uit elkaar vallen. Kook de laatste paar minuten de knoflook mee.
2. Giet de kikkererwten af en bewaar 100 ml kookvocht.
3. Pureer de afgekoelde kikkererwten samen met de gepelde knoflook, de tahin, komijn en citroensap. Voeg geleidelijk kookvocht toe om het smeug te maken.
4. Garneer met een beetje olijfolie, komijn en tijm.

## Mozzarella-tomaat spiesjes

Ingrediënten voor 5 spiesjes:

- 5 snoeptomaatjes
- 5 mozzarellabolletjes
- Verse basilicum



### Bereiding

1. Was de tomaatjes en basilicum
2. Reig 1 tomaatje, 1 bolletje mozzarella en een blaadje basilicum op een prikkertje

## Auberginerolletjes met paprikapesto

Ingrediënten voor 8 spiesjes:

- 1 aubergine
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1/2 rode paprika
- verse basilicum
- 1 teentje knoflook
- citroensap



### Bereiding

1. Was de aubergine en snijd de kopjes eraf en snijd vervolgens in de lengte in 8 dunne plakken. Bestrijk de plakken met een dun laagje olie.
2. Grill de aubergine in een hete grillpan gaar en lichtbruin.
3. Rooster de pijnboompitten in een pan zonder olie.
4. Maak de halve paprika schoon en snijd in stukken. Was de basilicum en pel de knoflook.
5. Pureer de paprika, pijnboompitten, basilicum en knoflook samen met de rest van de olie en wat citroensap met een staafmixer.
6. Verdeel het mengels over de aubergine, rol ze op en prik ze op een prikkertje.

## Gevulde snackpaprika

Ingrediënten voor twee personen:

- 100 gram zuivelspread light bieslook
- 150 gram snoeppaprika
- 1 eetlepel pijnboompitten
- verse bladpeterselie



## Bereiding

1. Snijd de snoeppaprika door de lengte doormidden en verwijder eventuele zaadjes. Rooster de pijnboompitten in een pan zonder olie.
2. Hak de peterselie fijn en voeg dit toe aan de zuivelspread. Breng op smaak met peper.
3. Vul de paprikahelften met het zuivelspread mengsel. Garneer met peterselie en pijnboompitten.

## Komkommerrolletjes met zalm

Ingrediënten voor 8 personen:

- 1 komkommer
- bieslook
- 75 gram gerookte zalm
- 75 gram zuivelspread light



## Bereiding

1. Was de komkommer en snijd de kontjes eraf. Schaal de komkommer met een kaasschaaf in lange plakken.
2. Was de bieslook en knip met een schaar klein.
3. Snijd de zalm in reepjes.
4. Bestrijk ieder plak komkommer met zuivelspread en strooi er bieslook over. Leg er een stukje zalm op en rol op. Garneer met peper.

## Basisrecept popcorn

Ingrediënten voor een schaalpje:

- 50 gram maïskorrels
- klein scheutje olijfolie



## Bereiding

1. Verwarm de koekenpan (met deksel) op het vuur zonder olie.
2. Als de pan goed heet is, verwarm je er wat olie in. Als de olie goed heet is, gooi je de maïskorrels erin en doe je de deksel op de pan. Schud goed, zodat de onderste maïskorrels niet aanbranden.
3. Als alle maïskorrels gepopt zijn, zet je het vuur uit. Spray nu eventueel wat olijfolie over je popcorn, strooi de kruiden erover, doe de deksel weer terug op de pan, schud het goed en laat het zo'n 2 minuten staan. Schud dan nog een keer en schep je popcorn in bakjes.

## Voor zoete popcorn

- Kaneel
- Koek- en speculaaskruiden

## Voor zoute/hartige popcorn

- (Licht) pittig: paprikapoeder en chilipoeder
- Rozemarijn en Parmezaanse kaas
- BBQ: gerookte paprikapoeder, ui- en knoflookpoeder
- Italiaanse kruiden: basilicum, oregano, rozemarijn, peterselie, tijm, knoflook
- Mexicaans: komijn, paprikapoeder, chilipoeder, uipoeder, knoflookpoeder

(Eventueel wat zout toevoegen)