



Koken naar hartenlust

Lekkere en gezonde recepten voor iedereen



Hartstichting

Gezond en lekker eten helpt hart- en vaatziekten voorkomen	3
Tips voor gezond en lekker eten	4
Gezond koken, bakken en braden	6
Voor mensen met een dieet	7
De recepten in dit boekje	8
Koude voorgerechten	9
Warme voorgerechten	11
Koude sauzen	12
Warme sauzen	15
Vleesgerechten	17
Visgerechten	22
Kip- en kalkoengerechten	26
Vlees, vis en kip voor fondue, barbeque of gourmet	29
Hoofdgerechten zonder vlees	30
Eenpansgerechten	33
Nagerechten	36
Broodbeleg	39
Hartige lekkernijen	41
Zoete lekkernijen	46
Kinderrecepten	49
Vraag en antwoord	54
Meer informatie	56
Receptenregister	57

Gezond en lekker eten helpt hart- en vaatziekten voorkomen

Veel mensen denken dat gezond eten niet lekker is. Of dat écht lekker wel ongezond zal zijn. Dat is jammer, want gezond en lekker eten gaan wel degelijk prima samen. En het heeft twee grote voordelen: u geniet meer en het is goed voor uw hart en bloedvaten. Er is maar één manier om te ontdekken dat gezond en lekker samengaan: doen.

Gezond koken is gemakkelijker dan u denkt

Het leuke van gezond koken is dat het helemaal niet ingewikkeld is. U hoeft er geen aparte boodschappen voor te doen. U hoeft er geen moeilijke dingen voor te leren. En uw tijd in de keuken wordt tot een minimum beperkt. Terwijl het eten smaakt alsof een keukenprins of -prinses er uren mee in de weer is geweest.

Blader eens door de recepten, u zult zien dat u er vandaag al mee aan de slag kunt!

Tips voor gezond en lekker eten

Als basis voor de recepten zijn de tips gebruikt die hierna staan beschreven. Het zijn tips voor gezond en lekker eten. Die maken het gemakkelijk om een gezonde keuze te maken. Want veel etenswaren bevatten vet en zout. De soort vet verschilt, de hoeveelheid zout ook. Daarom heeft het gebruik van sommige producten de voorkeur.

Eet ander vet en minder vet

Probeer bij het koken minder verzadigd vet te gebruiken. Het eten van verzadigd vet heeft een ongunstige invloed op het cholesterolgehalte in uw bloed. Door een te hoog cholesterolgehalte kunnen bloedvaten nauwer worden. Als u minder verzadigde vetten eet, is dat risico kleiner. Kijk of u de verzadigde vetten geheel of gedeeltelijk kunt vervangen door onverzadigde. De onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte in het bloed.

In de recepten zijn ingrediënten gebruikt [zoals olie, vloeibaar bak- en braadproduct, magere en halfvolle zuivelproducten, minder vette kaassoorten] die dat gemakkelijk maken.

Probeer niet alleen ander vet maar ook minder vet te gebruiken als u extra moeite moet doen om goed op gewicht te blijven of wilt afvallen. Gebruik bijvoorbeeld weinig olie of vloeibaar bak- en braadproduct bij de bereiding van de warme maaltijd.

Vet in de pan

Als in de recepten in dit boekje margarine nodig is, wordt uitgegaan van margarine met maximaal 17 gram verzadigd vet (per 100 gram). Dat wordt zachte margarine* genoemd, omdat die smeerbaar is vanuit de koelkast. Bestudeer in de winkel dus even het etiket, voordat u koopt.

U kunt ook een vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine of olie gebruiken. Daar zit verhoudingsgewijs veel onverzadigd vet in.

* In het ingrediëntenlijstje bij de recepten wordt die margarine steeds omschreven als zachte margarine.

Vlees(vervangers), kaas en vis

In vlees en kaas kan heel veel vet zitten, met name verzadigd vet. Kies bij vlees daarom zoveel mogelijk de magere soorten, zoals tartaar, magere hamlappen, magere runderlappen, haaskarbonade, biefstuk, ongepaneerde schnitzel, kip (zonder vel) en kalkoen.

Bij kaas geeft het getal voor de + het vetgehalte aan. U kunt in plaats van de 48+-soorten (en hoger) beter kiezen voor 30+ kaas, 20+ kaas of met mate 40+ kaas.

Kies twee keer in de week voor vis, waarvan tenminste één keer vette vis. Vis bevat over het algemeen veel minder vet dan vlees. En als vis wel vet is (zoals makreel, bokking en zalm) is het vooral onverzadigd vet.

De vegetarische gerechten in dit boekje bevatten naar verhouding veel onverzadigd vet.

Eet veel groente en fruit

Groente en fruit verminderen de kans op hart- en vaatziekten en kanker. Ook de spijsvertering is erbij gebaat. Een flinke portie groente (200 gram) en twee stuks fruit per dag zijn al voldoende. Het is een goede (en lekkere) gewoonte om bij de warme maaltijd of lunch een salade te eten.

Wees zuinig met zout

Probeer zout waar mogelijk te vervangen door kruiden. In de recepten vindt u daar goede voorbeelden van. Wilt u toch zout gebruiken dan hebben zoutsoorten die minder natrium bevatten de voorkeur (mineraalzouten zoals Jozo Vitaal en Losalt). Natrium is een stof die de bloeddruk nadelig beïnvloedt.

Bouillontabletten of -poeder maken een gerecht al tamelijk zout, probeer ze dus zo weinig mogelijk te gebruiken. Daarnaast nog extra zout toevoegen, is niet nodig.

Meer informatie over de hoeveelheid zout in verschillende producten vindt u in de Zoutwijzer. Hoe u deze kunt bestellen, leest u op pagina 56.

Gezond koken, bakken en braden

Er zijn leuke manieren van koken, bakken en braden, waarbij u met minder vet en/of zout toe kunt. Ze zijn toch heel lekker, omdat ze het maximale uit de eigen, oorspronkelijke smaak van de ingrediënten halen. Ook dat is iets wat u via de recepten ontdekt.

Met de anti-aanbakpan

Met een antiaanbakpan heeft u minder zachte margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine of olie nodig om toch een prachtig resultaat te bereiken. Als het te bakken gerecht een beetje vet van zichzelf is, zoals gehakt, kunt u soms zelfs zonder vet.

Onder of op de grill

Grillen vraagt weinig vet, ook omdat u gebruik maakt van het vet dat van nature in het vlees of de vis zit. Zout ze niet van tevoren (daardoor drogen vlees en vis uit), eventueel naderhand een beetje toevoegen is genoeg. Kruiden en specerijen zoals knoflook, peterselie, tijm en peper kunt u wel gebruiken. Grill niet te lang en niet te heet: zwarte korstjes zijn niet lekker en ongezond.

In de roerbakpan

In de roerbakpan (of de wok) gebruikt u een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct. U verhit dat op een hoog vuur. Vervolgens doet u er de klein gesneden ingrediënten in. Die bakt u al roerend een paar minuten op hoog vuur en ze zijn klaar. Dit 'roerbakken' is gezond, omdat het in olie of vloeibaar bak- en braadvet gebeurt, er weinig of geen zout bij nodig is en omdat de vitamines grotendeels behouden blijven. Het is zo lekker omdat de smaak van de ingrediënten helemaal tot zijn recht komt en de groente knapperig blijft.

In de magnetron

De magnetron wordt meestal veroordeeld tot ontgooien en opwarmen. Dat is jammer, want hij is verder ideaal voor het koken van aardappelen en groente. Omdat er maar een klein beetje water bij nodig is, smaken ze perfect. En de groente blijft prachtig van kleur. Omdat de kooktijden heel kort zijn, blijven de vitamines bovendien voor het merendeel bewaard. Ook voor vis is de magnetron heel geschikt. De vis blijft sappig en u krijgt er geen vette keuken van. Dus haalt u de gebruiksaanwijzing nog eens uit de kast...

■ Tip: Kruiden

Kruiden en specerijen bevatten weinig zout, maar maken uw gerechten wel geurig en smakelijk. Tuinkruiden zoals basilicum, bieslook, dille, lavas, marjolein, oregano, peterselie, selderij of tijm kunt u vers kopen - handig is een of meerdere potjes (zie groenteafdeling) op de vensterbank van de keuken - , diepgevroren (diepvriesvak of -kast) of in gedroogde vorm (kruidenschap). Van gedroogde kruiden heeft u veel minder nodig dan van verse of diepgevroren kruiden. Paprikapoeder, kerrie, chilipoeder, nootmuskaat en bijvoorbeeld peper bevatten geen zout.

Voor mensen met een dieet

Voor mensen met een hoog cholesterolgehalte of diabetes mellitus (suikerziekte) zijn vrijwel alle recepten geschikt. De hoeveelheid verzadigd vet is immers zo laag mogelijk gehouden. Mensen met diabetes moeten zorgen dat ze de passende hoeveelheid koolhydraten binnenkrijgen. In dit receptenboekje wordt het zoutgebruik tot een minimum beperkt. Daarom zijn de meeste recepten ook geschikt voor iemand met een hoge bloeddruk. De Hartstichting heeft speciale brochures voor bijvoorbeeld mensen met een te hoog cholesterolgehalte of een hoge bloeddruk. Zie de informatie op pagina 56.

De recepten in dit boekje

Dit boekje wandelt van voor naar achter een complete maaltijd door. En het besluit met tussendoortjes en andere lekkernijen die u zelf kunt maken.

Alle recepten zijn voor vier personen, tenzij anders vermeld.

Energie en voedingsstoffen

Bij elk recept is aangegeven hoeveel energie (kJ/kcal) wordt geleverd en hoeveel voedingsstoffen (eiwit, vet, verzadigd en onverzadigd vet en koolhydraten) het gerecht bevat. Per dag heeft een volwassene ongeveer nodig:

	Man		Vrouw	
	31-50 jaar*	50-70 jaar*	31-50 jaar*	50-70 jaar*
Kilocalorieën	2500	2300	2000	1900
Eiwit	59 gram	60 gram	50 gram	52 gram
Koolhydraten	min. 250 gram	min. 230 gram	min. 200 gram	min. 190 gram
Vet totaal	55-110 gram	51-102 gram	44-89 gram	42-84 gram
- verzadigd vet	max. 28 gram	max. 26 gram	max. 22 gram	max. 21 gram
Zout**	max. 6 gram	max. 6 gram	max. 6 gram	max. 6 gram
Voedingsvezel	35 gram	32 gram	28 gram	27 gram

* Hierbij is uitgegaan van volwassenen met een weinig actieve leefstijl. Bent u actiever, dan hebt u meer nodig.

** In plaats van zout staat op een verpakking vaak Natrium of NatriumChloride (NaCl) aangegeven. Dat is de scheikundige naam van zout (1 gram zout = 0,4 gram natrium).



Pastasalade met vis > pag. 9

Pastasalade met vis

- Kook de pasta. Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.
Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 minuten gaar in water met iets zout. De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is. Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.
- Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels. Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan. Kook de broccoli 4-6 minuten. De groente moet knapperig blijven.
Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.
Laat de broccoli afkoelen.
- Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal. Verdeel de vis over de pasta.
- Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade. Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen. Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Variatie

- Vervang de broccoli door 250 gram courgette.
- Vervang de visfilet door 150 gram gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 gram gaar kippenvlees.

Tip 1

Verdubbel de hoeveelheden en u heeft een maaltijdsalade.

(Voor)bereidingstijd: circa
25 minuten + afkoelen van
de pasta

- 100 g (volkoren)pasta, bijvoorbeeld elleboogjes, penne of fusilli
- 200 g (diepvries) kabeljauw- of koolvisfilet
- weinig zout
- 1 el citroensap
- 2 el olie
- 250 g broccoli
- 1 el (rode wijn)azijn
- peper

Voor de dressing:

- 1 el fritessaus (25% olie)
- 2 el magere yoghurt
- 1 tl vloeibare honing
- 1 el augurken, fijnggehakt
- 2 el fijngeknipte tuinkruiden (bieslook, dille of dragon)

Voor de garnering:

- takje tuinkruid
- 4 citroenen of limoenen

Voedingswaarde per portie:

Energie	885 kJ/210 kcal
Vet	7 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	5 gr
Eiwit	14 gr
Koolhydraten	22 gr

(Voor)bereidingstijd:

circa 20 minuten

- 1 blikje rode kidneybonen
- 4 (tros)tomaten
- 1 kleine courgette
- 200 g beetgaar gekookte sperziebonen
- 75 g magere gekookte ham of gaar rundvlees

Voor de dressing:

- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 5 el olie
- 2 el azijn of citroensap
- 2 el bieslook, fijngeknipt
- weinig zout, peper
- (1 rode peper, heel klein gesneden)

Voor de garnering:

- 2 hardgekookte eieren

Voedingswaarde per portie:

Energie	2140 kJ/510 kcal
Vet	21 gr
waarvan verzadigd	8 gr
waarvan onverzadigd	11 gr
Eiwit	36 gr
Koolhydraten	45 gr

Mexicaanse bonensla

- Laat de kidneybonen uitlekken. Snijd de gewassen (tros)tomaten in parten. Was de courgette, verwijder de uiteinden en snijd de courgette in heel dunne reepjes van 3-4 cm lengte. Dit gaat goed in de keukenmachine als u de courgette eerst in stukken van 3-4 cm snijdt en deze met de julienneschaaf, die luciferreepjes maakt, schaaft. Of rasp de courgette met de handrasp.
- Snijd de ham of het gare vlees in blokjes.
- Klop een dressing van de ingrediënten en meng deze door de tomaten, courgette, twee soorten bonen en het vlees.
- Garneer met in parten gesneden eieren.

Tip 1

Een lekkere salade om buiten te eten of in een afsluitbare kom mee te nemen voor een picknick. Neem voor een picknick de nog ongepelde eieren apart mee.

Tip 2

Geef als nagerecht een verse fruitsalade (bijvoorbeeld van plakjes banaan, stukjes kiwi en stukjes mandarijn of sinaasappel).

Tip 3

Verdubbel de hoeveelheden en u heeft een heerlijke complete maaltijd.



Prei-aardappelsoep

- Snijd de uiteinden van de preien en verwijder de buitenste harde bladeren. Snijd de stengels in smalle ringen. Was de preiringen zorgvuldig in een zeef. Houd wat preiringen achter voor de garnering. Schil de aardappel en snijd deze in stukjes. Pel de ui en snijd deze klein.
- Doe de margarine in een kookpan en smelt deze op een niet te hoog vuur. Voeg de prei, aardappel en ui toe, roer goed zodat ze worden vermengd met de gesmolten margarine en doe het deksel op de pan. Laat alles op een laag vuur zachtjes 15 minuten sudderen. Voeg de bouillon toe en zet het vuur hoog. Wacht tot de bouillon kookt en doe het deksel weer op de pan. Laat de soep 10 minuten heel zachtjes koken.
- Pureer, als de groenten zacht zijn, de soep in de keukenmachine, met de staafmixer of schenk de soep door een zeef boven een andere grote pan. Wrijf de groenten met een houten lepel door de zeef.
- Doe de gepureerde soep terug in de pan en verwarm de soep opnieuw. Breng op smaak met peper.
- Schenk de soep in soepkommen en laat eventueel in elke kom een halve eetlepel room druppelen. Knip de peterselie of bieslook met de schaar klein en strooi deze samen met de achtergehouden preiringen over de soep.

Tip 1

Maak er een maaltijdsoep van door op het laatst 250 gram kleingesneden magere gekookte ham, magere gehaktballetjes of zalmsnippers toe te voegen.

Tip 2

Laat de soep afkoelen en laat hem vervolgens door en door koud worden in de koelkast. Serveer de koude soep op een zomerse dag.

4-6 personen

(Voor)bereidingstijd:

circa 45 minuten

- 3 preien (ongeveer 500 g)
- 1 grote aardappel
- 1 ui
- 50 g zachte margarine
- 900 ml kippen- of groentebouillon
- peper
- eventueel 2 el koks- of schenkroom (20% vet)
- peterselie of bieslook

Voedingswaarde per portie:

Energie	955 kJ/255 kcal
Vet	15 gr
waarvan verzadigd	4 gr
waarvan onverzadigd	10 gr
Eiwit	12 gr
Koolhydraten	13 gr

Koude sauzen

(Voor)bereidingstijd:

circa 15 minuten

- 1 rijpe avocado
- 2 tl limoen- of citroensap
- 1 rood pepertje
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- 1 el tomatenketchup
- 2 el (magere of halfvolle) yoghurt
- weinig zout

Voedingswaarde per eetlepel:

Energie	95 kJ/20 kcal
Vet	1 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	1 gr
Eiwit	0 gr
Koolhydraten	2 gr

Mexicaanse dipsaus

- Halveer de avocado, verwijder de pit en haal het vruchtvlees uit de schil. Doe het avocadvruchtvlees in een kom of mengbeker of in de keukenmachine. Bedruppel het vruchtvlees direct met limoen- of citroensap tegen het verkleuren.
- Halveer het pepertje en verwijder de pitjes en zaadlijsten. Snijd het pepertje in heel dunne ringen.
- Pel de sjalot en hak hem klein. Voeg de knoflook, tomatenketchup, yoghurt en het zout toe en pureer de massa met de staafmixer, in de mengbeker of keukenmachine of wrijf de massa door een zeef.
- Serveer direct met tortilla chips, maïsbugles, rauwe bleekselderijstengels of komkommer.

Tip

Extra lekker wordt de dip met verse fijngesneden korianderblaadjes.



Dip-, fondue-, barbecue- en gourmetsaus

- Klop een luchtige saus van alle ingrediënten.
- Verdun zo nodig met iets meer slasaus of een scheutje halfvolle melk.

Variatie

- Tuinkruidensaus: roer door het basisrecept royaal fijngeknipte verse kruiden. Bijvoorbeeld bieslook, kervel, dille, lavas, peterselie, selderij.
- Tartaarsaus: roer door het basisrecept een eetlepel fijngehakte zoetzure augurk, een eetlepel fijngehakte zoetzure uitjes, een eetlepel fijngeknipte peterselie, een eetlepel fijngehakt hardgekookt eiwit, een halve theelepel mosterd, peper en weinig zout.
- Mosterdsaus: roer door het basisrecept een halve eetlepel mosterd.
- Paprikasaus: roer door het basisrecept een halve kleingesneden rode en/of groene paprika. Breng op smaak met tomatenketchup en bieslook.
- Ananassaus: roer door het basisrecept vier schijven kleingesneden ananas, 25 gram geraspte pittige kaas (20+,30+ of 40+) en een theelepel kerrie.
- Kerriesaus: roer door het basisrecept twee bolletjes fijngehakte gember, een eetlepel gembersiroop en een theelepel kerrie. Voeg eventueel een halve fijngeprakte banaan toe.

(Voor)bereidingstijd:

10-15 minuten

- 125 g magere kwark naturel
- 2 el slasaus (5% of 25% vet)
- 1 sjalot of kleine ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- paar druppels citroensap

Voedingswaarde per eetlepel:

Energie	60 kJ/15 kcal
Vet	1 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	1 gr
Eiwit	1 gr
Koolhydraten	1 gr

Dressing

- Klop alle ingrediënten tot een homogene massa.

Variatie

- Kies een andere azijn, bijvoorbeeld balsamico-azijn, frambozen- of dragonazijn.
- Kies olijfolie voor een Zuid-Europees tintje.
- Voeg een fijngehakt teentje knoflook toe.
- Voeg een fijngehakte ui of prei toe.
- Voeg een theelepel vloeibare honing toe.
- Kies een ander tuinkruid, bijvoorbeeld dille of kervel bij een salade bij vis, of tijm bij een vleesgerecht.

Tip

Meng een van de koude dipsausen door een 'harde' salade, bijvoorbeeld van witte kool.



- 3 el (wijn)azijn of citroensap
- 2 el olie
- peterselie, bieslook en selderij
fijngeknipt
- peper, eventueel weinig zout
- 1 tl mosterd

Voedingswaarde per eetlepel:

Energie	115 kJ/30 kcal
Vet	3 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	0 gr
Koolhydraten	0 gr

Yoghurtsaus

- Verwarm al roerende de yoghurt.
- Voeg op het laatst de fijngeknipte tuinkruiden naar keuze toe.
Breng op smaak met royaal peper en weinig zout.
- Lekker bij gepofte aardappelen, gepocheerde vis, geroosterd vlees, warme champignons.

Variatie

- Voeg tomatenketchup en eventueel kleingesneden paprika's toe voor een roze saus. Lekker bij vlees.
- Voeg wat suiker toe voor een vollere smaak.
- Voeg kerrie toe voor een gele saus. Lekker met stukjes banaan bij vis.
- Voeg een fijngehakt teentje knoflook en/of ui, prei toe.

Tips voor warme sauzen met minder vet

- Maak een bloemkoolsausje door halfvolle of magere melk en bouillon (of alleen melk of bouillon) te binden met maïzena of allesbinder.
Breng op smaak met kerrie- of paprikapoeder en eventueel geraspte kaas (20+, 30+ of 40+).
- Blus braadvet af met royaal water, bouillon of rode wijn en laat het vocht inkoken tot een gladde saus.
- Voeg een fijngehakte ui, stukjes paprika en/of 1-2 eetlepels tomatenpuree toe aan de olie of vloeibaar bak- of braadproduct.
Schenk er water of bouillon bij en roer tot een gebonden saus.

(Voor)bereidingstijd:

circa 10 minuten

- 2 dl magere yoghurt
- verse tuinkruiden, bijvoorbeeld peterselie, selderij, lavas (maggiplant), dille, peper
- weinig zout

Voedingswaarde per eetlepel:

Energie	30 kJ/5 kcal
Vet	0 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	0 gr
Eiwit	1 gr
Koolhydraten	1 gr

(Voor)bereidingstijd:

circa 10 minuten

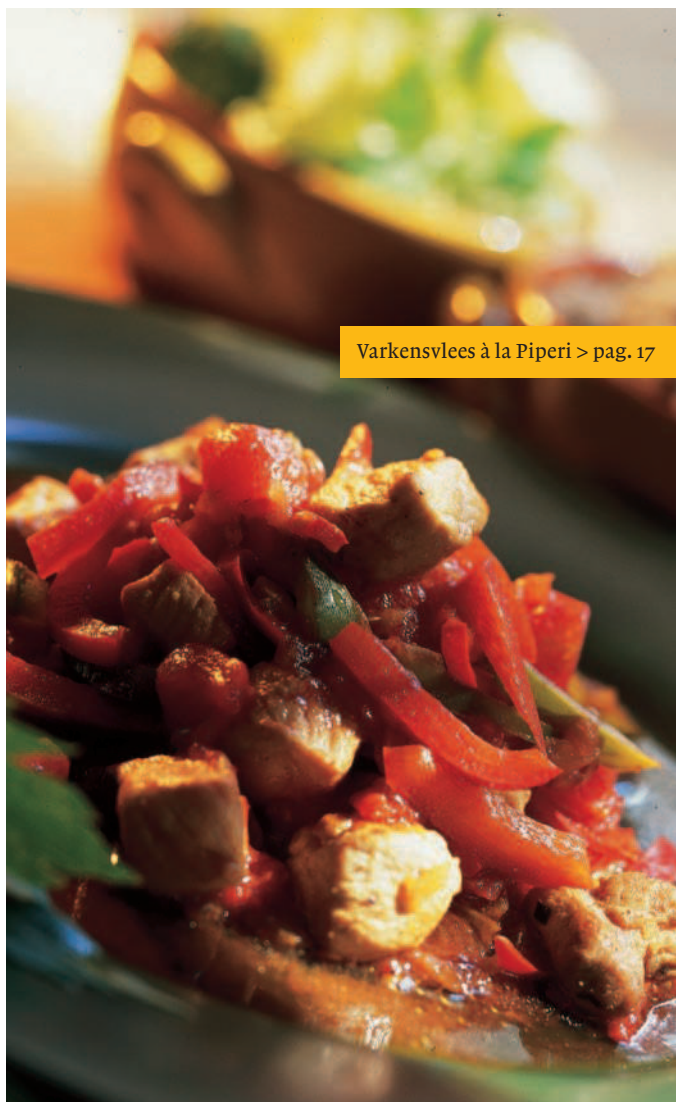
- 5 el pindakaas
- 2 el ketjap manis
- 1/2 ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl sambal oelek of manis
- citroensap
- donkerbruine basterdsuiker
- eventueel peper

Voedingswaarde per eetlepel:

Energie	510 kJ/120 kcal
Vet	9 gr
waarvan verzadigd	2 gr
waarvan onverzadigd	7 gr
Eiwit	5 gr
Koolhydraten	5 gr

Pindasaus

- Verwarm de pindakaas al roerende (of maak gebruik van de magnetron). Schenk er zoveel kokendheet water bij tot een gebonden saus ontstaat.
- Breng de saus op smaak met de overige ingrediënten.



Varkensvlees à la Piperi

- Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
- Pel de ui en de knoflook en snijd beide klein. Halveer de pepers, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd ze in heel smalle ringen. Maak de paprika's schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd ze in repen.
- Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Bak het vlees in de hete olie aan alle kanten bruin. Voeg de ui en knoflook toe en bak deze 1-2 minuten mee. Voeg de pepers, paprika's en lavas toe en bak deze 2-3 minuten al roerende mee. Doe de tomatenpuree erbij, roer goed over de bodem en schenk er circa 3 deciliter water of bouillon bij.
- Breng alles aan de kook en laat het gerecht, afgedekt, circa 15 minuten zachtjes sudderen.
- Breng op smaak met peper, ketjap en azijn.
- Lekker met zilvervliesrijst en rauwkostsalade.

Variatie

- Vervang de groene pepers door groene paprika's.
- Bereid dit gerecht in een roerbakpan, wok of wijde braadpan en roerbak eerst het in smalle reepjes gesneden vlees en voeg vervolgens de groenten toe. Het gerecht hoeft dan niet meer te sudderen.

Tip

Als u dit gerecht maakt, is geen zout nodig omdat u al ketjap gebruikt!

(Voor)bereidingstijd:

circa 40 minuten

- 300-400 g mager varkensvlees
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 groene pepers
- 2 rode paprika's
- 3 el olie of vloeibaar bak- en braadproduct
- takje lavas (maggiplant)
- 3 dl water of bouillon
- 1/2 blikje tomatenpuree (à 70 g)
- peper
- 1-2 el ketjap manis
- paar druppels azijn

Voedingswaarde per portie:

Energie	925 kJ/220 kcal
Vet	11 gr
waarvan verzadigd	2 gr
waarvan onverzadigd	8 gr
Eiwit	24 gr
Koolhydraten	7 gr

Voor 2 dagen

(Voor)bereidingstijd:

circa 25 minuten + suddertijd

- 800 g rundvlees (magere rib- of runderlappen)
- 50 g zachte margarine of 40 g vloeibaar bak- en braadproduct
- 4 uien
- 1-2 teentjes knoflook
- 3 winterwortelen
- 5 dl runderbouillon
- 1 blikje tomatenpuree (à 70 g)
- peterselie, selderijblad, peper
- 200 g (1 bakje) champignons
- eventueel enkele olijven
- bloem, maïzena of allesbinder

Voedingswaarde per portie:

Energie	900 kJ/215 kcal
Vet	10 gr
waarvan verzadigd	3 gr
waarvan onverzadigd	6 gr
Eiwit	25 gr
Koolhydraten	6 gr

Provençaals rundvlees

- Snijd het vlees in middelgrote blokjes. Verhit de margarine of het vloeibaar bak- en braadproduct in een pan met dikke bodem zodat het vlees later niet zo snel aanbakt. Bak het vlees aan alle kanten bruin.
- Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein. Bak de uien en knoflook circa 5 minuten mee met het vlees.
- Schrap de wortelen en snijd ze in plakjes. Voeg de wortel toe aan het vlees, samen met de bouillon, tomatenpuree, fijngeknipte peterselie, selderijblad, peper en eventueel zout. Laat het vlees, afgedekt, circa 3 uur zachtjes sudderen.
- Zeef de saus, haal het vlees eruit en doe dit terug in de saus.
- Voeg de schoongeborstelde in plakjes gesneden champignons en eventueel de olijven toe. Bind de saus eventueel met (water) aangemengde bloem, maïzena of allesbinder.
- Serveren met gekookte aardappelen, macaroni of spaghetti en gemengde sla.

Variatie

- Neem verse tomaten in plaats van tomatenpuree.
- Vervang 1 wortel door 1 rode of groene paprika.
- Bestrijk het vlees voor het bakken dun met mosterd.

Tip

Eet u liever niet twee dagen achter elkaar hetzelfde? Vries dan een portie gebraden vlees in voor een andere keer. Warm het gerecht - voorzichtig - in de magnetron weer op.



Roergebakken biefreepjes

- Maak de groenten schoon en snijd of schaaf ze klein.
- Verwarm de olie of het vloeibaar bak- en braadproduct in een roerbakpan, wok of braadpan met dikke bodem (tegen het aanbakken) tot deze goed heet is. Dep intussen het vlees goed droog. Wentel de biefreepjes door de maïzena. Schud overtollige maïzena eraf. Roerbak het vlees om en om op een hoge warmtebron in circa 30 seconden bruin.
- Neem het vlees uit de pan. Voeg de groenten toe. Voeg de ketjap, peper, basterdsuiker of honing en citroensap toe.
- Voeg als de saus te dun is de met iets water aangelengde maïzena toe en roer tot het vocht gebonden is.
- Doe het vlees terug in de pan zodra de groenten bijgaar zijn. Warm het vlees afhankelijk van de gekozen vleessoort mee tot het warm en nog rood (biefstuk) of medium (rosbief, bieflap) gebakken is.
- Serveren met gekookte mihoen of mie.

Tip

Geef er een salade van venkel en appel bij.



(Voor)bereidingstijd:

circa 40 minuten

- 2 preien
- 12 worteltjes
- 1 witte kool (ongeveer 600 g schoongemaakt)
- 2-3 el olie of vloeibaar bak- en braadproduct
- 400 g in dunne reepjes gesneden biefstuk, rosbeef of bieflapjes
- maïzena
- 1-2 el ketjap manis
- peper
- 1 tl bruine basterdsuiker of honing
- 3 tl citroensap

Voedingswaarde per portie:

Energie	985 kJ/235 kcal
Vet	7 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	5 gr
Eiwit	29 gr
Koolhydraten	18 gr

(Voor)bereidingstijd:
circa 20 minuten +
marineren (± 3 uur)

- 2 entrecotes, elk ongeveer 200 g
- eventueel weinig zout

Voor de sinaasappel- marinade:

- 2 sinaasappelen
- 3 el olie
- 1/2 el citroensap
- 2 tl cayennepeper
- 4 takjes salie
- 6 blaadjes verse of
2 tl gedroogde salie
- 1-2 teentjes knoflook

Voedingswaarde per portie:

Energie	1145 kJ/275 kcal
Vet	15 gr
waarvan verzadigd	5 gr
waarvan onverzadigd	7 gr
Eiwit	29 gr
Koolhydraten	6 gr

Gegrilleerde entrecote met sinaasappelmaringade

- Maak eerst de marinade. Was 1 sinaasappel goed af en rasp de schil (met een rasp, met een zesteur - een mesje om dun mee te schillen - of een citroentrekker) boven een kom. Pers de 2 sinaasappelen uit en doe het sap bij de sinaasappelrasp. Voeg de olie, het citroensap, de cayennepeper, fijngeknijpte blaadjes salie of de gedroogde salie en de fijngehakke knoflook toe.
- Schep het mengsel goed om en leg de entrecotes circa 3 uur, afgedekt, in de marinade. Zet de schaal in de koelkast en keer het vlees af en toe.
- Snijd eventueel aanwezige vetranden van de entrecotes in tot op het vlees met de punt van een scherp mes. Doe dit steeds met een tussenafstand van circa 1 centimeter. Op deze manier wordt voorkomen dat het vlees tijdens het roosteren gaat kromtrekken.
- Bestrijk de entrecotes voor en tijdens het roosteren met de marinade. Rooster ze 4-6 minuten aan beide kanten op de barbecue of onder een hete grill.
- Verpak de entrecotes na het roosteren een minuut of 10 in aluminium-folie voordat ze schuin in plakken worden gesneden.
- Bestrooi ze eventueel met een beetje zout en garneer de plakjes vlees met een takje salie.
- Lekker met gepofte aardappelen en (veld)sla.

Variatie

- Neem varkenshaas in plaats van entrecote.

Tip

Het is beter om voor 4 personen 2 dikke entrecotes te nemen en deze voor het serveren te verdelen, dan 4 dunne lapjes vlees. Dunne lapjes vlees hebben eerder de neiging hun sappigheid te verliezen.

Zuid-Amerikaanse gehaktschotel met bonen

- Verwarm de olie of het vloeibaar bak- en braadproduct in een grote braadpan tot deze heet is. Voeg al roerende het gehakt toe en bak dit rul.
- Pel de uien en snijd ze klein. Maak de paprika schoon en snijd deze in stukjes. Voeg de groenten en knoflook toe en bak deze in 5 minuten zacht.
- Voeg chili- en komijnpoeder met de oregano toe en bak dit een minuut mee.
- Voeg de gepelde tomaten, bouillon en (kidney)bonen met vocht toe. Voeg peper toe. Breng alles aan de kook en laat het gedeeltelijk afgedekt in circa 15 minuten inkoken. Garneer eventueel met in parten gesneden kerstomaten.
- Serveer direct met een gemengde (witlof)salade.

Variatie

- Vervang het gehakt door Quorn.
- Laat het gehakt weg en voeg vlak voor het serveren 150 gram in blokjes gesneden belegen 30+ kaas toe.

Tip

Geef als nagerecht een salade van citrusfruit (sinaasappel en grapefruit bijvoorbeeld).



(Voor)bereidingstijd:
circa 25 minuten

- 1 el olie
- 250 g mager rundergehakt
- 2 uien
- 1 groene paprika
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2-3 tl chilipoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 2 tl gedroogde oregano
- 1 blik (circa 420 g) gepelde tomaten of 4-5 (vlees)tomaten, ontveld
- 3 dl runder- of groentebouillon
- 2 blikjes rode kidneybonen of
- 1 literpot of blik bruine bonen
- peper

Voedingswaarde per portie:

Energie	1340 kJ/320 kcal
Vet	14 gr
waarvan verzadigd	6 gr
waarvan onverzadigd	8 gr
Eiwit	22 gr
Koolhydraten	25 gr

Visgerechten

(Voor)bereidingstijd:

circa 40 minuten

Magnetron: circa 10 minuten

- 1-2 el olie
- 500 g wijtingfilets
- weinig zout
- peper
- kruidnagelpoeder
- rasp en sap van 2 sinaasappelen
- sap van 2 citroenen
- 1/2 dl sherry
- 1 sinaasappel

Voedingswaarde per portie:

Energie	800 kJ/190 kcal
Vet	7 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	6 gr
Eiwit	23 gr
Koolhydraten	5 gr

Wijtingfilets met sinaasappel

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Kwast een ovenschaal dun in met de olie en leg de visfilets erin. Bestrooi ze met weinig zout en peper en heel weinig kruidnagelpoeder. Verdeel de sinaasappelrasp over de vis. Pers de sinaasappelen en citroenen uit en schenk het sap, samen met de sherry over de vis.
- Zet de ovenschaal circa 30 minuten in het midden van de oven.
- Garneer met sinaasappelrasp en in plakjes gesneden sinaasappel.
- Lekker met rijst en andijvie- of witlofsla en/of gekookte worteltjes.

Magnetronbereiding

- Zet de magnetronbestendige ronde of ovale schaal, afgedekt, 6-8 minuten, (ongeveer 525 watt vermogen) in de magnetron. Keer de vis tussentijds eenmaal.



Spaghetti met tonijnsaus

- Kook de spaghetti bijtgaar, laat hem uitlekken en houd hem warm.
- Pel de uien en knoflook en hak ze fijn. Bak de ui en knoflook in de hete olie goudgeel.
- Laat de tonijn uitlekken en voeg de vis, gepelde tomaten met vocht en olijven toe. Maak het geheel op smaak af met peper en weinig zout.
- Knip op het laatst de basilicum of peterselie door de saus. Schenk de hete saus over de spaghetti en serveer direct met een groene salade.

Variatie

- Vervang de olijven door 2 eetlepels kappertjes of 1 groene paprika in stukjes.

Tip

Dit gerecht is ook heerlijk als koude salade.

(Voor)bereidingstijd:

circa 20 minuten

- 400 g (volkoren)spaghetti
- 2 uien
- 1-2 teentjes knoflook
- 2 el (olijf)olie
- 2 blikjes tonijn (in water)
- 2 blikken gepelde tomaten (à circa 420 g)
- 75 g zwarte olijven, zonder pit
- weinig zout, peper
- verse basilicum of peterselie

Voedingswaarde per portie:

Energie	2405 kJ/695 kcal
Vet	25 gr
waarvan verzadigd	5 gr
waarvan onverzadigd	19 gr
Eiwit	40 gr
Koolhydraten	76 gr



(Voor)bereidingstijd:

circa 20 minuten

- 500 g (diepvries)kabeljauwfilet (of andere witvis)
- 3 el bloem
- circa 4 tl kerrie (afhankelijk van uw smaak)
- 1 tl chilipoeder
- weinig zout
- 3 el olie

Voor de saus:

- 3 el Yoghonaise (of 3 el magere of halfvolle yoghurt en 1 el mayonaise)
- 1 el magere of halfvolle yoghurt
- 2 tl kerrie
- weinig zout
- 4 fijngehakte nootjes gember
- 1 el gembersiroop
- 12 sprietjes bieslook, fijngeknipt

Voedingswaarde per portie:

Energie	1040 kJ/250 kcal
Vet	12 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	8 gr
Eiwit	24 gr
Koolhydraten	12 gr

Roergebakken visfilet met kerrieyoghurtsaus

- Laat de diepvriesvis licht ontdooien. Snijd de vis in blokjes van 2 x 2 centimeter. Meng de bloem met de kerrie, chilipoeder en weinig zout door elkaar en wentel de visblokjes erin, zodat ze er rondom mee bedekt zijn.
- Verhit de olie in een roerbakpan, wok of wijde hapjespan en bak de visblokjes rondom in 6-8 minuten goudbruin en gaar.
- Maak de saus door de ingrediënten goed te vermengen en serveer de vis met de kerrieyoghurtsaus, gebakken aardappeltjes en bijvoorbeeld komkommer-tomatensla.

Variatie

- Vervang de gember door banaan.



Vis 'en papilotte' (vis in een pakje)

- Laat de diepvriesvis licht ontdooien en dep de visfilets goed droog met keukenpapier. Bestrooi de visfilets met weinig zout en peper en verdeel de vis over de vier, licht ingevette, stukken aluminiumfolie.
- Maak de prei schoon en snijd hem in ringen. Was de tomaten en de courgette en snijd ze in plakjes. Snijd de citroen in plakjes.
- Verdeel de groenten, citroen, Italiaanse kruiden en kappertjes over de vier porties vis en vouw de stukken aluminiumfolie losjes dicht als pakketjes.
- Leg de pakketjes met de naad naar boven onder een hete grill of op het barbecuooster en laat ze in circa 25 minuten gaar worden. Of leg de pakketjes in het midden van een voorverwarmde oven van 200 °C.
- Lekker met gepofte aardappelen met kruidenkwarksaus, broccoli en sla en als voorafje een schijf meloen.

Tip

Als u de helft van de ingrediënten gebruikt omdat u voor twee personen kookt, houdt u een halve courgette over. Maak de volgende dag bijvoorbeeld ratatouille met courgette, aubergine, tomaat en mager rundergehakt.



(Voor)bereidingstijd:

circa 35 minuten

- 500 g (diepvries)koolvis of andere visfilets
- weinig zout, peper
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1 citroen
- 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- eventueel 4 tl kappertjes
- 4 grote dubbelgevouwen stukken aluminiumfolie
- zachte margarine of een beetje olie voor het invetten

Voedingswaarde per portie:

Energie	630 kJ/150 kcal
Vet	4 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	24 gr
Koolhydraten	4 gr

Kip- en kalkoengerechten

(Voor)bereidingstijd:

circa 35 minuten

- 400 g (zilvervlies- of basmati)rijst
- 350 g kalkoenfilet
- 2 el maïzena
- 3 tl kerrie
- 2 tl gemberpoeder (djahé)
- 6 stengels bleekselderij of 2 preien
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 2-3 el olie
- ½ el limoen- of citroensap
- 2 tl currypasta of sambal
- 4 el cashewnoten

Voor de garnering:

- takje koriander of peterselie

Voedingswaarde per portie:

Energie	2620 kJ/625 kcal
Vet	20 gr
waarvan verzadigd	4 gr
waarvan onverzadigd	15 gr
Eiwit	30 gr
Koolhydraten	81 gr

Roergebakken kalkoen met groenten

- Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Dep de kalkoenfilet droog met keukenpapier en snijd hem in smalle repen. Bestrooi de kalkoenreepjes met de maïzena, kerrie en gemberpoeder.
- Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in stukjes. Maak de paprika's schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd ze in stukjes.
- Verhit de roerbakpan, wok of royale braadpan, voeg vervolgens de olie toe en bak de kalkoenreepjes rondom bruin. Voeg de bleekselderij toe, bak deze goed mee en voeg de paprika toe.
- Schenk het limoen- of citroensap erbij en breng dit aan de kook. Doe de currypasta erbij en laat het gerecht in 3-5 minuten gaar worden. Voeg de laatste halve minuut de cashewnoten toe en warm deze even goed door.
- Garneer met de koriander of peterselie.
- Serveer het gerecht direct met de gekookte rijst en doperwtjes.

Variatie

- Laat de currypasta weg als u niet van 'heet' houdt.
- Vervang de cashewnoten door geroosterde sesamzaadjes.
- Vervang de paprika's door tomaten.



Kip met curry-yoghurtsaus

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Pel de uien en de knoflook. Maak ze met de gemberwortel fijn in de keukenmachine of hak ze heel fijn met de hand.
- Verhit de olie en fruit dit mengsel even aan. Voeg alle ingrediënten toe en laat dit samen een minuut of drie doorkoken.
- Verwijder het vel van de kippenbouten en leg de kippenbouten naast elkaar in een met olie bestreken ovenvaste schaal. Verdeel de saus over de kip en plaats de schaal in het midden van de voorverwarmde oven gedurende circa 45 minuten.
- Neem de kippenbouten uit de schaal, roer de saus goed door, bind hem eventueel bij en schenk de saus weer over de kip. Verwijder de kruidnagelen.
- Serveren met gekookte aardappelen of (zilvervlies)rijst en bijvoorbeeld komkommersla.

Variatie

- Voeg 1-2 theelepels currypasta toe aan de saus.

Tip

Servere vooraf een salade van stukjes mango en perzik (bijvoorbeeld uit blik).



(Voor)bereidingstijd:

circa 55 minuten

- 1 kip in stukken of 4 kippenbouten (poot + rugstuk) circa 800 g

Voor de saus:

- 2 uien
- 1-2 teentjes knoflook
- 5 cm verse gemberwortel of
- 2 tl gemberpoeder (djahé)
- 1 el olie
- 3 tl kerrie
- 1 tl kaneel
- 4 kruidnagelen
- 1 tl komijnzaad
- weinig zout, peper
- 4 tomaten, ontveld in stukken
- 2 dl magere yoghurt

Voedingswaarde per portie:

Energie	1715 kJ/410 kcal
Vet	25 gr
waarvan verzadigd	8 gr
waarvan onverzadigd	17 gr
Eiwit	42 gr
Koolhydraten	5 gr

(Voor)bereidingstijd:

circa 30 minuten + oventijd

- 150 g tutti-frutti
- 1 (maïs)kip
- weinig zout, peper
- 1 el citroensap
- 1 groene paprika
- 4 sneetjes ontkorst bruinbrood
- 1 prei
- 50 g zachte margarine
- 2 tl paprikapoeder
- 50 g hazelnoten
- 1 dl droge witte wijn of kippenbouillon
- 1 el maïzena
- 2 el olie

Voedingswaarde per portie:

Energie	2695 kJ/645 kcal
Vet	39 gr
waarvan verzadigd	7 gr
waarvan onverzadigd	29 gr
Eiwit	34 gr
Koolhydraten	33 gr

Gevulde kip met tutti-frutti

- Week de tutti-frutti de avond van tevoren in ruim water.
- Spoel de kip schoon, dep hem droog en wrijf hem in met zout, peper en citroensap.
- Snijd de uitgelekte tutti-frutti kleiner. Maak de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Snijd het brood in dobbelsteentjes. Maak de prei schoon en snijd deze in ringen.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Verhit 20 gram margarine en fruit hierin de preiringen met de paprikapoeder. Voeg de blokjes paprika toe, en naar smaak, peper en weinig zout. Zet de warmtebron uit en roer tutti-frutti, brood, hazelnoten, witte wijn of kippenbouillon en maïzena erdoor. Meng het geheel tot een smeùige massa. Proef de vulling en breng hem op smaak.
- Maak de kleine opening van de kip dicht met een cocktailprikker en vul de grote opening met het tutti-fruttimengsel. Steek de naad dicht met cocktailprikkers of naai de naad dicht met een katoenen draad.
- Verhit de rest van de margarine en de olie in een braadpan die ook in de oven kan en bak de kip op een hoge warmtebron snel om en om goudbruin. Zet de pan in de voorverwarmde oven, bijna onderin, 70-90 minuten.
- Lekker met gekookte of gebakken aardappelen en sperziebonen of spruitjes.

Tip 1: Controleer of de vulling gaar is door een metalen satéprikker of breinaald tot in het midden te steken, er weer uit te trekken en snel te voelen. Is de pen heet tot gloeiend heet, dan is de vulling gaar.

Tip 2: Deze gevulde kip kan ook heel goed in de römertopf (romeinse braadschotel) of in de magnetron worden bereid. Gebruik het (automatisch) bereidingsprogramma voor vlees.

Tip 3: Deze vulling kan ook voor kalkoen worden gebruikt.

Vlees

- rundvlees: balletjes mager rundergehakt, tartaar, bieflappen, biefstuk, rosbief
- kalfsvlees: kalfshaas, kalfsoesters, kalfsschnitzel, kalbsfricandeau
- varkensvlees: varkenshaas, varkensfilet, varkensfricandeau
- mager lamsvlees

Vis

- kabeljauw, wijting, koolvis en bijvoorbeeld tong, maar ook zalm, zeeduivel en zeewolf

Kip en kalkoen

- kip- en kalkoenfilet

Vegetarische variatie

- groenteburgers, sojaproducten, champignonspiezen, Portabella's (grote kastanje champignons), al of niet gevuld, courgettewaaiers en auberginewaaiers



Gegrilleerde entrecôte met sinaasappelmarinade > pag. 20

Hoofdgerechten zonder vlees

Voor 4-6 personen

(Voor)bereidingstijd:

60 tot 100 minuten +
eventueel weektijd

- 125 g gedroogde kikkererwten (of 1 blikje)
- 300 g couscous
- 3 el olijfolie
- 1 grote ui
- 1-2 teentjes knoflook
- 1 winterwortel
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 3 aardappelen
- 2 takjes bladselderij
- 4 takjes peterselie
- 1 tl harissa (een scherpe saus) of sambal oelek
- 2 tl kerrie
- peper, weinig zout, oregano, komijn

Voedingswaarde per portie:

Energie	1725 kJ/415 kcal
Vet	9 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	8 gr
Eiwit	13 gr
Koolhydraten	69 gr

Couscous met kikkererwten

- Week de kikkererwten een nacht in ruim water, spoel ze af en laat ze goed uitlekken. Of neem een blikje.
- Verdeel de couscous over een bakplaat en besprenkel deze met water en iets zout. Wrijf de couscous tussen de vingers, zodat een korrelige massa ontstaat en de korrels beginnen te zwellen. Laat de couscous 15 minuten rusten.
- Verhit de olie in een grote kookpan waarin een vergiet past. Fruit de gepelde en kleingesneden ui en knoflook in de hete olie goudgeel. Voeg de kikkererwten toe en zoveel water dat de pan voor de helft is gevuld. Breng alles aan de kook en laat de geweekte kikkererwten circa 30 minuten zachtjes koken (een blikje kikkererwten circa 5 minuten). Voeg de schoongemaakte in plakjes gesneden wortel toe.
- Doe de couscous in een met een theedoek beklede vergiet. Plaats de vergiet in de pan en let er op dat de couscous het kookvocht niet raakt. Leg een deksel over het vergiet en laat alles 30 minuten zachtjes doorkoken.
- Voeg de blokjes courgettes, aubergines en de geschilde, in blokjes gesneden aardappel met de grof geknipte selderij, peterselie, harissa, kerrie, peper, weinig zout, oregano en komijn naar smaak toe. Laat het gerecht nog 20 minuten zachtjes doorkoken.
- Serveer de couscous en de groenten apart. Geef er nog apart harissa bij.
- Drink muntthee of gewoon water bij dit gerecht.

Variatie

- Houdt u niet van aubergine, neem dan 2 winterwortelen of 2 courgettes.
- U kunt couscous ook vervangen door rijst, en kikkererwten door bruine bonen.

Tip 1: Neem kortkokende couscous. Deze hoeft alleen op te zwellen in kokend water.

Tip 2: Bereid de couscous (afgedekt) met een klein laagje water in de magnetron, 3-5 minuten (circa 750 watt).

Bonte bonenherfstschotel

- Kook de rijst en de geweekte gedroogde bonen zonodig gaar.
- Maak de groenten schoon en snijd of rasp ze fijn.
- Verhit de olie en roerbak de wortel, prei en kool net niet gaar.
- Voeg taugé, champignons, noten, rijst, bonen en sesamzaad toe en bak deze even mee tot ze warm zijn.
- Breng de herfstschotel op smaak met sojasaus en peper.

Variatie

- Neem bruine bonen of kapucijners in plaats van witte bonen.
- Voeg 1-2 uien toe aan het groentemengsel.
- Vervang het sesamzaad door zonnebloem- of pijnboompitten en de sojasaus door pesto.

Tip 1

Serveer met een wortelsalade.

Tip 2

Dit gerecht is ook gemakkelijk in te vriezen. Snel afkoelen (pan in koud water) en in goed gesloten diepvriesdoos in de diepvries.

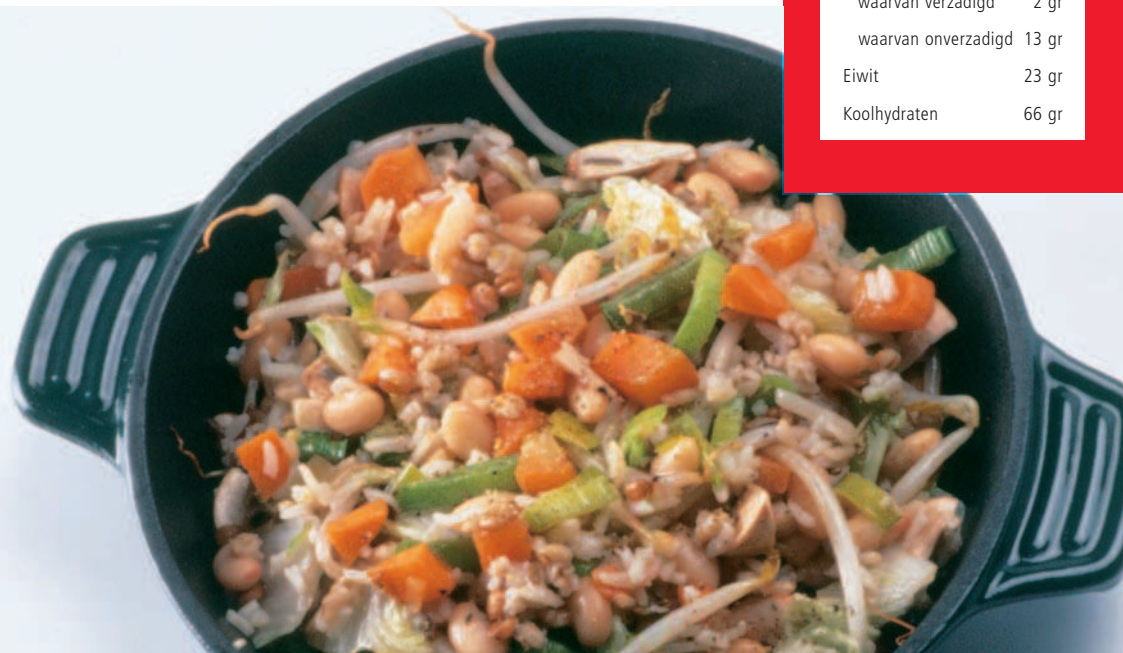
(Voor)bereidingstijd:

circa 25 minuten

- 150 g zilvervliesrijst of een rest gare rijst (ongeveer 400 g)
- 300 g gedroogde witte bonen of 2 literblikken of -potten
- 500 g groente (bijvoorbeeld winterwortel, prei, kool, taugé)
- 100 g champignons (in plakjes)
- 2 el olie of vloeibaar bak- en braadproduct
- 50 g noten, grofgehakt
- 1 el sesamzaad, geroosterd
- sojasaus, peper

Voedingswaarde per portie:

Energie	2055 kJ/490 kcal
Vet	15 gr
waarvan verzadigd	2 gr
waarvan onverzadigd	13 gr
Eiwit	23 gr
Koolhydraten	66 gr



(Voor)bereidingstijd:
circa 25 minuten

- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl sesamolie
- (1 teentje knoflook)
- 350 g Quornstukjes naturel
- 2 gele of rode paprika's
- 3 lente-uitjes
- 150 g peultjes
- 1 struik paksoi of Chinese kool
(circa 600 g)
- 150 g taugé
- 1 el sojasaus
- 1 el honing
- 3 el geroosterde sesamzaadjes

Voedingswaarde per portie:

Energie	1115 kJ/260 kcal
Vet	14 gr
waarvan verzadigd	2 gr
waarvan onverzadigd	12 gr
Eiwit	20 gr
Koolhydraten	13 gr

Roergebakken Quorn met Oosterse groenten

- Verhit een wok, braad- of hapjespan met dikke bodem op een matige warmtebron. Voeg als de pan heet is de beide oliesoorten toe.
- Pel de knoflook en hak deze fijn. Doe, als de olie heet is, de knoflook en de Quornstukjes erbij. Roerbak 1-2 minuten.
- Maak de paprika's schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd ze in repen. Voeg de paprika toe en roerbak deze 1-2 minuten.
- Maak de lente-uitjes schoon en snijd deze diagonaal in stukjes van 2,5 cm. Maak de peultjes schoon. Was de paksoi of Chinese kool en snijd deze in repen. Was de taugé in een zeef en laat ze goed uitlekken.
- Voeg lente-ui, peultjes en paksoi of Chinese kool toe in de pan en bak deze 2-3 minuten mee. Doe taugé, sojasaus en honing erbij en bak alles al roerende in 1-2 minuten beetgaar.
- Bestrooi voor het opdienen met geroosterde sesamzaadjes. Serveer de gebakken Quorn en groenten met zilvervliesrijst.

Variatie

- Vervang de Quorn door tahoe of tempé.
- Met vlees: vervang de Quorn door in heel smalle repen gesneden bieflapjes.
- Met kip: vervang de Quorn door in heel smalle repen gesneden kipfilet.

Tip

Serveer er een salade bij van stukjes (vlees)tomaat en blokjes appel of perzik.



Maaltijdsoep met groente en ham

- Maak de groenten schoon. Snijd de wortel in plakjes of reepjes, de bleekselderij in boogjes, de paprika, de courgette en de geschilde aardappelen in blokjes. Hak de ui en de knoflook fijn.
- Verhit de olie in een royale pan en bak alle ingrediënten tot en met de kruiden al roerende 5 minuten in een grote pan.
- Voeg peper naar smaak toe. Schenk de bouillon in de pan. Leg een deksel op de pan en breng het geheel aan de kook. Laat de soep circa 5 minuten zachtjes koken.
- Halveer de tomaten. Voeg de gehalveerde tomaten, de witte bonen, de ham en de macaroni toe. Laat de soep nog circa 10 minuten zachtjes koken tot de macaroni beetgaar is. Garneer met een takje verse basilicum.
- Strooi aan tafel de kaas over de soep.
- Geef er ciabatta (Italiaans (stok)brood) of bruin stokbrood bij.

Variatie

- Neem eens gesneden witte kool, in reepjes gesneden venkelknol, roosjes broccoli of bloemkool in plaats van de bovengenoemde groenten.

Tip 1

Serveer een halve grapefruit als voorafje.

Tip 2

Bewaar eventueel een deel van de soep in de diepvries. Snel afkoelen (pan in koud water) en goed verpakt (diepvriesdoos) in de diepvries zetten.

Tip 3

In dit boekje staan nog meer recepten die als eenpansgerecht kunnen worden geserveerd: zoals de Mexicaanse bonensla (pagina 10), de preiaardappelsoep (pagina 11), de Zuid-Amerikaanse gehaktschotel met bonen (pagina 21) en de bonte bonenherfstschotel (pagina 31).

(Voor)bereidingstijd:

circa 40 minuten

- 6 worteltjes
- 3 stengels bleekselderij
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 3 aardappelen, geschild
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 3 takjes tijm, 2 takjes basilicum of 5 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 2 el olijfolie
- peper
- 3/4 l bouillon
- 4 (vlees)tomaten, ontveld
- 150 g witte bonen (blik of pot)
- 75 g magere gekookte ham (of gaar kippenvlees in blokjes)
- 50 g volkoren macaroni
- 4 el geraspte (Parmezaanse, Pardano of magere Zwitserse) kaas

Voedingswaarde per portie:

Energie	865 kJ/265 kcal
Vet	10 gr
waarvan verzadigd	3 gr
waarvan onverzadigd	6 gr
Eiwit	13 gr
Koolhydraten	18 gr

(Voor)bereidingstijd:

circa 35 minuten.

- 400 g (diepvries)kabeljauw- of koolvisfilet
- peper, paprikapoeder
- 2 uien
- 1 prei
- 2 el olie, vloeibaar bak- en braadproduct of 30 g zachte margarine
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 125 g champignons
- 1 blikje tomatenpuree (à 140 g)
- 1 ½ l visbouillon
- 3 takjes verse of 2 tl gedroogde tijm
- 1 blik gepelde tomaten (à circa 420 g) of 4-5 (vlees)tomaten (ontveld)

Voedingswaarde per portie:

Energie	882 kJ/210 kcal
Vet	7 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	4 gr
Eiwit	23 gr
Koolhydraten	14 gr

Vissoep als hoofdgerecht

- Laat de diepvriesvis enigszins ontdooien. Wrijf de visfilet in met peper en paprikapoeder en snijd hem vervolgens in blokjes van 2 x 2 centimeter.
- Pel de uien en snijd ze klein. Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.
- Verhit de olie of de margarine en fruit de ui en de prei goudgeel.
- Maak de paprika's en champignons schoon. Snijd de paprika's in repen en bak ze mee. Snijd de champignons in plakjes en bak ze mee. Voeg de tomatenpuree toe, roer goed zodat het zuur verdwijnt en schenk de visbouillon erbij. Doe de tijm, de gepelde of ontvelde tomaten met vocht en de blokjes vis erbij en laat de massa met het deksel op de pan gaar worden (circa 10 minuten).
- Lekker met volkorenbrood.

Variatie

- Vervang de paprika's door wortel.
- Voeg tegelijk met de tomatenpuree 150 gram diepvriesdoperwtjes toe aan de soep.

Tip

Geef per persoon 3 halve kiwi's als voorafje.



Maaltijdsalade met kip en witlof

- Snijd de kip in kleine stukjes en doe deze in een kom.
- Verwijder eventuele lelijke blaadjes van de witlof en snijd het onderste stukje weg. Was de struikjes en laat ze goed uitlekken. Haal de blaadjes los van de struikjes (snijd zonodig nog een stukje van de onderkant af, zodat de blaadjes los zijn) of snijd de struikjes in de lengte in vieren of in smalle repen.
- Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd ze in blokjes. Besprenkel de peer met citroensap tegen het verkleuren. Meng de blokjes peer met de kip.
- Leg de witlof als een bloem op een groot bord.
- Klop een dressing van de ingrediënten en meng deze vlak voor het serveren door de salade. Leg de salade in het midden als het hart van de bloem.
- Garneer de salade met bramen of bestrooi hem voor het serveren met de gehakte walnoten.
- Lekker met een volkorenbroodje of een sneetje waldkorn.

Variatie

- Vervang de kip door 200 gram in blokjes gesneden kaas (20+, 30+ of 40+).

Tip 1

Halveer de hoeveelheden voor een voor- of lunchgerecht.

Tip 2

Zet bij elk bord een schaalkje met dingesneden plakjes komkommer en radijs.



(Voor)bereidingstijd:

circa 20 minuten

- ongeveer 350 g gekookte kip of gerookte kipfilet
- 6 struikjes witlof
- 2 handperen
- citroensap

Voor de dressing:

- 4 el olijfolie
- 1 dl yoghurt (biogarde)
- 1 tl mosterd
- 1-2 tl vloeibare honing
- 1 kleine ui, fijngehakt of 15 sprietjes bieslook, fijngeknipt
- weinig zout, peper
- 1 doosje bramen of 4 el gehakte walnoten of pompoenpitten

Voedingswaarde per portie:

Energie	515 kJ/305 kcal
Vet	16 gr
waarvan verzadigd	4 gr
waarvan onverzadigd	12 gr
Eiwit	21 gr
Koolhydraten	19 gr

(Voor)bereidingstijd:

circa 10 minuten

- 1 doosje (à 225 g) magere kwark
- 5 dl (magere) vanillevla
- sap van een halve sinaasappel of citroen
- eventueel basterdsuiker of vloeibare honing

Voor de garnering:

- aardbeien, bramen, frambozen, bessen, partjes appel, sinaasappel of peer

Voedingswaarde per portie:

Energie	660 kJ/155 kcal
Vet	4 gr
waarvan verzadigd	2 gr
waarvan onverzadigd	0 gr
Eiwit	9 gr
Koolhydraten	22 gr

Vanillekwarkmix

- Klop de kwark luchtig door de vla.
- Voeg het sinaasappel- of citroensap en eventueel suiker of honing toe.
- Garneer met fruit naar keuze.

Variatie

- In plaats van fruit kunt u garneren met gehakte noten.



Kwark met verse vruchten

- Klop de kwark luchtig met de melk en het sinaasappel- of citroensap.
- Maak de vruchten schoon, snijd ze in stukjes en schep ze voorzichtig door het kwarkmengsel.
- Proef of er nog iets suiker of honing door moet.



(Voor)bereidingstijd:

circa 15 minuten

- 1 doosje (à 225 g) magere kwark
- 1 1/2 dl magere of halfvolle melk
- 1-2 el sinaasappel- of citroensap
- 1 appel, 1 sinaasappel, 1 banaan
- eventueel basterdsuiker of vloeibare honing

Voedingswaarde per portie:

Energie	530 kJ/125 kcal
Vet	1 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	0 gr
Eiwit	8 gr
Koolhydraten	41 gr

(Voor)bereidingstijd:

circa 15 minuten

- 1 kleine meloen
- 250 g aardbeien
- 3 pruimen
- 100 g blauwe, rode of bosbessen
- 1 tl gemberpoeder
- sap van 1 sinaasappel of 2 el Grand Marnier
- 1-2 el geroosterde zonnebloempitten

Voedingswaarde per portie:

Energie	345 kJ/80 kcal
Vet	2 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	2 gr
Koolhydraten	13 gr

Fruitsalade

- Halveer de meloen, verwijder de pitten en neem het vruchtvlees met een meloenboor (voor bolletjes) of met een mes (voor blokjes) uit de schil.
- Maak de aardbeien schoon, laat kleine exemplaren heel en halveer of vierendeel de grote aardbeien.
- Was de pruimen, halveer ze, verwijder de pitten en snijd ze in vieren. Was de blauwe of bosbessen.
- Was en ris de rode bessen.
- Los de gemberpoeder op in het sinaasappelsap of de Grand Marnier en meng dit door de vruchten.
- Garneer met zonnebloempitten.

Tip

Snijd een kapje van de meloen, hol deze uit en serveer de vruchtensalade in de meloen.



Kwarkbroodsmersel

- Klop een luchtig mengsel van alle ingrediënten.

Variatie

- Neem andere noten of kies voor pitten of zaden.
- Neem tomaat, prei, paprika, bieslook of kervel in plaats van ui en tuinkers.
- Maak een kruidenkwarksmersel door alleen maar fijngeknipte tuinkruiden zoals peterselie, selderij, kervel en bieslook toe te voegen. Breng het smersel op smaak met 3 eetlepels halfvolle melk, peper en citroensap.
- Maak een zoet kwarksmersel met halfvolle melk, 3 eetlepels jam, vruchtenmoes of kleingesneden vruchten.



Voor tien boterhammen
(Voor)bereidingstijd:
circa 5 minuten

- 200 g magere kwark
- 1 uitje, fijngehakt
- 25 g hazelnoten, fijngehakt
- 25 g tuinkers, fijngeknipt
- 2-3 el water of melk

Voedingswaarde per snee:

Energie	130 kJ/30 kcal
Vet	6 gr
waarvan verzadigd	2 gr
waarvan onverzadigd	4 gr
Eiwit	3 gr
Koolhydraten	1 gr

Voor zes boterhammen

(Voor)bereidingstijd:

circa 10 minuten

- 100 g magere ham
- 1 ui
- lavas (maggiplant) of aroma
- ½ tl kerrie
- peterselie
- 1 el halvanaise of slasaus
- 1 el magere yoghurt

Voedingswaarde per snee:

Energie	145 kJ/35 kcal
Vet	2 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	1 gr
Eiwit	4 gr
Koolhydraten	1 gr

Hamsmeersel

- Snijd de ham en ui klein.
- Maak de lavas en peterselie schoon en knip deze fijn.
- Meng alle ingrediënten in een kom.

Variatie

- U kunt het hamsmeersel ook serveren op een toastje.



Gevulde tomaatjes met zalm

- Was de tomaatjes, snijd ze in tweeën en verwijder (met een lepeltje) de zaadjes en het vocht. Zet de gehalveerde tomaatjes omgekeerd op een stukje keukenpapier.
- Laat de zalm op een zeef uitlekken. Verwijder velletjes en graten. Houd een beetje zalm achter voor de garnering. Prak de rest van de zalm fijn in een kom, voeg het citroensap, de fritessaus, peper, weinig zout en dille toe en meng tot een smeuïg geheel. Doe de massa over in een spuitzak met kartelmond en vul de tomaatjes met het zalmmengsel.
- Garneer met een beetje achtergehouden zalm en een takje dille.

Variatie

- Neem plakjes komkommer of rettich in plaats van tomaat. Maak er bijvoorbeeld een sandwich van. Spuit het zalm- of hüttenkäsemengsel op het onderste plakje komkommer en leg er een tweede plakje bovenop.
- Of vul eens cherrytomaten met het zalmmengsel.
- Neem tonijn* (in water) in plaats van zalm.
- Wanneer u een minder vette vulling wilt, vul de tomaatjes dan met kwark of Hüttenkäse en verse fijngeknipte tuinkruiden.
- Garneer met kappertjes of half olijfje en een blaadje basilicum.

* Tonijn is mager in tegenstelling tot zalm.



Voor circa 8 stuks

(Voor)bereidingstijd:

circa 15 minuten

- 4 kleine (tros)tomaten
- 1 blikje roze of rode zalm (nettogewicht ongeveer 200 g)
- 2 tl citroensap
- 2 el fritessaus (25% olie)
- peper, weinig zout
- 1 el fijngeknipte dille (vers of diepvries) + takjes dille voor de garnering

Voedingswaarde per portie

(2 halve tomaten)

Energie	205 kJ/50 kcal
Vet	3 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	5 gr
Koolhydraten	1 gr

Voor 1 persoon

(Voor)bereidingstijd:

circa 10 minuten

- paar bloemkool- of broccoli-roosjes
- plakjes komkommer
- 3 kerstomaten
- 1 stengel bleekselderij
- 1/4 gele paprika

Voor de yoghurt dipsaus:

- 1 el magere yoghurt
- 1 el fritessaus (25 % olie)
- 1 tl mosterd
- peper, weinig zout
- 8 sprietjes bieslook, fijngeknipt

Voedingswaarde

per portie (rauwkost en
yoghurtdipsaus):

Energie	305 kJ/75 kcal
Vet	3 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	3 gr
Eiwit	4 gr
Koolhydraten	8 gr

Rauwkost met yoghurtdipsaus

- Maak de groenten schoon, verdeel ze in eenhaps porties en rangschik ze op een leuke schaal.
- Maak de yoghurtdipsaus door de ingrediënten te vermengen.

Variatie op de yoghurtdipsaus

- Voeg 1 theelepel tomatenketchup toe in plaats van mosterd.
- Voeg 1 eetlepel fijngehakte ui toe aan de dipsaus.
- Voeg 1 eetlepel fijngehakte augurk en/of zilveruitjes toe aan de dipsaus.
- Voeg 2 eetlepels fijngeknipte tuinkruiden toe. Dit kan zijn één soort of verschillende combinaties van bijvoorbeeld peterselie, selderij, dille, dragon, basilicum, bieslook, lavas (maggiplant) enzovoort.



Rettich met kruidenkaaskwark

- Maak de rettich schoon en snijd deze in plakken van 1 cm dikte. Snijd hier mooie (eenhaps) ruiten of rechthoeken uit.
- Meng de kwark met de kaas, tuinkruiden, peper, zout en paprika-poeder en garneer met een beetje paprikapoeder.
- Smit op elke plak rettich een rozet kruidenkaas-kwark en garneer met een beetje paprikapoeder.



Voor circa 20 plakken

(Voor)bereidingstijd:

circa 10 minuten

- 1 rettich
- 1 doosje (225 g) magere kwark
- 3 el geraspte pittige kaas (20+ of 30+)
- 3 el fijngesneden verse tuinkruiden zoals bieslook, peterselie, selderij, dragon, dille
- peper, weinig zout, paprikapoeder

Voedingswaarde per plakje:

Energie	70 kJ/15 kcal
Vet	1 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	0 gr
Eiwit	2 gr
Koolhydraten	1 gr

Voor circa 15 tomaten

(Voor)bereidingstijd:

circa 10 minuten

- 15 kerstomaten
- 125 g smeerkaas 20+
- 1 el kervel of bieslook, fijngeknipt peper, weinig zout
- 1 1/2 el groene peperkorrels

Voedingswaarde per portie

(vijf stuks):

Energie	340 kJ/80 kcal
Vet	4 gr
waarvan verzadigd	2 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	8 gr
Koolhydraten	4 gr

Gevulde kerstomaatjes

- Was de tomatjes, snijd het kapje eraf en verwijder zaad en vruchtvlees (bewaars dit voor een soep of saus). Bestrooi de tomatjes van binnen met weinig zout en peper en zet ze op hun kop op een stuk keukenpapier, zodat ze goed kunnen uitlekken.
- Roer de smeerkaas met de kervel of bieslook en groene peperkorrels (uit een potje) en gebruik een spuitzak om de tomatjes te vullen.
- Garneer met een paar groene peperkorrels. Zet de tomatjes tot het serveren koud weg.



Gevulde filet de boeuf (gekookt rookvlees) rolletjes

- Meng de ingrediënten voor de marinade. Snijd de paprika's in repen. Schenk de marinade over de paprikarepen. Schep goed om en laat 10-15 minuten staan.
- Leg de plakken filet de boeuf uit op het werkvlak. Snijd de kaas in lange dunne repen. Verdeel de gemarineerde paprika- en kaasrepen over de plakken filet de boeuf. Rol de plakken op.
- Leg de rolletjes op een bord en druppel de rest van de marinade eroverheen.

Variatie

- Vervang de filet de boeuf door varkensfricandeau, gekookte magere ham of rosbief.

Tip

Ook heerlijk als voor- of lunchgerecht.



(Voor)bereidingstijd:

20-25 minuten

Voor de marinade:

- 1/4 tl mosterd
- 1/2 el rode wijnazijn
- 1 tl peterselie, fijngeknipt
- peper, weinig zout
- 1 tl chilisaus
- mespunt suiker of 1 tl honing
- 1 el olie

Voor de vulling:

- 1/4 rode paprika
- 1/4 gele paprika
- 25 g Edammer kaas
- 8 plakjes filet de boeuf (gekookt rookvlees)

Voedingswaarde per portie:

Energie	195 kJ/45 kcal
Vet	3 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	1 gr
Eiwit	4 gr
Koolhydraten	1 gr

Voor een bakvorm met een inhoud van circa 2 liter

(Voor)bereidingstijd:

circa 25 minuten + oventijd

- margarine en bloem voor het invetten en bestuiven van de vorm
- 200 g zachte margarine
- 200 g suiker
- 4 eieren
- 200 g bloem met 1 tl bakpoeder of 200 g zelfrijzend bakmeel
- 4 appels
- 2 el suiker
- 3 tl kaneel

Voedingswaarde per plak (50 g):

Energie	620 kJ/150 kcal
Vet	7 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	6 gr
Eiwit	2 gr
Koolhydraten	18 gr

Appelcake

- Verwarm de oven voor op 150 - 160 °C.
- Vet de bakvorm in met margarine en bestuif hem met bloem.
- Klop de margarine met de suiker tot een romige massa. Klop de eieren er één voor één door tot ze helemaal zijn opgenomen.
- Zeef de bloem met het bakpoeder of het bakmeel en schep dit in gedeelten door het beslag.
- Schil de appels en snijd ze in dunne schijfjes. Meng ze met de suiker en het kaneel.
- Vul de cakevorm afwisselend met een laag cakebeslag en een laag appelschijfjes. Let erop dat de appelschijfjes de zijkanten van de vorm niet raken, want dan krijgt u de cake er niet mooi uit.
- Bak de cake in 60 - 90 minuten gaar en goudgeel iets onder het midden van de voorverwarmde oven.

Variatie

- Neem gedroogde abrikozen in plaats van appels.
- Neem rozijnen en krenten in plaats van appels of 1 appel met een eetlepel rozijnen en krenten.
- Neem stevige peren in plaats van appels.



Volkorenkruidkoek

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Vet de bakvorm in en bestuif deze met bloem.
- Meng het meel met de suiker, het bakpoeder en de kruiden. Smelt de margarine, laat iets afkoelen en roer de melk of yoghurt erdoor. Roer dit vocht door het meelmengsel en voeg de rozijnen toe.
- Schep het beslag in de vorm en bak de koek in circa 80 minuten in het midden van de oven gaar.

Variatie

- Vervang de margarine door meer (karne)melk of yoghurt. Roer tot een smeug mengsel ontstaat.
- Neem gehakte noten in plaats van rozijnen.



Voor een bakvorm met een inhoud van circa 2 liter
(Voor)bereidingstijd:
circa 15 minuten + oventijd

- margarine en bloem voor het invetten en bestuiven van de vorm
- 400 g volkorentarwemeel of half meel - half bloem
- 200-250 g donkerbruine basterdsuiker
- 3 tl bakpoeder (12 g)
- 2 el koek- of speculaaskruiden
- 75 g zachte margarine
- 3 dl halfvolle melk of magere yoghurt
- 150 g rozijnen

Voedingswaarde per plak (35 g):

Energie	430 kJ/100 kcal
Vet	2 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	2 gr
Koolhydraten	18 gr

Voor 20 stuks

(Voor)bereidingstijd:

circa 25 minuten + oventijd

- 2 eiwitten (liefst uit de koelkast)
- 175 g poedersuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 175 g bruine amandelen
- 50 g gezoete citroenrasp (potje)
- 2 el cacaopoeder
- 20 ouwelpapiertjes met een middellijn van 5 cm

Voedingswaarde per stuk:

Energie	200 kJ/50 kcal
Vet	0 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	0 gr
Eiwit	0 gr
Koolhydraten	11 gr

Wespennesten

- Verwarm de oven voor op circa 150 °C.
- Sla de eiwitten heel stijf. Voeg de poedersuiker lepelsgewijs toe en blijf kloppen tot de massa glanst.
- Snijd de amandelen in repen of hak ze grof in de keukenmachine. Voeg de vanillesuiker, amandelrepen, citroenrasp en cacao poeder, luchtig omscheppend, toe. Zorg dat het eiwit niet terugloopt.
- Leg de ouwelpapiertjes op een bakplaat en verdeel het eiwitmengsel met 2 theelepels over de ouwels.
- Bak de wespennesten in het midden van de voorverwarmde oven in circa 25 minuten gaar.
- Laat de wespennesten afkoelen en breek de overvloedige ouwel eraf.

Tip

Dit is een leuk recept om met kinderen te bakken.



Pannenkoeken

- Vermeng het bakmeel met het zout in een kom, maak een kuiltje in het midden. Breek hierin het ei en schenk er de helft van de melk bij. Roer er - van het midden uit - een glad beslag van en verdun dit al roerend met de rest van de melk.
- Verhit een klontje margarine of een eetlepel olie in een koekenpan. Schenk met een pollepel zoveel beslag in de pan dat de bodem net bedekt is. Bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is. Keer de pannenkoek om en bak ook de andere kant goudbruin. Leg de pannenkoek op een voorverwarmd bord. Bak vervolgens de andere pannenkoeken en stapel ze op elkaar.
- Serveer de pannenkoeken met stroop, honing, jam, vruchtencompote, bruine basterd- of poedersuiker.

Variatie

- Volkorenpannenkoeken: neem 200 gram volkorenmeel en 50 gram boekweitmeel.
- Pannenkoeken met krenten en/of rozijnen: strooi wat krenten en/of rozijnen over het beslag zodra dit in de pan geschonken is.

Bak op dezelfde manier:

- Pannenkoeken met reepjes achterham of bacon.
- Pannenkoeken met stukjes appel.



Voor circa 8 stuks

(Voor)bereidingstijd:

circa 40 minuten

- 250 g zelfrijzend bakmeel
- 1 tl zout
- 1 ei
- 4 1/2 dl halfvolle melk
- 50 g zachte margarine of 3-4 el olie

Voedingswaarde per portie:

Energie	785 kJ/185 kcal
Vet	7 gr
waarvan verzadigd	1 gr
waarvan onverzadigd	4 gr
Eiwit	6 gr
Koolhydraten	25 gr

Voor 1 glas

(Voor)bereidingstijd:

circa 5 minuten +
zacht worden ijs

- 2 grote el ijs (smaak naar keuze)
- 1 dl halfvolle melk
- 1 grote el vruchten op sap
(smaak naar keuze)

Voedingswaarde per glas:

Energie	515 kJ/125 kcal
Vet	5 gr
waarvan verzadigd	3 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	3 gr
Koolhydraten	15 gr

Milkshake

- Haal het ijs circa 20 minuten van tevoren uit de diepvriezer of uit het vriesvak zodat het iets zachter wordt.
- Meng in de keukenmachine, mengbeker of met de staaf- of handmixer de melk, het ijs en de vruchten 10-15 seconden door elkaar. Serveer met een rietje.

Variatie

- Neem aardbeienijs en aardbeien uit blik of aardbeienjam voor een rood drankje.
- Met reine-claude limonadesiroop en een kiwi in plaats van vruchten op sap krijg je een groen drankje.



Appelkaasboterham

- Beleg de boterham met een mengsel van geraspte kaas en geraspte appel. Strooi er paprika-poeder naar smaak overheen en leg de boterham onder de hete grill tot de kaas gesmolten is en lichtbruin kleurt.

Tip 1

Deze boterham kan ook heel goed in een magnetron worden gemaakt, onafgedekt, 1-2 minuten, ca. 650 watt. De kaas wordt in dit geval niet bruin, maar smelt alleen.

Tip 2

Koud is deze boterham ook heel erg lekker.



Lekker tussendoor
(Voor)bereidingstijd:
circa 10 minuten

- 1 volkoren of bruine boterham
- 2 el geraspte kaas:
- 40+ (Edammer) of 30+
(bijvoorbeeld Milner of Westlite)
- 1/2 geraspte appel
- paprika-poeder

Voedingswaarde per
boterham:

Energie	790 kJ/190 kcal
Vet	6 gr
waarvan verzadigd	4 gr
waarvan onverzadigd	2 gr
Eiwit	13 gr
Koolhydraten	21 gr

Voor onbeperkt aantal stuks.

(Voor)bereidingstijd:

afhankelijk aantal stuks

- aardbeien
- druiven
- blokjes jonge kaas: 40+
(Edammer) of 30+ (bijvoorbeeld
Milner of Westlite)
- blaadjes munt of citroenmelisse
- cocktailprikkers

Voedingswaarde

per prikker:

Energie	250 kJ/60 kcal
Vet	5 gr
waarvan verzadigd	3 gr
waarvan onverzadigd	1 gr
Eiwit	4 gr
Koolhydraten	15 gr

Aardbeienkaasprikker

- Was de aardbeien en druiven en dep ze droog met keukenpapier.
- Prik met een cocktailprikker op elk kaasblokje eerst een blaadje munt of citroenmelisse, vervolgens een druif en daarna een aardbei.



Appelkevers

- Was de appels en snijd ze in vieren. Verwijder het klokhuis. Bedruppel de parten appel met citroensap tegen het verkleuren.
- Druk voor de ogen in elke appelpart 2 rozijnen of krenten.
- Knip elke dropveter in vier, zes of acht gelijke delen en steek deze als poten in een appelpart.



Voor 12 stuks
(Voor)bereidingstijd:
circa 25 minuten

- 3 appels met rode schil
- citroensap
- 24 rozijnen of krenten
- 12 dropveters

Voedingswaarde per stuk:

Energie	200 kJ/50 kcal
Vet	0 gr
waarvan verzadigd	0 gr
waarvan onverzadigd	0 gr
Eiwit	1 gr
Koolhydraten	11 gr

Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op veel gestelde vragen die met het onderwerp koken hebben te maken.

■ *Past een bereidingswijze als frituren wel bij gezond eten?*

Als u af en toe een gefrituurd gerecht wilt eten - bijvoorbeeld gefrituurde aardappelen, vis of een loempia -, dan hoeft dat uw voeding niet ongezond te maken. Kies om in te frituren olie in plaats van blokken hard vet. Serveer bij een warme maaltijd niet meer dan één vet gerecht. Bij een gefrituurd of gebakken aardappelgerecht kiest u bijvoorbeeld een flinke portie groenten en een niet vette vlees- of vissoort. Neem als nagerecht een mager zuivelproduct of fruit.

■ *Hoe maak ik aardappelpuree of stampot minder vet?*

Kook de aardappelen, maak ze fijn met een stamper of pureeknijper en voeg magere of halfvolle melk, een beetje peper en nootmuskaat (eventueel wat zout) toe. Stevig kloppen zodat een luchtige, blanke puree ontstaat zonder dat u een klontje margarine of boter heeft gebruikt. Deze puree kunt u ook gebruiken als basis voor de stampotten die u wilt maken.

■ *Wat is Quorn eigenlijk?*

Quorn is gemaakt van een paddestoelachtig plantje dat veel eiwitten levert. Het wordt gebruikt bij de warme maaltijd. De naturelvariant van Quorn bevat in vergelijking met vlees weinig (verzadigd) vet en weinig cholesterol. U bakt de fijngehakte Quorn circa 2 minuten in een beetje olie of vloeibaar bak- en braadvet. Daarna voegt u de andere ingrediënten toe. Er zijn ook Quornsoorten te koop die meer vet bevatten. Kijk op de verpakking om de samenstelling te vergelijken. Bewaar Quorn in de koelkast (maximumtemperatuur 7 oC).

■ *Hoe gebruik ik een braadzak als ik kip of kalkoen zonder vet wil klaarmaken?*

U legt de kip (bijvoorbeeld de gevulde kip met tutti frutti van pagina 28) of kalkoen gekruid en wel in de braadzak en sluit die met een klemmetje. Leg de zak op een bakplaatje of in een ovenschotel. Prik een paar gaatjes in de bovenkant van de zak en gaar de kip of kalkoen in de oven. U heeft geen margarine, vloeibaar bak- en braadproduct of olie nodig.

■ ***Aan de magnetron kleven nogal wat nadelen (straling, teruggang vitaminen en mineralen).***

Waarom propageert de Hartstichting toch het gebruik van een magnetron?

Uit onderzoek is niet gebleken dat gebruik van de magnetron onveilig is voor onze gezondheid. Bij de bereiding blijven vitaminen juist beter behouden en er is geen vet nodig om (gekoelde of bevroren) gerechten weer op te warmen. Daarom brengt de Hartstichting in haar voorlichting het gebruik van de magnetron onder de aandacht.

■ ***Is olijfolie ook geschikt om te frituren?***

Olijfolie is in verschillende kwaliteit te koop. De extra vierge olijfolie (extra vergine) is de hoogste kwaliteit die het beste koud kan worden gebruikt (bij salades of pasta). Gewone olijfolie heeft een minder uitgesproken geur en smaak. De olie kan zowel worden gebruikt voor koude als voor warme gerechten, dus ook voor frituren. Verhit de olie niet boven de 180 graden. Raadpleeg voor informatie ook het etiket van de fles.

■ ***Ik moet minder natrium gebruiken. Kan ik nu beter zeezout of knoflookzout kiezen?***

Zeezout, en ook soorten als steenzout, knoflookzout en selderijzout bevatten bijna evenveel natrium als keukenzout. Het natrium is de stof in het zout die we juist moeten beperken. Kies daarom een zoutsoort met minder natrium: zoals Jozo Vitaal, Losalt of mineraalzout.

■ ***Ik vind zelf bakken (en ook koken) leuk, maar wij zijn maar met z'n tweeën. Hoe los ik dat op?***

Veel zoete lekkernijen kunt u ook uitstekend invriezen. Dat geldt bijvoorbeeld voor de appelcake en de volkorenkruidkoek uit dit boekje. Snijd het baksel in plakjes of in punten, al naar gelang de vorm die u gebruikt, en verpak ze per twee stuks in aluminiumfolie of in een diepvrieszakje. Bewaar ze tot gebruik in de vriezer.

Hetzelfde geldt voor de kookrecepten. Sommige zijn geschikt om in te vriezen of voor twee dagen te gebruiken. Zorg wel dat de portie voor de volgende dag snel afkoelt, bijvoorbeeld door de pan in koud water (met ijsblokjes) te zetten. Dek vervolgens de portie voor de volgende dag goed af (deksel, aluminiumfolie of frisfolie) en bewaar tot gebruik in de koelkast. Controleer of die koud genoeg is (tussen 2-7 graden Celcius).

Meer informatie

Als u vragen heeft over een gezonde leefstijl, dan kunt u bellen met de **Informatielijn** van de Hartstichting: **0900 3000 300** van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur.

Het Voedingscentrum geeft brochures met voedingsadviezen bij diëten en over gezond eten uit, en de *Eettabel*. Met alle vragen over voeding kunt u bellen met het Voedingscentrum, telefoon: **070 306 8888**.

Op de website vindt u veel informatie: www.voedingscentrum.nl

Brochures bestellen

Naast de brochure 'Koken naar hartenlust' geeft de Hartstichting nog veel meer brochures uit over verschillende onderwerpen, bijvoorbeeld over meer bewegen, gezonde voeding, roken, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes, en ook de Caloriewegwijzer en de Zoutwijzer. U kunt deze brochures bestellen of downloaden via de website: www.hartstichting.nl.

Daar kunt u ook onder 'Gezond leven' met de Zoutquiz uw kennis over zout testen en de hoeveelheid zout in producten vergelijken met de digitale Zoutwijzer.

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen.

Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave.

Opmerkingen kunt u sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

Receptenregister

Koude voorgerechten

Pastasalade met vis	9
Mexicaanse bonensla	10

Warme voorgerechten

Prei-aardappelsoep	11
--------------------	----

Koude sauzen

Mexicaanse dipsaus	12
Dip-, fondue-, barbecue- en gourmetsaus	13
Dressing	14

Warme sauzen

Yoghurtsaus	15
Pindasaus	16

Vleesgerechten

Varkensvlees à la Piperi	17
Provençaals rundvlees	18
Roergebakken biefreepjes	19
Gegrilleerde entrecote met sinaasappelmarinade	20
Zuid-Amerikaanse gehaktschotel met bonen	21

Visgerechten

Wijtingfilets met sinaasappel	22
Spaghetti met tonijnsaus	23
Roergebakken visfilet met kerrieyoghurtsaus	24
Vis 'en papillote' (vis in een pakje)	25

Kip- en kalkoengerechten

Roergebakken kalkoen met groenten	26
Kip met curry-yoghurtsaus	27
Gevulde kip met tutti-frutti	28

Vlees, vis en kip voor fondue, barbecue of gourmet	
Vlees, vis, kip en kalkoen, vegetarische variatie	29
Hoofdgerechten zonder vlees	
Couscous met kikkererwten	30
Bonte bonenherfstschotel	31
Roergebakken Quorn met Oosterse groenten	32
Eenpansgerechten	
Maaltijdsoep met groenten en ham	33
Vissoep als hoofdgerecht	34
Maaltijdsalade met kip en witlof	35
Nagerechten	
Vanillekwarkmix	36
Kwark met verse vruchten	37
Fruitsalade	38
Broodbeleg	
Kwarkbroodsmersel	39
Hamsmersel	40
Hartige lekkernijen	
Gevulde tomaatjes met zalm	41
Rauwkost met yoghurt dipsaus	42
Rettich met kruidenkaaskwark	43
Gevulde kerstomaatjes	44
Gevulde filet de boeuf (gekookt rookvlees) rolletjes	45
Zoete lekkernijen	
Appelcake	46
Volkorenkruidkoek	47
Wespennesten	48
Kinderrecepten	
Pannenkoeken	49
Milkshake	50
Appelkaasboterham	51
Aardbeienkaasprikker	52
Appelkevers	53

Colofon

Tekst:	Anneke Geerts
Recepten:	Sonja van de Rhoer-ter Bals
Fotografie:	Fotografie Gerhard Witteveen, Apeldoorn
Styling en culinaire realisatie fotografie:	Sonja van de Rhoer Culinaire Producties, Apeldoorn
Ontwerp:	Taste design, Leiden
Druk en opmaak:	Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht
Uitgave:	oktober 2011 (versie 1.8)

Met dank aan:	Loggere Wilpower, 's Graveland Middelink BV, Apeldoorn Astrid Dieteren, Elma Gijzel, Nienke ten Hoor Fantasy, Apeldoorn
---------------	--

Allen voor het beschikbaar stellen van serviesgoed, bestek en tafellinnen.



De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Bovendien gaat het om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

Deze brochure is een uitgave van de Hartstichting en is tot stand gekomen op basis van een tekst van Rob Postma B.V. in samenwerking met de Hartstichting. Aan de totstandkoming van de actualisatie werkten mee: mw. ir. S.J. van Dis (beleidsmedewerker Hartstichting) en mw. A.B.A.M. Bruens (programmamanager preventie Hartstichting).

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Hartstichting.

Informatielijn

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

