

MCT- kookboek

Inhoudsopgave

1.	Inleiding
	1.1 Verantwoording.....
	1.2 MCT-vet.....
	1.2.1. Het MCT-dieet.....
	1.3 Gebruik van het kookboek.....
2.	Basisrecepten MCT-margarine
	Recept 1.....
	Recept 2.....
3.	Salades
	Appelsalade.....
	Kipsalade.....
	Kipkerriesalade met rijst.....
	Kipsalade met bloemkool.....
	Bleekselderijsalade.....
	Eiersalade.....
4.	Soepen
	Het ontvetten van bouillon.....
	Basisrecept bouillon.....
	Heldere soep.....
	Gebonden soep.....
	Erwtensoep.....
	Bruine bonensoep.....
5.	Sauzen en jus
	Jus.....
	Mayonaise.....
	Romige Franse mayonaise.....
	Sladressing.....
	Slasaus.....
	Kerriesaus.....
	Champignonsaus.....
6.	Visgerechten
	Toegestane vissoorten.....
	Gestoofde kabeljauw met groenten.....
	Oosterse kabeljauwpakketjes.....
	Tonijn met saus.....
	Schol uit de magnetron.....
	Gestoofde wijtingfilet met appel en ui.....
	Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.....
7.	Vleesgerechten
	Toegestane vleessoorten.....
	Hamburger met ananas.....
	Marokkaanse kalfslapjes.....

	Biefstuk à la Mexicana.....
	Biefburger met sinaasappelsaus.....
	Roergebakken varkenshaas met mangosalsa.....
8.	Kipgerechten
	Kip in paprikasaus.....
	Kipfilet met gember en paprika.....
	Tropische kip.....
	Kip in pittige tomatensaus.....
	Pikante kip met kaneel.....
9.	Nagerechten
	Vla (basisrecept).....
	Vanillevla.....
	Vruchtenvla.....
	Koffievla.....
	Caramelvla.....
	Havermoutpap.....
	Griesmeelpap.....
	Bananenkward.....
	Koffiekward.....
	Kward-vruchtensalade.....
	Appelmoes met schuimkop.....
	Fruitsalade.....
	Flensjes met fruit.....
	IJs (basisrecept).....
	Vanille-ijs.....
	Koffie-ijs.....
	Bananenijs.....
10.	Brood en broodbeleg
	Toegestane broodsoorten.....
	Toegestaan broodbeleg.....
	Toegestane magere vleeswaren.....
	Komkommerspread.....
	Fruitspread.....
	Groentenomelet met brood.....
	Champignons met toast.....
	Kruiden'boter'.....

- 11. Gebak en koek**.....
Het stijfslaan van eiwitten.....
Cake (basisrecept).....
Appelcake.....
Koffiecake.....
Zandkoekjes.....
Speculaas.....
Sprints.....
Honingkoek.....
Stroopkoek.....
Kruidkoek.....
Appeltaart.....
Kwarktaart.....
- 12. Snacks en versnaperingen**.....
Minipizza.....
Dipsaus.....
Hapjes voor een feestelijke gelegenheid.....

Inleiding

1.1 Verantwoording

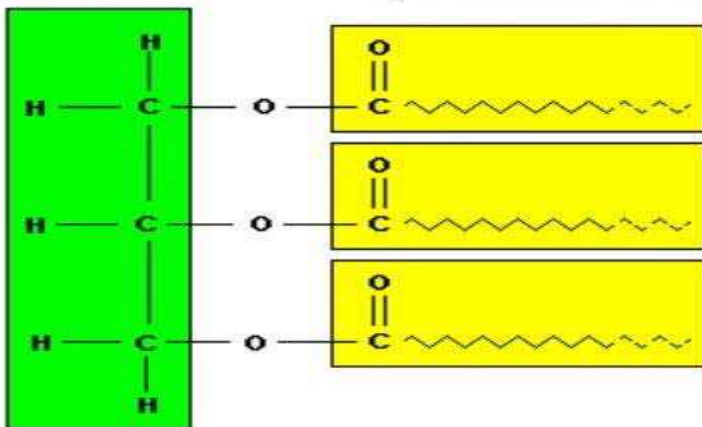
Dit kookboek is ontwikkeld door de diëtisten uit twee landelijke werkgroepen, Kinderdiëtisten Overleg Diëtisten Academische Ziekenhuizen (KODAZ) en Metabool Overleg Diëtisten Academische Ziekenhuizen (MODAZ) in samenwerking met Nutricia Nederland B.V. Het is bedoeld voor mensen die ten gevolge van een gestoorde vetvertering of gestoorde vetstofwisseling zeer weinig 'gewoon' vet mogen gebruiken en een MCT-dieet krijgen voorgeschreven. Dit kookboek bevat recepten die binnen in het MCT-dieet passen.

Er is gebruik gemaakt van bestaande receptuur. Het kookboek bevat recepten afkomstig uit verschillende bronnen:

- het kookboek 'Wat mag u bij gestoorde vetvertering eten?' van A. Wipkink – Bakker (niet meer verkrijgbaar);
- recepten van verschillende universitaire ziekenhuizen;
- internet.

1.2 Medium Chain Glycerides (MCT)

Vet is een belangrijke bron van energie voor ons lichaam. De vetten die in voedingsmiddelen voorkomen bestaan, als we er scheikundig naar kijken, voornamelijk uit triglyceriden. Hieronder staat een chemische afbeelding van een triglyceride. Een triglyceride is opgebouwd uit een deeltje glycerol (het groene of in zwart-wit het donkergrijze gedeelte) met daaraan verbonden drie vetzuren, de zogenaamde vetzuurketens (het gele of in zwart-wit het lichtgrijze gedeelte).



Figuur 1.2.1. Een triglyceride.

De vetzuurketens kunnen lang, kort of middellang zijn. De lange vetzuurketens (of in het Engels long chain triglycerides, LCT) komen het meeste voor in de voeding. De middellange vetzuurketens worden ook wel aangeduid als MCT, naar het Engelse **medium chain triglycerides**. MCT leveren iets minder energie (calorieën) dan de gewone vetten (opgebouwd uit glycerol en langeketenvetzuren).

MCT gedragen zich in het lichaam anders dan de langeketenvetzuren. Wanneer de opname of het transport van gewoon vet (LCT) verstoord is, is MCT een goede,

alternatieve bron van energie in de voeding. Ook zijn er een aantal zeldzame stofwisselingsziekten waarbij MCT een goed alternatief is voor gewoon vet. MCT-vetten zijn verkrijgbaar als olie, margarine en emulsie.

1.2.1. Het MCT-dieet

In het MCT-dieet is gebruik van het gewone vet sterk beperkt, terwijl vet een belangrijke bron van energie (calorieën) is. Om toch in de energiebehoefte te voorzien worden in plaats van gewone vetten, MCT gegeven. MCT worden meestal goed verdragen. Wel is het normaal dat het lichaam moet wennen aan de MCT. In de eerste dagen van het dieet krijgt men soms last van een opgezet gevoel, rommelingen in de buik, lichte misselijkheid en in enkele gevallen diarree. Dit kan na enkele dagen overgaan. Daarom wordt vaak begonnen met een kleine hoeveelheid MCT. De hoeveelheid wordt vervolgens langzaam uitgebreid in overleg met de behandelend arts/diëtist.

Omdat het MCT-dieet een sterk vetbeperkt dieet is, kunnen er bepaalde tekorten ontstaan. Sommige vetten leveren ons belangrijke vetzuren, de zogenaamde essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die de mens niet zelf kan maken, maar uit de voeding moet halen. Voorbeelden zijn linolzuur en linoleenzuur. Het MCT-dieet kan te weinig van deze essentiële vetzuren bevatten. Deze moeten dan in overleg met de behandelaar extra worden ingenomen. Meestal gebeurt dat door het innemen van 5 gram walnoten-, lijnzaad-, zonnebloem- of maïsolie.

Gewoon vet levert ook vitamines A, D, E en K. Het kan nodig zijn om deze vitamines extra te geven bij het MCT-dieet.

MCT-producten (olie, margarine, emulsie) moeten koel en droog bewaard worden. Dit geldt met name voor MCT-margarine. Wanneer de temperatuur van de margarine hoger wordt dan de kamperatuur treedt ontmenging op. Bij bederf wordt de margarine bitter en smaakt onaangenaam.

1.3 Gebruik van het kookboek

Bij de bereiding van voedsel gedragen MCT zich anders dan gewone vetten. Ze kunnen minder goed tegen de grote hitte van bakken en braden: ze roken eerder en bij bakken slaat dan ook eerder de vlam in de pan.

De recepten zijn voor vier personen, tenzij anders staat vermeld. Bij elk recept staat de totale hoeveelheid 'gewoon' vet vermeld, zowel voor het hele recept als per portie. Met 'gewoon' vet worden de langeketenvetzuren bedoeld. In de recepten worden deze afgekort als LCT (long chain triglyceriden). Zo kan bekeken worden of het recept binnen het voorgeschreven voedingsadvies past.

Gebruikte afkortingen:

g	= gram
l	= liter
dl	= deciliter
ml	= mililiter
tl	= theelepel
el	= eetlepel

Niet alle recepten zijn volledig vrij van lct vet. In ieder recept staat aangegeven hoeveel lct vet het recept of de portie (wanneer het recept voor meer personen is) bevat. U kunt dan zelf in overleg met uw behandelende diëtist beslissen of het recept in uw dieet past.

Veel succes en smakelijk eten!

2. Basisrecepten MCT-margarine

Wanneer geen MCT-margarine verkrijgbaar is, is het mogelijk zelf een smeerbaar product de maken, als vervanging voor margarine.

Bewaar het product in de koelkast. Het is dan twee weken houdbaar.

Het is mogelijk het product na bereiding in te vriezen. Mix het na ontdooien opnieuw tot een glad mengsel.

Recept 1

100 ml MCT-olie	Meng olie en water of magere melk, verwarm dit en bind het met de allesbinder of met de aardappelmeel
50 ml water of magere melk	(aangemaakt met 1 eetlepel water) onder goed roeren.
1 tl aardappelmeel of allesbinder	Laat de massa opstijven in de koelkast.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Recept 2

3 el MCT-olie	Voeg de magere melk toe aan het water en mix tot een gladde crème ontstaat. Voeg de olie in kleine porties toe,
10 el magere melkpoeder	roer de massa steeds goed glad na het toevoegen van
3 el water	olie.
	Laat de massa opstijven in de koelkast.

Dit recept bevat geen LCT-vet

1. Salades

Appelsalade (2 personen)

2 zachte rode appels
2 el rozijnen
2 el MCT-mayonaise (zie recept in hoofdstuk 4 'Sauzen')
2 mooie blaadjes sla
kaneel
citroensap

Was de appels, verwijder het klokhuis en snij de appel in kleine stukjes. Meng de stukjes appel naar smaak met MCT-mayonaise, kaneel en citroensap. Voeg de rozijnen toe. Was de slablaadjes en leg ze met de holle kant omhoog op een bordje. Schik de salade in de holte van het blad.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Kipsalade (2 personen)

100 g gekookte kipfilet in dobbelsteentjes gesneden
1 el MCT-mayonaise (zie recept in hoofdstuk 4 'Sauzen')
50 g gare bleekselderij, in stukjes gesneden
½ el droge witte wijn
½ el gehakte peterselie
enkele blaadjes sla, gewassen

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en meng ze goed. Bewaar het in de koelkast tot een half uurtje voor het opdienen.

Schep de salade in een slabak, versierd met blaadje sla.

Variatie:

Voeg 50 g doperwtjes (uit blik) en 50 g gestoofde champignons toe.

Dit recept bevat 3,8 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1,9 g LCT-vet

Kipkerriesalade met rijst

100 g gekookte rijst
1 ui, gesnipperd
100 g gekookte kipfilet, gesneden
50 g gare bleekselderij
½ eetlepel wijnazijn
1 el MCT-olie
¼ tl kerriepoeder
paprikapoeder

Meng de rijst, ui, kipfilet, bleekselderij, wijnazijn, MCT-olie, kerrie- en paprikapoeder. Laat het geheel zonnig afkoelen en serveer in een slabak.

Tip: versier de salade met 2 in parten gesneden tomaten en schep er wat MCT-mayonaise bij.

Dit recept bevat 3,8 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 0,9 g LCT-vet

Kipsalade met bloemkool

1 kleine bloemkool
300 g gekookte kipfilet, in blokjes
½ groene paprika
1 kleine ui
4 el MCT-mayonaise (zie recept in hoofdstuk 4 'Sauzen')
1 tl kappertjes
peterselie
citroensap
enkele druppels
Worcestershiresaus

Verdeel de bloemkool in roosjes en kook het beetgaar. Snij de gewassen paprika in reepjes en snipper het uitje. Meng de kip, bloemkool en paprika door elkaar. Roer de kappertjes, enkele druppels citroensap, fijngehakte peterselie, ui en Worcestershiresaus door de MCT-mayonaise. Roer dit vervolgens door het kipmengsel.

Tip: schep het op een met slabladeren bedekte schotel en garneer met bijvoorbeeld parten tomaat of reepjes paprika.

Dit recept bevat 11,4 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 2,9 g LCT-vet

Bleekselderijsalade

2 struiken bleekselderij, in plakjes
2 uien, gesnipperd
4 el MCT-mayonaise (zie recept in
hoofdstuk 4 'Sauzen')
2 el gepureerde tomaat
(kant-en-klaar)
2 tl kerriepoeder
2 tl paprikapoeder
2 tl cayennepoeder
zout

Maak een sausje van de mayonaise, gepureerde tomaat, kerriepoeder, paprikapoeder, cayennepeper en zout. Doe de bleekselderij en de ui in een kom en roer het sausje erdoor. Zet de salade ongeveer 30 minuten in de koelkast zodat de smaken goed in kunnen trekken.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Eiersalade

Het eiwit van 8 gekookte eieren
½ l magere yoghurt
4 zure augurken, klein gesneden
2 el gepureerde tomaat
(kant-en-klaar)
2 tl paprikapoeder
2 tl gemberpoeder
zout en peper

Hak de gekookte eiwitten in stukjes. Verdun de yoghurt met een klein scheutje water. Vermeng de yoghurt met het eiwit, de augurken, gepureerde tomaat, paprikapoeder, gemberpoeder, peper en zout.

Deze salade kan ook als broodbeleg gebruikt worden.

Tip: serveer de salade op een bord met blaadjes sla.

Dit recept bevat geen LCT-vet

3. Soepen

Het ontvetten van bouillon

In onderstaande recepten wordt onder andere gebruik gemaakt van bouillon. Deze kan bereid worden van bouillonblokjes of –poeder. Zie voor de bereidingswijze de verpakking.

Het is tevens mogelijk zelf een bouillon te bereiden. Volg hiervoor het onderstaande basisrecept voor bouillon.

Laat voor het ontvetten de bouillon helemaal afkoelen. Schep vervolgens het laagje gestold vet van de bouillon.

Basisrecept bouillon (1 l)

250 g mager vlees (mager
runderpoulet, kip (zonder vel),
magere vis)
kruiden (bijvoorbeeld laurier, foelie,
tijm, peperkorrels, peterselie,
kruidenbultje)
zout
eventueel verse groenten (ui,
wortelen)

Zet het vlees, kruiden, zout en eventueel groenten op met koud water. Breng de bouillon aan de kook en temper dan de warmtebron, zodat de bouillon wel warm blijft, maar niet kookt. Laat de bouillon vervolgens 3-4 uur trekken.

Ontvette bouillon bevat geen LCT-vet

Heldere soep

1 l ontvette bouillon, getrokken van
mager vlees of van een blokje
3 el vermicelli of rijst

De bouillon aan de kook brengen, vermicelli of rijst toevoegen en gaar laten koken (vermicelli 15 minuten, rijst 30 minuten) De laatste 10 minuten kan eventuele vulling meegekookt worden, zoals soepgroente, champignons, asperges, mager vlees, stukjes kipfilet.

Tip: voeg voor heldere soep met een oosters tintje 1,5 eetlepel gedroogde bamikruiden toe

Dit recept bevat ongeveer 1 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept ongeveer 0,3 g LCT-vet

Gebonden soep

1 l ontvette bouillon, getrokken van
mager vlees of van een blokje
4 el bloem
3 el MCT-margarine

De bouillon aan de kook brengen. De MCT-margarine in een aparte grote pan smelten en de bloem erdoor roeren. De hete bouillon onder goed roeren in gedeelten toevoegen. Het mengsel steeds goed door laten koken.

Eventuele vulling: tomatenpuree, champignons, mager vlees, stukjes kipfilet, asperges

Na het toevoegen van de vulling de soep nog ongeveer 5 minuten laten doorkoken.

Dit recept bevat 5,6 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1,4 g LCT-vet

Erwtensoep (4-6 personen)

500 g groene spliterwten
1 tl zout
1 tl peper
1 grote ui, grof gesnipperd
1 grote prei, in kleine stukjes
1 koolrabi, in kleine stukjes
2 tabletten voor vleesbouillon
1 tablet voor kruidenbouillon
1 kruidenbultje
3 l water

Doe alle ingrediënten in een ruime pan en breng dit aan de kook. Laat dit 4 tot 5 uur zachtjes koken tot alle ingrediënten zacht geworden zijn. Regelmatig doorroeren. Kleine stukjes eventueel fijnmaken. Serveer met roggebrood of volkorenbrood.

Variatie: enkele suggesties voor extra vullingen:

- mager soepvlees
- gehaktballetjes gemaakt van rundertartaargehakt (4,4 g LCT per 100 g)
- blokjes in MCT-olie gebakken brood

**Dit recept (zonder toevoegingen) bevat 10 g LCT-vet
Per portie bevat dit recept 2,5 g LCT-vet**

Bruine bonensoep

2 blikken bruine bonen à 800 g
2 uien, gesnipperd
1 grote prei, in ringen
1 el kerriepoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl gemberpoeder
1 el geraspte gemberwortel
2½ dl gepureerde tomaten
50 g (volkoren)macaroni
1 l water
zout en peper

Laat de bruine bonen uitlekken.

Verhit een kookpan met antiaanbaklaag (of doe een scheutje MCT-olie in een gewone pan) en fruit de ui en prei samen met de kerriepoeder, paprikapoeder, zout en 1 eetlepel water. Voeg de gemberpoeder, gemberwortel, bruine bonen, gepureerde tomaten, 1 liter water en macaroni toe. Breng de soep aan de kook en laat ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met peper en zout.

**Dit recept bevat 12,8 g LCT-vet
Per portie bevat dit recept 3,2 g LCT-vet**

4. Sauzen en jus

Jus

Jus kan zelf gemaakt worden van het braadvet. Eventueel kan gebruik gemaakt worden van een juspoeder. Gebruik alleen ontvette jus. Jus kan ontvet worden door het af te laten koelen en vervolgens de gestolde vetlaag eraf te scheppen. Ook kan de jus ontvet worden door het door een koffiefilter te gieten.

Mayonaise

½ tl suiker
½ tl mosterdpoeder
½ tl zout
peper
1 eiwit
180 ml MCT-olie
2 el azijn

Roer de suiker, mosterdpoeder, zout en peper door elkaar in een kom. Voeg al kloppende met een garde het eiwit toe. Voeg vervolgens op dezelfde manier scheutje voor scheutje de helft van de MCT-olie toe en daarna 1½ theelepel azijn. Voeg al kloppende de rest van de olie toe en daarna de rest van de azijn.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Romige Franse mayonaise

3 eetlepels suiker
1½ theelepel magere melkpoeder
1 theelepel zout
½ theelepel mosterdpoeder
3 eetlepels ketchup
5 el water
125 ml MCT-olie
4 el azijn

Meng alle ingrediënten, behalve de azijn, in een kom met een mixer, totdat het glad is en goed gemengd. Voeg de azijn in één keer toe en ga door met mixen tot het zeer goed gemengd is. Het resultaat is een romig, dikke saus.

Bewaar de saus in een gesloten pot in de koelkast. Schudden voor gebruik.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Sladressing

½ teentje knoflook
¼ tl mosterd
1 tl zout
peper
¼ tl Worcestershire saus
2 el azijn
6 el MCT-olie
verse groene kruiden naar smaak
(bijvoorbeeld peterselie, bieslook,
etc.)

Pers de knoflook uit en voeg de mosterd, zout en peper toe. Meng dit goed door elkaar. Voeg de Worcestershire saus, de azijn en de MCT-olie toe. De groene kruiden goed wassen en snijden. Het geheel goed mengen en direct serveren.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Slasaus

55 g magere melkpoeder
3 el suiker
1½ tl zout
1½ tl mosterdpoeder
75 ml water
560 ml MCT-olie
110 ml azijn

Meng de magere melkpoeder, suiker, zout, mosterdpoeder en het water in een kom. Goed kloppen met een garde. Voeg scheutje voor scheutje de MCT-olie toe. Goed blijven kloppen tot er een glad mengsel ontstaat. Voeg in één keer de azijn toe en klop tot de saus glad en dik is

Variatie: aan de slasaus kan worden toegevoegd: fijn gesneden ui, sjalotjes, prei. Kleine stukjes augurk of zilverui. Fijngehakte peterselie, bieslook of lavas (maggiplant).

Dit recept bevat geen LCT-vet

Kerriesaus

½ klein uitje
2 el MCT-olie
1 theelepel kerrie
2 el bloem
3 dl ontvette bouillon
scheutje magere melk

Snipper het uitje en fruit het in de MCT-olie. Voeg op als laatste de kerrie toe. Strooi de bloem bij de gefruite ui en voeg onder goed roeren langzaam de bouillon toe. Maak de saus af met een scheutje magere melk

Lekker bij rijst of witte kool

Dit recept bevat geen LCT-vet

Champignonsaus

2 el MCT-olie
2 el bloem
2 dl ontvette bouillon
½ klein blikje champignons
½ dl champignonnat (uit het blikje)
magere melk
peper
citroensap

Verwarm de MCT-olie, voeg de bloem toe en onder goed roeren de bouillon en het champignonnat. Snijd de champignons zonodig in schijfjes en vermeng ze met de saus. Breng het geheel op smaak met magere melk, peper en citroensap

Variatie: de saus kan ook met verse champignons bereid worden. Gebruik dan 2,5 dl bouillon en ongeveer 80 g verse, gesneden champignons (1/3 bakje van 250 g)

Dit recept bevat geen LCT-vet

5. Visgerechten

Toegestane vissoorten

Toegestane magere vissoorten zijn: kabeljauw, schelvis, tong, bot, baars, poon, schol, snoek(baars), spiering, tarbot, tonijn, wijting, zeelt, mosselen, oesters, kreeft en garnalen.

Gestoofde kabeljauw met groenten

1 pak diepvies kabeljauwfilet (500g)
½ l water
6 el MCT-olie
2½ el mosterdpoeder
2 tl zout
250 g wortelen
1 klein blikje doperwtjes

Doe in een vuurvaste schotel of schaal het water, de MCT-olie, de mosterdpoeder, het zout en de in plakjes gesneden wortelen. Plaats hierin de kabeljauw. Breng het geheel op het vuur aan de kook. Laat het in 20 minuten zachtjes gaar worden. Voeg de doperwtjes toe en laat het geheel nog even doorwarmen. Indien gewenst kan het vocht worden gebonden met aardappelmeel of maïzena.

Dit recept bevat 5 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1,3 g LCT-vet

Oosterse kabeljauwpakketjes

4 kabeljauwfilets (150 g elk)
1 ½ el gedroogde nasi- of bamikruiden
400 g snijbonen, gesneden
1 bosje lente-uitjes, gesneden
100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
2 el MCT-margarine
100 g taugé
2 el citroensap
8 el ketjap manis

Verwarm de oven voor op 200°C.

Spoel de filets af onder de koude kraan en dep ze droog. Bestrooi de filets aan beide kanten met in totaal 1 eetlepel van de nasi- of bamikruiden.

Kook de snijbonen in ruim kokend water in ca. 5 minuten beetgaar. Afgieten en laten uitlekken.

Roerbak de snijbonen, de lente-uitjes en de kerstomaatjes in de MCT-margarine gedurende 1 minuut.

Voeg het citroensap, de ketjap en ½ eetlepel van de kruiden toe en laat het nog 1 minuut koken.

Roer de taugé erdoor en zet het vuur uit.

Scheur van aluminiumfolie 4 grote vellen van ca. 30 cm af. Schep het groentemengsel op het folie, leg de gekruide visfilets erop en schep de rest van het vocht van de groente erover. Sluit de pakketjes losjes. Leg de pakketjes in het midden van de voorverwarmde oven en laat de vis in ca. 15 minuten gaar worden.

Indien de pakketjes later gegeten worden moeten de groenten eerst afkoelen voordat ze met de vis worden ingepakt. Bewaar de pakketjes dan tot gebruik in de koelkast.

Variatie: vervang de kabeljauwfilet door tonijnfilet.

Dit recept bevat 10,2 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 2,5 g LCT-vet

Tonijn met saus

4 tonijnfilets van ca. 200 g
sap van 2 limoenen
2 el MCT-margarine
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, zeer fijngehakt
2 takjes peterselie, fijngehakt
1 tl selderij, fijngehakt
½ tl kerriepoeder
½ el tomatenpuree
½ rode paprika, gesneden
zout en versgemalen zwarte peper
5 dl water
1 el tarwebloem

Leg de vis in een schaal en besprenkel deze met limoensap. Fruit de ui samen met de knoflook, peterselie, selderij, kerriepoeder, tomatenpuree, paprika, zout en peper in een braadpan. Leg de vis in dit mengsel en doe het water, op 2 eetlepels na, erbij. Temper de warmte en laat het geheel 15 minuten pruttelen. Vermeng de bloem met de achtergehouden 2 eetlepels water en roer dit tot een stevig papje. Roer dit langzaam door de inhoud van de pan en laat het geheel koken tot de saus gebonden is en de vis gaar is (ca. 3 minuten).

Dit recept bevat 15,4 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 3,8 g LCT

Schol uit de magnetron

2 schollen
2 paprika's, gesneden
1 kleine ui, gesneden
1 teentje knoflook, geperst
3 el extra scherpe ketchup met
water aangelengd
1 el verse koriander
MCT-olie

Doe de schone, afgespoelde schollen in een schaal. Bak de paprika, ui en knoflook in de MCT-olie. Verdeel dit mengsel over de schollen. Giet de aangelengde ketchup over de schol en de groenten en strooi de verse koriander erover. Dek de schaal af met magnetronfolie en plaats het in de magnetron. Laat de schol in 6 minuten gaar worden op 600 Watt.

Dit recept bevat 4 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1 g LCT-vet

Gestoofte wijtingfilet met appel en ui

600g wijtingfilets
1 grote ui, gesnipperd
1 stevige zure appel, in stukjes
1 tl gedroogde tijm
1 dl appelsap
1/4 visbouillontablet
allesbinder
1 el MCT-margarine

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak de ui, de appel en de tijm in de MCT-margarine. Breng het appelsap aan de kook en los de bouillontablet erin op. Schep de helft van het appelmengsel in een vuurvaste schaal. Leg de wijtingfilets op het appelmengsel, schep de rest van het appelmengsel erop. Giet het appelsapmengsel erover. Dek de schaal af en laat de vis in de voorverwarmde oven in 15 minuten gaar worden. Giet het stoofvocht voorzichtig uit de schaal in een pannetje. Breng het vocht aan de kook en voeg 1-2 eetlepels allesbinder toe om de saus te binden. Schep de saus over de vis.

Dit recept bevat 10,5 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 2,6 g LCT-vet

Roergebakken tongreepjes met sinaasappel (2 personen)

2 tongfilets
1 sinaasappel
1 prei, in smalle ringen gesneden
zout
3 el MCT-olie
2 el sesamzaad
Tabasco
3 el sojasaus (ketjap)
1 theelepel bruine basterdsuiker

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees. Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.

Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen. Bestrooi ze met een beetje zout.

Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan. Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.

Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels Tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor. Laat het geheel in ongeveer 1 minuut heet worden. Bestrooi met sesamzaad. Serveer met rijst.

Dit recept bevat 16 g LCT

Per portie bevat dit recept 8 g LCT

7. Vleesgerechten

Toegestane vleessoorten

Alleen magere vleessoorten zijn toegestaan.

Varkensvlees

Fricandeau, haas, oester, schnitzel (ongepaneerd), hamlap, lever, nasivlees

Rundvlees

Bak-en-braadlap, biefstuk van de haas, lenderollade, lever poulet, rosbief, schenkel, tartaar

Kalfsvlees

Kalfslapje, biefstuk, fricandeau, lever

Paardenvlees

Hamburger met ananas

200 g biefstuk tartaar	Verwarm de oven voor op 180 °C.
200 g ananas	Bak de biefstukjes, bestrooid met zout en peper, op de normale wijze ongeveer 3 minuten in de MCT-olie
ananassap	goudbruin. Bak halverwege de ananas mee. Neem het vlees en de ananas uit de pan, en doe het vlees in een ingevette vuurvaste schaal. Plaats de ananas op de tartaar, strooi de suiker erover en giet het ananassap erbij.
2 tl bruine suiker per plak ananas	Zet de schotel 5 minuten in een voorverwarmde oven of grill.
3 el MCT-olie	
zout	
peper	

Zonder oven: de suiker en de ananassap in een pannetje verwarmen en over de biefstuk en de ananas gieten

Dit recept bevat 3 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 0,8 g LCT-vet

Marokkaanse kalfslapjes

500 g kalfslappen	Dep het vlees droog en snijd het in flinke stukken. Ontvel de tomaten door het vel in te snijden en ze even in kokend water onder te dompelen. Snijd de tomaten in parten.
2 uien, gesnipperd	Spoel de kikkererwten af. Week de saffraan in 2 eetlepels heet water.
2 teentjes knoflook, gesnipperd	Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend lichtbruin. Neem het uit de pan en bestrooi het met peper en zout.
500 g tomaten	Fruit de ui met de knoflook in ± 5 minuten glazig.
1 blik kikkererwten (à 400 g)	Bak de tomaten 5 minuten op hoog vuur mee. Voeg de saffraandraadjes, het weekvocht, de koriander en djinten toe en bak alles al omscheppend 2 minuten.
enkele draadjes saffraan	Breng het met 2½ dl heet water aan de kook. Leg het vlees terug in de pan en stoof het, met het deksel op de pan, in ± 75 minuten gaar.
3 el MCT-olie	Stoof de laatste 15 minuten de kikkererwten mee.
1 tl gemalen koriander	
1 tl djinten (gemalen komijn)	
zout	
peper	

Tip: Serveer de kalfslapjes met Marokkaans brood of stokbrood.

Dit recept bevat 19 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 4,8 g LCT-vet

Biefstuk à la Mexicana

4 biefstukken
3 el MCT-margarine
1 el MCT-olie
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
100 g maïskorrels, uitgelekt
3 el appelsap
3 tomaten
3 el verse koriander (grof
gesneden)
zout
peper

Dep het vlees droog en kruid het met peper. Smelt de MCT-margarine in een koekenpan. Bak de biefstukken op hoog vuur aan beiden kanten bruin, temper het vuur en bak ze ca. 3-5 minuten totaal. Voeg eventueel een klontje MCT-margarine toe als de jus te bruin wordt. Verhit intussen 1 eetlepel MCT-olie in een andere pan en bak de ui en de knoflook glazig. Bak de maïs op middelhoog vuur 2 minuten mee. Voeg de appelsap toe en laat het vocht inkoken. Voeg de blokjes tomaat toe en breng op smaak met zout en peper. Serveer de biefstukken met de warme salsa, bestrooid met de koriander.

Tip: Serveer de biefstuk met gekookte rijst en kidneybonen.

Dit recept bevat 7,8 g LCT-vet
Per portie bevat dit recept 2 g LCT-vet

Biefburger met sinaasappelsaus (2 personen)

2 tartaartjes
2 wortels, in dunne reepjes
40 g bamboescheuten (uit blik), in
dunne reepjes
1 el MCT-olie
1 kleine koolrabi (in dunne reepjes
gesneden)
1 tl sambal
1 dl ketjap manis
1 dl sinaasappelsap
4 takjes peterselie
allesbinder
zout
peper

Verhit de olie in een hapjespan met antiaanbaklaag. Bak de biefburgers in ca. 8 minuten bruin en gaar, halverwege keren. Neem de biefburgers uit de pan en leg deze op een warm bord. Dek ze vervolgens met aluminiumfolie af en houd ze warm. Schep de wortel- en bamboereepjes en koolrabi door het bakvet en smoor deze met het deksel op de pan in ongeveer 4 minuten beetgaar. Voeg vervolgens de sambal, ketjap en sinaasappelsap toe. Breng het geheel aan de kook en bind het met allesbinder bij. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Schep de groenten uit de saus op een bord. Schep vervolgens de saus op twee warme borden. Halveer de biefburgers overlans en leg de onderste helften in de saus. Verdeel de groente erover en zet de andere halve biefburgers erop. Garneer het geheel met een toefje peterselie.

Dit recept bevat 6,2 g LCT-vet
Per portie bevat dit recept 3,1 g LCT-vet

Roergebakken varkenshaas met mangosalsa

500 g varkenshaas, in dunne plakken
3 lenteuitjes, in dunne ringen
1 el honing
2 tomaten, in blokjes
1 mango, in blokjes
limoensap
2 el MCT-olie
zout
peper

Meng voor de salsa in een kom de mango, lente-ui, tomaat, limoensap en honing door elkaar. Breng de salsa op smaak met zout en peper. Laat de salsa afgedekt ca. 30 minuten in de koelkast staan.

Verhit ondertussen de olie in een wok en roerbak hierin de varkenshaas in ongeveer 5 minuten rondom goudbruin en rosé van binnen. Breng het vlees op smaak met zout en peper.

Serveer de varkenshaas samen met de salsa.

Dit recept bevat 15,5 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 3,9 g LCT-vet

8. Kipgerechten

Toegestaan kippenvlees is kip zonder vel en kipfilet. Kipfilet kan eventueel vervangen worden door kalkoenfilet.

Kip in paprikasaus

500 g kipfilet
1 ui
tijm
laurier
5 el MCT-olie
2 tl paprikapoeder
100 g champignons
1 klein blikje tomatenpuree (à 70 g)

Braad de kip in de MCT-olie bruin. Voeg de gesnipperde ui, de tijm en laurier toe en twee theelepels paprikapoeder. Laat het zachtjes sudderen. Voeg de tomatenpuree toe en indien nodig een klein scheutje water. Snijd de champignons in schijfjes en voeg dit toe. Laat alles gaar stoven. Maak de saus al roerende voorzichtig af met een scheutje magere melk naar smaak en voeg een klein beetje MCT-olie toe. Serveer met rijst of pasta.

Dit recept bevat 9,5 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 2,4 g LCT-vet

Kipfilet met gember en paprika

4 halve kipfilets
3 el MCT-olie
1 cm versgeraspte gemberwortel
1 ui, gesnipperd
1 groene paprika, in stukjes
1 rode paprika, in stukjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
2-4 struikjes witlof, in ringen
1 verse mango, in stukjes
2 el meloenbolletjes
4 el ontpitte kersen of gepelde lychees uit blik
peper

Snijd de kip in kleine stukjes. Verwarm de olie in de wok. Roerbak hierin de kip goudbruin. Voeg de gemberwortel, de ui, de paprika, de knoflook en de witlof toe en roerbak het geheel ongeveer 5 minuten. Voeg vervolgens de mango, de meloenbolletjes en de kersen of lychees toe en verwarm het geheel ongeveer 15 minuten op laag vuur. Maak het gerecht op smaak met peper. Serveer met rijst.

Dit recept bevat 3,8 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 0,9 g LCT-vet

Tropische kip

4 halve kipfilets
3 el MCT-olie
1 mango, in parten
8-13 lychees, vers of uit blik
1 el citroensap
1 tl djahé (gemberpoeder)
2 tl ketoembar (korianderzaad)

Snijd de kip in reepjes. Kruid de kip met de djahé en de ketoembar. Verhit de olie in een wok en bak hierin de kipfilet goudbruin. Blus met het citroensap en voeg het fruit toe. Verwarm het geheel door en door. Serveer met rijst.

Variatie: voeg tevens een halve banaan in partjes toe.

Dit recept bevat 3,8 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 0,9 g LCT-vet

Kip in pittige tomatensaus

4 halve kipfilets
2 teentjes knoflook, gesnipperd
3 el MCT-olie
2 tl kipkruiden
1 el Worcestershiresaus of
Tabasco
1 rode ui, gesnipperd
1 groene paprika, gesneden
1 rode paprika, gesneden
4 dl tomatensaus (kant-en-klaar)
50 g taugé

Bestrooi de kipfilet met de kipkruiden. Verhit de olie in een pan en bak hierin de kip goudbruin. Voeg vervolgens de knoflook en de ui toe en bak deze zacht aan tot ze glazig zijn. Voeg daarna de rest van de groenten, de Worcestershiresaus of tabasco en de tomatensaus toe. Verwarm het geheel gedurende 15 minuten op laag vuur. Voeg daarna ook de taugé toe en verwarm nog 5 minuten.

Dit recept bevat 3,8 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 0,9 g LCT-vet

Pikante kip met kaneel

4 kipfilets
3 el MCT-olie
2 uien, gesnipperd
4 teentjes knoflook, gesnipperd
2 rode paprika's, in ringen
gesneden
2 glazen rode wijn
½ rode peper, gesneden
50 g geweldige rozijnen
peper
zout
kaneelpoeder

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenschaal in met MCT-margarine of MCT-olie. Wrijf de kipfilet in met zout, peper en flink wat kaneel. Verhit de olie in een wok en roerbak de kipfilet rondom goudbruin. Neem de kip uit de pan en houdt hem warm in een stuk aluminiumfolie. Roerbak vervolgens de uien, de knoflook en de paprika in de wok. Maak op smaak met peper. Blus het geheel af met de rode wijn en laat het even aan de kook komen. Doe het groente-wijnmengsel over in de ovenschaal. Leg de kip er boven op en voeg de rozijnen toe. Plaats de ovenschaal gedurende ongeveer 30 minuten in de oven. Serveer met rijst.

Dit recept bevat 7,6 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1,9 g LCT-vet

9. Nagerechten

Vla (basisrecept)

1 liter magere melk
4 el custard
suiker naar smaak

Meng de custard aan met een deel van de koude magere melk. Breng de rest van de magere melk aan de kook en roer de aangemengde custard er snel door. Voeg suiker naar smaak toe en laat de vla nog even doorkoken.

Variatie: in plaats van custard kan ook maïzena worden gebruikt.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Vanillevla

zie basisrecept voor vla
2 zakjes vanillesuiker

Zie basisrecept. Voeg na het toevoegen van de aangemengde custard aan de kokende magere melk de vanillesuiker toe.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Vruchtenvla

zie basisrecept voor vla
geconcentreerd vruchtensap of
puddingsaus met een
vruchtensmaak

Zie basisrecept. Voeg na het toevoegen van de aangemengde custard aan de kokende magere melk het geconcentreerde vruchtensap of puddingsaus met vruchtensmaak toe.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Koffievla

zie basisrecept voor vla
4 tl oploskoffie
water

Zie basisrecept. Meng de oploskoffie met wat water tot een glad papje. Voeg na het toevoegen van de aangemengde custard aan de kokende magere melk het koffiemengsel toe.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Caramelvla

100 g suiker
3 dl magere melk
4 el custard

Laat de suiker in een braadpan langzaam goudbruin van kleur worden. Haal de pan van de hittebron, giet er 3 eetlepels koud water bij, doe de helft van de melk erbij en laat de caramel op een lage hittebron oplossen. Meng de custard met de rest van de melk en bind hiermee de caramelmelk. Laat de vla afkoelen.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Havermoutpap

1 l magere melk
12 el havermout
suiker naar smaak

Breng de magere melk aan de kook. Strooi de havermout er onder goed roeren door. Voeg suiker naar smaak toe. Kook de pap vervolgens in ongeveer 12 minuten gaar.

Dit recept bevat 4,9 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 0,7 g LCT-vet

Griesmeelpap

1 l magere melk
8 el griesmeel
suiker naar smaak

Breng de magere melk aan de kook. Strooi de griesmeel er onder goed roeren door. Voeg suiker naar smaak toe. Kook de pap vervolgens in ongeveer 12 minuten gaar.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Bananenkwark

250 g magere kwark
1 el rozijnen
4 bananen
witte basterdsuiker
eventueel paar lepels jam

Laat de rozijnen een half uurtje weken in water. Snij 1 banaan in plakjes. Voeg suiker naar smaak toe aan de magere kwark en roer er de goed uitgelekte rozijnen door. Prak 3 bananen goed fijn en roer deze massa door de kwark.

Verdeel de kwark over glazen schaalpjes en garneer met plakjes banaan en eventueel een lepel jam.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Koffiekwark (2 personen)

200 g magere kwark
1 kopje water
4 tl oploskoffie
witte basterdsuiker

De oploskoffie aanmengen met een deel van het water tot een glad papje. De rest van het water en de kwark toevoegen en goed door elkaar mengen.

Op smaak maken met witte basterdsuiker

Variatie: gebruik in plaats van de oploskoffie 4 eetlepels vruchtensap.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Kwark-vruchtensalade

200 g magere kwark
2 kopjes water
2 appels
2 bananen
citroensap
witte basterdsuiker

Klop de kwark met het water goed door elkaar. Daarna de geschilde en klein gesneden vruchten met citroensap door de kwark mengen. De vruchtensalade op smaak afmaken met witte basterdsuiker.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Appelmoes met schuimkop

400 g appelmoes
2 eiwitten
kaneel

Verwarm de oven voor op 180 °C

Doe de appelmoes in 4 vuurvaste schaaltjes. Strooi kaneel over de appelmoes. De eiwitten stijf kloppen (zie hoofdstuk 11 'het stijfslaan van eiwitten') en met wat suiker over de appelmoes leggen. Plaats de schaaltjes in de oven en laat er in ongeveer 15 minuten een bruin korstje opkomen.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Fruitsalade

1 grote sinaasappel
1 banaan
1 appel
250 g aardbeien of frambozen
1 eetlepel citroensap
1-2 eetlepels witte basterdsuiker
stijfgeklopt eiwit

Schil en snijdt de sinaasappel, de appel en de banaan in stukjes. Leg het fruit in een glazen schaal, sprenkel er het citroensap en de suiker over en laat het een uurtje zo staan. Snijd de aardbeien in tweeën en schep ze voorzichtig door het andere fruit. Versier de salade met toefjes stijfgeklopte eiwit en dien direct op.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Flensjes met fruit

voor de flensjes:
3 eiwitten
250 ml magere melk
100 g bloem of zelfrijzend bakmeel
mespunt zout
MCT-olie

voor de vulling:
verschillende soorten fruit naar
keuze (appel, peer, aardbeien,
perziken)

Maak van de genoemde ingrediënten het beslag voor de flensjes door alles door elkaar te mengen. Bak flensjes in een koekenpan met een klein beetje MCT-olie.

Was of schil het fruit en snijd in stukjes. Eventueel kan het fruit eerst gebakken worden in een klein beetje MCT-olie. Serveer de warme flensjes op een (voorverwarmd) bord en plaats het fruit erop alvorens de flensjes dubbel te klappen. Garneer eventueel met poedersuiker.

Tip: als gebakken appel gekozen wordt als vulling wordt het extra smakelijk door wat kaneel en/of suiker toe te voegen.

Dit recept bevat 1,2 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 0,3 g LCT-vet

IJs (basisrecept)

250 ml magere melk
100 ml water
100 g suiker
1 blaadje gelatine

Week de gelatine in koud water. De suiker en gelatine oplossen in warm water (niet laten koken!). Voeg de magere melk toe. Plaats het mengsel in de vriezer en laat het bevriezen. Klop het af en toe op met een garde.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Vanille-ijs

zie basisrecept
2 zakjes vanillesuiker

Zie basisrecept. Voeg de zakjes vanillesuiker toe aan de suiker en gelatine en los dit op in warm water (niet laten koken!). Volg verder het basisrecept.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Koffie-ijs

Zie recept vanille-ijs
2 el oploskoffie

Zie recept vanille-ijs. Voeg de oploskoffie toe aan de suiker, gelatine en vanillesuiker en los dit op in warm water (niet laten koken!). Volg verder het basisrecept.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Bananenijs

250 ml water
150 g suiker
1 blaadje gelatine
4 geschilde bananen
sap van 1 citroen

Week de gelatine in koud water. De suiker en gelatine oplossen in warm water (niet laten koken!). Prak de bananen fijn met een vork. De bananenmoes vermengen met de suikersiroop en het citroensap toevoegen. Plaats het mengsel in de vriezer en laat het bevriezen. Klop het af en toe op met een garde.

Variatie: de bananenmoes kan vervangen worden door moes van ander vers fruit of vruchten uit blik of glas.

Dit recept bevat geen LCT-vet

10. Brood en broodbeleg

Toegestane broodsoorten: bruinbrood, krentenbrood, roggebrood, stokbrood, suikerbrood, volkorenbrood, witbrood, beschuit, knäckebröd, matze, rijstewafel, toast, volkorenbeschuit, watercracker.

Toegestaan broodbeleg: 10+ en 20+ (smeer)kaas (per dag maximaal 1 broodbelegging), hüttenkäse, Zwitserse strooikaas, anijshagel, (appel)stroop, bebogeen, gelei, honing, jam, gestampte muisjes, groentespread, suiker, vruchtenhagel, witte en bruine basterdsuiker, zoetstof, champignons, tomaat, komkommer, fruit, magere vleeswaren.

Toegestane magere vleeswaren: vleeswaren met minder dan 10 g vet per 100 g: (gegrilde) achterham, casselerrib, filet americain, fricandeau, gekookte varkenslever, kipfilet, kiprollade, kalkoenrollade, rosbief, runderrollade, runderrookvlees, schouderham.

Komkommerspread

(voor 2 boterhammen)

¼ komkommer
2 el zure zilveruitjes, klein
gesneden
150 g magere kwark
½ tl gedroogde munt
peper en zout

Was de komkommer en rasp hem op een grove rasp. Roer alle overige ingrediënten door elkaar en roer de geraspte komkommer erdoor. Breng om smaak met peper en zout. Lekker op een (volkoren)boterham.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Fruitspread

(voor 2 boterhammen)

150 g magere kwark
½ geraspte appel
kaneel
suiker of zoetstof

Meng de magere kwark met de appel. Voeg naar smaak kaneel, suiker of zoetstof toe.

Variatie: vervang de appel door geprakte banaan, aardbei of een andere favoriete fruitsoort.

Dit recept bevat geen LCT-vet

Groenten'omelet' met brood

4 eiwitten
4 sneetjes (volkoren)brood
50 g champignons, in plakjes
½ rode paprika, in kleine stukjes
2 tomaten, ontveld en in dunne plakken gesneden
½ ui, gesnipperd
peper en zout

Klop de eiwitten los met een snufje peper en zout. Verhit een pan met antiaanbaklaag (of doe een scheutje MCT-olie in een normale pan), giet hier de geklopte eiwitten in en temper de warmtebron. Leg hier bovenop de plakjes tomaat, dan de plakjes champignons en verdeel dan de ui en paprika erover. Als de onderkant van het eiwit gaar is, de hele omelet omdraaien, zodat de groenten even kunnen aanbakken. Na ongeveer 1 minuut de omelet dubbelklappen met de groenten naar binnen. Verdeel in 4 ongeveer gelijke stukken en leg op de boterhammen.

Dit recept bevat 4 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1 g LCT-vet

Champignons op toast

4 sneetjes (volkoren)brood
2 uien, gesnipperd
1 rode paprika, in reepjes
400 g champignons, in plakjes
1 el gehakte peterselie
1 el gehakte bieslook
peper en zout
MCT-olie

Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag (of verhit een scheutje MCT-olie in een gewone koekenpan) en bak op hoog vuur de champignons tot hier vocht uit komt. Voeg de ui en paprika toe en bak alles ongeveer 5 minuten. Voeg de peterselie en bieslook toe. Breng het geheel verder op smaak met peper en zout. Rooster intussen de boterhammen, leg ze op een bordje en schep het champignonmengsel op de boterhammen.

Variatie: vervang de champignons door tomaat.

Dit recept bevat 4 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1 g LCT-vet

Kruiden'boter'

½ l magere kwark
2 el Provençaalse kruiden
1 teentje knoflook, geperst
peper en zout

Roer alle ingrediënten door elkaar zodat er een smeūige 'boter' ontstaat. Breng het op smaak met peper en zout.

Dit recept bevat geen LCT-vet

11. Gebak en koek

Het stijfslaan van eiwitten

In onderstaande recepten wordt onder andere gebruik gemaakt van stijfgeslagen eiwitten. Het eiwit kan verkregen worden uit verse eieren door de dooier te scheiden van het eiwit. Dit kan met een eisplitser of door het eiwit uit de gebroken schalen te laten lopen. Tevens zijn kant-en-klare eiwitten verkrijgbaar van het merk Danegg.

Enkele tips voor het stijfslaan van eiwitten:

- Zorg dat het ei waarvan het wit geklopt moet worden op kamertemperatuur is;
- Gebruik een schone garde en een schone kom. De attributen die gebruikt worden moeten vetvrij zijn, anders wordt het eiwit niet goed stijf. Het eiwit wordt sneller stijf door voor het kloppen een snuffje zout het eiwit te doen.

Cake (basisrecept)

	Verwarm de oven voor op 160 °C
200 g bloem	Vet een cakevorm in met MCT-margarine en bestuif met
150 g suiker	wat bloem. Maak een beslag van de bloem, suiker, MCT-
1 eiwit	margarine, magere melk, vanillesuiker en bakpoeder. Klop
100 g MCT-margarine	het eiwit stijf en schept het stijfgeklopte eiwit door het
150 ml magere melk	beslag. Doe het beslag in de ingevette cakevorm en laat
1 zakje vanillesuiker	de cake in ongeveer 60-75 minuten gaar worden.
3 theelepels bakpoeder	

Dit recept bevat 16,4 g LCT-vet

Eén plak cake van 30 g bevat 0,9 g LCT-vet

Appelcake

	Verwarm de oven voor op 160 °C
zie basisrecept voor cake	Zie basisrecept voor cake.
2 appels	Schil de appels en snij ze in partjes. Bestrooi de partjes
kaneel	met kaneel. Voeg dit toe aan het beslag. Volg verder het
	basisrecept.

Dit recept bevat 16,4 g LCT-vet

Eén plak cake van 30 g bevat 0,9 g LCT-vet

Koffiecake

	Verwarm de oven voor op 160 °C
zie basisrecept voor cake	Zie basisrecept voor cake. Voeg aan het beslag 2
2 el oploskoffie	eetlepels oploskoffie toe. Volg verder het basisrecept.

Dit recept bevat 16,4 g LCT-vet

Eén plak cake van 30 g bevat 0,9 g LCT-vet

Zandkoekjes (ongeveer 12 stuks)

100 g bloem
75 g MCT-margarine
60 g witte basterdsuiker
mispunt zout

Verwarm de oven voor op 150 °C.
Meng de bloem, het suiker en het zout. Snijd de koude MCT-margarine in stukken en kneed met een koele hand tot een gelijkmatig deeg. Het deeg uitrollen tot een dikte van ongeveer 3 mm. Steek hiervan koekjes met koekvormpjes of maak van het deeg kleine balletjes en druk die plat op een met MCT-margarine ingevette bakplaat en bak de koekjes in ongeveer 20 minuten gaar.

Variatie: garneer de koekjes voor het bakken met gekleurde decoratiehagel of gember.

Dit recept bevat 10,5 g LCT-vet
Eén koekje van 10 g bevat 0,4 g LCT-vet

Speculaas

zie zandkoekjes
1 el speculaaskruiden

Verwarm de oven voor op 150 °C.
Zie recept zandkoekjes. Voeg de speculaaskruiden toe aan het deeg en steek koekjes van het deeg. Volg verder het recept voor zandkoekjes.

Dit recept bevat 10,5 g LCT-vet
Eén speculaasje van 5 g bevat 0,2 g LCT-vet

Sprits

200 g bloem
125g witte basterdsuiker
125 g MCT-margarine
mispunt zout
1 eiwit
1 zakje vanillesuiker

Verwarm de oven voor op 150 °C.
Roer de MCT-margarine met de basterdsuiker, de vanillesuiker en zout door elkaar. Voeg het eiwit toen en roer het geheel tot een gelijkmatige massa. Voeg vervolgens de bloem toe en kneed tot een deeg. Vul een spuitzak met een gekartelde spuitmond met het deeg en spuit koekjes op een met MCT-margarine ingevette bakplaat. Bak de koekjes in ongeveer 20 minuten gaar.

Dit recept bevat 19,7 g LCT-vet
Eén koekje van 10 g bevat 0,4 g LCT-vet

Honingkoek

250 g zelfrijzend bakmeel
125 g donkere basterdsuiker
2 el honing
½ tl kaneel
2 stijfgeklopte eiwitten
50 g MCT-margarine

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Kneed een deeg van het zelfrijzend bakmeel, donkere basterdsuiker, honing, kaneel en MCT-margarine. Voeg als laatste de stijfgeklopte eiwitten toe.

Vet een cakevorm in met MCT-margarine en bestuif met bloem. Doe het deeg over in de cakevorm en bak de honingkoek in ongeveer 60 minuten gaar

Dit recept bevat 9,8 g LCT-vet

Eén plak koek van 30 g bevat 0,7 g LCT-vet

Stroopkoek

Voor twee kleine bakblikken
500 g zelfrijzend bakmeel
1 ei
2 eiwitten
300 g stroop
200 g suiker of bruine basterdsuiker
250 ml magere melk of karnemelk
8 tl koekkruiden
mespuntje zout
100 g rozijnen

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Vet twee kleine bakblikken in met MCT-margarine.

Roer alle ingrediënten door elkaar, behalve de magere melk of karnemelk en de rozijnen. Voeg vervolgens de magere melk of karnemelk toe en klof met een garde of mixer tot alles goed gemengd is. Let op: het beslag wordt dunner dan cakebeslag. Voeg de rozijnen toe.

Bak de stroopkoeken in ongeveer 60 minuten gaar.

Dit recept bevat 10,5 g LCT-vet

Eén plak koek van 30 g bevat 0,6 g LCT-vet

Kruidkoek

500 gram zelfrijzend bakmeel
400 gram bruine basterdsuiker
200 gram rozijnen
4 dl karnemelk
5 theelepels koekkruiden
mespunt zout

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng het bakmeel, de basterdsuiker, de rozijnen en de koekkruiden goed door elkaar. Voeg desgewenst een mespunt zout toe. Voeg vervolgens de karnemelk toe en mix het geheel tot een glad beslag ontstaat. Vet een cakeblik in met MCT-margarine. Vul het bakblik met een beslag en bak de kruidkoek in 1 uur en drie kwartier (105 minuten) gaar.

Haal de kruidkoek pas uit het bakblik als hij helemaal is afgekoeld. Bewaar goed afgedekt om uitdrogen te voorkomen.

Variatie: voeg een in stukje gesneden grote appel toe voor een extra gevulde kruidkoek.

Dit recept bevat 5,5 g LCT-vet

Eén plak koek van 30 g bevat 0,4 g LCT-vet

Appeltaart

Voor een springvorm met een doorsnee van 18 cm
2 goudrenetten
150 g zelfrijzend bakmeel
125 g witte basterdsuiker
100 g MCT-margarine
1 eiwit
scheutje magere melk
kaneel

Verwarm de oven voor op 160 °C.

De goudrenetten schillen en in dunne plakjes snijden. Goed met suiker en kaneel bestrooien. Van het deeg een soepele bal kneden. De springvorm met de de MCT-margarine invetten en met een beetje bloem bestuiven. Nu 2/3 deel van de deeg in de springvorm drukken, de randen goed hoog en paneermeel erover heen strooien om klefheid van het deeg te voorkomen. De appelschijven gelijkmatig over het deeg verdelen. De rest van het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uitrollen en hiervan reepjes snijden om de taart mee te garneren. Bak de appeltaart in ongeveer 60 minuten in de oven.

Dit recept bevat 15,8 g LCT-vet

Per punt bevat dit recept 1,9 g LCT-vet

Kwarktaart

1 pak lange vingers
3 el frambozen- of aardbeienjam
8 blaadjes gelatine
500 g frambozen en/of aardbeien
2 el frambozen- of aardbeienlimonadesiroop
3 dl magere melk
500 g magere kwark
1 el citroensap
1 el suiker

Verdeel de lange vingers over de bodem en bestrijk ze met de jam. Week de gelatineblaadjes in ruim koud water. Leg ongeveer 12 aardbeien of frambozen apart voor de garnering. Pureer de rest van het fruit met de limonadesiroop in een keukenmachine of met de staafmixer. Maak de melk warm en los hierin de goed uitgeknepen gelatineblaadjes op. Laat de melk afkoelen tot deze dik begint te worden. Roer de kwark los en meng deze met het citroensap, de melk, de suiker en de vruchtenpuree.

Schenk het mengsel in de springvorm en laat de taart minimaal 2 uur in de koelkast opstijven. Garneer met de achtergehouden frambozen of aardbeien.

Dit recept bevat 8,8 g LCT-vet

Per punt bevat dit recept 0,8 g LCT-vet

12. Snacks en versnaperingen

Minipizza (5 stuks)

Verwarm de oven voor op 200 °C
Bereid het brooddeeg en laat het rijzen zoals op de verpakking staat aangegeven. Verdeel het deeg in vijf porties. Rol de porties deeg uit tot ronde lapjes en leg deze op een met MCT-olie ingevette bakplaat. Prik het deeg in met behulp van een vork en bestrijk het met MCT-olie. Beleg de pizza's met de groenten en het vlees en bestrooi ze met 20+ kaas.

voor het deeg:
1/3 pak witte broodmix
1/2 el MCT-margarine
3 dl warm water

voor de vulling van één pizza:
1/2 - 1 tl MCT-olie
15 g magere achterham
15 g 20+ kaas
50 g groenten, bijvoorbeeld tomaat, champignons, prei

Plaats de pizza's in het midden van de oven en bak in 15-20 minuten gaar en bruin

Variatie: gebruik in plaats van zelfbereid deeg een sneetje (stok)brood als pizzabodem.

Dit recept bevat 5,6 g LCT-vet

Per portie bevat dit recept 1,1 g LCT-vet

Dipsaus

Maak een mengsel van de genoemde ingrediënten. Aan de dipsaus kan worden toegevoegd:

- tomatenpuree of tomatenketchup
- paprikapoeder of fijngesneden paprika
- fijngesneden augurk
- fijngesneden (zilver)ui
- fijngesneden appel en/of banaan
- kerriepoeder
- mosterd(poeder)
- kappertjes

Lekker met bloemkoolroosjes, worteltjes, komkommer, cherytomaatjes, paprika of winterwortel.

Deze recepten bevatten geen LCT-vet

Hapjes bij een feestelijke gelegenheid

Enkele voorbeelden voor hapjes bij bijvoorbeeld een verjaardag:

- toastjes belegd met mager(e) vlees(waren), magere vis, kip, plakjes tomaat en/of komkommer, wit van een gekookt ei, kwark vermengd met peper, zout en groene kruiden;
- reepjes komkommer of augurk in rookvlees, vast gestoken met een prikker;
- asperges in magere ham, vast gestoken met een prikker;
- blokjes mager vlees met stukjes fruit op een prikker
- fruitspies;
- reepjes rode, gele of oranje paprika;
- cherytomaatjes.

Deze recepten bevatten geen LCT-vet

Trefwoordenregister

A

Appelcake
Appelmoes met schuimkop
Appelsalade
Appeltaart

B

Bananenkweek
Basisrecept bouillon
Biefburger met sinaasappelsaus
Biefstuk a la Mexicana
Bleekselderijsalade
Bruine bonensoep

C

Cake, basisrecept
Cake,- koffie
Champignonsaus
Champignons op toast

D

Dipsaus

E

Eiersalade
Erwtensoepp

F

Flensje met fruit
Fruitsalade
Fruitspread

G

Gebonden soep
Gestoomde kabeljauw met groenten
Gestoomde wijtingfilet met appel en ui
Griesmeelpap
Groenten'omelet' met brood

H

Hamburger met ananas
Hapjes bij een feestelijke gelegenheid
Havermoutpap
Heldere soep
Honingkoek

J

Jus

K

Kerriesaus
Kipfilet met gember en paprika
Kip in paprikasaus
Kip in pittige tomatensaus
Kipkerriesalade met rijst
Kipsalade
Kipsalade met bloemkool
Koffiekwark
Komkommerspread
Kruiden'boter'
Kruidkoek
Kwarktaart
Kwark-vruchtensalade

M

Marokkaanse kalfslapjes
Mayonaise
MCT-margarine recept 1
MCT-margarine recept 2
Minipizza

O

Oosterse kabeljauwpakketjes

P

Pikante kip met kaneel

R

Roergebakken tongreepjes met sinaasappel
Roergebakken varkenshaas met mangosalsa
Romige Franse mayonaise

S

Schol uit de magnetron
Sladressing
Slasaus
Speculaas
Sprints
Stroopkoek

T

Tonijn met saus
Tropische kip

V

Vla, basisrecept
Vla, -caramel
Vla, -koffie

Vla, -vanille
Vla, -vruchten

IJ

IJs, basisrecept
IJs, -bananen
IJs, -koffie
IJs, -vanille

Z

Zandkoekjes



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

