

# Lichte najaarsrecepten



## Beste bezoeker van Gezonder-afvallen.nl

Bij het zien en horen van de naam **Weight Watchers** denkt u mogelijk meteen aan de bijeenkomsten die georganiseerd worden om mensen met overgewicht te begeleiden naar hun streefgewicht en het aanmeten van een verantwoorde levensstijl. Dat klopt helemaal! Maar naast de reguliere bijeenkomsten beschikt **Weight Watchers** ook over een online programma, **Weight Watchers Online**, waarbij u gebruik kunt maken van de kennis en hulpmiddelen van **Weight Watchers**. Deze zullen u ondersteunen en helpen om succesvol gewicht te verliezen en om een gezonde levensstijl aan te nemen.

Gewicht verliezen en op gewicht blijven kan ook door verantwoord en lekker te eten. **Weight Watchers** beschikt over een ruim aanbod van kookboeken waar heerlijke en gezonde recepten instaan en die bijdragen aan succesvol afslanken. De recepten zijn zeker ook geschikt voor mensen die al op streefgewicht zijn en toch lekker en verantwoord willen eten.

Het zou zonde zijn om deze kennis over voeding alleen tot de cursisten te beperken. Daarom heeft u als bezoeker van Gezonder-afvallen.nl nu de mogelijkheid om de samengestelde kookboekjes van **Weight Watchers** te downloaden. Zo kunt u aan de slag met de verantwoorde recepten van **Weight Watchers**!

**Probeer Weight Watchers online nu 1 week gratis, klik hier!**

Dit kookboek bevat 16 heerlijk lichte najaarsrecepten voor het hele gezin die u met een gerust hart kunt klaarmaken en opeten. Alle gerechten zijn gebaseerd op het programma dat **Weight Watchers** hanteert: het ProPoints® Plan. Elke **Weight Watchers** cursist mag een bepaald aantal ProPoints® waarde per dag en aan u de keuze hoe en waaraan u deze ProPoints® waarde besteedt. Omdat uzelf de keuze maakt biedt het programma veel flexibiliteit en past het in ieders levensstijl. Als u 1 van deze recepten bereidt bent u verzekerd van een heerlijk gezonde en verantwoorde maaltijd!

Nieuwsgierig geworden naar het programma van **Weight Watchers** online? Maak gebruik van de tijdelijke actie om **Weight Watchers** online 1 week gratis te proberen! Neem direct een kijkje op **Weight Watchers.nl**, klik hier.

Wij wensen u veel kookplezier toe!

**Weight Watchers Benelux**

## Inhoudsopgave

Welkom . . . . .	2
Kerriepompoensoep. . . . .	4
Nachos met bonen, tomaten en kaas . . . . .	5
Gegratineerde bloemkool met gehaktballen. . . . .	6
Stoofpotje van kip met spinazie, knoflook en salie. . . . .	7
Gekruid stoofpotje van tofu en groenten . . . . .	8
Paella . . . . .	9
Ravioli gevuld met rundvlees . . . . .	10
Kip met witte wijn, sjalotjes en dragon . . . . .	11
Tonijn Sandwich. . . . .	12
Pittige penne met tartaar en pijnboompitten. . . . .	13
Vis met aardappelgratin . . . . .	14
Vegetarische Nasi Goreng. . . . .	15
Groentenragout met zalm. . . . .	16
Mexicaans pannetje . . . . .	17
Chinese ovenschotel met vis. . . . .	18
Tiramisugebakjes . . . . .	19
Acties . . . . .	20

# Kerriepompoensoep

Porties: **6**  
Vorbereidingstijd: **15 min**  
Bereidingstijd: **60 min**  
Moeilijkheidsgraad: **Gemiddeld**

**Haal je smaakpapillen uit hun winterslaap met deze heerlijke soep om volop van te genieten!**

## INGREDIËNTEN

1 kleine Pompoen, (of een halve)  
2 hele Uien  
1500 ml Bouillon, groente  
1 1/2 koffielepel Kerriepoeder  
100 g Verse roomkaas  
2 kleine Lente-uien  
1 snufje Peper  
1 snufje Zout

## INSTRUCTIES

Snijd de schoongemaakte pompoen in stukjes van ca. **2,5 cm**.  
Pel de ui en snijd deze in grove stukken. Verwarm de oven voor op **220°C**.  
Bak de pompoen en de ui in een ovenvaste schaal in ca. **45 minuten** tot de pompoen zacht geworden is.

Doe de pompoen samen met de ui en de bouillon in een soeppan. Breng aan de kook.  
Laat het op een laag vuurtje ca. **15 minuten** zachtjes koken.  
Pureer vervolgens met de staafmixer tot een gladde soep.

Voeg het kerriepoeder toe en breng op smaak met peper en zout.  
Schenk de soep in 6 kommen en verdeel de roomkaas erover.  
Bestrooi ten slotte met de lente-uiringetjes.



# Nachos met bonen, tomaten en kaas

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 5 min  
Bereidingstijd: 10 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

## Maak er een Mexicaans feest van!

Nodig je vrienden uit en geniet van deze overheerlijke klassieker.

### INGREDIËNTEN

5 kleine Tortilla's/Wraps (maïspannenkoekje)  
2 koffielepels Olie, zonnebloem  
200 g Tomaat, vers of uit blik  
150 g Kidneybonen, gekookt, uit blik  
1 koffielepel Mexicaanse kruiden  
75 g Geraspte kaas, tot 30+  
2 kleine Lente-uien, in ringetjes  
2 eetlepels Zure room

### INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op **220°C**. Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes. Leg ze op een bakblik en bak in **6-7 minuten** goudbruin.

Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan. Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes. Bestrooi met de kaas.

Strooi de sjalotringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room. Serveer met de nachos.

### NOTITIES

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

*Het recept vind je op de site!*



Porties: **4**  
 Voorbereidingstijd: **20 min**  
 Bereidingstijd: **30 min**  
 Moeilijkheidsgraad: **Gemakkelijk**

**Een handig familiegerecht: kleine gehaktballetjes op een lekkere gratin van aardappelen en bloemkool.**

## INGREDIËNTEN

500 g Aardappelen, gekookt, (het liefst nieuwe, gehalveerd)	3 koffielepels Room, verlaagd vetgehalte, tot 15% vet
1 hele Bloemkool, (de roosjes losgesneden)	40 g Parmezaan, (fijn geraspt)
225 g Rundvlees, tartaar, rauw	40 g Harde kaas, 48+, (bij voorkeur Gruyere)
1 hoeveelheid (naar smaak) Spaanse pepers, (ontpit en fijn gesneden)	1 eetlepel Maïzena, (aangelengd met 2 el water)
3 porties Lente-ui, (fijn gesnipperd)	1 snufje Zout
	1 snufje Peper, zwart, (versgemalen)
	1 snufje Cayennepeper

## INSTRUCTIES

Kook de aardappelen **20 minuten** in licht gezouten water tot ze gaar zijn. Kook ondertussen ook de bloemkool **12 minuten** in licht gezouten water.

Meng de tartaar met de rode peper en de lente-uitjes. Kruid het mengsel en maak er **20** gehaktballetjes van. Verhit een pan met anti-aanbaklaag en braad de balletjes op gemiddeld vuur gedurende **15 minuten**.

Verwarm de oven voor op **150 graden**. Giet de bloemkool af; bewaar **75 ml** van het kookvocht voor de saus. Leg de aardappelen en bloemkoolroosjes in een ovenschaal en verdeel de gehaktballetjes over het geheel.

Doe de **75 ml** kookvocht in een pannetje. Voeg de room toe, roer door tot het gesmolten en ingedikt is. Houd 1 el parmezaan apart, voeg de rest van beide kazen bij de saus. Verwarm op gemiddeld vuur en blijf roeren tot de kazen gesmolten zijn. Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Verdeel de saus gelijkmatig over de bloemkool en aardappelen. Bestrooi het gerecht met Cayennepeper en de overgebleven parmezaan. Zet het in de oven en bak tot er een lekker knapperig laagje ontstaat.



Porties: **1**  
 Voorbereidingstijd: **15 min**  
 Bereidingstijd: **15 min**  
 Moeilijkheidsgraad: **Gemiddeld**

**Lekker kruidig kipgerecht, afgeblust met droge witte wijn.** Het klinkt én smaakt exclusief, maar toch neemt dit stoofpotje weinig tijd in beslag.

## INGREDIËNTEN

200 g Spinazie, (Bladspinazie)  
 2 teentjes Knoflook  
 1 hoeveelheid (naar smaak) Zout  
 1 hoeveelheid (naar smaak) Peper  
 130 ml Bouillon, groente  
 200 g Kip, filet, bereid  
 1 koffielepel Olijfolie  
 1 eetlepel Tomatenpuree  
 3 blaadjes Salie  
 50 ml Wijn, wit, droog  
 4 stuks Olijven, zwarte  
 2 stukjes Stokbrood, wit, (50g)

## INSTRUCTIES

Laat de bladspinazie ontdooien. Stoof het met een uitgeperst knoflookteentje, breng op smaak met peper en zout, blus af met 2 eetlepels groentebouillon en laat afgedekt **3 minuten** garen.

Kruid de kipfilet met zout en peper en bak in de olijfolie. Neem de filet uit de pan en zet het vlees aan de kant.

Stoof voor de saus het tweede uitgeperste knoflookteentje aan in het braadvocht samen met de tomatenpuree en salie. Blus af met de droge witte wijn en **100 ml** groentebouillon. Snijd de olijven in ringetjes, doe ze bij de saus in de pan en kruid met peper en zout. Laat het vlees hierin **5-8 minuten** trekken.

Serveer met 2 stukjes stokbrood.



# Gekruid stoofpotje van tofu en groenten

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 60 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

**Een vegetarisch stoofpotje vol verschillende groenten en tofu.** Heerlijk op smaak gebracht met verschillende kruiden.

## INGREDIËNTEN

1 koffielepel Olijfolie	150 g Kikkererwten, gekookt
1 koffielepel Komijnpoeder (djinten)	400 g Tomaat, uit blik (gepeld), gesneden
1 koffielepel Kerriepoeder	150 g Tofu (Tahoe-sojakaas), in dobbelstenen
1 hele Rode ui, gesnipperd	450 ml Bouillon, groente
1 hele Groene paprika, gesneden	200 g Bloemkool, in roosjes
200 g Pastinaak, in stukken gesneden	100 g Sperziebonen, gehalveerd
200 g Wortel, in plakjes gesneden	

## INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op **180 graden**.

Verhit de olie in een braadpan en doe hierin de ui, paprika, pastinaak, wortel, bonen, tomaten, komijn, kerriepoeder en de bouillon. Breng dit aan de kook en breng het nog wat verder op smaak met wat peper en zout. Giet het mengsel in een ovenschaal met deksel en plaats dit **30 minuten** in de voorverwarmde oven.

Voeg na **30 minuten** de bloemkool en sperziebonen toe en zet de schaal nog eens **25 minuten** in de oven.





Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 30 min  
Moeilijkheidsgraad: Gemakkelijk

Met deze paella haal je het beste van Spanje in jouw Nederlandse keuken. Daarnaast is het een handig gerecht wanneer je veel eters verwacht.

## INGREDIËNTEN

200 g Kip, filet, bereid	1 hoeveelheid (naar smaak) Peper
2 hele Rode paprika's	1 hoeveelheid (naar smaak) Saffraan
2 hele Groene paprika's	6 hele Tomaten
2 hele Uien	150 g Doperwtten, gekookt
2 teentjes Knoflook	200 g Zeevruchten, mix
1 koffielepel Olijfolie	1 hoeveelheid (naar smaak) Citroensap
250 g Lassie Gele rijst, ongekookt	1 hoeveelheid (naar smaak) Peterselie
400 ml Bouillon, kip	
1 hoeveelheid (naar smaak) Zout	

## INSTRUCTIES

Snijd de kipfilet, de rode en groene paprika's en de uien in stukjes en bak ze met de uitgeperste knoflookteentjes in 1 eetlepel olijfolie.

Voeg de rijst toe en blus af met de kippenbouillon. Breng op smaak met zout, peper en 1 pakje saffraan en laat 15-20 minuten afgedekt garen zonder roeren.

Snijd de tomaten in stukjes, roer ze met de erwten en zeevruchten door het gerecht en verwarm goed. Breng de paella op smaak met het citroensap, de gehakte peterselie, zout en peper.

## NOTITIES

Gele rijst heeft een Verzadigingsindicator van 7. Je kunt in dit recept dus kiezen voor een verzadigende portie met een vaste ProPoints waarde van 7 per persoon.



# Ravioli gevuld met rundvlees

Porties: **4**  
 Voorbereidingstijd: **50 min**  
 Bereidingstijd: **15 min**  
 Moeilijkheidsgraad: **Moeilijk**

**Een heerlijk gerecht voor etentjes met vrienden of familie.**  
 De ProPoints waarde van 7 laat ook nog ruimte voor een dessert.

## INGREDIËNTEN

160 g Bloem, alle soorten	1 eetlepel Peterselie, fijngehakt (vers of gedroogd)
1 koffielepel Zout	1 koffielepel Tijm
1 hoeveelheid (naar smaak) Peper	800 g Albert Heijn Blokjes tomaat in tomatensap
3 middelgrote Eieren	100 ml Bouillon, groente
2 koffielepels Olijfolie	2 eetlepels Tomatensap
100 g Rundvlees, tartaar, bereid	1 koffielepel Kristalsuiker
1/2 koffielepel Mosterd	

## INSTRUCTIES

Zeef de bloem op een tafelblad. Voeg een halve koffielepel zout toe. Maak een kuiltje in het midden van de bloem. Doe er twee eieren en de olie in en kneed het geheel voorzichtig van binnen naar buiten door de bloem. Kneed daarna krachtig tot een soepel deeg. Laat ongeveer **30 minuten** rusten. Kneed nadien het deeg opnieuw krachtig.

Meng de rundertartaar met het ei, de mosterd, de peterselie, het zout, de peper en **1/2 koffielepel** tijm. Rol het deeg uit totdat je een cirkel krijgt van ongeveer **1 mm** dikte. Snij de pasta in **2 stukken**. Verdeel over de ene helft de vulling met telkens **2 cm** ruimte ertussen. Leg daarna het tweede stuk pasta erbovenop. Snijd de ravioli met een ravioluitsteker of een mes. Druk de randen goed dicht zodat de vulling niet weg kan.

Kook de ravioli gedurende **5 à 8 minuten** in lichtgezouten water. Breng de tomatenblokjes aan de kook in de bouillon. Meng de tomaten met de resterende peper, suiker, tijm en het zout.



# Kip met witte wijn, sjalotjes en dragon

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 35 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

**Je kunt nooit genoeg ideeën opdoen voor recepten met kip. Weer zo'n heerlijke variant!**

## INGREDIËNTEN

4 porties Kip, filet, rauw  
1 koffielepel Olie, zonnebloem  
6 hele Sjalotten  
1 Bouillonblokje, kip  
75 ml Wijn, wit, droog  
1 eetlepel Dragon  
100 g Kwark, naturel (0% vet)

## INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op **190 graden**

Leg de kipfilets in een ondiepe ovenschaal. Bak de sjalotjes bruin in een koekenpan met olie. Verspreid de gebakken sjalotjes over de kipfilets.

Vermeng de bouillon, wijn en de kwark met elkaar. Roer de dragon door het mengsel en breng op smaak met zwarte peper. Giet het mengsel over de kipfilets. Dek de ovenschaal af met een deksel of folie en bak **30 to 35 minuten**. Controleer of de kip gaar is door met een mes in het dikste gedeelte te prikken. Als het vocht wat er uitloopt helder is, is de kip gaar.

Serveer de kip met veel groenten en garneer het gerecht met een takje dragon.



Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 0 min  
Bereidingstijd: 20 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemiddeld*

**Een broodje kaas is lekker, maar deze tonijn sandwich doet het ook erg goed!** Je kunt verschillende soorten brood gebruiken, dus kies je favoriet en geniet.

## INGREDIËNTEN

190 g Tonijn, uit blik, in water, uitgelekt  
130 g Witte bonen, gekookt  
150 g Yoghurt, 0% vet, naturel  
2 eetlepels Kappertjes  
2 eetlepels Bieslook  
1 koffielepel Citroenrasp  
1/4 portie Komkommer, (dun gesneden)  
60 g Veldsla  
4 porties Volkorenbrood, (geroosterd, 8 sneetjes)

## INSTRUCTIES

Doe de tonijn in een schaal. Voeg de witte bonen, yoghurt, kappertjes, bieslook en citroenrasp toe. Meng het geheel en breng op smaak met zout en peper.

Doe de tonijnmix op een boterham en bedek met de komkommerschijfjes, veldsla en wat zwarte peper. Leg een tweede sneetje er bovenop.

## NOTITIES

Je kunt de tonijnmix maximaal twee dagen bewaren in de koelkast. Overigens is ze ook erg goed te combineren met pasta (koud) of rijst.



Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 20 min  
Bereidingstijd: 25 min  
Moeilijkheidsgraad: Gemakkelijk

Dit pittige pastagerecht met rundertartaar in een hartige tomatensaus, zorgt voor een flinke opkikker.

## INGREDIËNTEN

300 g Rundvlees, tartaar, bereid  
1 hele Ui, gesnipperd  
2 teentjes Knoflook, geperst  
1 hele Spaanse peper, ontdaan van zaadjes en fijngesneden  
150 ml Wijn, rood  
350 g Tomatenpuree  
1 hele Courgette, geraspt  
1 hele Gele paprika, ontdaan van zaadjes en in reepjes gesneden  
200 g Pasta (ongevuld), ongekookt, bijv. penne  
2 eetlepels Pijnboompitten, licht geroosterd  
1 eetlepel Basilicum, vers, voor de garnering

## INSTRUCTIES

Verwarm een grote pan en voeg in gedeeltes de rundertartaar toe. Laat 3 à 4 minuten garen tot het vlees bruin is. Doe de ui, knoflook en Spaanse peper bij het vlees en laat ong. 2 minuten meebakken.

Voeg de rode wijn toe, laat even opkoken en doe vervolgens de tomatenpuree, de geraspte courgette en paprikareepjes erbij. Maak het geheel goed warm. Laat nog 20 minuten sudderen op een laag vuurtje. Voeg indien nodig wat water toe. Kruid naar smaak.

Wanneer de saus zo'n 10 minuten op het vuur staat, kook je de pasta in gezouten water volgens de instructies op de verpakking. Giet de pasta af en verdeel over vier borden. Verdeel de saus over de pasta, garneer met de geroosterde pijnboompitten en de basilicumblaadjes.



# Vis met aardappelgratin

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 20 min  
Bereidingstijd: 30 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

**Een heerlijk licht gerecht met vis en verse smaakmakers.**

## INGREDIËNTEN

800 g Aardappelen, gekookt, geschild en in dunne plakjes gesneden  
1 hele Ui, in ringen gesneden  
300 ml Bouillon, groente  
300 ml Melk, mager  
2 eetlepels Parmezaan, geraspt  
20 g Cocktailtomaatjes  
1 koffielepel Olijfolie  
400 g Koolvis, rauw  
1 koffielepel Citroenrasp  
2 takjes Rozemarijn

## INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op **200 graden**.

Verdeel de plakjes aardappel en ui over een ondiepe ovenschaal en kruid met wat zout en peper. Roer de bouillon en melk door elkaar en giet dit over de aardappelen. Bak ongeveer **25 minuten** in de oven. Zet na ongeveer een kwartier de tomaatjes bij de aardappelen in de oven.

Verhit ondertussen de olie in een pan. Bak de vis op hoog vuur in ongeveer **2 tot 3 minuten**. Zet vervolgens het vuur lager. Doe de citroenrasp en rozemarijn bij de vis. Breng het geheel op smaak met wat peper en zout. Bak tot de vis gaar is.

Serveer de aardappelgratin met de vis en tomaatjes.



# Vegetarische Nasi Goreng

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 30 min  
Bereidingstijd: 15 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

**Vlees staat niet op de ingrediëntenlijst van deze Nasi Goreng.** Daar staat tegenover dat het gerecht overloopt van de lekkerste groenten, champignons en kruiden.

## INGREDIËNTEN

2 koffielepels Olijfolie  
1 grote Wortel, (in dunne schijfjes)  
200 g Champignons, (in dunne schijfjes)  
1 koffielepel Gemberwortel, (vers, geraspt)  
100 g Boontjes, fijn, (gekookt, in kleine stukjes gesneden)  
100 g Doperwten, gekookt  
1000 g Rijst, alle soorten, gekookt, (gekookt)  
250 g Spinazie, (gekookt, fijngesneden)  
2 middelgrote Eieren  
2 eetlepels Sojasaus  
3 hele Sjalotten, (in dunne ringen)

## INSTRUCTIES

Verhit de olie in een pan. Voeg de wortel- en champignonschijfjes toe en bak ca. **2 minuten** op hoog vuur. Doe de gember en boontjes erbij. Laat nog eens **30 seconden** bakken. Roer aansluitend de erwten en rijst er doorheen.

Doe de spinazie erbij en zet het vuur iets lager. Doe de deksel op de pan en laat het geheel **2 minuten** bakken. Verwijder vervolgens de deksel en zet het vuur weer hoog. Klop de eieren en voeg samen met de sojasaus en sjalotten bij de andere ingrediënten in de pan. Verwarm het geheel onder voortdurend roeren nog **3 tot 4 minuten**.



# Groentenragout met zalm

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 25 min  
Moeilijkheidsgraad: **Gemakkelijk**

Hmmm! Zalm in een room-dille-saus met verse groenten als bloemkool en broccoli. **Gezond en heerlijk romig!**

## INGREDIËNTEN

1 hoeveelheid (naar smaak) Zout	2 koffielepels Olijfolie
1 hele Bloemkool	170 ml Melk, mager
500 g Broccoli	4 eetlepels Maïzena
250 g Zalm, rauw	1 eetlepel Dille
2 eetlepels Citroensap	3 eetlepels Kookroom, light
1 hoeveelheid (naar smaak) Peper, zwart	800 g Aardappelen, gekookt

## INSTRUCTIES

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukjes en kook ze in gezouten water in ca. **20 minuten** gaar. Snijd de bloemkool en broccoli in kleine roosjes en laat ze de laatste tien minuten met de aardappelen meekoken.

Spoel de zalmfilet af, laat even uitlekken en besprenkel met 1 el citroensap. Kruid met zout en peper. Verhit de olie in een grote pan. Bak hierin de zalm rondom (**3-5 min** per kant).

Giet de aardappelen en groenten af. Vang het kookwater op en giet dit bij de melk tot een totaal van **700 ml**. Gebruik dit om de zalm mee af te blussen. Laat een beetje inkoken, roer vervolgens de maïzena en dille erdoor en laat nog **1 minuut** koken. Doe daarna de aardappelen en groenten erbij.

Verfijn de ragout met de kookroom. Breng op smaak met zout, peper en citroensap en serveer.





# Mexicaans pannetje

Porties: 4  
Vorbereidingstijd: 15 min  
Bereidingstijd: 20 min  
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

Een origineel recept hoeft niet altijd moeilijk te zijn!

## INGREDIËNTEN

1 teentje knoflook  
1 ui  
3 groene paprika's  
1 pot kidneybonen (265 g uitlekgewicht)  
1 blikje maïs (285 g uitlekgewicht)  
2 koffielepels plantaardige olie  
400 g rundertartaar  
¼ koffielepel komijn  
Chilipoeder  
80 g rijst, ongekookt  
500 ml groentebouillon  
400 g tomatenblokjes  
Paprikapoeder

## INSTRUCTIES

Pers de knoflook en snipper de ui. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Spoel de kidneybonen af en laat met de maïs goed uitlekken.

Verhit de olie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de tartaar toe en bak het rul. Breng op smaak met komijn en chilipoeder. Voeg de paprika's, kidneybonen en maïs toe en bak **5 minuten mee**.

Voeg de rijst en bouillon toe en laat in ca. **10 minuten** gaar worden. Voeg de tomaten toe en breng aan de kook. Breng het Mexicaans pannetje op smaak met chilipoeder en paprikapoeder.



Porties: **4**  
 Voorbereidingstijd: **20 min**  
 Bereidingstijd: **20 min**  
 Moeilijkheidsgraad: **Gemiddeld**

**Deze ovenschotel biedt veel meer dan vis!**  
 De sesamzaadjes en zure room geven het een speciale touch.

## INGREDIËNTEN

2 stengels prei (ca. 400 g)	Peper
250 g wortelen	80 g rijst, ongekookt
100 g taugé	200 ml groentebouillon
1 limoen (of citroen)	2 pangasiusfilets (à 125 g)
1 koffielepel plantaardige olie	Zout
4 eetlepels sojasaus	2 eetlepels paneermeel
1 eetlepel tomatenpuree	2 eetlepels zure room
1 koffielepel honing	1 eetlepel zwarte sesamzaadjes (of witte)

## INSTRUCTIES

Was de prei en snij in ringen. Schil de wortelen en snij in schijfjes. Was de taugé en laat uitlekken. Rasp de schil van de limoen en pers het sap uit. Verwarm de oven voor op **180°C**.

Verhit olie in een pan en bak daarin de prei en wortelschijfjes aan. Meng de sojasaus met tomatenpuree, honing en limoensap, breng op smaak met peper en doe bij de groenten. Schep de taugé, rijst en bouillon erdoor en doe in een ovenschaal (ca. **20 cm x 30 cm**).

Spoel de pangasiusfilets af, dep droog en bestrooi met peper en zout. Leg op het groente-rijstmengsel. Meng het paneermeel met zure room, sesamzaadjes en  $\frac{1}{4}$  koffielepel limoenschil en bestrijk daarmee de pangasiusfilets. Laat in de oven in ca. **20-25 minuten** gaar worden.

### Tip:

De vis is ook heel lekker als je in plaats van de sesamzaadjes en limoenschil 1 koffielepel gehakte gember gebruikt. De ProPoints® waarde daalt dan per persoon naar **9**.



# Tiramisugebakjes

Porties: 20

Vorbereidingstijd: 45 min

Bereidingstijd: 15 min

Moeilijkheidsgraad: *Gemiddeld-moeilijk*

**Dit heerlijke tiramisugebakje is niet alleen lekker als Italiaans dessert maar ook als tussendoortje.**

## INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 4 eetlepels warm water
- 140 g suiker
- 100 g bloem
- 50 g maïzena
- 1 koffielepel bakpoeder
- 1 snuifje zout
- 150 ml espresso
- 500 g kwark, naturel (0% vet)
- 250 ml room (om slagroom te maken)
- 1 koffielepel cacao-poeder

## INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op **220°C**.

Scheid de eieren. Meng het eigeel met het water en **100 g** suiker. Klop het geheel ongeveer **8 minuten** op. Meng de bloem, maïzena en bakpoeder en voeg aan het eigeelmengsel toe. Klop het eiwit tot sneeuw en voeg voorzichtig aan het deeg toe. Leg bakfolie op een bakplaat en giet het deeg er op. Strijk mooi glad en laat ongeveer **15 minuten** bakken. Bedruppel de warme biscuit met de espresso en laat het geheel afkoelen.

**Meng de kwark met de resterende suiker. Klop de room tot slagroom en meng door het geheel. Smeer over de biscuit en bestrooi met cacao-poeder. Snij in 20 gebakjes.**





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

