

Winter recepten 2018

Voorwoord

Beste NewFysic-er,

Met veel plezier hebben onze diëtistes in samenwerking met onze chef-kok deze winterrecepten samengesteld. Het kan voorkomen dat, in minimale hoeveelheid, ingrediënten in de recepten zijn opgenomen die niet op de boodschappenlijst staan vermeld. Voor het desbetreffende recept kun je het ingrediënt gerust gebruiken. Het is verder niet aan te bevelen het ingrediënt ook in andere gerechten te gebruiken. Wij wensen je veel smakelijke maaltijden.

Team NewFysic

Inhoud

Soepen en salades

Courgettesoep met basilicumpesto	2
Tomaten-boerenkoolsoep	3
Vegetarische erwtensoep	4
Salade Niçoise met een twist	5
Winterse biefstuksalade	6

Vlees en gevogelte

Broccoli-biefstuk roerbakshotel met noedels	7-8
Rode kool met kip/sesam/rijst salade	9-10
Spruitjes stampot	11
Pasta met kip in paddenstoelenroomsaus	12

Vis

Gegrilde kabeljauwfilet met zeekraal	13-14
Terriyaki zalm met paksoi	15
Vispapillotte met cantharellen	16
Zeebaars met ratatouille van tomaat, paprika, courgette en aubergine	17-18

Vegetarisch

Chili sin carne	19
Groene shakshuka	20-21
Vegetarische curry	22-24
Zuurkoolfrittata	25

Desserts

Ananas-komkommersalade	26
Gegrilde appel met hangop	27
Gemengd citrusfruit	28
Mango-kokos pannacotta	29

Sauzen en hapjes

Chipotle mayonaise	30
Indiase yoghurt-mango dipsaus	31
Peterselie-munt saus	31
Boerenkoolchips	32
Broccoli-pizza met tomaten	33-34
Vietnamese sla wraps	35-36

Soepen en salades

Courgettesoep met basilicumpesto

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

600 ml groentebouillon (zelf getrokken of van een blokje)

2 courgettes (totaal ca. 500 gr)

1 ui

3 teentjes knoflook

1 flinke handvol basilicumblaadjes

peper en zout

Frylight bakspray/1 el olijfolie

Extra benodigdheden:

Staafmixer, maatbeker

Bereiding:

Snipper de ui en 2 teentjes knoflook fijn. Was de courgette en snijd in blokjes. Vet een kookpan in met wat Frylight bakspray/olijfolie en fruit de ui en 2 teentjes knoflook op laag vuur ca. 5 minuten. Voeg de courgetteblokjes toe en bak nog 2 minuten. Voeg dan de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de soep nog ca. 8 minuten garen. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met wat peper en zout. Bewaar twee mooie blaadjes basilicum om te garneren. Pureer het overgebleven teentje knoflook met de rest van de basilicumblaadjes en de olijfolie met de staafmixer in een maatbeker (of andere hoge kom). Als het mengsel te droog is eventueel een klein scheutje water toevoegen. Breng de pesto op smaak met peper en zout. Serveer de soep in kommen met een lepel pesto en garneer met het blaadje basilicum.

Tomaten-boerenkoolsoep

Personen: 2

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

80 gr quinoa, ongekookt

½ l groentebouillon (zelf getrokken of van blokje)

1 blik tomatenblokjes (ca. 400 gr)

200 gr boerenkool (zak)

½ courgette in blokjes (ca. 200 gr)

1 gele paprika, in kleine blokjes

3 bleekselderij stengels, in reepjes

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

1 blaadje laurier

kneepje citroensap

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Staafmixer

Bereiding:

Vet een kookpan in met wat Frylight bakspray/olijfolie, voeg de uien en knoflook toe en fruit op middelhoog vuur ca. 3 minuten. Voeg de bleekselderij, courgette en paprika toe en bak 3 minuten. Voeg dan de tomatenblokjes, bouillon en het laurierblaadje toe en laat ca. 10 minuten trekken. Voeg dan de boerenkool en de quinoa toe en laat nog 5 minuten zachtjes garen. Haal het blaadje laurier uit de soep. Breng op smaak met wat peper en zout en maak af met een kneepje citroensap. De soep kan desgewenst ook gepureerd worden. Voeg in dat geval de quinoa pas na het pureren toe en laat de quinoa dan nog ca. 5 minuten meegaren.

Vegetarische erwtensoep

Personen: 2

Bereidingstijd: 1 uur en 20 minuten

Ingrediënten:

1 l water

250 gr spliterwten

1 prei

1 ui

½ knolselderij

1 laurierblaadje

1 ½ groentebouillonblokje

paar blaadjes bladselderij

peper en zout

Extra benodigdheden:

Soeppan, schuimspaan, staafmixer

Bereiding:

Schenk het water in een soeppan. Voeg de spliterwten, bouillonblokjes en laurierblad toe en breng aan de kook. Schep het schuim met een schuimspaan van het water en kook afgedekt in ca. 60 minuten zachtjes gaar. Maak de groenten schoon; snijd de prei in dunne ringen en de knolselderij in blokjes, snipper de ui en hak de bladselderij fijn. Haal het laurierblad uit de soep. De spliterwten zijn na ca. 60 minuten koken gaar, maar soms nog niet helemaal uit elkaar gevallen. Pureer de soep eventueel nog met een staafmixer. Voeg de groenten toe en laat de soep nog ca. 20 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig even goed door en breng de soep op smaak met wat peper en zout.

Serveer met 1 sneetje geroosterd volkoren brood (of 2-3 volkoren crackers) met mager beleg.

Salade Niçoise met een twist

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

2 eieren, gekookt

1 blikje sardientjes (ca. 100 gr)

200 gr gekookte sperziebonen

80 gr volkoren couscous, ongekookt

2 tomaten, in partjes

2 bosuitjes, in ringen

½ rode paprika, in reepjes

¼ komkommer, in halve plakjes

12 olijven (op waterbasis)

Dressing:

2 el olijfolie

½ el citroensap

1 teentje knoflook (geperst)

1 tl mosterd

2 el basilicumblaadjes

peper en zout, naar smaak

evt. 2 druppels zoetstof

Extra benodigdheden:

Schaal

Bereiding:

Begin met het maken van de dressing. Vul dan een schaal met 100 ml kokend water, voeg de volkoren couscous toe en roer goed door. Dek af en laat ca. 5-10 minuten wellen. Rul met een vork en voeg desgewenst een theelepel (extra vierge) olijfolie toe. Meng daarna alle ingrediënten door elkaar, verdeel over 2 borden en serveer met wat dressing.

Winterse biefstuksalade

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

250 gr biefstuk (2 kleine biefstukjes)

400 gr paddenstoelenmix (AH paddenstoelenmix paprik ui en bieslook)

2 tomaten

1 zakje jonge bladsla met veldsla (ca. 100 gr)

1 sjalotje

1 teentje knoflook

2 el olijfolie

1 ½ el Kikkoman sojasaus less salt

1 tl sesamolie

peper en zout

Extra benodigdheden:

Aluminiumfolie, grote schaal

Bereiding:

Hak het sjalotje en teentje knoflook fijn. Kruid de biefstukjes met wat peper en zout. Neem een pan, verwarm hier wat Frylight bakspray/olijfolie in en bak de biefstukjes om en om mooi bruin en medium (ca. 5 minuten). Haal de biefstukjes uit de pan en leg ze op een bord te rusten met wat aluminium folie erover. Bak in dezelfde pan de knoflook en sjalotje zachtjes aan, voeg daarna de paddenstoelen toe en bak dit ca. 4 minuten. Voeg hierna wat sojasaus toe en roer dit goed door. Draai het vuur uit en laat de paddenstoelen afkoelen. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Neem een grote schaal en voeg hier de sla melange en stukjes tomaat aan toe. Snijd de biefstukje in dunne reepjes en voeg samen met de gebakken paddenstoelen toe aan de salade. Maak een dressing van de olijfolie (ca. 1 eetlepel), sesamolie en wat peper en zout en meng dit door de salade. Rooster eventueel wat sesamzaadjes (ca. 1-2 eetlepels) en voeg deze als laatste toe aan de salade.

Vlees en gevogelte

Broccoli-biefstuk roerbakshotel met noedels

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

250 gr biefstuk

1 struik broccoli, ca. 400-500 gr

100 gr shiitake

80 gr volkoren noedels, ongekookt

1 teentje knoflook

1 tl sesamzaadjes

Frylight bakspray/olijfolie

Voor de saus:

2 el Kikkoman sojasaus less salt

200 ml vleesbouillon (pot of blokje)

2 teentjes knoflook

1 el fijngesneden verse gember

1 el rijstazijn

½ el maïzena

1 tl vloeibare zoetstof

1 tl sesamolie

1 tl tabasco

Extra benodigdheden:

Stoompan

(Vervolg blz. 8)

Broccoli-biefstuk roerbakshotel met noedels

Bereiding:

Snijd de biefstuk in plakjes. Snijd de broccoli in roosjes. Schil de steel en snijd die in plakjes. Snijd de shiitake in plakjes. Snipper de knoflook. Stoom de broccolistukjes in een stoompan of kook in een bodempje water in ca. 5 minuten tot knapperig, maar nog niet gaar. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan. Meng alle ingrediënten voor de saus en zet die klaar in een kommetje tot gebruik. Kook de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vet een koekenpan in met wat Frylight bakspray/olijfolie en bak de biefstuk reepjes al omscheppend ca. 3 minuten. Neem ze uit de pan en zet apart. Bak in dezelfde pan de shiitake met de knoflook ca. 2 minuten, voeg dan de broccoli toe en bak nog 1 minuut. Voeg dan de saus toe, laat die in ca. 2 minuten iets dikker worden en voeg dan de biefstuk weer toe. Is de saus te dun, voeg dan nog 1 theelepel met wat water losgeklopte maïzena toe. Voor een iets dunnere saus kan nog wat bouillon of water worden toegevoegd. De noedels kunnen naar keuze door het biefstuk/broccolimengsel gemengd worden of apart geserveerd. Garneer met de sesamzaadjes.

Rode kool met kip/sesam/rijst salade

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

200 gr gekookte zilvervliesrijst (80 gr ongekookt)

200 gr kipfilet

½ rode kool (ca. 300-400 gr)

1 rode ui

4 lente-uitjes

1 el sesamzaadjes

½ bosje koriander

1 bakje cress naar smaak (bijv. tahoon)

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Voor de dressing:

1 el olijfolie

1 el sesamolie

1 el rode wijnazijn

1 tl zoetstof

2 tl Kikkoman sojasaus less salt

2 tl fijn geraspte verse gember

Extra benodigdheden:

Keukenmachine of mandoline, zeef of vergiet

(Vervolg blz. 10)

Rode kool met kip/sesam/rijst salade

Bereiding:

Vet een grillpan in met wat Frylight bakspray/olijfolie en grill de kipfilet in ca. 8 minuten gaar. Bestrooi met wat peper en zout. Laat de kip iets afkoelen en snijd in dunne plakjes. Snijd de rode kool flinterdun in de keukenmachine of met behulp van een mandoline. Overgiet de kool met kokend water en laat 1 minuut staan en laat de kool goed uitlekken in een zeef of vergiet. Snijd de ui doormidden en dan in dunne ringetjes. Snijd de lente-ui in schuine ringetjes. Bak de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin in ca. 3 minuten. Snijd de blaadjes van de koriander fijn. Meng voor de dressing alle ingrediënten door elkaar. Meng de kool, kip, rijst, koriander en lente-uitjes luchtig door elkaar. Meng de dressing erdoor en garneer met de geroosterde sesamzaadjes en de cress.

Tip:

Vervang de kip voor gebakken tofublokjes voor een vegetarische variant.

Spruitjes stampot

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

1 bloemkool

250 gr spruiten

250 gr rundertartaar

175 gr kleine kastanjechampignons (AH)

1 rode ui

2 el water

2 tl sambal oelek

1 tl nootmuskaat

1 tl paprikapoeder

peper en zout

Extra benodigdheden:

Koekenpan, stamper, vergiet

Bereiding:

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook in ca. 15 minuten gaar. Maak ondertussen de spruiten schoon; snijd een stukje van de onderkant, verwijder de buitenste blaadjes en was de spruitjes. Kook deze in een klein laagje water in ca. 10-12 minuten gaar. Snijd de champignons in dunne plakjes, snipper de rode ui en fruit deze aan in een koekenpan met een theelepel sambal en 2 eetlepels water. Voeg na een paar minuten de rundertartaar toe en breng op smaak met een beetje peper, zout, paprikapoeder en een theelepel sambal. Laat op laag vuur sudderen. Als de bloemkool gaar is kan je deze afgieten en tot een fijne puree stampen. Voeg nog wat peper en zout toe naar smaak. Giet vervolgens de spruiten af en bestrooi naar smaak nog met een klein beetje nootmuskaat. Stamp de spruiten door de bloemkoolpuree heen. Verdeel de stampot over 2 borden en giet eventueel nog wat vocht van de gekruide tartaar over de bloemkoolpuree heen en serveer met de gekruide tartaar (met rode ui en champignons).

Pasta met kip in paddenstoelenroomsaus

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

250 gr kipfilet

400 gr gemengde paddenstoelen, in vieren gesneden

80 gr volkoren pasta, ongekookt

60 ml Alpro cuisine light

1 rode ui (groot)

2 tl grove mosterd

peper en zout

Frylight bakspray/ 1 el olijfolie

Bereiding:

Verhit wat Frylight bakspray/olijfolie in een koekenpan op matig hoog vuur en voeg de paddenstoelen toe aan de pan. Schep ze regelmatig om tot ze donker goudbruin zijn. Kook ondertussen de volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel dan de rode ui en snijd in dunne ringen. Snijd de kipfilet in repen van ca. 1 cm. Doe, wanneer de paddenstoelen zover zijn, de uienringen en reepjes kip in de pan en voeg nog 1 eetlepel olijfolie toe. Roerbak het mengsel ca. 5 minuten en voeg dan de mosterd, Alpro cuisine light en 125ml water toe. Breng aan de kook en laat zachtjes pruttelen tot de saus lekker dik is en de reepjes kip gaar zijn. Breng op smaak met wat peper en zout en verdeel over 2 borden samen met een portie volkoren pasta.

Vis

Gegrilde kabeljauwfilet met zeekraal

Personen: 2

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

250 gr kabeljauwfilet

250 gr haricots verts

100 gr cherrytomaten

½ knolselderij

1 bosui

1 rode ui

1 teentje knoflook

1 citroen

takje rozemarijn

nootmuskaat

peper en zout

Voor de saus:

2 el olijfolie

1 el kleine kappertjes (uitgelekt)

1 el peterselie (fijngehakt)

30 gr zeekraal

sap van ¼ citroen

peper en zout

Extra benodigdheden:

Staafmixer

(Vervolg blz. 14)

Gegrilde kabeljauwfilet met zeekraal

Bereiding:

Schil de knolselderij, maak goed schoon en snijd in blokjes. Doe vervolgens in een pan kokend water en kook totdat je deze met een vork kunt doorprikken. Verwarm ondertussen de oven voor op 200°C. Snijd de bosui in ringetjes, de ui in kleine stukjes en de tomaat in kleine blokjes. Leg de kabeljauw in aluminiumfolie in een ovenschaal en besprenkel met het sap van een halve citroen. Kruid de vis met verse peper, zout en rozemarijn en leg er 2 plakjes citroen bovenop. Voeg de rode ui en bosui toe en zet de schaal zo'n 20 minuten in de oven. Voeg de laatste 4 minuten de tomaten toe. Als de knolselderij zacht genoeg is kan deze met de staafmixer gepureerd worden tot een gladde massa. Pers er vervolgens een teentje knoflook doorheen en maak op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Zet in de tussentijd de haricots verts op en kook beetgaar. Doe voor de saus een beetje olijfolie in een pannetje en verhit deze en voeg de kappertjes, peterselie, zeekraal, citroensap en een klein beetje zout en peper toe. Laat de saus even borrelen. Giet de haricots verts af, maak op smaak met een snufje zout en wat nootmuskaat en verdeel over 2 borden. Doe hetzelfde met de knolselderijpuree. Haal de visschotel uit de oven, verdeel over de borden, schep de groenten eroverheen en doe een klein beetje saus over de vis.

Terriyaki zalm met paksoi

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

2 mootjes zalm van ca. 130 gr per stuk

2 struikjes paksoi (ca. 500 gr totaal)

100 gr sugarsnaps

1 rode ui

80 gr zilvervliesrijst, ongekoekt

Voor de marinade:

sap en rasp van 1 sinaasappel

100 ml groente- of visbouillon

(zelf getrokken of blokje)

2 el Kikkoman sojasaus less salt

1 el rijstazijn

1 tl vloeibare zoetstof

1 tl sesamolie

1 tl verse gember

½ tl chilivlokken

Voor de garnering:

2 lente-uitjes

Extra benodigdheden:

Ovenschaal

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd de paksoistruikjes overlans in vier stukken. Snijd de ui doormidden en de helften in dunne ringen. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes. Leg de vis en de groente in de ovenschaal. Meng alle ingrediënten voor de marinade en bestrijk de groente en de vis er aan alle kanten mee. Zet de schaal in de oven en bak de vis in ca. 10-15 minuten gaar.

Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in ca. 10- 12 minuten gaar. Strooi net voor het serveren de lente-ui over de groente/vis schotel.

Tip:

Voor wat extra pit kan je nog een snufje chilivlokken erover strooien.

Vispapillotte met cantharellen

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

4 snoekbaarsfilets (ca. 150 gr per stuk)	2 preien (alleen het wit)
150 gr cantharellen	1 stengel bleekselderij
150 gr champignons (gesneden)	2 el Noilly Prat
200 ml visfond (AH of Lacroix)	1 el dille
75 ml Alpro soja cuisine light	rasp van 1 citroen
1 eiwit	sap van ½ citroen
50 ml witte wijn	sap van 1 limoen
2 uien	peper en zout

Extra benodigdheden:

Bakpapier en bakblik

Bereiding:

Snijd het wit van de prei in stukken van ca 5 cm en was ze goed. Leg ze in een bakblik met limoensap, Noilly Prat en 25 ml Alpro cuisine light en zet deze afgedekt weg. Snijd de ui, dille en bleekselderij zeer klein. Meng dit met de cantharellen, champignons, citroensap, witte wijn en peper en zout. Verdeel de groenten over 4 stukken bakpapier en leg daar de vis op met een klein beetje vocht. Maak er pakketjes van en plak ze goed dicht met wat eiwit. Leg de vispakketjes ca. 8 min in de oven op 180°C tot ze opgeblazen zijn. Zet het preimengsel na 2 minuten ook in de oven. Kook ondertussen voor de saus in een apart pannetje de visfond met de citroenrasp tot de helft in. Voeg hier vlak voor het serveren nog 50 ml Alpro cuisine light aan toe en breng op smaak met wat peper en zout. Haal de vispakketjes uit de oven en neem de vis en vulling eruit en serveer samen met de prei en saus.

Zeebaars met ratatouille van tomaat, paprika, courgette en aubergine

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten :

2 zeebaarsfilets van ca. 125 gr (of anders een andere soort witvis, bijv. zeewolf of kabeljauw)

80 gr volkoren pasta (bijv. penne), ongekookt

sap van ½ citroen

1 el olijfolie

snufje chilipeper

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Voor de ratatouille:

250 gr tomaten, in partjes

1 rode paprika, in grove stukken

1 kleine rode ui, in grove stukken

½ aubergine, in grove stukken

½ courgette, in dikke plakken

½ rode peper, fijngehakt

1 teentje knoflook, fijngehakt

2 el tomatenpuree

2 tl tijm

1 snufje rozemarijn

peper en zout

Frylight bakspray/1 el olijfolie

Extra benodigdheden:

Hapjespan

(Vervolg blz. 18)

Zeebaars met ratatouille van tomaat, paprika, courgette en aubergine

Bereiding:

Begin met de marinade voor de vis. Meng een snufje chilipeper met de olijfolie en wrijf de vis er mee in. Maak ondertussen de ratatouille; verwarm de olijfolie in een hapjespan en schep de knoflook, ui, rode peper, paprika, aubergine, courgette, tomaat en kruiden erdoor. Smoor de groenten afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar. Schep de tomatenpuree erdoor en breng de ratatouille op smaak met peper en zout. Kook ondertussen de volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ca. 10-12 minuten gaar. Bespray een koekenpan met wat Frylight bakspray/olijfolie en bak de visfilets op hoog vuur in ca. 6-8 minuten goudbruin en gaar. Bestrooi met wat versgemalen peper en zout naar smaak. Serveer de vis met de ratatouille en een portie volkoren pasta.

Vegetarisch

Chili sin carne

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

1 blikje rode kidneybonen (ca. 200 gr)	snufje zout
80 gr zilvervliesrijst, ongekookt	kleine handje verse koriander
1 blikje pomodori tomaten (400 gr)	Frylight bakspray/olijfolie
2 rode uien	
1 rode paprika	
1 gele paprika	
1 rode peper	
2 teentjes knoflook	
2 tl komijn (djinten)	
1 tl paprikapoeder	
1 tl kaneel	

Extra benodigdheden:

Hapjespan

Bereiding:

Snijd de rode ui in grove stukken en fruit hem aan in een hapjespan met wat Frylight bakspray/olijfolie. Snijd ondertussen de paprika in blokjes en bak even kort mee. Snijd, terwijl dit bakt, de knoflook en de rode peper fijn (verwijder eerst de zaadlijsten voor een minder pittige variant). Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg dan de kidneybonen, tomaten, knoflook, rode peper, komijn, paprikapoeder, kaneelpoeder en een snufje zout toe aan de hapjespan en laat de chili ca. 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de verse koriander grof. Verdeel de rijst en de chili sin carne over twee borden en bestrooi met de verse koriander.

Groene shakshuka

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

300 gr diepvriesspinazie of boerenkool (blokjes)

100 gr Griekse yoghurt 0% vet

4 eieren

1 courgette

1 ui

2 stelen bleekselderij

1 groene peper

1 citroen, uitgeperst

1 teentje knoflook

1 tl karwijzaad

1 tl komijnzaad

1 tl chilipeper (vlokken)

½ bosje koriander

½ bosje platte peterselie

2 el olijfolie

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Vijzel, blender of staafmixer

(Vervolg blz. 21)

Groene shakshuka

Bereiding:

Snijd de bleekselderij in dunne reepjes. Snipper de ui en de knoflook. Rooster in een droge koekenpan de komijn en karwijzaadjes 1 minuut. Doe ze in een vijzel en wrijf ze fijn met wat peper en zout. Meng in de blender de spinazie of boerenkool, koriander, peterselie, groene peper, citroensap en olijfolie en pureer. Snijd de courgettes overlans in vieren. Verwijder de zaadjes en snijd ze in stukjes van ca. 5 cm lang. Vet een koekenpan in met wat Frylight bakspray en bak hierin de ui, knoflook, bleekselderij en courgette ca. 8 minuten. Voeg de gekruide spinaziepuree toe en meng het geheel. Doe de deksel op de pan en warm 4 minuten door. Als het geheel wat droog wordt eventueel een scheutje water toevoegen. Maak dan vier kuiltjes in de pan en breek voorzichtig de eieren in de kuiltjes. Doe het deksel weer op de pan en laat nog 6-8 minuten op laag vuur garen tot de eiwitten gestold zijn. Druppel tot slot van het vuur af wat Griekse yoghurt over het gerecht en garneer met wat blaadjes verse koriander en een snufje chilipeper.

Lekker met wat sneetjes geroosterd volkoren stokbrood (ca. 50 gram per persoon).

Vegetarische curry

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

200 gr uitgelekte kikkererwten (blik of pot)

200 gr bloemkoolroosjes

200 ml water

100 ml kokosmelk light

100 ml Griekse yoghurt (0%vet)

80 gr zilvervliesrijst, ongekookt

3 tomaten

2 uien

1 rode paprika

1 limoen, sap en schijfjes

2 teentjes knoflook

stukje gember (ca. 3 cm)

2 el currypasta (uit een potje of zelfgemaakt**)

2 el cashewnoten

½ bosje koriander of platte peterselie

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

(Vervolg blz. 23 + 24)

Vegetarische curry

Bereiding:

Snipper de ui en de knoflook. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de gember heel fijn. Snijd de tomaten en de paprika in blokjes. Hak de kruiden en de noten fijn. Vet een pan in met wat Frylight bakspray/olijfolie en fruit de ui en de knoflook op laag vuur ca. 5 minuten. Voeg dan de currypasta en gember toe en bak nog 1 minuut. Voeg de kokosmelk en 200 ml water toe en breng aan de kook. Voeg de bloemkoolroosjes en de kikkererwten toe en laat ca. 8 minuten op middelhoog vuur garen. Als het geheel te droog wordt nog wat water toevoegen. Voeg dan de tomatenblokjes en paprika toe en laat nog 2 minuten meegaren. Van het vuur af de curry afmaken met de yoghurt, een kneepje limoensap, de helft van de kruiden en peper en zout. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar in ca. 10-12 minuten. Meng de rest van de kruiden door de rijst. Garneer de curry met de fijngehakte noten en een schijfje limoen.

****Zelfgemaakte currypasta:**

Ingrediënten:

1 ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngesnipperd

2 rode pepers (naar keuze zaadlijsten wel of niet verwijderd, afhankelijk van je eigen voorkeur qua pittigheid)

stukje gember van ca. 3 cm, fijngesneden

1 stengel citroengras, alleen het witte gedeelte, in plakjes gesneden

1 el korianderzaadjes

1 tl kurkuma

1 tl komijnzaad

1 tl chilipeper

sap en rasp van 1 limoen

zout

scheutje olijfolie

Extra benodigdheden:

Vijzel (maar in de keukenmachine gaat het ook prima), jampot

Bereiding:

Wrijf alle ingrediënten (behalve de olie) in de vijzel tot een fijne pasta (of laat de keukenmachine het zware werk doen). Doe de pasta over in een gesteriliseerde jampot en giet er een beetje olijfolie in zodat de pasta onder staat en goed geconserveerd blijft. Bewaard in de koelkast blijft deze pasta ca. 2-3 weken goed, maar je kunt er ook blokjes van maken en die in de vriezer bewaren.

Heerlijk in de vegetarische curry, maar ook lekker als smaakmaker in de soep, in een omeletje of bij gestoomde groenten.

Zuurkoolfrittata

Personen: 2

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

450 gr voorgegaarde kruidenzuurkool (pakje)

4 eieren

1 rode paprika

½ blikje tomatenpuree (ca. 1 volle eetlepel)

1 teentje knoflook

1 tl karwijzaad

1 tl paprikapoeder

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Ovenschaal, zeef, kommetje

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de zuurkool in een zeef uitlekken, druk het extra vocht er zoveel mogelijk uit. Snipper het teentje knoflook. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Meng de zuurkool met het teentje knoflook, de paprika, paprikapoeder, tomatenpuree en het karwijzaad. Kluts de eieren los in een kommetje en voeg wat peper en zout naar smaak toe. Vet de ovenschaal in met wat Frylight bakspray/olijfolie. Meng de zuurkool met de los geklutste eieren en schep het mengsel in de ovenschaal. Zet de schaal in de oven en bak ca. 25 minuten tot de eieren gestold zijn. Serveer de frittata in punten gesneden.

Lekker met een portie zilvervliesrijst of 50 gr (3-4 sneetjes) volkoren stokbrood.

Desserts

Ananas-komkommersalade

Personen: 2

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

2 plakken verse ananas

¼ komkommer

sap van ½ limoen

2 takjes verse munt

paar druppels zoetstof, naar smaak

Bereiding:

Snijd de verse ananas in blokjes. Schil de komkommer, snijd over de lengte doormidden en verwijder de zadjes. Snijd de overgebleven komkommer in reepjes. Besprenkel met wat limoensap. Snijd de muntblaadjes in fijne reepjes en meng door de salade. Voeg desgewenst nog een paar druppels zoetstof toe en serveer direct.

Gegrilde appel met hangop

Personen: 2

Bereidingstijd: 3 uur en 5 minuten

Ingrediënten:

300 ml Griekse yoghurt 0% vet

100 gr bosbessen of frambozen

1 appel (bijv. Pink Lady)

1 tl kaneel

1 tl zoetstof

Extra benodigdheden:

Wafelijzer (of tosti ijzer), vel bakpapier, theedoek, zeef, appelboor.

Bereiding:

Leg een schone theedoek in een zeef en giet daar de yoghurt in. Vouw de theedoek dicht, zet de zeef in een passende kom en laat het vocht er uit druppen. Laat minimaal 3 uur uitdruppen. Schil de appel, verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd plakken van ca. 1 cm dik. Bestrijk de appelplakken met een mengsel van zoetstof en kaneel. Leg een vel bakpapier op het wafelijzer en leg de appelplakken tussen het bakpapier. Bak de appelplakken ca. 2 minuten. Serveer de appelplakken warm met een schep hangop en wat verse bosbessen of frambozen.

Gemengd citrusfruit

Personen: 4

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

1 sinaasappel/mineola

2 mandarijnen

1 limoen

2 grapefruits

2 tl kaneel

2 el amandelen (ongezouten)

Stevia zoetstof (naar smaak)

verse muntblaadjes

Bereiding:

Snijd de schil van de citrusvruchten er met een scherp mesje vanaf. Snijd zo ver dat je net het witte velletje meeneemt. Snijd de vruchten daarna in dunne schijfjes en pel de mandarijnen. Verdeel deze mooi over 4 borden. Bestrooi met wat kaneel. Hak de amandelen grof en verdeel ze over de schijfjes. Garneer als laatste met wat verse munt.

Mango-kokos pannacotta

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten (+ 2-3 uur in de koelkast)

Ingrediënten:

1 mango

½ blikje kokosmelk light (200 ml)

2 tl vloeibare zoetstof

1 tl agar agar

mespuntje vanille extract

Extra benodigdheden:

4 kleine ramekins/ovenschaaltjes, steelpan, staafmixer

Bereiding:

Doe de kokosmelk, zoetstof en vanille in een steelpan en breng aan de kook. Draai het vuur laag en voeg $\frac{3}{4}$ theelepel agar agar toe en roer goed door. Blijf ca. 5 minuten op laag vuur doorroeren. Let op dat het mengsel niet schift! Giet het mengsel in 4 bakjes en laat afkoelen. Zet de bakjes dan in de koelkast en laat ca. een half uur opstijven. Schil ondertussen de mango. Bewaar vier dunne schijfjes en pureer de rest van het vruchtvlees met de staafmixer. Los $\frac{1}{4}$ theelepel agar agar op in 2 eetlepels kokend water en roer dat door de mangopuree. Lepel de mangopuree op de kokos panna cotta. Zet de bakjes tot gebruik (maar minimaal 2-3 uur), terug in de koelkast. Garneer de mango-kokos pannacotta met een schijfje verse mango.

Sauzen en hapjes

Chipotle mayonaise

Personen: 4

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:

150 gr silken tofu

1 el olijfolie

1 tl limoensap

1 tl appelazijn

1 tl paprikapoeder

1 tl gedroogde chipotle peper

snufje chilipoeder

peper en zout

evt. paar druppels vloeibare zoetstof

Extra benodigdheden:

Staafmixer of blender

Bereiding:

Pureer alle ingrediënten met een staafmixer of in de blender. Voeg desgewenst nog wat extra chipotle peper, limoensap of een paar druppels vloeibare zoetstof toe. Deze iets rokerig smakende saus is geschikt voor veganisten en is perfect bij een stukje gemarineerde en gebakken tofu.

Tip:

Ook lekker bij een stukje gegrild vlees.

Indiase yoghurt-mango dipsaus

Personen: 4

Bereidingstijd: 5 minuten (+ 1 uur in de koelkast)

Ingrediënten:

150 ml Griekse 0% vet yoghurt

4 el geraspte mango

1 el fijngesneden verse munt

1 el fijngesneden verse koriander

Bereiding:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en zet de saus een uurtje in de koelkast zodat de smaken goed met elkaar mengen.

Peterselie-munt saus

Personen: 4

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

100 ml 0% vet yoghurt

1 bosje verse peterselie

1 bosje verse munt

1 groene jalapeño peper

1 teentje knoflook

paar druppels zoetstof, naar smaak

stukje gember van ca. 3 cm.

(geschild en in stukjes gesneden)

3 el citroensap

peper en zout

Extra benodigdheden:

Staafmixer of blender

Bereiding:

Pureer alle ingrediënten. Voeg desgewenst een paar druppels zoetstof toe.

Tip:

Lekker bij een stukje gegrild vlees.

Boerenkoolchips

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

1 bos boerenkool (of zak van 300 gr)

2 el olijfolie

1 tl (zee)zout

evt. paprika- en/of chilipoeder

Extra benodigdheden:

Kom, bakpapier

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 130°C. Was ondertussen de boerenkoolbladeren grondig en schud ze zo droog mogelijk of droog met een schone theedoek of wat keukenpapier. Snijd de boerenkoolbladeren uit de ribben en scheur ze in stukken van ca. 4 a 5 cm. Meng de olijfolie met het zout in een kom (voeg evt. nog wat paprika en/of chilipoeder toe voor een pittigere variant). Voeg de boerenkoolbladeren toe aan de kom en draai tot ze gelijkmatig bedekt zijn met het olie-zoutmengsel. Leg het bakpapier op een bakplaat en verspreid de boerenkoolbladeren hierop zodat de bladeren elkaar niet overlappen. Laat de boerenkoolchips ongeveer 30 a 40 minuten in het midden van de oven drogen. Open de ovendeur meerdere malen kort zodat de waterdamp afgevoerd kan worden. De chips zijn klaar wanneer de bladeren lekker knapperig zijn.

Broccoli pizza met tomaten

Personen: 4

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

Voor de pizzabodem:

1 stronk broccoli

2 el Zwitserse strooikaas

1 grote of 2 kleine eieren

peper en zout

Voor de topping:

1 el tomatenpuree (blikje)

Groentetopping naar keus, bijvoorbeeld:

100 gr champignons, in plakjes

50 gr gerookte kipfiletreetjes (bakje)

10 gemengde snacktomaatjes (rood en geel door elkaar heen)

4 olijven, in plakjes

½ rode paprika, in reepjes

½ gele paprika, in reepjes

½ rode ui, in ringetjes

2 el hüttenkäse

1 el kappertjes, uitgelekt

Garneren: blaadjes basilicum en/of rucola

Extra benodigdheden:

Bakpapier, keukenmachine

(Vervolg blz. 34)

Broccoli pizza met tomaten

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de broccoli in grove stukken en doe die in de keukenmachine. Met de puls functie telkens een paar seconden hakken tot er een fijne korrelstructuur ontstaat. Voeg 2 el Zwitserse strooikaas, wat peper en zout en 2 eieren toe en laat nog een paar seconden draaien tot er een smeuiige massa ontstaat. Neem die uit de kom, vorm er een bal van en druk die uit op een vel bakpapier tot een ronde platte pizza. Bak de pizzabodem in ca. 20-30 minuten af tot hij lichtbruin is een licht knapperig aanvoelt.

Nu kun je de pizzabodem gaan beleggen. Besmeer de bodem met ca. 1 el tomatenpuree en leg er de groente van je keus op: gehalveerde snacktomaatjes, paprikareepjes, een paar kappertjes, olijven, champignons, rode ui en voeg er desgewenst wat kipfilet reepjes aan toe. Verkruimel er tot slot 2 el hüttenkäse over en zet de pizza in de oven. Bak nog ca. 15 minuten en garneer net voor het uitserveren met wat blaadjes basilicum en/of rucola. Snijd de pizza in puntjes en serveer.

Vietnamese sla wraps

Personen: 4 (8 stuks)

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

400 gr rauwe garnalen

8 mooie bladeren van een krop ijsbergsla

4 radijsjes, in reepjes

¼ komkommer, in reepjes

1 stengel citroengras, in grove stukken

2 el ongezouten cashewnoten, grof gehakt

handje taugé

handje verse kruiden: Thaise basilicum, muntblaadjes, koriander en lente-uitjes

zout

Ingrediënten dipsaus:

sap van 1 limoen

50 ml water

½ rood pepertje, heel fijn gesneden

1 el vissaus

1 el Kikkoman sojasaus less salt

paar druppels zoetstof

(Vervolg blz. 36)

Vietnamese sla wraps

Bereiding:

Breng 250 ml water met de in grove stukken gesneden citroengrassengel aan de kook met wat zout en kook daarin de garnalen in ca. 3-5 minuten gaar (afhankelijk van de dikte). Laat de garnalen uitlekken en afkoelen. Snijd de komkommer overlans doormidden, verwijder de zaadjes en snijd over de lengte in dunne reepjes. Snijd de radijsjes in plakjes en dan in reepjes. Verwijder de buitenste bladeren van de ijsbergsla en neem daarna 8 mooie bladeren van de krop. Maak de dipsaus door alle ingrediënten samen te voegen en minimaal 10 minuten te laten intrekken. Serveren; doe in een slablad wat van alle groenten, kruidenblaadjes en wat garnalen. Doe er tot slot wat notenkruim overheen. Rol ze op en serveer met het schaaltje saus er apart bij om in te dippen.

Tip:

De garnalen kunnen ook vervangen worden door bijvoorbeeld gebakken tofu, gegrilde kipfilet of biefstukreepjes.



www.newfysic.nl

088 - 323 00 00



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

