

DE AFVALLERS

XXL

NIEUWSBRIEF 6 - De Afvallers XXL, het boek

Vanmiddag heb ik weer eens anderhalf uur op de racefiets gezeten. Het zonnetje scheen en ik had het gevoel dat ik erg lekker ging. Totdat een paar snelle jongens me voorbij 'raceten' op de Amerongse berg. Tja, het kan altijd nog harder. Volgende keer maar een coole bril op doen. Dan lijkt ik in ieder geval sneller....

Als je het leuk vindt om een beetje te volgen wat ik zoal doe op een dag (wat ik eet, wat ik sport enzoverder), dan kun je me sinds kort volgen op

Twitter!

groetjes,

Yneke✚



VRAAG /avondeten

Mag je tomatenpuree als groente rekenen? ✚

Regelmatig gebruik een blik tomatenstukjes met sap voor pasta e.d. Mag je dat gewoon als groente meerekenen? Ik denk van wel, een tomaat = een tomaat, of het nu uit blik komt of niet, maar ik wilde het je toch voor de zekerheid even vragen. Gaat er niet veel voedingsstoffen verloren wanneer het in stukjes gehakt en ingeblikt wordt?

Antwoord: Ja, tomaten op welke manier dan ook, tellen mee als groente. Of je nu tomatenstukjes, tomatenpuree of gepelde tomaten gebruikt, het mag allemaal. Het is zelfs zo dat wanneer je tomaten op deze manier in je eten verwerkt, met een beetje olijfolie erbij, ze zelfs meer voedingsstoffen (lycopenen) leveren dan een verse tomaat!

groetjes,

Yneke

Meer vragen online>>



RECEPT



paprikasoep met tortillatosti

- 8 kleine tortilla's, 300 g
- 75 g geraspte kaas, belegen
- 75 g feta, verbrokkeld
- 8 el tortillasaus
- 100 g rauwe ham, in reepjes geknipt
- 2 rode paprika's, in stukken
- 2 rode ui, fijngesnipperd
- 1 pak gepureerde tomaten, 500 g
- 2 bouillonblokjes
- 1 el paprikapoeder, mild
- 2 el olijfolie

Verhit de olie en bak de ui glazig. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomaten, paprikapoeder, bouillonblokjes en 1 liter water toe. Laat 15 minuten sudderen. Meng de kaas met de saus en verdeel dit over 4 tortilla's. Verdeel de ham hierover en leg hierop de andere vier tortilla's. Bak in een droge koekenpan de tortilla's aan beide zijden op laag vuur zodat de buitenkant knapperig is en de kaas gesmolten. Pureer de soep met een staafmixer in de pan. Breng op smaak met peper en zout. Snij de tortillatosti's doormidden en serveer ze met de soep.

liefhebbers kunnen wat gehakte jalapeño-pepers door de kaas mengen.

Download dit recept (of een ander recept)

BOEK / cover

Niet iedereen vindt de omslag van het boek De Afvallers XXL even mooi. Te rood, te SBS6 enzovoort en zo verder. Ik heb inmiddels een aantal creatieve nieuwe boekomslagen gekregen die je kunt zien op mijn **blog** of **hyvespagina**.

Wil je me laten weten welke je de mooiste vindt zodat ik de winnaar een boekenbon kan toesturen? Op mijn hyvespagina staat de poll!

Je mag me uiteraard ook **mailen...**



CONTACT

Heb jij ook een goede vraag? >>

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen? [Klik hier](#) en stuur een leeg mailtje!