

Winterse gerechten



Beste lezer,

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 én lekker te eten. **Weight Watchers** beschikt over een ruim aanbod van kookboeken waar heerlijke en gezonde recepten in staan 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 lezer van GezondheidNet, nu exclusief de mogelijkheid om de samengestelde kookboekjes van **Weight Watchers** te downloaden. Zo kunt u aan de slag met de verantwoorde recepten van **Weight Watchers**! Dit is de derde editie van een reeks van 6. Vanaf november tot en met april kunt u elke maand een **Weight Watchers** kookboekje downloaden op de website van GezondheidNet.

Dit kookboek bevat 16 heerlijk lichte feestelijke recepten 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 één van deze recepten bereidt bent u verzekerd van een heerlijk gezonde en verantwoorde maaltijd!

Mocht u nieuwsgierig geworden zijn naar het programma van **Weight Watchers** en wilt u gebruik maken van de huidige acties, neem dan een kijkje op de laatste pagina van dit boekje.

Houdt u vooral GezondheidNet in de gaten, dan kunt u de komende 3 receptenboekjes aan uw collectie toevoegen.

Wij wensen u veel kookplezier toe!

Weight Watchers Benelux

Inhoudsopgave

Knapperige little gemsalade	4
Paprikaroomsoep	5
Gemarineerde groenten	6
Veldsla met geitenkaas	7
Stevig rodekoolpannetje	8
Bami goreng	9
Casselerrib met wittekool	10
Zalmoenschotel met broccoli	11
Pannetje met snoekbaars en sperziebonen	12
Zeeduivel uit de oven	13
Cannelloni met munt	14
Pizza met rucola	15
Ovenschotel met gnocchi en spinazie	16
Gegratineerde fruitsla	17
Pistache-ijs	18
Klassieke tiramisu	19
Actiepagina	20

Knapperige little gemsalade

Porties: 2
Vorbereidingstijd: 15 min
Bereidingstijd: 0 min
Moeilijkheidsgraad: Gemakkelijk

INGREDIËNTEN

1 rode en 1 gele paprika	2 koffielepels olijfolie
2 kleine kroppen sla (little gem)	30 ml appelazijn
150 g kerstomaten	50 ml groentebouillon
30 g radijsscheuten	mosterd
50 g sojascheuten	peper en zout
½ bosje radijzen	1 snufje kristalsuiker
1 appel	2 koffielepels zonnebloempitten
1 rode pompelmoes	

INSTRUCTIES

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in repen. Was de little gem, schud droog en snijd in stukken. Was en halveer de kerstomaten. Was de radijsscheuten en de sojascheuten en schud droog. Was de radijsjes en snijd in vier. Was de appel, snijd in vier, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakken.

Meng de paprika met de sla, kerstomaten, radijs en appel. Leg de salade op een bord en bestrooi met de radijsscheuten en de sojascheuten. Pers voor de dressing de pompelmoes uit. Meng het sap met olijfolie, azijn, bouillon en mosterd. Breng op smaak met peper, zout en suiker. Besprenkel de salade met de dressing, bestrooi met zonnebloempitten en serveer.

Variatie:

Gebruik scheuten naar keuze of een kant-en-klare scheutenmix.



Paprikaroomsoep

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

INGREDIËNTEN

2 uien
6 rode paprika's
2 koffielepels olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels paprikapoeder
1 l groentebouillon
100 ml appelsap
peper en zout
1 groene paprika
3 eetlepels room, tot 8% vet

INSTRUCTIES

Maak de uien schoon en snijd ze in stukjes. Was en ontpit de rode paprika's. Snijd ze in kleine stukjes en fruit ze samen met de uien in de olie.
Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en roer goed.
Giet de bouillon en het appelsap erbij en laat het geheel gedurende 20 minuten koken. Mix de soep en breng op smaak met peper en zout.
Laat nog een tiental minuten sudderen.
Was en ontpit de groene paprika. Snijd de paprika in reepjes.
Doe de soep in een bord en werk af met de paprikareepjes en de room.



Gemarineerde groenten

Porties: 1
Vorbereidingstijd: 0 min
Bereidingstijd: 10 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

500 g champignons
2 teentjes knoflook
1 takje tijm
1 koffielepel olijfolie, extra vierge
2 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels sinaasappelsap
50 ml groentebouillon
Peper en zout

1 snufje kristalsuiker
500 g artisjokharten (uit blik)
3 gezouten ansjovisjes
2 eetlepels citroensap
50 ml droge witte wijn, om te koken
2 koffielepels olijfolie
4 eetlepels peterselie

INSTRUCTIES

Borstel voorzichtig de champignons. Pers het teentje knoflook. Was de tijm en hak fijn. Laat de champignons even bakken in de olie en de knoflook. Meng de balsamicoazijn, het sinaasappelsap en de bouillon. Voeg de vinaigrette toe aan het geheel. Voeg peper, zout, de suiker en de tijm toe. Haal de kookpot van het vuur en laat gedurende 15 minuten intrekken.

Laat de artisjokharten uitlekken en snijd in 4 stukken. Maak de knoflook schoon. Marineer de ansjovisfilets met het citroensap, de witte wijn, de olie, de knoflook en de peterselie. Voeg de artisjokharten toe aan de marinade en laat gedurende 30 minuten inwerken. Verdeel de artisjokharten en de champignons over 4 borden en garneer eventueel met verse kruiden.



Veldsla met geitenkaas

Porties: 4
Vorbereidingstijd: 15 min
Bereidingstijd: 10 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

240 g verse zachte geitenkaas
2 koffielepels honing
300 g abrikozen, op eigen sap
200 g veldsla
½ citroen
1 eetlepel abrikozenconfituur
2 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel gehakte peterselie
peper en zout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de geitenkaas in plakken, leg op een, met Weight Watchers bakpapier, bekleed bakblik en besprenkel met honing. Bak de kaas ca. 10 minuten in de oven.
Was en halveer de abrikozen, verwijder de pit en snijd de abrikozen in partjes. Houd voor de dressing 4 partjes apart. Was de veldsla en schud droog.
Meng de veldsla met de overige abrikozenpartjes.

Pers voor de dressing de halve citroen uit. Pureer het citroensap met de confituur, abrikozenpartjes, azijn en peterselie. Breng op smaak met peper en zout. Sprenkel de dressing over de salade, garneer met geitenkaas en serveer.



Stevig rodekoolpannetje

Porties: 2
Vorbereidingstijd: 15 min
Bereidingstijd: 30 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

90 g varkensbraadworst	400 g aardappelen
2 zure appels	1 eetlepel witte balsamicoazijn
1 kleine rode kool (600 g)	kruidnagel, gemalen
2 koffielepels olijfolie	2 eetlepels peterselie (vers of diepvries)
400 ml groentebouillon	
peper en zout	

INSTRUCTIES

Snijd de braadworsten in plakjes. Schil de appels, snijd hem in vier en verwijder het klokhuis. Snijd de appel vervolgens in dunne schijfjes. Maak de rodekool schoon, snijd hem in vier, verwijder de stronk en snijd in fijne reepjes.

Verhit de olie in een pan en bak de braadworstplakjes ca. 4 minuten. Neem daarna uit de pan. Voeg de appel en rodekool toe aan het braadvocht, blus af met de bouillon en breng op smaak met peper en zout. Laat ca. 25 minuten zachtjes sudderen.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 minuten gaar. Verfijn het rodekoolpannetje met balsamicoazijn. Voeg de braadworstplakjes toe en verwarm kort mee. Breng op smaak met peper, zout en kruidnagel. Giet de aardappelen af, verfijn met peterselie en serveer met het stevige rodekoolpannetje.

Tip:

Gebruik voor een bliksemsnel rodekoolpannetje 1 pot rodekool (680 g uitlekgewicht) en bereid het pannetje zonder bouillon. Laat het pannetje vervolgens 20 minuten in plaats van 25 minuten sudderen. De *ProPoints*® waarde verandert daardoor niet.



Porties: 4
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 20 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

160 g ongekookte mie	3 eetlepels sojasaus
1 bosje lente-ui	sambal oelek
500 g Chinese kool	2 eetlepels tomatenpuree
400 g sojascheuten	(koriander)
360 g varkensfilet	
3 koffielepels olijfolie	

INSTRUCTIES

Kook de mie zoals aangegeven op de verpakking. Was de lente-ui. Maak de Chinese kool schoon, verwijder de stonk en snijd de kool in reepjes. Snijd de lente-ui in ringen. Was de sojascheuten en laat uitlekken. Dep de varkensfilet droog en snijd in reepjes.

Verhit de olie in een wok en bak de varkensreepjes ca. 5 minuten. Breng op smaak met 1 eetlepel sojasaus, 1 koffielepel sambal oelek en neem het vlees uit de pan. Bak de Chinese kool met de lente-ui en sojascheuten ca. 5 minuten in het braadvocht.

Schep de mie erdoor en bak kort mee. Meng de rest van de sojasaus met de tomatenpuree, voeg met de varkensreepjes toe aan de groenten en verwarm kort mee. Breng de bami goreng op smaak met sambal oelek en garneer eventueel met koriander.



Casselerrib met wittekool

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

INGREDIENTEN

1 kleine wittekool (1200 g)	peper en zout
1 ui	¼ koffielepel chilipoeder
400 g aardappelen	350 ml groentebouillon
400 g casselerrib	3 eetlepels room, tot 8% vet
2 koffielepels olijfolie	
½ koffielepel komijn	

INSTRUCTIES

Maak de wittekool schoon, snijd hem in vier en verwijder de stonk. Snijd de kool in reepjes. Snipper de ui. Schil de aardappelen. Dep de casselerrib droog en snijd met de aardappelen in blokjes.

Verhit de olie in een pan en fruit daarin de ui. Voeg de casselerrib toe, breng op smaak met komijn en bak in 5 minuten rondom goudbruin. Voeg de aardappel en wittekool toe en bak 10-12 minuten mee. Breng op smaak met peper, zout en chilipoeder. Schenk de bouillon erbij en laat ca. 10 minuten sudderen. Verfijn het gerecht met room en serveer.

Tip:

Als je haast hebt, kun je de wittekool vervangen door een potje zuurkool (720 g uitlekgewicht). Voeg samen met de bouillon toe en laat ca. 5 minuten garen. Breng op smaak en serveer. De *ProPoints*® waarde verandert daardoor niet.



Zalmovenshotel met broccoli

Porties: 4
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 35 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

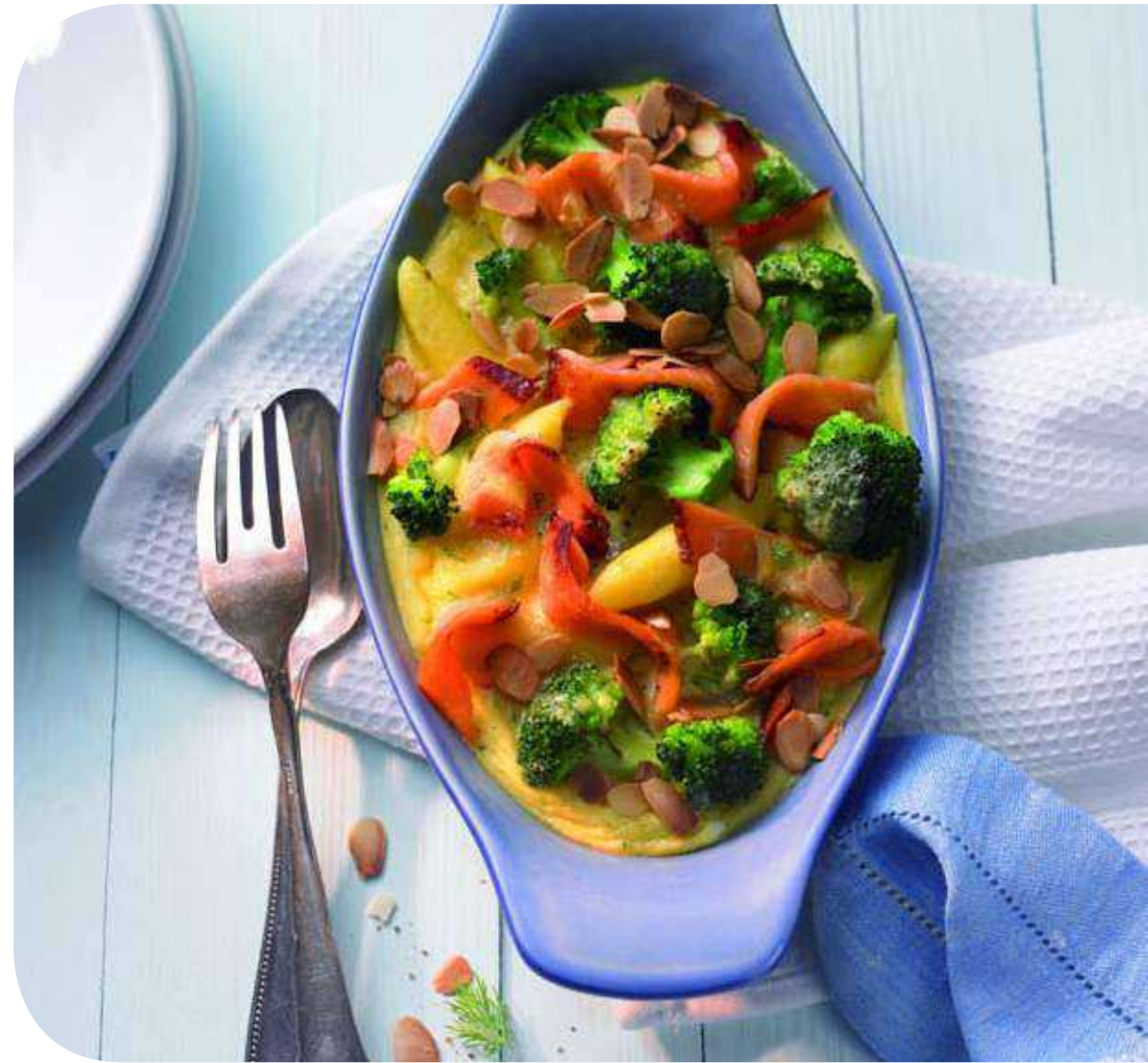
INGREDIENTEN

1000 g broccolirosjes (diepvries)
150 g gerookte zalm
400 g aardappelen
1 bosje dille
500 g yoghurt, natuur 0% vet
2 eetlepels bloem
3 eieren
2 koffielepels mierikswortel
peper en zout
10 g amandelschaafsel

INSTRUCTIES

Kook de broccolirosjes ca. 5 minuten voor. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de gerookte zalm in repen. Laat de broccoli uitlekken en doe met de aardappelen in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm). Leg de reepjes gerookte zalm erover.

Was de dille, schud droog en hak fijn. Meng met de yoghurt, bloem, eieren, mierikswortel en breng op smaak met peper en zout. Doe het mengsel over de ovenschotel. Bestrooi met amandelschaafsel, laat in de oven in ca. 30 minuten gaar worden en serveer.



Pannetje met snoekbaars en sperziebonen

Porties: 4

Vorbereidingstijd: 15 min

Bereidingstijd: 20 min

Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

1 ui
400 g tomaat
800 g sperziebonen
600 g snoekbaars
citroenpeper
peper en zout

1 eetlepel olijfolie
120 g ongekookte basmatirijst
400 g gezeefde tomaten, uit blik
200 ml groentebouillon
½ koffielepel marjolein (majoraan)

INSTRUCTIES

Snipper de ui. Was de tomaten en snijd in partjes. Was de sperziebonen en halveer ze. Spoel de snoekbaarsfilet af, dep droog en snijd in stukken. Breng op smaak met citroenpeper en zout.

Verhit de olie in een pan en fruit de ui. Voeg de rijst en sperziebonen toe en laat ca. 5 minuten meestoven. Schenk de gezeefde tomaten met bouillon erbij, breng op smaak met peper en zout en laat ca. 5 minuten garen.

Meng de tomaten en majoraan erdoor en breng op smaak met peper en zout. Leg de snoekbaarsfilet op de rijst en laat met een deksel op de pan in ca. 10 minuten gaar worden.



Porties: 4

Vorbereidingstijd: 15 min

Bereidingstijd: 35 min

Moelijkheidsgraad: *Gemiddeld*

INGREDIENTEN

400 g zeeduivel (Lotte)	1 koffielepel olijfolie
1 limoen (of citroen)	150 ml groentebouillon
160 g ongekookte basmatirijst	100 ml kokosmelk, geconcentreerd om te koken
zout	1 eetlepel magere melk
1 teentje knoflook	2 koffielepels groene currypasta
1 stuk gember	3 eetlepels gedroogde kokosnoot, geraspt
200 g peultjes (sugar snaps)	2 eetlepels koriander (vers of gedroogd)
6 paprika's (4 rode en 2 gele)	

INSTRUCTIES

Spoel de zeeduivel af, dep droog en snijd in stukjes. Rasp de limoenschil en pers het sap uit. Meng de zeeduivel met het limoensap en de -schil. Kook de basmatirijst gaar. Schil de knoflook en gember en hak fijn. Was de peultjes en paprika's. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd in blokjes. Snijd de peultjes in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit de olie in een pan, stoof de knoflook en gember daarin. Voeg de peultjes en paprika toe en laat ca. 5 minuten meestoven. Blus af met bouillon. Meng de kokosmelk met bloem, voeg met de currypasta toe aan de groenten en breng aan de kook. Schep de basmatirijst en zeeduivel er voorzichtig door. Doe het mengsel in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm). Bestrooi met geraspte kokos en laat in de oven ca. 20 minuten gaar worden. Bestrooi met koriander en serveer.



Cannelloni met munt

Porties: 4
Vorbereidingstijd: 35 min
Bereidingstijd: 40 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

800 g gepelde tomaten, uit blik
peper en zout
1 koffielepel gedroogde tijm
1 koffielepel kristalsuiker
1 snufje nootmuskaat
1 takje munt
1 ui
400 g verse light roomkaas
180 g ongekookte pasta (16
cannelloni's)
70 g geraspte 30+ kaas

INSTRUCTIES

Breng de tomaten op smaak met peper, zout, tijm, suiker en nootmuskaat.
Verwarm de oven voor op 200°C. Was de munt en hak fijn. Snipper de ui.
Meng de munt en de ui met de kaas. Breng op smaak met peper en zout.

Vul de cannelloni met de vulling. Bedek de bodem van een ovenschotel met de saus. Leg daarin de cannelloni en overgiet ze met saus. Bestrooi met de geraspte kaas. Laat 35 à 40 minuten in de oven garen.



Pizza met rucola

Porties: 12

Vorbereidingstijd: 30 min

Bereidingstijd: 30 min

Moeilijkheidsgraad: *Gemiddeld*

INGREDIENTEN

500 g pizzadeeg
400 g tomaat
300 g gepelde tomaten, uit blik
3 eetlepels tomatenpuree
peper en zout
2 koffielepels oregano
100 g rucola
100 g Parmezaan

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg het deeg in twee springvormen (diameter 28 cm) bekleed met een Weight Watchers bakvel en plaats in de oven. Bak gedurende 5 minuten.

Was en snijd de tomaten in plakjes. Meng de gepelde tomatenblokjes met de tomatenpuree, peper, zout en oregano. Verdeel deze saus over de pizzabodems. Bedek met de tomatenplakjes. Plaats in de oven en bak gedurende een dertigtal minuten. Was, droog en hak de rucola. Rasp de Parmezaanse kaas in schilfers. Verdeel de sla en de kaas over de pizza's.



Ovenschotel met gnocchi en spinazie

Porties: 4
Vorbereidingstijd: 10 min
Bereidingstijd: 40 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIENTEN

1 teentje knoflook
1 koffielepel olijfolie
900 g spinazie (diepvries)
peper en zout
nootmuskaat
2 eetlepels tomatenpuree
300 g gezeefde tomaten
2 koffielepels tijm
1 snufje kristalsuiker
500 g aardappelgnocchi
100 g verse, zachte geitenkaas
2 eetlepels pijnboompitten

INSTRUCTIES

Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes. Verhit de olie in een pan en bak de knoflook. Voeg de spinazie toe, breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat en laat ca. 15 minuten stoven, tot de spinazie geslonken en het vocht verdamt is.

Verwarm de oven voor op 180°C. Roer de tomatenpuree, tomaten en tijm door de spinazie en verfijn met suiker. Schep de gnocchi erdoor.

Doe het mengsel in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm). Snijd de zachte geitenkaas in blokjes en strooi met de pijnboompitten over de ovenschotel. Bak in de oven in ca. 25 minuten en serveer.



Gegratineerde fruitsla

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

INGREDIENTEN

½ citroen
250 g frambozen
2 peren
2 kleine bananen
1 kleine mango
2 sneden geroosterd brood
100 ml magere melk (lauwwarm)
2 eieren
1 zakje vanillesuiker
1 eetlepel bruine suiker

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200°C. Pers de citroen uit. Was de frambozen en dep voorzichtig droog. Laat bevroren frambozen eerst in een zeef ontdooien en laat goed uitlekken. Was de peren, snijd in vier, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Snijd de bananen in plakjes. Schil de mango, verwijder het vruchtvlees van de pit en snijd in blokjes. Meng het fruit met het citroensap en doe in een ovenschaal (ca. 15 cm x 20 cm).

Snijd het geroosterd brood in blokjes en laat in melk weken. Splits de eieren en meng de eidooier door het brood-melkmengsel. Klop het eiwit met vanillesuiker stijf en spatel door het mengsel. Verdeel over het fruit, bestrooi met bruine suiker en bak in de oven in ca. 20 minuten.



Porties: 8
Vorbereidingstijd: 35 min
Vriestijd: 8 uur
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIËNTEN

45 g gepelde pistachenoten
2 eidooiers
4 eetlepels kristalsuiker
250 magere ml melk

INSTRUCTIES

Hak de pistachenootjes fijn en houd 1 koffielepel apart. Meng de eidooiers en suiker en klop au bain marie romig. Voeg al roerend de melk beetje bij beetje toe. Roer de pistachenootjes erdoor. Laat het mengsel in de koelkast afkoelen. Roer af en toe. Zet het mengsel ca. 8 uur in de diepvries. Serveer met de rest van de pistachenootjes.

Tip:

Als je een ijsmachine hebt, kun je het ijs ook hierin maken. De vriestijd hangt dan af van de ijsmachine.



Klassieke tiramisu

Porties: 6
Vorbereidingstijd: 20 min
Bereidingstijd: 0 min
Moeilijkheidsgraad: *Gemakkelijk*

INGREDIËNTEN

500 g kwark, natuur 0% vet
80 g kristalsuiker
1 citroen (biologisch)
24 lepelkoekjes
150 ml koffie
paar druppels rum-aroma
1 eetlepel gezoete cacao-poeder

INSTRUCTIES

Roer de kwark met de suiker en de citroenschil ca. 3-5 minuten tot een romige massa. Leg 12 lepelkoekjes in een schaal (ca. 15 cm x 20 cm). Meng de espresso met rumaroma. Besprenkel de lange lepelkoekjes met 75 ml koffie en bestrijk ze met de helft van de room. Leg de resterende lepelkoekjes erop, besprenkel met de rest van de espresso en bestrijk ze met de rest van de room. Zet de tiramisu ca. 1 uur in de koelkast. Bestuif hem voor het serveren met cacao-poeder.





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

