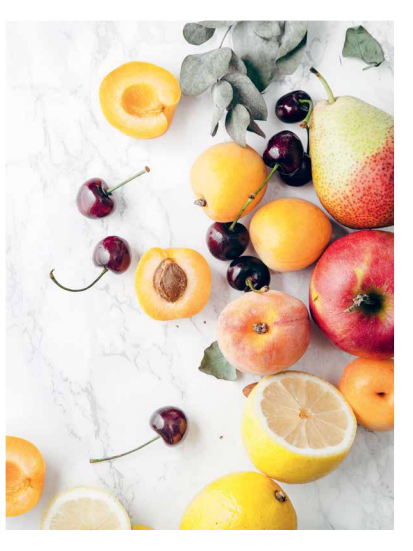


Libelle

Lekker licht

116 SLANKE RECEPTEN BOORDEVOL SMAAK

Lannoo



Ben je op zoek naar een dieet om op een snelle manier af te vallen? Dan ben je bij Libelle en Libelle Lekker aan het verkeerde adres. Gezond eten, vers koken, dat is waar wij voor staan. En gezond eten, is voor ons alles (met mate) eten zonder beperkingen of schuldgevoel, maar wel met aandacht voor de beste ingrediënten en bereidingswijzen én zo nu en dan ook een lekker verwennerijtje. Want genieten van het leven is óók belangrijk om je goed te voelen.

Het Libelle-kookteam heeft in dit boek een waaier aan lichte recepten verzameld die eenvoudig én haalbaar zijn. Soms draait het enkel om gezondere keuzes maken. Soms passen we een paar gekende inzichten toe. Zo vind je in dit boek recepten met extra veel groenten en fruit, noten en pitten, zonder of met minder vlees, peulvruchten en gezonde vetten. Witte rijst wordt vervangen door zilvervliesrijst, boter door olijfolie en we gaan van krokant bakken in de pan naar krokant roosteren in de oven. Om zout te vervangen gaan we op zoek in het enorme aanbod van smakelijke kruiden en pittige specerijen dat de wereld ons te bieden heeft. Lekker wordt het zeker, want daarop willen we niet toegeven.

‘Lekker wordt het zeker, want daarop willen we niet toegeven.’

De recepten in dit kookboek zijn handig gebundeld per seizoen. Dat is natuurlijk geen toeval: groenten en vruchten van het seizoen vormen de basis van een lichte, gezonde keuken. De verse oogst zit ook op het toppunt van zijn smaak, bevat extra veel gezonde stoffen, en is uiteraard budgetvriendelijker. De seizoenen zorgen ook al voor een natuurlijke variatie in de recepten. Zo kook je het hele jaar door betaalbaar, haalbaar licht en vooral heel lekker!

Karen Hellemans

Hoofdredactrice Libelle

INHOUD

Lente

- 20 Soep van jonge wortelen en geroosterde puntpaprika
- 22 Waterkerssoep met pittige radijsjes
- 22 Tomaat-venkelsoep met kruidenolie
- 24 Makreel met zeekraal en avocado
- 26 Groene salade van spinazie, courgette, broccoli en asperges met feta
- 28 Salade van gegrilde knolselderij met garnalen en kerveldressing
- 30 Tomatentaart met bodem van polenta en ricottavulling
- 32 Volkoren pasta met waterkerssaus en gegrilde groene asperges
- 34 Vegan curry met gele paprika, courgette, spinazie en linzen
- 36 Poké bowl met scampi's
- 38 Scampispiesjes met gembercouscous en komkommers
- 40 Mosselen in rode curry met volkorennoedels
- 42 Gegrilde zalm met asperge-champignonsalade
- 44 Krokante wijting met gember-koolsalade en volkorenrijst
- 46 Gegrilde groene asperges met krieltjes, ricotta en een eitje
- 48 Krokante groenteballetjes in tomatensaus met courgetti
- 50 Geroosterde slakropjes met gegrilde kip
- 52 'Pollo tonnato' kip met tonijnsaus en peterseliepatatjes
- 54 Lentestoofpotje met konijn
- 56 Aubergines gevuld met quinoa en gekookte ham
- 58 Kalfsspiesjes met geroosterde kikkererwten en artisjoksalade
- 60 Kalfsballetjes met courgetti, rode ui en zwarte olijven
- 62 Geroerbakte paksoi met rode rijst en kalfsgehakt
- 64 Mexicaanse ovenschotel met rundergehakt
- 66 Biefstuk met hasselbackpatatjes en paddenstoelensaus
- 68 Gebraad gevuld met gerookte ham en kruidenpasta met gepofte aardappel

Zomer

- 72 Maaltijdsoep met kabeljauw, venkel, courgette, tomaat en witte bonen
- 74 Slawrap met pittig kippengehakt en pindanoten
- 76 Watermeloensalade met komkommer, nectarine en fetakaas
- 78 Geroosterde bloemkoolsteaks met kruidige quinoa en hummus
- 80 Gegrilde zomergroenten met cottagecheese en pistachenoten
- 82 Kokoscurry met zoete aardappel, kikkererwten en naanbrood
- 84 Gevulde courgettes met rijst en groenten
- 86 Pasta carbonara met erwten
- 88 Broccolisalade met spinazie, ovenzalm en yoghurt dressing
- 90 Gevulde omelet met garnalen, radijsjes en kerriedressing
- 92 Vistaco's met watermeloensalsa
- 94 Gepofte aardappel met prei en gerookte zalm
- 96 Spinaziepuree met garnalen en een gepocheerd ei
- 98 Fishsticks met preipuree en kerriebloemkool
- 100 Ovenzalm met gnocchi, broccoli, knoflookbonen en dillesaus
- 102 Surf-and-turf spiesjes met tomatensalsa
- 104 Mexicaans stoofpotje met krokante kip
- 106 Pasta caesarsalade met konijn
- 108 Lasagnette met spekjes, champignons en ricotta
- 110 Courgettes met kalfsgehakt en een kerstomaat-paprikasausje
- 112 Courgette-wortelpasta met gehaktballetjes en tomatensaus
- 114 Gepofte zoete aardappel met ricotta, ribeye en chimichurri
- 116 Noedelsalade met gegrilde steak
- 118 Kip met gebakken appels, uien en citroenpatatjes

Herfst

- 122 Maaltijdsoep met pompoen, zoete aardappel, champignons en spelt
- 124 Groentespirelli met feta, spinazie en pompoenpitten
- 126 Auberginerolletjes met spinazie en ricotta
- 128 Noedels van zoete aardappel met spinazie en champignons
- 130 Groentetajine met dadels
- 132 Mosselen met tomaten-paprikasaus
- 134 Wortelpasta vongole
- 136 Pad thai van courgetti met krab
- 138 Groentestoemp van pastinaak en broccoli met garnalen
- 140 Geroosterde groenten met limoenyoghurt en kabeljauw
- 142 Gebakken bloemkoolrijst met zalm in sesamkorst
- 144 Makreel met pompelmoes-venkelslaatje en croutons
- 146 Bloemkoolcouscous met wortelen en gebakken zalm
- 148 Kip met erwten, dragon, bimi en volkorenrijst
- 150 Knolselderijfrietjes met appelmoes en krokante kip
- 152 Broccolicouscous met rode biet en kip
- 154 Wok met courgettenoedels, paddenstoelen en kip
- 156 Kip curry met ananas, rode paprika en kokosmelk
- 158 Thaise koolsalade
- 160 Hamburger met boontjes en gegrilde courgette
- 162 Driekazenlasagne met gehakt en pompoen
- 164 Chili met linzen en rode bonen
- 166 Courgettepizza met parmaham, buffelmozzarella en pijnboompitten

Winter

- 170 Maaltijdsoep met balletjes, letterspaghetti en pompoen
- 172 Harira met lamsvlees en feta
- 174 Linzen-paddenstoelenstoverij met boerenkool en wortelpuree
- 176 Aardappelpannetje met champignons en erwten
- 178 Stoofpotje van wintergroenten met quinoa
- 180 Omelet met spitskool, scampi's en cashewnoten
- 182 Pompoenetti met avocadopesto, scampi's en rucola
- 184 Oosterse curry met appel, pompoen, courgette en scampi's
- 186 Spaanse pisto met kabeljauw
- 188 Zalm met kruidenkorst en kervelpuree
- 190 Volkorenpenne met broccoli, maïs en tonijn
- 192 Maaltijdsalade met kip, geroosterde pompoen en opgelegde radijzen
- 194 Burger met gegrilde kip, knolselderijfrietjes en een koolslaasje
- 196 Gepofte zoete aardappel met boschampignons en kalkoen
- 198 Kip met harissakorst, ovengegrilde pastinaak en een fris appelslaasje
- 200 Tajine met kip, broccoli, citroen en geroosterde amandelen
- 202 Thaise kipsalade met witte- en rodekool
- 204 Gevulde koolbladeren in pittige tomatensaus
- 206 Lasagne met kippengehakt, pompoen en savooikool
- 208 Kebab van kalfsgehakt en gebakken bloemkoolcouscous
- 210 Gratin met kalfsgehakt en volkorenpasta
- 212 Hachis parmentier met kalfsgehakt en knolselderijpuree
- 214 Gevuld witloof met gehakt, knolselderij en champignons
- 216 Gegratineerde rundergehaktballetjes in groentesaus
- 218 Lamsstoverij met venkel en volkorenrijst
- 220 Ossobuco met gremolata en pastinaak-spinaziepuree
- 222 Tournedos met boschampignons, peterseliepatatjes en een witloofslaasje

Desserts en tussendoortjes

- 226 Chocolade-notenrepen
- 228 Notenkoekjes gevuld met romige banaan
- 230 Hazelnoot-kokosballetjes
- 231 Sinaas-amandelkoekjes
- 232 Havermout-chocoladebars met zeezout
- 234 Rodebietwafels
- 236 Volkorenwafeltjes met fruit
- 238 Yoghurtcake met mango en limoen
- 240 Yoghurtmuffins
- 242 Bramen-notencrumble
- 244 Fruitcarpaccio met yoghurt dressing
- 245 Gegrilde watermeloen met pistachenoten en yoghurtijs
- 246 IJssandwich van watermeloen met aardbei-banaanijis
- 248 Havermout-notentaartjes met appel
- 250 Galette van speltmeel met appel en honing
- 252 Slanke panna cotta met mandarijnensiroop en steranijs



Voel je goed in je vel

Dat begint met gezonde gewoontes.

Met deze tips maak jij zonder veel moeite de beste keuzes!

Goed begonnen = half gewonnen

Goed ontbijten geeft je energie, bevordert je concentratievermogen en voorkomt dat je nog voor de lunch begint te snoepen. Kies dus voor een gezond en vullend ontbijt.

Denk aan havermoutpap met vers fruit of een omelet met een handje spinazie.

Drink nog voor je ontbijt een glas warm water met vers citroensap om je spijsvertering goed op gang te brengen.



**Plan je maaltijden
en snacks en maak
een weekmenu.
Zo vermijd je dat je
toch naar ongezonde
voeding grijpt.**

Ga voor groentjes!

**300 gram groenten zou je
elke dag moeten eten.**

Dat is makkelijker dan je denkt.

- Voeg een handje spinazie of een stengel selderij toe aan je ontbijtsmoothie. Zo begin je de dag meteen met een portie groenten.
- Dol op stoemp of aardappel-puree? Vervang de helft van de aardappelen door extra groenten en groene kruiden.
- Maak bloemkoolbechamel in plaats van kaassaus. Mix een gestoomde bloemkool in de blender met wat (amandel-) melk en olijfolie. Kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
- Eet groenten als snack. Denk aan edamameboontjes met een beetje zeezout of rauwe worteltjes met hummus.
- Zorg dat de helft van je bord altijd uit groenten bestaat.



Lekker lunchen

Eet jij 's middags altijd boterhammen? Kies dan voor volkorenbrood, dat geeft je langer een verzadigd gevoel én is goed voor je spijsvertering.

Kies twee keer per week een alternatief voor die vertrouwde boterham. Denk aan een lekkere wrap, een omelet of een kommetje verse soep.

2 liter...

Zoveel water zou je dagelijks moeten drinken.

Zet alvast een glas water klaar op je nachtkastje. Zo neem je 's ochtends meteen een goede start.

80%

Ontzeg jezelf niet elk stukje chocolade of zakje chips, want dat heeft vaak het tegenovergestelde effect.

Probeer 80% van de tijd gezond te eten, maar laat jezelf ook toe om af en toe te snoepen.

Donderdag veggiedag

Ben jij een echte vleeseter? Probeer zeker één dag per week vegetarisch te eten, dat is goed voor het milieu én je gezondheid.

Wat dacht je bijvoorbeeld van een groentecurry met paprika en courgette of volkorenpasta met groene asperges? Let dan wel op met de hoeveelheid kaas die je aan je maaltijd toevoegt.

'Pollo tonnato'

kip met tonijnsaus en peterseliepatatjes

4 personen
40 minuten

- 2 kipfilets
- 1 sjalot
- 700 g krieltjes
- 200 g kerstomaten
- 2 el bladpeterselie, fijngesnipperd
- 60 g veldsla
- 1 kl mosterd
- scheutje azijn
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE TONIJNSAUS

- 200 g tonijn in eigen nat
- 3 zoute ansjovisfilets
- 1 el citroensap
- 50 g kappertjes
- 2 el mayonaise
- 3 el yoghurt
- peper

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de krieltjes en kook ze in ongeveer 12 minuten gaar in lichtgezouten water.

2 Spoel de kerstomaten en leg ze in een ovenschaal. Bedruppel met olijfolie en kruid met peper en zout. Gaar ze 15 minuten in de oven.

3 Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie.

4 Maak de saus. Laat de tonijn en kappertjes uitlekken. Mix de mayonaise glad met de yoghurt, de tonijn, de ansjovisfilets, de kappertjes en het citroensap. Breng op smaak met peper.

5 Pel en snipper de sjalot. Meng een scheutje olijfolie met de azijn, de mosterd, de sjalot en de peterselie tot een dressing. Giet de krieltjes af en meng er de dressing onder.

6 Spoel de veldsla. Snijd de gebakken kipfilet in plakjes. Serveer met de krieltjes, de veldsla, de kerstomaten en de tonnatosaus.

TIP

Patatjes passen perfect in een gezond eetpatroon. Krielaardappelen hoef je niet te schillen (boen ze even schoon). Ze zijn ook sneller klaar dan de gewone bewaaraardappel.



Kalfsballetjes met courgetti, rode ui en zwarte olijven

4 personen
20 minuten
+ 45 minuten in de oven

- 600 g kalfsgehakt
- 800 g tomaten
- 2 rode puntpaprika's
- 3 teentjes knoflook
- 2 sjalotten
- 1 bosje basilicum, gesnipperd
- 100 g mozzarella, geraspt
- 1 el oregano, gedroogd
- olijfolie

VOOR DE COURGETTI

- 2 courgettes
- 80 g zwarte olijven, ontpit
- 2 el bladpeterselie, gesnipperd
- 1 rode ui
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de tomaten in kwartjes en de paprika's in grove stukken. Pel de sjalotten en snijd ze in grove stukken. Leg alles op een met bakpapier beklede ovenplaat. Leg er de ongepelde knoflook bij. Strooi er de oregano over en kruid met peper en zout. Sprenkel er ruim olijfolie over.

2 Gaar de groenten 30 minuten in de oven, schep regelmatig om. Haal uit de oven. Duw de knoflook uit de pel en duw alle groenten door de passe-vite. Verwarm de saus en voeg de helft van het basilicum toe.

3 Meng het gehakt met de rest van het basilicum. Rol balletjes van het gehakt en bak ze rondom in wat olijfolie in een pan.

4 Doe de tomatensaus in een ovenschotel, leg er de gehaktballetjes in en strooi er de mozzarella over. Zet in de oven tot de kaas ge gratineerd is.

5 Snijd de courgettes met een spiraalsnijder in sliertjes. Pel de rode ui en snijd in fijne ringen. Bak de courgettesliertjes kort in 1 eetlepel olijfolie in de wok. Roer er de uiringen, de gesnipperde peterselie en de olijven door en kruid met peper en zout.

6 Werk de balletjes af met nog wat basilicum en serveer er de courgetti bij.

TIP

Wist je dat kalfsgehakt minder vet bevat dan varkensgehakt? Het is ook wel droger en wat minder smaakvol. Voeg daarom altijd smaakmakers toe, zoals verse kruiden, gedroogde specerijen, een gefruit uitje of zelfs kort gestoofde groenten.



Mexicaanse ovenschotel met rundergehakt

4 personen
20 minuten
+ 30 minuten in de oven

- 400 g rundergehakt
- 2 teentjes knoflook
- 2 rode uien
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 courgette
- enkele plukjes peterselie
- 400 g kidneybonen, uitgelekt
- 200 g maïs, uitgelekt
- 200 g ricotta
- 50 g geraspte mozzarella
- 80 ml melk
- 50 g paneermeel
- 1 kl paprikapoeder
- snufje chilipoeder
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes. Bak het gehakt rul in wat olijfolie. Voeg de tomatenblokjes toe en roerbak 2 minuten. Kruid met het paprikapoeder, peper en zout. Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal.

2 Pel de ui en snijd in partjes. Pel en pers de knoflook. Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes. Spoel de courgette en snijd ze in blokjes. Meng de groenten met een scheut olijfolie en kruid met chilipoeder, peper en zout. Schep het groentemengsel op het gehakt en gaar 15 minuten in de oven.

3 Schep er nu de bonen en maïs op, schep een beetje om en bak nog 5 minuten in de oven.

4 Meng ondertussen de ricotta met de melk. Meng de mozzarella onder het paneermeel. Verdeel het ricottamengsel over de schotel en strooi er het mozzarellamengsel over. Bak opnieuw 10 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is. Werk af met verse peterselie.

TIP

Gehakt is altijd lekker, maar best vetzig. Kies voor rundergehakt als je de calorieën in een gerecht wilt beperken. Rundergehakt is mager, je kunt het ook rauw als tartaar eten.



Gevulde courgettes met rijst en groenten

4 personen
15 minuten
+ 30 minuten in de oven

- 8 bolcourgettes
- 100 g babyspinazie
- ½ koolrabi
- 1 teentje knoflook
- 10 g verse bladpeterselie
- 10 g vers basilicum
- 100 g lactosevrije kaas, geraspt
- 50 g zongedroogde tomaten
- 200 g driekleurenrijst
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de driekleurenrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de rijst af en zet opzij.

2 Spoel de bolcourgettes. Snijd de hoedjes eraf en hol ze uit. Schil de koolrabi en snijd in kleine blokjes. Spoel de spinazie en hak grof. Pel en pers de knoflook. Snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.

3 Verhit een scheutje olijfolie in een pan en voeg de knoflook toe. Voeg de stukjes koolrabi toe en stoof aan. Voeg de babyspinazie toe en laat slinken. Voeg de zongedroogde tomaten en de rijst toe en warm nog even door. Kruid met peper en zout.

4 Spoel de bladpeterselie en het basilicum en hak grof. Meng de verse kruiden onder de groenten en de rijst. Vul de bolcourgettes met dit mengsel en zet ze in een ovenschaal. Bestrooi met de geraspte kaas en zet de hoedjes er weer op. Laat 30 minuten in de oven garen.



Pasta carbonara met erwten

4 personen
30 minuten

- **400 g casarecce, of andere korte pasta**
- **400 g erwten, diepgevroren**
- **1 bosje waterkers**
- **2 el hazelnoten**
- **2 el pistachenoten**
- **2 el zonnebloempitten**
- **100 g zure room**
- **2 eidooiers**
- **2 el parmezaan, geraspt**
- **2 kl citroenrasp**
- **peper en zout**

1 Ontdooi de erwten en blancheer ze 1 minuut in lichtgezouten water. Rooster de pistachenoten samen met de zonnebloempitten en hazelnoten in een pan zonder vetstof. Laat even uitlekken in een pan zonder vetstof. Laat even uitlekken op keukenpapier en hak de noten grof. Spoel de waterkers en laat uitlekken.

2 Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Meng intussen de zure room met de eidooiers, de parmezaan en breng op smaak met citroenrasp en peper en zout. Klop goed los.

3 Giet de pasta af en vang een kopje kookvocht op. Meng de spaghetti voorzichtig met het zureroomsausje, het kookvocht en de geblancheerde erwten. Stort in een grote serveerschaal, werk af met de waterkers en bestrooi met nootjesmix.



Vistaco's met watermeloen salsa

4 personen

30 minuten

- 600 g kabeljauwfilet
- 12 taco's
- 1 limoen, in partjes
- 1 el gerookt paprikapoeder
- snufje cayennepeper
- 1 kl komijn
- 1 el olijfolie
- peper en zout

VOOR DE WATERMELOEN-SALSA

- 750 g watermeloen
- 2 komkommers
- 2 groene paprika's
- 2 rode uien
- 8 takjes verse munt
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak de watermeloen salsa. Schil de watermeloen, spoel de komkommers en de groene paprika's. Snijd de watermeloen, komkommers en groene paprika's in kleine stukjes. Pel en snipper de rode uien. Spoel de munt en hak grof. Meng alles in een kom en roer er 1 eetlepel olijfolie onder. Kruid met peper en zout. Bewaar in de koelkast.

2 Snijd de kabeljauwfilets in blokjes van 3 bij 3 centimeter. Meng het gerookt paprikapoeder met de komijn, cayennepeper, peper en zout. Meng dit kruidenmengsel onder de kabeljauw.

3 Verwarm de taco's in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit olijfolie in een pan en bak de stukjes kabeljauwfilet goudbruin aan. Haal de taco's uit de oven. Vul ze met de watermeloen salsa en de gebakken kabeljauw. Serveer met de rest van de watermeloen salsa en een partje limoen.



Lasagnette met spekjes, champignons en ricotta

4 personen

25 minuten

- 200 g spekreepjes
- 500 g verse lasagnevellen, koelafdeling
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot
- 500 g champignons
- 1 courgette
- 1 takje tijm, gerist
- sap en rasp van 1 citroen
- 660 g passata van kers-tomaten, 2 bokaaltjes
- 250 g ricotta
- 2 el kappertjes
- 1 handje basilicum, afwerking
- olijfolie
- peper en zout

1 Bak de spekreepjes krokant in een pan zonder vetstof, neem ze uit de pan en laat uitlekken. Maak de champignons schoon en snijd in kwartjes. Bak ze krokant en goudbruin in wat olijfolie. Fris ze een beetje op met citroensap naar smaak.

2 Pel en snipper de knoflook en de sjalot. Verhit olijfolie in een diepe stoofpot en fruit er de sjalot en knoflook in. Spoel de courgette en snijd in fijne blokjes. Voeg toe aan de knoflook en de sjalot en roer even. Voeg de passata toe en kruid met tijm, peper en zout. Laat 10 minuutjes garen.

3 Snijd de verse lasagnevellen in linten en voeg ze samen met de krokante champignons en de spekjes toe aan het sausje. Roer enkele minuten om tot de lasagnevellen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4 Verdeel de lasagnette over vier borden en werk af met vlokjes ricotta, de kappertjes, het basilicum en citroenrasp naar smaak.

TIP

Geen kerstomaatjesseizoen? Gebruik dan een goede passata van deze smaakmaker.



Noedelsalade met gegrilde steak

4 personen
20 minuten

- 4 steaks
- 4 wortelen
- 1 komkommer
- 1 spitskool
- 1 limoen
- ½ chilipeper
- 300 g rijstnoedels
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 2 limoenen
- 1 rode chilipeper
- 1 teentje knoflook
- 1 el sesamzaadjes
- 2 el kokosbloesemsuiker
- 1 el sojasaus

1 Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat wat afkoelen.

2 Maak de dressing. Pel en pers de knoflook. Pers de 2 limoenen uit. Maak de rode chilipeper schoon en hak fijn. Meng het sap van de limoenen met de sojasaus, de kokosbloesemsuiker, de knoflook en de chilipeper.

3 Maak de halve chilipeper schoon en snijd in fijne ringetjes. Spoel de komkommer. Schil de wortelen. Snijd met een dunschiller linten van de komkommer en de wortelen. Maak de spitskool schoon en snijd ze in fijne reepjes. Meng de wortel- en komkommerlinten, reepjes spitskool en de dressing onder de rijstnoedels.

4 Kruid de steaks met peper en zout. Gril 2 minuten aan elke kant in de grillpan. Snijd de steaks in plakjes.

5 Spoel de andere limoen en snijd in partjes. Serveer de lauwwarme noedelsalade met de plakjes gegrilde steak. Geef er enkele partjes limoen bij, bestrooi met de sesamzaadjes en werk af met nog wat chilipeper.

EXTRA PITTIG

Maak een dubbele hoeveelheid dressing en laat de steaks hier even in marinieren voor je ze grilt.