

## Lentekuur dag 5: Proef en geniet

Begin de dag met een glas water met A.Vogel Zuur Base Balans.

Drink de rest van de dag 1,5 – 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag). Let op: alle recepten zijn voor 1 persoon

### Ontbijt: Griekse yoghurt met mango en walnoten

Ingrediënten

- 200 ml Griekse yoghurt
- ½ mango
- 6 walnoten

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Schil de mango en gebruik het vruchtvlees van een halve mango. Doe in een bakje met de Griekse yoghurt en garneer met de walnoten.

### Tussendoor

1 sinaasappel

Lunch: Bietensalade met feta, munt en appel (van gister)

Ingrediënten

- bieten-fetamengsel van dag 4
- 1 appel
- 35 gram veldsla
- 5 walnoten
- 2 eetlepels olijfolie
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes. Meng de appel, sla en noten door het bietenmengsel en maak af met olijfolie, peper en Herbamare kruidenzout.

### Tussendoor

Handje cherrytomaatjes

### Diner: Tomatensoep en kip met doperwtenmousse

Ingrediënten

Voor de soep:

- 400 gram rijpe tomaten
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalotje
- 1 eetlepel olijfolie
- 500 ml Herbamare bouillon
- blaadjes verse basilicum

Voor de kip:

- 250 gram diepvriesdoperwten
- blaadjes munt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 2 sjalotjes
- snufje chilipoeder
- snufje paprikapoeder
- 1 (biologische) kipfilet
- roomboter
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 30 minuten

Bereiding

Begin met de soep. Snipper het sjalotje en pers de knoflook fijn. Verhit olijfolie in een soeppan en voeg het sjalotje en de knoflook toe. Was ondertussen de tomaten en snijd deze in kleine stukjes. Voeg als het uitje glazig is geworden de tomaten toe en roer zo'n 3 minuten door. Voeg vervolgens 500 ml Herbamare bouillon toe en laat de soep op laag vuur 20 minuten pruttelen. Ga ondertussen verder met de kip en doperwtenmousse.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bestrooi met peper en Herbamare kruidenzout en de chili- en paprikapoeder. Snipper de sjalotjes en pers de knoflook fijn. Verhit in een koekenpan de roomboter en fruit de sjalotjes en de knoflook aan. Voeg de kip toe en bak de kipstukjes op hoog vuur in 3 minuten goudbruin. Zet dan het vuur lager en laat de stukjes in 10 minuten gaar worden.

Verhit in een andere pan een klein klontje roomboter en voeg de diepvrieserwten toe, roer tot de erwten helemaal ontdooid zijn. Voeg de olijfolie toe en de blaadjes munt en pureer met de staafmixer. Maak op smaak met peper en Herbamare kruidenzout. Tip: wil je de erwtenmousse nog iets romiger, voeg dan wat extra roomboter toe.

Pureer de tomatensoep en serveer deze als voorgerecht met de verse basilicum, bewaar de helft van de soep voor de lunch van morgen. De kipstukjes kun je serveren op de doperwtenmousse. Liever geen kip? Gebruik dan stukje tempeh of Quorn.