



juiZ~S

Afbouwrecepten

JUIZ~S Afbouw recepten voorafgaand aan je detox sapkuur



juiz~s Afbouw Recepten

In dit e-boek vind je heerlijke recepten voor de afbouw dagen. Geniet!





#BREAKFAST

*"Let thy food be thy medicine and
thy medicine be thy food"*

Hippocrates



Rauwe Muesli

Ingrediënten

(2 personen)

1 banaan, gesneden
 1 appel, in blokjes gesneden
 ½ handje paranoten, gesneden in kleine stukjes
 ½ handvol hazelnoten (ongezouten), gesneden in kleine stukjes
 1 handvol amandelen, (ongezouten) geheel of in plakjes
 1 handvol dadels, vers of gedroogd, in kleine stukjes
 1 handvol rozijnen
 1 handvol frambozen of aardbeien of blauwe bessen
 1 handvol kokoschips (eventueel)
 3-4 dl amandel of kokosmelk

Bereiding

Meng alle ingrediënten (behalve de melk) door elkaar. Giet als laatste de melk over de muesli. Proef! En wees creatief.

Wil je wat extra toevoegen?

Hierbij wat extra ideeën voor extra toppings: Kaneel, rozijnen, gedroogde kersen, vijgen, gedroogde abrikozen.



Stevige Spinazie Smoothie

Ingrediënten

(1 persoon)

2 stengels bleekselderij
 2 handen verse spinazie
 3 groene Granny Smith appels
 1 geschilde limoen
 1/2 geschilde citroen
 4 takjes peterselie
 1/2 komkommer
 2 cm gember

Bereiding

Gooi alles in de blender...en geniet ervan!

NB: De hoeveelheid voor deze smoothie is zeer rijkelijk bemeten. Waarschijnlijk krijg je het niet eens op. Dat hoeft ook niet, maar voel je vrij om er zo veel van te drinken als je wilt!



Komkommer Avocado Soep

Ingrediënten (2 personen)

schil van een 1/2 limoen
sap van een hele limoen
1/2 theelepel zout
1 komkommer, geschild en
grof gehakt
1/2 avocado, geschild en
grof gehakt

Bereiding

Veel makkelijker kan het niet...dit is een koude soep. Stop alles in de blender en meng!



Pompoensoep

Ingrediënten (2 personen)

1 biologische pompoen

1 blikje (fair trade)
kokosmelk

1 eetlepel olijfolie

2 teentjes knoflook

1 of 1/2 rood pepertje
bosje
bosje verse koriander

1 of 2 groente
bouillonblokjes (als het
kan: zoutloos)

zout en peper naar smaak

Bereiding

Snijd en ontpit de pompoen. Je hoeft deze niet te schillen (bij een biologische pompoen).

Verwarm de olijfolie in een soeppan, fruit het pepertje en de knoflook zonder dat deze bruin wordt. Schep de stukken pompoen enkele minuten om in de olie, knoflook & het pepertje.

Voeg de kokosmelk toe en daarna zoveel water tot de pompoen helemaal onder staat. Voeg de bouillonblokjes toe. Laat ongeveer 20 minuten koken totdat de pompoen helemaal zacht is.

Pureer de soep, laat nog even koken en voeg de koriander en het peper & zout toe.



Broccoli-Rucola Soep

Ingrediënten

(2 personen)

1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook, in
dunne plakjes
1/2 ui, grof gesneden
1 kop broccoli, snijd deze
in kleine roosjes (ongeveer
400-500 gram)
2 1/2 dl water
1/4 theelepel elk grof zout
en versgemalen zwarte
peper
3/4 kop rucola
1/2 citroen

Bereiding

Verhit de olijfolie in een middelgrote
antiaanpak pan op matig vuur. Voeg de
knoflook en ui toe en bak een minuut of
tot het gaat geuren.

Voeg de broccoli toe en bak gedurende
vier minuten of tot de broccoli helder
groen is.

Voeg het water, zout en peper, breng aan
de kook, zet het vuur laag en dek af. Kook
de broccoli acht minuten of tot de broccoli
net gaar is.

Giet de soep in een blender en pureer
met de rucola. Wees zeer voorzichtig bij
het mengen van hete vloeistoffen, start
langzaam en werk eventueel in porties.

Serveer de soep met een beetje verse
citroen.



Salade met Peer & Venkel

Ingrediënten

(2 personen)

3 eetlepels peer nectar
3 eetlepels gekruide
rijstazijn
1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel grof
gemalen zwarte peper
1 venkelknol
100 gr rucola
200 gr Romaine sla
1 (of 2) kleine rijpe peer,
zonder klokhuis en in
dunne plakjes
1/2 rode ui, in dunne
plakjes gesneden en
gescheiden in ringen
4 eetlepels gebroken
walnoten
10 gram Parmezaanse
kaas

Bereiding

Voor de vinaigrette, meng de peer nectar, azijn,
olie en peper. Zet opzij.

Knip en gooi de bovenste stengels van venkel
weg, bewaar wat bladeren voor de garnering.
Verwijder de buitenste laag van de stengels
en snijd een dun plakje van de basis. Snijd de
venkelknol in de helft. Snij dwars in dunne
schijfjes verwijder de kern,

Meng de plakjes gesneden venkel, rucola en
Romaine sla bladeren in een salade schaal. Giet
de helft van de vinaigrette op de venkel salade;
meng het goed door elkaar. Drapeer de venkel
salade op 4 borden salade. Garneer de salade
met stukjes peer en de rode uien ringen. Strooi
tot slot de stukjes walnoot over de salade.

Gebruik een dunschiller om de Parmezaanse
kaas te schaven. Verdeel de krullen van de
Parmezaanse kaas over de salade en, indien
gewenst, maak de salade helemaal af met de
bewaarde venkelbladeren. Besprenkel met de
resterende vinaigrette.



Avocado Salade met citroen dressing

Ingrediënten

(2 personen)

Salade:

1 theelepel olijfolie
1/2 avocado, geschild en ontpit
200 gr Romaine sla
Zout en zwarte peper naar smaak
2 (of meer) cherry tomaten, gehalveerd
1 bosje rucola
8 Olijven, gehalveerd
1 venkel in stukjes gesneden
1 takje dragon

Dressing:

2 eetlepels citroensap
1 eetlepels Dijon mosterd
3 eetlepels kopje olijfolie
1 eetlepels water
2 eetlepels gehakte dragon
Zout en zwarte peper naar smaak

Bereiding

Meng de ingrediënten voor dressing in een kleine kom.

Plet de avocado met een vork, breng op smaak met zout, en breng een dun laagje aan op elk bord

Meng de Romaine sla bladeren met de citroendragon vinaigrette, kruid met peper en zout, en schik deze op de borden. Garneer elk bord met tomaten, rucola, olijven, venkel en dragon.



Amandel- Sinaasappel Salade

Ingrediënten

(2 personen)

Salade:

2 eetlepels gehakte amandelen
50 gr zilvertviesrijst
50 gr wilde rijst
4 dl zoutarme kippenbouillon
1/2 sinaasappel in plakjes
3 grote blaadjes basilicum, gesneden
1 gehakte rode ui
1 theelepel fijn geraspte sinaasappelschil

Dressing:

1 eetlepel rode wijnazijn
1 eetlepel olijfolie
1/2 a 1 theelepel sinaasappelsap (naar smaak)
1/2 a 1 theelepel Dijon mosterd (naar smaak)
1/2 theelepel honing
1/4 theelepel zout (naar smaak)

Bereiding

Rooster de noten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze gaan geuren, voor ongeveer 2 minuten. Zet opzij om af te koelen.

Meng de zilvertviesrijst en wilde rijst en kippenbouillon in een pan, breng aan de kook. Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Haal de rijst van het vuur en volledig afkoelen.

Zet de rijst in een middelgrote kom. Voeg sinaasappel, basilicum, rode ui, pistachenoten, en sinaasappelschil toe en meng het allemaal door elkaar voor een lekkere salade.

Meng in een kleine kom rode wijnazijn, olijfolie, sinaasappelsap, mosterd, honing en zout. Giet de dressing over de rijst mengsel en vermeng de dressing goed met de rijst. Serveer direct.



#DINNER

*"you don't have to cook fancy
or complicated
just GOOD FOOD
from FRESH INGREDIENTS"*

Julia Child



Tuizs Founder Sylvia's favoriet: Tuna Tataki salade

Ingrediënten

(2 personen)

250 gram verse tonijn, zo vers mogelijk
wakame salade
(Japanse zeewier salade, verkrijgbaar bij de visboer of bij de visafdeling in de supermarkt)
200 gram broccoli, in roosjes gesneden
gemengde salade
Komkommer, zaadlijsten weggesneden; in lange repen gesneden
sojasaus (minder zoute variant)
sesam olie
sesamzaadjes
olijfolie extra vergine

Bereiding

Verhit de grillpan en grill de tonijn heel kort aan alle kanten dicht. Bestrooi de tonijn met sesamzaadjes. Laat de tonijn afkoelen

Kook een pan met water met een beetje zout. Blancheer de broccoli voor 4-5 minuten. Giet de broccoli af en doe de roosjes in een kommetje. Voeg 1 eetlepel sesamzaadjes toe en een scheutje soja saus en een paar druppels sesam olie. Vermeng dit goed met de broccoli

Vermeng de gemengde salade met de wakame salade en verdeel dit over de borden. Verdeel de broccoli roosjes en komkommer repen over de salade. Snijd de tonijn in hele kleine plakjes en drapeer deze mooi over de salade heen.

Klop een salade van wat olijfolie, een theelepel soja saus en een paar druppeltjes sesamolie. Vermeng deze over de vis en bon appétit!



Caesar Salad New Style

Ingrediënten

(2 personen)

2 kalkoen filets
Romaine sla bladeren
handvol sugar snaps
2 eieren hardgekookt in 4 partjes gesneden
2 tomaten, in stukjes gesneden.
krullen verse Parmezaanse kaas
1 eetlepel kappertjes
Ca. 10 cashewnoten

dressing:
3 eetlepels olijfolie extra vergine
2 theelepels balsamico azijn
1 eetlepel Worcester saus

Bereiding

Snijd de kalkoenfilet in reepjes en roerbak deze in een wok of koekenpan gaar. Blancheer de sugar snaps in een pannetje met kokend water voor 2-3 minuten.

Verdeel de Romaine sla bladeren, tomaten stukjes, sugar snaps over de borden. Leg de stukjes gebakken kalkoenfilet en ei partjes op de sla. Maak in een staafmixer met hakmolen de dressing van de noten, olijfolie, worchestersaus en balsamico salade. Besprenkel de dressing over de salade. Garneer de salade met krullen verse Parmezaanse kaas en kappertjes.



Groente Spaghetti

Ingrediënten

(2 personen)

2 courgettes, met een dunschiller in lange slierten gesneden.

pesto saus:

100 gram pijnboompitten

5-6 eetlepels olijfolie

vergine

Een handvol verse basilicum

1 teentje knoflook

Water naar smaak

10-12 olijven (ter garnering)

Bereiding

Kook water in een ruime pan.

Neem een dunschiller om de courgette zo dun mogelijk te snijden. Maak er mooie, lange slierten van. Net zoals 'gewone' spaghetti'.

Voeg een klein beetje zeezout toe aan het water, en kook de 'spaghetti' 1 minuut. Giet 'de spaghetti' af.

Voor de pestosaus te maken:

Meng alle ingrediënten samen tot een gladde massa met een blender of keukenmachine. Varieer met de smaak! Meer pijnboompitten zal de saus romiger maken. Meer basilicum geeft meer smaak.

Roer totdat er een saus structuur ontstaat, wellicht moet er iets meer olijfolie worden toegevoegd.

Giet de saus op jouw spaghetti. Serveer met wat olijven en een vers basilicum blaadje.



Oosterse garnalen stir-fry

Ingrediënten

250 gram cocktail garnalen

1 ui in halve ringen

gesneden

3 knoflooktenen

2 rode chili's, fijn gesneden zonder de zaadjes

1 grote wortel, in schijfjes gesneden

1 kleine stronk broccoli, in kleine roosjes gesneden

1 rode paprika, in dunne reepjes gesneden

1 handje taugé

1 handje (Thaise) Basilicum

Woksaus:

1 klein blikje kokos melk

2 eetlepels vissaus

3 eetlepels limoensap

1 eetlepel sojasaus (bij voorkeur de lichte variant met minder zout)

2 eetlepels honing

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kommetje. Verwarm olie in de wok. Fruit de ui, knoflook en chili peper voor 1-2 minuten.

Voeg nu de broccoli en wortel toe en roerbak dit voor 3-4 minuten. Voeg de paprika en cocktail garnalen toe.

Voeg zoveel saus toe dat de groente en garnalen goed bedekt zijn met de saus maar dat het ook weer geen soep wordt. Roerbak het gerecht voor nog 2 minuten.

Voeg als allerlaatste de taugé toe voor een knapperige bite. Eet smakelijk!

*"The food you eat can
be either the safest and
the most powerful form
of medicine or the slowest
form of poison"*

Ann Wigmore

www.juizs.nl