



La Tapa Canaria-
'Dit is een Strak Plan-
label'!



La Tapa Canaria



What's special bij La Tapa Canaria?

- ✓ Er is een volledig Strak Plan- tapasmenu samengesteld voor 2 personen!
- ✓ Het Strak Kookboek is hier te koop!

**'Dit is een Strak
Plan- label!'**

La Tapa Canaria



Strak Plan- tapasmenu!

1. Stoofpotje kip, kikkererwten, groenten
(Strak Plan- special)
2. Gamba's a la plancha
3. Tortilla veggie
4. Gemengd slaatje
5. Lomo a la plancha
6. Canarische aardappeltjes



Eiwitbronnen: kip, gamba, ei,
varkensgebraad, kikkererwten



Veel groenten



Koolhydraatbron: aardappelen

**'Dit is een Strak
Plan- label!'**

La Tapa Canaria



Opmerking: de paella wordt gemaakt met witte rijst, maar door de toevoeging van extra groenten, zeker bij de vegetarische variant, kan dit zeker eens gegeten worden. De witte rijst zal geen extra vezels, vitaminen en mineralen aanbrengen, maar de extra groenten zullen dit deels opvangen.



Paella

Paella

Spaans éénpansgerecht op basis van rijst, groenten, schaaldieren, calamares (gekookt, niet gepaneerd) en kip.

Paella vegetarisch

Spaans éénpansgerecht op basis van rijst, courgette, paprika's, rode ui, erwten, pompoen, wortel en champignons. Hier ontbreekt er misschien een eiwitbron, maar eet je je andere maaltijden met wat eiwitten, dan is dit perfect ok.

'Dit is een Strak Plan-label!'

La Tapa Canaria



Zarzuela

Spaans stoofpotje van witte vis, Mosselen, venusschelpen, scampi, calamares (gekookt, niet gepaneerd), aardappel en Groenten. Witte vis, mosselen, venusschelpen, scampi en calamares zijn allemaal magere eiwitbronnen en dus ideaal om zo je portie eiwitten binnen te krijgen.



Traditionele tapas

Gegrilde sardienen

Sardienen zijn een halfvette vissoort, maar door de goede vetzuursamenstelling, vooral onverzadigde vetten, is het aangeraden dit ook eens te eten.



Gambas a la plancha; gegrilde scampi

Scampi is een magere eiwitbron en past dus perfect in een gezonde levensstijl. Doordat de scampi gegrild wordt, zal er geen overmatige vetstof gebruikt worden.

'Dit is een Strak Plan-label!'



Traditionele tapas

Ter variatie: Pulpo Gallega **Octopus op z'n Gallicisch**

Gekookte octopus afgewerkt met olijfolie, paprikapoeder en zeezout. Octopus is een magere eiwitbron en past dus perfect in een gezonde levensstijl.

Beperk het aandeel olijfolie dat je opeet. Ter variatie omdat er extra olie en zeezout wordt toegevoegd. Beperk dus zeker het aandeel olijfolie en zout dat je opeet (maw: lepel 'de saus' niet uit)



Lomo a la plancha; gegrilde varkenslapjes

Het varkensvlees dat gebruikt wordt, is varkensgebraad. Dit is een (half) mager stukje vlees en dus een goede eiwitbron.

'Dit is een Strak Plan-label!'

La Tapa Canaria



Traditionele tapas



Gemengd slaatje

Paprika, wortel, weinig olijven (natuur, niet in olie), maïs, tomaat, komkommer, gemengde slamix, preischeuten. Olijven zijn iets vetrijker, maar ook dit zijn de goede, onverzadigde vetten. De vinaigrette, op basis van mosterd, honing en olie, wordt apart geserveerd. Je kan dus zelf bepalen hoeveel je gebruikt.

Aceitunas con Anchoa;

Olijven met ansjovisvulling

Olijven bevatten een aandeel vetten, maar dit zijn de goede, onverzadigde vetten. Ansjovis is een halfvette vissoort, maar ook hier zijn de vetten de goede, onverzadigde vetten. Eet, maar met mate.

**'Dit is een Strak
Plan-label!'**

La Tapa Canaria



*Opmerking: er is altijd een
seizoenstortilla met groenten volgens
het seizoen! Deze is altijd ok.*



Seizoenstapas



Tortilla campesina; boerenomelet (met aardappel en groenten) (Veggie)

Eieren hebben, net zoals vette vis, een goede vetzuursamenstelling. Cholesterol in eieren? Het zijn vooral de verzadigde vetten die slecht zijn voor de slechte cholesterol. Eet dus gerust eens een eitje.

**'Dit is een Strak
Plan-label!'**

La Tapa Canaria

Salades



Sardinas a la plancha; gegrilde sardienen

Sardienen zijn een halfvette vissoort, maar door de goede vetzuursamenstelling, vooral onverzadigde vetten, is het aangeraden dit ook eens te eten. Doordat de scampi gegrild wordt, zal er geen overmatige vetstof gebruikt worden.

Lomo a la plancha; gegrilde varkenslapjes

Het varkensvlees dat gebruikt wordt, is varkenshaas. Dit is een mager stukje vlees en dus een goede eiwitbron.

Gambas a la plancha; gegrilde scampi

Scampi is een magere eiwitbron en past dus perfect in een gezonde levensstijl. Doordat de scampi gegrild wordt, zal er geen overmatige vetstof gebruikt worden. De gamba's worden gegrild met pel, wat wil zeggen dat niet alle vetstof tot in het 'vlees' van de gamba zal gaan.



Papas arrugadas; canarische

aardappeltjes (veggie)

Aardappelen passen perfect in een gezonde levensstijl. De saus, mojo, is op basis van arachideolie, paprika, look, ei en verse kruiden. Deze wordt apart geserveerd. Je kan dus zelf bepalen hoeveel je gebruikt.

'Dit is een Strak Plan-label!'