

Favorieten: deel 4

Restaurantstrategieën voor thuis

Uit eten gaan en feestelijkheden zien er dit jaar natuurlijk anders uit, maar er zijn nog steeds genoeg manieren om van deze periode thuis te genieten en toch af te vallen. Waarom eet je thuis niet eens zoals op restaurant? Daarbij gebruik je natuurlijk dezelfde beproefde (en jullie favoriete) strategieën om te eten wat je lekker vindt en om op koers te blijven.

DIT KUN JE DOEN

Organiseer deze week een maaltijd zoals op restaurant en probeer een of twee van onderstaande tips. Proost op een speciale avond!

1.

Doe onderzoek

Gebruik de recepten in de WW app om je “resto menu” samen te stellen of om tips te vinden om gerechten die je wilt bereiden lichter te maken. Je kan natuurlijk ook gerechten afhalen. Vul je maaltijd alvast in je dagboek in, zodat je niet na het eten voor onaangename verrassingen komt te staan.



2.

Zorg voor sfeer

Mis je de gezellige sfeer van een restaurant? Zorg dan zelf voor die sfeer. Gebruik je mooiste servies, versier de tafel en zet een fijne afspeellijst op.

5.

Maak een foto

Wil je liever niet tijdens het eten bijhouden wat je eet? Maak dan een foto van je maaltijd en vul alles later in.

3. PROOST

Bedenk van tevoren hoeveel (alcoholische) drankjes je wilt drinken.



4.

Begin met snacks

Ja, dat lees je goed. Eet van tevoren een snack met een lage SmartPoints® waarde (of zelfs nul SmartPoints waarden) zodat je niet met een rammelende maag aan tafel zit.



Deel in jouw Studio-groep in Connect jouw “resto menu” en welk idee je wilt uitproberen. En kom volgende week terug voor deel vijf van onze Favorieten-reeks!

**Wellness
that Works.™**

Varkenskarbonade met spruitjes, zoete aardappel en druiven

Klaar in 55 minuten | Voor 4 personen

9 9 5 per persoon

450 g zoete aardappelen
450 g spruitjes
1 ui, in dunne reepjes
2 el rozemarijn
4 kl olie
4 varkenskarbonades
(115 g/stuk), zonder
bot
3 el grove mosterd
300 g pitloze blauwe
druiven

Peper, zout

1. Verwarm de oven voor op 230 °C. Maak de zoete aardappelen en de spruitjes schoon.
2. Halveer de spruitjes. Snij de aardappelen in lange partjes en halveer. Meng de aardappelpartjes met de spruitjes, de ui, 1 el rozemarijn, de olie, peper en zout zodat alles goed bedekt is met de olie en verdeel over een grote bakplaat. Bak 25 minuten in de oven.
3. Bestrooi intussen de varkenskarbonades met peper en zout. Bestrijk met de mosterd, bestrooi met de rest van de rozemarijn en zet apart.
4. Haal de bakplaat uit de oven en schep de groenten met een spatel om. Maak op vier plekken ruimte en leg daar de varkenskarbonades en de druiven op. Zorg ervoor dat de karbonades contact maken met de bakplaat. Zet nog 10-15 minuten terug in de oven, totdat een oventhermometer in het dikste deel van de karbonade 63 °C aangeeft. Laat 3 minuten rusten en serveer.

