



IREDA

Women

Height: 175 / 5'8"

Size: 34/36

Eyes: Blue-Grey

Hair: Blonde

Shoes: 39

Year: 1990

URL: <https://indeedmodels.com/commercial/women/ireda>

indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT · SCHARNWEBERSTR. 4 · 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 · FAX: +49 30 97 00 26 829 · E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



Pittige gebakken garnalen

tapas – 4-6 personen
15 minuten



500 g diepvries wokgarnalen (Klaas Paul), ontdooid
1 rode peper
4 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook, fijngesneden
2 theelepels paprikapoeder
75 ml medium dry sherry
2 eetlepels bladpeterselie, grofgehakt

cocktailprikkers

1. Spoel de garnalen in een vergiet onder koud water en laat ze goed uitlekken. Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en snijd de peperhelften in dunne reepjes.
2. Verwarm de olijfolie in een hapjespan en schep de garnalen, knoflook, peperreepjes en paprikapoeder erdoor. Bak de garnalen op matig hoog vuur 4-6 minuten tot ze mooi roze kleuren en het vlees ondoorschijnend wit is.
3. Bestrooi de garnalen met wat zout en versgemalen peper en schenk de sherry erbij. Verwarm de garnalen nog 1 minuut op hoog vuur en laat de sherry iets inkoken. Schep de peterselie erdoor. Serveer de garnalen in een wijde schaal. Serveer de cocktailprikkers erbij.

Per persoon: 600 kJ/145 kcal, 18 g eiwit, 8 g vet waarvan 1 g verzadigd, 1 g koolhydraten en 0 g voedingsvezel



DeLaktart Proef 1 Verschil

Spaanse pizzaatjes met spinazie en chorizo

tapas – ca. 25 stuks

20 minuten + 10-15 minuten in de oven



100 g chorizo, heel fijn gehakt
1 ui, gesnipperd
300 g spinazie, gewassen en goed drooggemaakt
1 rol pizzadeeg met een potje tomatensaus (Tante Fanny)
3-4 eetlepels pijnboomspitjes

ronde uitsteekvorm of glas (Ø 5 cm)
bakplaat bekleed met bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Bak de chorizo zachtjes uit in een wok en schep de ui erdoor zodra er wat vet uit

de chorizo smelt. Bak de ui en chorizo tot de chorizo knapperig is. Schep het daarna samen op een bordje.

2. Schep de spinazie door het bakvet in de wok en laat op hoog vuur al omscheppend slinken. Laat het vocht verdampen. Haal van het vuur af en schep er 2-3 eetlepels tomatensaus door.

3. Rol het pizzadeeg op het werkvlak uit en steek er met de uitsteekvorm zo veel mogelijk rondjes uit. Leg de deegronpjes op de bakplaat en schep er wat spinazie op. Verdeel de chorizo, ui en pijnboomspitjes over de spinazie.

4. Schuif de bakplaat in de oven en bak de pizzaatjes in 10-15 minuten goudbruin en gaar. Serveer ze op een platte schaal.

Per stuk: 400 kJ/95 kcal, 4 g eiwit, 3 g vet waarvan 1 g verzadigd, 12 g koolhydraten en 1 g voedingsvezel

DEREWAARDT





indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM