

Power Plate Slimming Concept



Gerecht van de maand



Toast Champignon

Ingrediënten:

- 1 pakje Power Slim toast
- 100g tomaat in kleine blokjes gesneden
- Champignons de Paris (in schijfjes gesneden)
- Beetje fijngesnipperde ui
- 1 soeplepel olijf- of zonnebloemolie
- 3 plakjes ontvette ham (60g à 75g)
- 1 ei
- Verse basilicum of oregano



Broccolisoep



Ingrediënten:

- 1 kg broccoli (roosjes)
- 1 vetarm bouillonblokje
- 1 koffielepel olijfolie
- Nootmuskaat, peper en een snuifje zout.

Bereidingswijze

- ° Doe een halve soeplepel olie in een grote pan.
- ° Bak de fijngesnipperde ui aan.
- ° Voeg de champignons toe en bak ze.
- ° Als laatste de blokjes tomaat toevoegen, laat deze zeer kort meebakken.
- ° Voeg de verse basilicum of oregano toe.
- ° Doe deze mengeling in een potje.
- ° Doe 1 soeplepel olie in de pan en bak er de toasten in.
- ° Bak de toasten krokant.
- ° Leg er een plakje ontvette ham overheen.
- ° Daarna leg je de mengeling van champignon-ui-tomaat op de ham.
- ° Als extraatje kan je er een spiegelei, gekruid met peper en een snuifje zout, bovenop leggen.

Bereidingswijze

- ° Kook 1 kg broccoli (roosjes) in 3/4 liter water.
- ° Voeg 1 vetarm bouillonblokje toe en een koffielepel olijfolie.
- ° Mix de soep en breng ze op smaak met nootmuskaat, peper en een snuifje zout.

Lekkere variant: Broccoli-Spinaziesoep



- ° Breng 400g broccoli (roosjes) aan de kook, samen met 200g spinazie in 1 liter water.
- ° Voeg 1,5 blokje magere kippenbouillon toe.
- ° Laat het geheel doorkoken.
- ° Mix de soep en breng op smaak met peper en een snuifje zout.



Broccoli staat bekend om z'n vele goede eigenschappen, zoals het versterken van het immuunsysteem en het voorkomen van kanker. Volgens recent Amerikaans onderzoek vertraagt broccoli de effecten van het verouderingsproces. Broccoli is rijk aan heel wat vitamines, vb vitamine A, B, C, E en K. Ook spinazie is rijk aan heel wat vitamines en mineralen, waaronder: ijzer, vitamine A, C, E, kalium, calcium en magnesium.