

# Lekkere groente voor uw weerstand

Receptengids



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



Het is weer herfst! Het is natuurlijk van belang het hele jaar door gezond te eten, maar in deze tijd van het jaar kan het geen kwaad extra groente en fruit te eten om uw weerstand te verhogen. De weerstand, oftewel de immunologische afweer, is immers het vermogen van het lichaam om zich te beschermen tegen ziekteverwekkers. Dus hoe hoger de weerstand, hoe kleiner de kans op een verkoudheid of griepje.

De belangrijkste vitamines om je weerstand op peil te houden zijn: vitamine A, C, D, E en B6. Om hiervan voldoende binnen te krijgen, hoeft u echt geen vitaminepillen te nemen. Dagelijks twee stuks groenten en twee stuks fruit is al genoeg! Vitamine D zit niet in groente of fruit, maar haalt u uit zonlicht. Ga dus zeker niet de hele dag binnen zitten!

Om het u makkelijker te maken, hebben we een receptenboekje voor u samengesteld met lekkere én gezonde recepten vol herfstgroenten! Wat dacht u van pompoensoep? Of gegrilde groente met avocadodressing? En als nagerecht een heerlijke herfstcoupe?

We wensen u een gezonde en fitte herfst en natuurlijk: eet smakelijk!

[De redactie van PlusOnline.nl](http://PlusOnline.nl)

© PlusOnline.nl/Voedingscentrum



## Inhoudsopgave

### **Voorgerecht**

Pompoensoep . . . . . 4

Cannelloni gevuld met bospaddestoelen . . . . . 5

### **Hoofdgerecht:**

Gegrilde groente met avocadodressing . . . . . 6

Groente-notenstrudel . . . . . 7

Tagliatelle met groente & paddestoelen . . . . . 8

Witlofsalade met cranberries en druiven . . . . . 9

Andijviesalade met appel en geitenkaas . . . . . 10

Lamsstoofpot met pompoen . . . . . 11

### **Nagerecht:**

Stoofpeertjes met custardsaus . . . . . 12

Herfstcoupe . . . . . 13



# Pompoensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

Stuk pompoen	1 dunne prei
1 ui	4 takjes bladselderij
2 theelepels kerriepoeder	2 eetlepels halfvolle yoghurt
1 eetlepel olie	1 eetlepel zure room
4 dl groentebouillon	

## BEREIDING

Snijd het vruchtvlees van het stuk pompoen in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui met de kerrie in de olie goudgeel. Voeg de pompoen toe met de groentebouillon. Breng dit aan de kook en kook de soep 20 minuten. Pureer de massa in een keukenmachine of met de staafmixer. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Breng de soep met de prei weer aan de kook en kook de soep nog een paar minuten. Maak hem op smaak met wat peper en nootmuskaat. Was de selderij en knip de blaadjes klein. Meng de yoghurt met de selderij en de zure room en schep dit aan tafel op de soep.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	130 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	8 gram
Vet	8 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	4 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met roggebrood met nagelkaas.

Hiervoor heb je nodig...  
4 sneden donker roggebrood  
friese nagelkaas, 20+



# Cannelloni gevuld met bospaddestoelen



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

15 gram gedroogde cèpes of andere paddestoelen	1 sjalot
Scheutje rode port	2 plakjes ham
4 cannelloni's	20 gram margarine
200 gram gemengde paddestoelen	1 teentje knoflook
	1½ dl kookroom (room culinair of room fris)
	30 gram geraspte parmezaanse kaas

## BEREIDING

Was de cèpes en laat ze enkele uren in water met een scheutje port weken. Kook de cannelloni in ruim water net niet gaar. Neem ze uit het water en laat ze afkoelen. Maak de paddestoelen schoon en snijd ze klein. Maak de sjalot schoon en snijd hem fijn. Snijd de ham in kleine stukjes. Verwarm de margarine en fruit hierin de sjalot glazig. Bak de paddestoelen kort mee. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de ham toe en maak het mengsel op smaak met peper en weinig zout. Laat het mengsel afkoelen. Vul hiermee de cannelloni en schik ze in 1 grote of 4 kleine ovenschaaltjes. Warm de oven voor op 175° C. Neem de geweekte paddestoelen uit het vocht en snijd ze eventueel wat kleiner. Roer ze door de room en schenk dit over de cannelloni. Verdeel de Parmezaanse kaas er over. Laat het gerecht in de hete oven in 20 minuten heet worden en licht kleuren.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	245 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	2 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht lamsmedaillons met koriandersalsa en geroosterde groente met aardappelen.



# Gegrilde groente met avocadodressing



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

Stuk pompoen	1 eetlepel olijfolie
2 rode uien	1 sinaasappel
1 winterwortel	1 rijpe avocado
½ knolselderij	2 eetlepels hazelnoten

## BEREIDING

Warm de oven voor op 200° C. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat. Maak de groente schoon. Snijd het stuk pompoen in stukken, de uien in partjes, de wortel in plakken en de knolselderij in blokjes. Klop wat peper en zout door de olie en meng dit door de groente. Schep de groente op de bakplaat. Grill de groente in de hete oven in 25- 30 minuten gaar. Schep de groente halverwege een keer om. Boen de sinaasappel goed schoon en rasp wat van de schil af. Pers de sinaasappel uit. Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en pureer het met het sinaasappelsap, wat sinaasappelschil en wat zout tot een dressing. Hak de hazelnoten grof. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin. Verdeel de groente over 4 borden, schep de dressing er op en strooi de hazelnoten er over.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	210 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	7 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met volkoren pasta en vegetarische blokjes.

Hiervoor heb je nodig...  
120 gram volkoren macaroni  
150 gram vegetarische blokjes



# Groente-notenstrudel

30+  
min.

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

8 lapjes filodeeg (diepvries)	75 gram gedroogde vijgen
Olie	75 gram walnoten
800 gram broccoli	2 eetlepels pijnboompitten
1 ui	4 eetlepels paneermeel
¾ eetlepel vloeibare margarine	100 gram zachte geitenkaas
	1 eidooier

## BEREIDING

Laat het filodeeg ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Bestrijk een bakplaat dun met olie. Maak de broccoli schoon en verdeel de groente in kleine roosjes. Snijd de geschilde stelen in kleine stukjes. Kook de broccoli 2 minuten in weinig water en laat dit goed uitlekken. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui met peper en een beetje zout in de margarine glazig. Snijd de vijgen in smalle reepjes. Hak de walnoten grof. Bak de walnoten en de pijnboompitten kort in een droge koekenpan. Bak het paneermeel even mee.

Verkruimel de geitenkaas. Meng de broccoli met de ui en de geitenkaas en maak het mengsel op smaak met peper en wat zout. Warm de oven voor op 200° C. Leg een vochtige theedoek op het aanrecht en leg 4 lapjes filodeeg erop tot een vierkant. Plak de lapjes aan elkaar met wat water. Bestrijk het deeg dun met olie en leg de andere lapjes deeg erop. Bestrijk het deeg weer dun met olie en strooi het noten-paneermeelmengsel erover.

Schep het broccolimengsel er op, maar houd de randen van het deeg vrij. Vorm de broccoli tot een rol. Vouw met behulp van de theedoek het filodeeg over de broccoli en maak er een mooie rol van. Leg de rol met de naad naar beneden op de ingevette bakplaat. Klop de eidooier los met een beetje water en bestrijk hiermee de rol. Bak de strudel in de voorverwarmde hete oven in ca. 40 minuten gaar en bruin.



## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	470 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	30 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	9 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met roergebakken gekaramelliseerd witlof en een aardappeltaartje.

# Tagliatelle met groente & paddestoelen



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

175 gram tagliatelle  
60 gram walnoten  
100 gram champignons  
100 gram shiitake  
1 eetlepel olie  
½ blik tomatenblikjes  
1 glas droge witte wijn

Parmezaanse kaas  
1 bosuitje

### Verder:

1 kleine aubergine  
1 kleine courgette  
1 rode paprika

### Of:

400 gram roerbakgroente

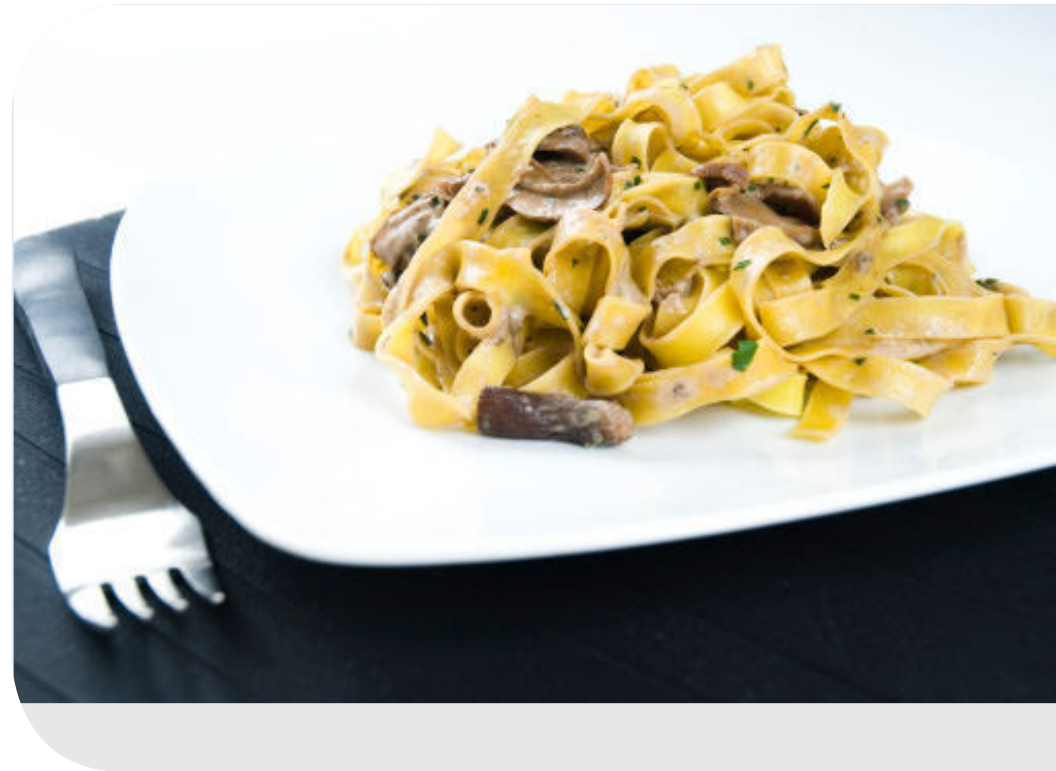
## BEREIDING

Kook de tagliatelle in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Hak de walnoten grof en bak ze in een droge koekenpan goudbruin. Maak de groente schoon. Snijd de aubergine in blokjes, de courgette in plakken en de paprika in reepjes. Snijd het bosuitje in smalle ringen. Maak de paddestoelen schoon en snijd ze in plakken. Verwarm de olie en roerbak hierin de groente enkele minuten. Voeg de tomatenblokjes toe met de witte wijn, peper en weinig zout. Laat de saus enkele minuten pruttelen. Roer er de ringetjes bosui door. Verdeel de groentesaus over de pasta en strooi de noten er over. Schaaf er wat Parmezaanse kaas over.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	675 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	70 gram
Vet	30 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	10 gram





# Witlofsalade met cranberries en druiven



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

75 gram (trosje) druiven  
2 eetlepels gedroogde  
cranberries  
Citraensap  
2 theelepels mosterd

2 theelepels honing  
1 eetlepel olie  
2-3 struikjes witlof

## BEREIDING

Was de druiven. Halveer ze en wip de pitjes er uit. Meng de cranberries door de druiven. Maak een dressing van citroensap, de mosterd, de honing en de olie. Maak het witlof schoon en snijd het in smalle repen. Meng er direct de dressing door. Schep het fruit er door.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	160 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met een rundervink en aardappelen.

Hiervoor heb je nodig...  
2 rundervinken  
2 sauslepels jus  
6 kleine aardappelen



# Andijviesalade met appel en geitenkaas



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

1 kleine pot of blik kidneybonen 10 radijsjes  
1 eetlepel appelstroop 1 klein struikje andijvie  
1 teentje knoflook 1/2-1 appel  
Azijn 50 gram verse geitenkaas  
1 eetlepel olie  
1 geroosterde paprika (pot)

## BEREIDING

Maak de andijvie schoon en laat de groente goed uitlekken. Snijd de andijvie in smalle repen. Los de appelstroop op in een beetje water. Maak er met de uitgeperste knoflook, wat azijn, de olie, peper en weinig zout een dressing van. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in smalle partjes. Meng de dressing en de partjes appel door de andijvie en verkruimel de geitenkaas er boven.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie 310 kcal  
Eiwit 15 gram  
Koolhydraten 65 gram  
Vet 10 gram  
Verzadigd vet 4 gram  
Vezels 2 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met een sneetje meergranenbrood.

Hiervoor heb je nodig...  
2 sneetjes meergranenbrood



# Lamsstoofpot met pompoen

30+  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

200 gram lamsvlees  
600 gram pompoen  
1 ui  
½ eetlepel garam masala  
(specerijenmengsel)

½ eetlepel kerriepoeder  
2 eetlepels olie  
3 dl bouillon  
Citraensap

## BEREIDING

Snijd het lamsvlees in blokjes. Schil het stuk pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Bak het vlees met de garam masala en het kerriepoeder in de hete olie bruin. Fruit de ui mee. Voeg de blokjes pompoen en de bouillon toe en stoof het gerecht in ca. 50 minuten gaar. Maak het op smaak met peper en wat citroensap.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	355 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	8 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	8 gram
Vezels	4 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met aardappelen.

Hiervoor heb je nodig...  
400 gram aardappelen



# Stoofpeertjes met custardsaus



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

1 kg stoofperen	Stukje citroenschil
1 dl rode wijn of bessensap	50 gram suiker
½ pijpkaneel	1 eetlepel maïzena
1 kruidnagel	2 eetlepels custardpoeder
	1 eetlepel suiker
	2½ dl halfvolle melk

## BEREIDING

Schil de stoofperen. Houd de peertjes heel en laat het steeltje er aan zitten of snijd de peren in vieren en verwijder het klokhuis. Breng de peren met 1 dl water, de wijn of het bessensap, de pijpkaneel, de kruidnagel, de citroenschil en de suiker aan de kook. Kook de peertjes in 3-4 uur gaar en rood. Bind het vocht van de peertjes met de met water aangemengde maïzena. Laat de stoofperen afkoelen. Meng de custard met de suiker en een paar lepels van de melk tot een glad papje. Breng de rest van de melk aan de kook en voeg het custardpapje toe. Laat de melk al roerend binden. Laat de custardsaus onder af en toe roeren afkoelen. Geef de custardsaus bij de stoofpeertjes.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	275 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	5 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht  
Hollandse kapucijners.



# Herfstcoupe

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



## INGREDIËNTEN

1 rijpe peer  
50 gram druiven  
1 kiwi (alle soorten)  
3 pruimen

Citroensap  
Witte basterdsuiker  
1 eetlepel (sinaasappel)likeur

## BEREIDING

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes. Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes. Schil de Zespri, snijd hem in plakjes en halveer ze.

Was de pruimen en snijd ze in stukjes. Meng het fruit met elkaar en voeg naar smaak wat citroensap en basterdduiker toe. Verdeel het fruit over 2 coupes en druppel de likeur er over.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	140 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	4 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht roerbakschotel met mie.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

