

OG **x** FENIX™



ORGANO

MAALTIJD
-RECEPTEN



OGX

OMELET

2 eieren
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
1 theelepel kokosolie
1 eetlepel gehakte ui
1/4 kop verse champignons
1/2 kop spinazie
Zout en peper

1. Breek 2 eieren open in een kleine mengkom. Klop de eieren los met een vork. Voeg 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas toe en zout en zwarte peper naar smaak. Zet het mengsel aan de kant.
2. Verhit op middelhoog vuur 1 theelepel kokosolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag; bak en roer 1/4 kop verse champignons en 1 eetlepel gehakte ui tot het zacht is, 4 tot 5 minuten.
3. Voeg een 1/2 kop spinazie toe; bak totdat de spinazie slap wordt, 3 tot 4 minuten.
4. Schenk het eiermengsel erbij; draai de pan rond om het eiermengsel gelijkmatig te verdelen. Bak totdat het ei halfgaar is en vouw de omelet in het midden. Laat de omelet dan gaarkoken (5 tot 10 minuten)
5. Laat de omelet uit de koekenpan op een bord glijden.

GROENE KIPSALADE

Bladgroente naar eigen keuze

1 kleine tomaat

2 eetlepels feta of geitenkaas

1 eetlepel olijfolie

1 limoen of citroen

1 eetlepel zonnebloem- of pompoenzaden

1 gegrilde kippenborst

3 plakken avocado

Zout en peper

1. Doe twee handen bladgroente naar eigen keuze in een kom (spinazie, boerenkool, etc.)
2. Voeg 1 kleine in stukken gesneden tomaat toe.
3. Voeg 2 eetlepels feta of geitenkaas toe.
4. Voeg 1 in stukken gesneden gegrilde kippenborst toe.
5. Voeg 1 eetlepel zonnebloem- of pompoenzaden toe.
6. Voeg 3 plakken avocado toe.
7. Schep 1 eetlepel olijfolie en het sap van een halve limoen of citroen door de salade.
8. Voeg zout en peper naar smaak toe.
9. Goed omscheppen en opdienen.



OVENGEBAKKEN ZALM MET ROZEMARIJN EN CITROEN

2 zalmfilets
3 takjes rozemarijn
1 citroen
Olijfolie
Zout en peper

1. Verwarm de oven voor tot 200 graden Celsius.
2. Snij een halve citroen in plakken en leg de plakjes in een enkele laag in een ovenschotel. Leg daarop 2 takjes rozemarijn en als laatste de zalmfilets. Voeg zout en peper naar smaak toe. Voeg de overige rozemarijntakjes toe en garneer met de resterende citroenplakjes. Besprenkel het geheel met olijfolie.
3. Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven of totdat de vis uit elkaar valt als je er met een vork voorzichtig in prikt.





MET BALSAMICOAZIJN GEGRILDE KIP CAPRESE

4 porties

1/2 kop	olijfolie
1/4 kop	balsamicoazijn
1	knoflookteen
1 1/2 eetlepel	honing
1 eetlepel	dijonmosterd
4	kippenborsten zonder bot en zonder vel
4 plakken	mozzarellakaas
4 plakken	tomaat
Verse basilicum	

1. Meng 1/2 kop olijfolie, 1/4 kop balsamicoazijn, 1 knoflookteen, gesnipperd, 1 1/2 eetlepel honing en 1 eetlepel Dijonmosterd en giet over 4 kipborsten zonder vel en zonder bot. Laat de kip minstens 2 uur in de koelkast marineren.
2. Verhit de grill tot middelhoge warmte. Grill de kippenborsten gedurende 4 minuten aan één kant. Draai de kip om en leg er twee plakken mozzarellakaas op en daarop twee plakken tomaat. Grill nog 4 minuten of totdat de kip gaar is.
3. Verwijder de kip van de grill wanneer deze gaar is. Voeg verse basilicum toe en besprenkel elke kippenborst met de balsamicoazijnsaus.
4. Serveer het gerecht en eet smakelijk!