



Allerhande
Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

***Gezond eten.....najaar
(AllerHande, Carta2015-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-courgettecake met paprikasalade
2. Aardappel-koolkoekjes met camembert
3. Avocadosalade met grapefruit en garnalen
4. Bagels met paling en mierikswortel
5. Bonen-tarlyschotel met ansjovis en rozemarijn
6. Broccolisoufflé met tomatensalade
7. Broodchips met wortel-komijnsalade
8. Citrussalade met romige vanilleyoghurt
9. Eikenbladsalade met kippenlevertjes
10. Fish and chips
11. Gebakken courgette met peterselieroerei
12. Gegrilde biefstuk met rodekool
13. Gegrilde vijgen met honingkwark
14. Gembereend met shii-take
15. Gevulde forel met koolraappuree
16. Gratin van artisjok en tuinbonen
17. Griesmeelpudding met geweldige pruimen
18. Hamlappen met rode-wijnsaus en hutspot
19. Haringsalade met geroosterde groenten
20. Hartige cheesecake
21. Haverhoutkoekjes met rozemarijn
22. Kip met broccoli en pompoenpitten
23. Kipburger met pittige komkommersalsa
24. Knolselderijsoep met paddestoelen
25. Linzensalade met oude kaas
26. Makreelburgers met zuurkool
27. Met zalm gevulde tomaten
28. Mosselsoep met bokbier en prei
29. Oosterse pannenkoek met spitskool en tofu
30. Pasta met kikkererwten en paprikasaus
31. Penne met groene asperges en ricotta
32. Peren met pistachenoten in wijnsiroop
33. Pittige clubsandwich met koolrabi
34. Pompoenschotel met geitenkaas
35. Rijstwafel speciaal
36. Rode-bietensoep met runderrookworst
37. Roergebakken kalkoen en mie
38. Soja-fruitshake
39. Spruitjes met roergebakken rundvlees
40. Stampot met bacon en paddestoelen
41. Surimikoekjes met sperziebonen
42. Varkensfilet met cranberrysaus
43. Volkorenblini's met zalm
44. Wrap met wortel en kikkererwtenpuree

Aardappel-courgettecake met paprikasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g vastkokende aardappels, gewassen
1 courgette, gewassen
100 g volkorenbloem
1 zakje bakpoeder
3 eetlepels olijfolie
150 g pittige kaas (30 +), geraspt
2 eieren, gesplitst
5 paprika's, gehalveerd
1 theelepel rode-wijnazijn

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Aardappel en courgette in keukenmachine grof raspen, in vergiet laten uitlekken, bestrooien met 1 tl zout en peper en zoveel mogelijk vocht eruit drukken. Aardappel, courgette, bloem en bakpoeder door elkaar scheppen. 2 el olie, kaas en eierdooiers erdoor roeren. Eiwitten in vetvrije kom met mespunt zout stijfkloppen, voorzichtig met spatel door aardappelcourgettemengsel scheppen en geheel overdoen in met bakpapier beklede cakevorm. Cake in midden van oven in 45 min. gaarbakken. Intussen paprika onder in oven ca. 20 min. roosteren. Paprika in schaal leggen, met plasticfolie afdekken en laten afkoelen. Met scherp mesje zwartgeblakerde vel van paprika onder stromend water eraf trekken (het vel laat zo gemakkelijk los). Paprika in repen snijden, bestrooien met zout en peper en besprenkelen met azijn en rest van olie. Aardappel-courgettecake in acht dikke plakken snijden en serveren met paprikasalade.

Bereidingstijd in minuten

45 wachten

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 430 kCal - eiwit 22 g

vet 17 g - koolhydraten 47 g

Tip

Een geschikt gerecht voor een buffet!

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Aardappel-koolkoekjes met camembert

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ui, gesnipperd
- 6 eetlepels olijfolie
- 300 g spitskool, gesneden
- 550 g aardappelpuree (koelverse)
- 3 tomaten, in 12 dikke plakken
- 125 g camembert (kaas), in 12 plakjes
- 1 eetlepel witte-wijnazijn
- 75 g rucola slamelange
- 2 struikjes witlof, losgehaald
- 1 appel (braeburn), ongeschild en in partjes



Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag ui in 1 el olie fruiten. Spitskool toevoegen en 3 min. al omscheppend meebakken. Kool door aardappelpuree mengen, op smaak brengen met zout en peper en van mengsel 12 platte koekjes vormen. Ovengrill voorverwarmen. In koekenpan 1 el olie verhitten en hierin aardappelkoekjes in 2 porties aan beide zijden in 2-3 min. goudbruin bakken. Spitskoolkoekjes uit pan nemen en in ovenschaal leggen. Tomaat en camembert over koekjes verdelen, onder grill schuiven en 5 min. grillen. Intussen in kommetje 3 el olie met azijn en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. In schaal rucolasla mengen met witlof, appel en dressing en bij aardappelkoekjes serveren.

Bereidingstijd in minuten

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 410 kCal - eiwit 15 g

vet 25 g - koolhydraten 31 g

Tip

Snijd bruine, beurse en groene plekjes en uitlopers in aardappels goed weg. Ze duiden op solanine: een stof die in grote hoeveelheden niet gezond is voor mensen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Avocadosalade met grapefruit en garnalen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes bruinbrood, ontkorst

2 grapefruits

2 avocado's

1 theelepel limoensap

mespunt mosterd

4 eetlepels olijfolie

1 krop lollo rosso (sla)

200 g jumbogarnalen

Bereiding

Brood in broodrooster toasten en in 4 repen snijden. Grapefruits tot op witte vlies dik schillen.

Vruchtvlees met scherp mesje tussen tussenschotjes uitsnijden en sap opvangen. Avocado's halveren, pit en schil verwijderen, helften in plakken snijden en met limoensap besprenkelen. Dressing roeren van opgevangen grapefruitsap, mosterd en olie. Op smaak brengen met zout en peper. Sla wassen, drogen en met hand in stukken plukken. In kom helft van dressing met sla omscheppen en sla over vier borden verdelen. Grapefruit, avocado en garnalen erop leggen en rest van dressing erover sprenkelen. Salade serveren met toastrepen.

Bereidingstijd in minuten

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 330 kCal - eiwit 15 g

vet 20 g - koolhydraten 22 g

Tip

Vitamine E is een belangrijke antioxidant. Het beschermt de lichaamscellen (is goed voor de huid) en helpt schadelijke stoffen die in het lichaam vrijkomen als gevolg van verbrandingsprocessen, uit te schakelen. Het zit vooral in olie, eieren, zaden en noten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bagels met paling en mierikswortel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 bagels (brood)
- 4 eetlepels olijfmayonaise
- 1 eetlepel mierikswortel
- 1 eetlepel citroensap
- 1/2 komkommer, in plakjes
- 100 g gerookte paling, in stukjes



Bereiding

Bagels doormidden snijden en roosteren. Olijfmayonaise en mierikswortel mengen, op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Helften besmeren met mierikswortelmayonaise. Onderste helft van bagels beleggen met komkommer. Paling erover verdelen. Afdekken met bovenste helft van bagel.

Tip

Veel vis bij Albert Heijn wordt in filetvorm aangeboden. Visfilet hoeft alleen nog maar even in de koekenpan en kan in de oven en magnetron zelfs vaak zonder bakvet worden bereid. Andere makkelijke mogelijkheden met vis, behalve deze snelle bagels, zijn een blikje zalm of tonijn voor in de salade, zalmsnippers in de pasta, gerookte makreel of tonijn met een beetje mayonaise op brood, gepelde garnalen in de roerbakschotel en, als gezond tussendoortje: zoute haring.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 310 kCal - eiwit 10 g
vet 19 g - koolhydraten 26 g

Bonen-tarlyschotel met ansjovis en rozemarijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 250 g tarly (voorgekookte tarwe)
- 500 g panklare sperziebonen
- 4 ansjovisfilets, fijngehakt
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 takje verse rozemarijn, fijngesneden
- 1 ui, in halve ringen
- 250 g cherrytomaten, gehalveerd
- 1 blik kidneybonen (400 g), uitgelekt
- 100 g feta (kaas), in kleine blokjes



Materialen

bakpapier, ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Sperziebonen in 5 min. beetgaar koken, afgieten en laten uitlekken. Tarwe in met bakpapier beklede ovenschaal leggen. In kom ansjovis mengen met olie, rozemarijn, knoflook en peper naar smaak. Sperziebonen, ui, tomaatjes, kidneybonen en feta met ansjovisolie omscheppen en geheel op tarwe leggen. Bonenschotel in midden van oven in 30 min. gaarbakken.

Tip

Ben jij iemand die bij het boodschappen doen altijd het product pakt dat nog het langst houdbaar is? Bedenk dan wel dat de houdbaarheidsdatum alleen geldt als je de verpakking nog niet hebt aangebroken. Is de verpakking eenmaal open, dan zegt de datum niets meer! De meeste producten die gekoeld bewaard moeten worden, zijn dan nog een dag of drie te gebruiken.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 505 kCal - eiwit 24 g
vet 16 g - koolhydraten 66 g

Broccolisoufflé met tomatensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g broccoliroosjes
5 eetlepels olijfolie
50 g bloem
250 ml halfvolle melk
4 eieren, gesplitst
100 g blauwaderkaas, verkruimeld in plakken
6 tomaten, in plakjes
1 zoete ui, in ringen
1 theelepel balsamicoazijn
1 meergranen stokbrood
paneermeel



Materialen

soufflévorm (inhoud 1,5 liter)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Broccoli 3 min. koken en in kleinere stukjes hakken. Broccoli in vergiet laten uitlekken en zoveel mogelijk vocht eruit drukken. Van olie 3 el verwarmen in pan en bloem erdoor roeren. Melk in gedeelten erdoor roeren en verwarmen tot dikke, gladde saus ontstaat. Van vuur af broccoli, eierdooiers, kaas, 1/2 tl zout en peper door saus roeren. In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout tot stijve pieken slaan. Beetje eiwit door broccolimengsel roeren, rest van eiwitschuim luchtig erdoor spatelen. Mengsel in ingevette en met paneermeel bestrooide vorm schenken en in midden van oven in 30 min. laten rijzen en gaarbakken. Oven tussentijds niet openen, na 10 min. oventemperatuur verlagen naar 175 °C. Tomaten en uiringen dakpansgewijs op schaal leggen, bestrooien met zout en peper naar smaak en besprenkelen met azijn en rest van olie. Soufflé serveren met stokbrood en tomatensalade.

Tip

Veel mensen vinden soufflé maar een moeilijk of zelfs 'eng' gerecht om te maken. Wat als hij mislukt? Dat valt meestal reuze mee. Het geheim is: tijdens het bakken de oven nooit openen, de gebakken soufflé niet op de tocht laten staan en 'm zo snel als mogelijk op tafel zetten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

45 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 590 kCal - eiwit 26 g
vet 31 g - koolhydraten 53 g

Broodchips met wortel-komijnsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 eetlepel vloeibare honing
- 1/2 citroen, geperst
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 cm verse gemberwortel, fijngesneden
- 1/2 theelepel kaneelpoeder
- 1 grote winterpeen, geraspt
- 50 g blanke rozijnen
- 8 shoarmabroodjes
- 1 ei, losgeklopt
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 4 eetlepels sesamzaadjes
- 6 eetlepels halfvolle kwark



Materialen

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Honing, citroensap, olie, gemberwortel en kaneel door elkaar roeren. Citroendressing, wortel en rozijnen door elkaar scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Broodjes halveren zodat 8 rondjes ontstaan. Ruwe binnenkant van brood bestrijken met eiwit en bestrooien met komijn. Broodhelften elk in 4 puntjes snijden, en op met bakpapier beklede bakplaat in midden van oven in 5 min. krokant bakken. Sesamzaad in droge koekenpan roosteren, tot zaadjes gaan 'springen'. Sesamzaad en kwark door elkaar roeren, op smaak brengen met zout en peper. Warme broodchips serveren met salade en sesamsaus.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 415 kCal - eiwit 14 g
vet 12 g - koolhydraten 62 g

Citrussalade met romige vanilleyoghurt

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 mandarijnen
- 2 rode grapefruits
- 2 (navel)sinaasappels
- 1 limoen, geraspt en geperst
- 2 eetlepels zure room
- 1 zakje vanillesuiker
- 300 ml milde vanille yoghurt (Biologisch)



Bereiding

Mandarijnen pellen en horizontaal in plakken snijden. Plakken halveren. Grapefruits en sinaasappels dik schillen en parten tussen vliezen uit snijden. Citrusfruit omscheppen met limoensap en helft van limoenrasp. Fruit over vier ijscoupes verdelen. Zure room met vanillesuiker naar smaak en vanilleyoghurt mengen en bij fruit scheppen. Rest van limoenrasp erover strooien.

Tip

In dit toetje is de verhouding omgedraaid: veel gezond fruit en een beetje zuivel.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 150 kCal - eiwit 5 g
vet 3 g - koolhydraten 27 g

Eikenbladsalade met kippenlevertjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels olijfolie
- 300 g koolraap, in reepjes
- 1 theelepel gedroogde salie
- 100 ml kippenbouillon (van tablet)
- 4 kippenlevers (ca. 150 g)
- 4 plakken runderrookvlees
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 100 g eikenbladslamelange
- 50 g roquefort (blauwaderkaas), verbrokkeld



Materialen

cocktailprikkers, wok

Bereiding

In wok 2 el olie verhitten en koolraap 5 min. op hoog vuur roerbakken. Koolraap bestrooien met peper en salie. Bouillon erbij schenken en koolraap afgedekt op laag vuur beetgaar laten sudderen, af en toe roeren. Van kippenlevers wit eraf snijden, bestrooien met peper en op plak rookvlees leggen. Rookvlees oprollen en vaststeken met cocktailprikker. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten. Kippenleverrolletjes in 10 min. rondom gaarbakken, uit pan nemen en bakvet afblussen met balsamicoazijn. Kippenlever voorzichtig in plakken snijden. Eikenbladsla, koolraap en plakken kippenlever over vier borden verdelen. Bakvet van kippenlever erover druppelen. Salade met roquefort bestrooien.

Tip

Kippenlever bevat veel foliumzuur en zit boordevol vitamine A. Het is een goede bron van zink.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 165 kCal - eiwit 14 g
vet 11 g - koolhydraten 2 g

Fish and chips

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kg aardappels (met schil), in partjes
- 6 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 400 g Chinese kool, gesneden
- 2 appels, in blokjes
- 2 eetlepels halvanaise
- 4 eetlepels yoghurt (halfvol)
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 ei
- 400 g kabeljauwfilet, in dikke repen
- 4 eetlepels paneermeel



Bereiding

Oven voorverwarmen op 175°C. Aardappels op met bakpapier beklede bakplaat leggen en omscheppen met 2 el olie en paprikapoeder. Aardappels in oven in 60-75 min. gaarbakken, af en toe omscheppen. Kool mengen met appel, halvanaise en yoghurt en op smaak brengen met kerriepoeder, zout en peper. Ei loskloppen met zout en peper. Kabeljauwrepen achtereenvolgens door ei en paneermeel wentelen. In koekenpan rest van olie verhitten. Vis in 6-8 min. gaar en goudbruin bakken, halverwege keren. Vis laten uitlekken op keukenpapier. Visrepen serveren met gebakken aardappels en koolsalade.

Tip

Eigengemaakte frites zijn een stuk gezonder als je ze in olie of vloeibaar frituurvet bakt, of in de oven, zoals deze.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

60 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 545 kCal - eiwit 28 g
vet 19 g - koolhydraten 65 g

Gebakken courgette met peterselieroerei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 courgette, in schuine plakken
- 3 eetlepels olijfolie
- 4 eieren
- 1 vleestomaat, in blokjes
- 30 g verse peterselie, fijngesneden
- 4 sneetjes bruinbrood



Materialen
broodrooster

Bereiding

In koekenpan courgette in 2 el olie 10 min. bakken, op smaak brengen met zout en peper. Eieren met tomaat, peterselie en 1/2 tl zout en peper loskloppen. In andere koekenpan met antiaanbaklaag eimengsel in rest van olie al roerend verwarmen tot eieren gestold zijn. Brood in toaster roosteren en schuin halveren. Courgetteplakken over vier borden verdelen, eimengsel erop leggen en toast eraan serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 245 kCal - eiwit 12 g
vet 13 g - koolhydraten 18 g

Gegrilde biefstuk met rodekool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 eetlepels vloeibare honing
- 2 citroenen, geraspt en geperst
- 250 ml kippenbouillon (van tablet)
- 2 uien, gesnipperd
- 100 g gewelde abrikozen, in reepjes
- 4 eetlepels olijfolie
- 300 g couscous
- 300 g rode kool, gesneden
- 3 handsinaasappels
- 4 (struisvogel)biefstukjes, op kamertemperatuur



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter, bakpapier, grillpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Honing door citroensap roeren en pittig op smaak brengen met zout en peper. Helft van citroenmengsel door bouillon roeren. Citroenrasp, ui, abrikoos en 2 el olie door droge couscous mengen en in met bakpapier beklede ovenschaal doen. Bouillonmengsel over couscous schenken en couscous in midden van oven in 20 min. gaar laten worden. In pan rest van citroenmengsel over rodekool gieten, goed omscheppen en met 100 ml water 5 min. koken. Sinaasappels tot op vruchtvlies schillen en partjes een voor een uit 'tussenschotjes' snijden (sap opvangen). Sinaasappelpartjes met sap en 1 el olie door rodekool scheppen, op smaak brengen met zout en peper. Grillpan voorverwarmen. Vlees met 1/2 tl zout en peper bestrooien en met rest van olie bestrijken. Biefstuk in grillpan in 6-8 min. van buiten bruin en van binnen rosé roosteren. Couscous over vier borden verdelen en biefstuk erop leggen. Lauwwarme rodekool ernaast serveren.

Tip

Wist je dat: abrikozen boordevol zitten met vezels, die een goede darmwerking bevorderen en betacaroteen voor een goede weerstand?

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 610 kCal - eiwit 41 g
vet 12 g - koolhydraten 85 g

Gegrilde vijgen met honingkwark

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 gewelde vijgen
2 eetlepels donkere basterdsuiker
1 eetlepel vloeibare margarine
200 g halfvolle kwark
2 eetlepels vloeibare honing
4 eetlepels havermout



Materialen

bakpapier, lage ovenschaal

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Ovenschaal met bakpapier bekleden. Vijgen kruislings insnijden. Vijgen als 'roosjes' openvouwen en rechtop in ovenschaal zetten. Op elke vijg enkele korrels basterdsuiker en enkele druppels margarine leggen. Vijgen in 5 min. lichtbruin roosteren. Kwark met honing mengen. Intussen in droge koekenpan met antiaanbaklaag havermout al roerend goudbruin en krokant roosteren. Vijgen over vier borden verdelen. Kwark erop scheppen. Havermout erover strooien. Direct opdienen.

Tip

Magere kwark bevat nauwelijks vet en veel eiwit. Franse kwark is smeugiger: hij is geklopt en bevat meer vocht. Kwark is overigens ook prima te gebruiken in ovenschotels, dressings, (dip)sauzen en taarten. Honing is rijker van smaak dan suiker en geeft de kwark een heerlijk zoet tintje.

Meer informatie over 'grillen'

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 310 kCal - eiwit 10 g
vet 5 g - koolhydraten 56 g

Gembereend met shii-take

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eendenborstfilets
250 g eiermie
3 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 rode paprika's, in dunne repen
300 g prei, gesneden
100 g shii-takes (paddenstoelen), gesneden
6 eetlepels lichte sojasaus
4 eetlepels gembersiroop
1 theelepel sesamolie



Materialen

wok, aluminiumfolie

Bereiding

Van eendenfilets zoveel mogelijk vet afsnijden. Vlees in dunne repen snijden. Eiermie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Intussen in wok helft van olie verhitten. Knoflook 30 sec. al omscheppend bakken. Eendenborst toevoegen en 2 min. roerbakken, op smaak brengen met zout en peper. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakken. Rest van olie in wok verhitten en paprika, prei en shii-take 5 min. roerbakken. Eiermie afgieten en bij groenten in wok scheppen. Sojasaus, gembersiroop en sesamolie erdoor mengen. Eiermie met groenten over vier borden verdelen. Eendenborst op eiermie leggen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 915 kCal - eiwit 41 g
vet 52 g - koolhydraten 71 g

Gevulde forel met koolraappuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g hazelnoten
30 g verse peterselie, in grove stukken
2 teentjes knoflook, gepeld
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel witte-wijnazijn
4 forellen
150 g rauwe ham
600 g koolraap, in staafjes
150 g tuinerwten (diepvries)
100 ml halfvolle melk



Materialen

keukenmachine, bakpapier, lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter, pureestamper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ovenschaal bekleden met bakpapier. Hazelnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren. In keukenmachine peterselie met knoflook en hazelnoten fijnmalen. Olie en azijn erdoor mengen, op smaak brengen met zout en peper. Buikholten van forellen met notenmengsel vullen. Forellen met plakjes rauwe ham omwikkelen, in ovenschaal leggen en in ca. 20 min. in midden van oven gaarbakken. Intussen koolraap in 15 min. gaarkoken. In magnetron in glazen schaal met bodem water tuinerwten afgedekt 2 min. op vol vermogen verhitten of volgens aanwijzingen op pak in pan op vuur bereiden. Melk verwarmen. Koolraap afgieten, warme melk toevoegen en met stamper tot grove puree stampen. Tuinerwten en puree mengen, op smaak brengen met zout en peper. Vis serveren met puree.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 450 kCal - eiwit 41 g
vet 22 g - koolhydraten 22 g

Gratin van artisjok en tuinbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 ml slankroom
2 eieren, losgeklopt
1 eetlepel grove mosterd
1/2 citroen, geraspt en geperst
2 blikken artisjokharten (a 400 g), uitgelekt
250 g cherrytomaten, gehalveerd
450 g tuinbonen (diepvries), ontdooid
100 g geraspte pittige kaas (30 +)
1 meergranen stokbrood, in plakken



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Slankroom bijna stijfkloppen. Ei, mosterd, citroenschil, -sap en 1/2 tl zout en peper erdoor scheppen. In ovenschaal artisjokken tegen elkaar aan zetten. Tomaatjes en tuinbonen erover verdelen. Roommengsel erop scheppen en gladstrijken. Kaas erover verdelen. Schaal in midden van oven in 20 min. goudbruin bakken. Gratin serveren met stokbrood.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

20 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 485 kCal - eiwit 30 g
vet 16 g - koolhydraten 57 g

Griesmeelpudding met gewelde pruimen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g gepelde amandelen, grofgehakt
500 ml halfvolle melk
50 g griesmeel
3 zakjes vanillesuiker
125 g gewelde pruimen, gesneden
250 ml sinaasappelsap
1 theelepel kaneelpoeder



Materialen

staafmixer, puddingvormpjes (à 150 ml)

Bereiding

Amandelen in droge koekenpan met antiaanbaklaag goudbruin roosteren en laten afkoelen. In pan met dikke bodem melk aan de kook brengen. Griesmeel en suiker in melk strooien, al roerend aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten doorkoken, blijven roeren. Amandelen door griesmeel scheppen. Vormpjes met koud water omspoelen, griesmeel in vormpjes gieten en in koelkast minimaal 1 uur laten opstijven. Pruimen met sinaasappelsap en kaneel aan de kook brengen en in 10 min. laten inkoken. Bordje op elk griesmeelvormpjes leggen, geheel keren zodat pudding op bordjes glijdt. Sinaasappelsaus met pruimen erbij serveren.

Tip

Behalve dat dit toetje goed vult, bevordert het ook de stoelgang. Dankzij de pruimen zit er veel voedingsvezel in. Voedingsvezels zijn stoffen die stevigheid en vorm aan planten geven. Mensen kunnen deze vezels niet verteren, maar zetten daardoor wel de darmen flink aan het werk.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

60 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 295 kCal - eiwit 9 g
vet 9 g - koolhydraten 44 g

Hamlappen met rode-wijnsaus en hutspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg panklare hutspotgroente
2 eetlepels olie
400 g hamlappen
1 eetlepels bloem
300 ml volle rode wijn
1 vleestomaat, in parten
1 kippenbouillontablet, verkruimeld
600 g kruimige aardappels, in stukken
100 ml halfvolle melk



Materialen

aardappelstamper

Bereiding

In pan met dikke bodem ui uit hutspotgroente 1 min. in olie fruiten. Ui uit pan nemen. Hamlappen met bloem bestuiven, in pan leggen en rondom op hoog vuur aanbraden. Wijn langs rand in pan schenken. Vuur lager zetten, gefruite ui, tomaat en bouillonblokje toevoegen en vlees en saus met deksel op pan in 15 min. gaarstoven; af en toe keren. Intussen in ruime pan met water en 1/2 tl zout aardappel en hutspotgroente in 15 min. gaarkoken. Melk 15 sec. in magnetron verwarmen. Aardappel en wortel afgieten, warme melk toevoegen en met een stamper fijnstampen. Stammpot en hamlappen op smaak brengen met zout en peper en serveren met rode-wijnsaus.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 405 kCal - eiwit 29 g
vet 9 g - koolhydraten 45 g

Haringsalade met geroosterde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g aardappels, in stukjes
600 g wortels (geschrapte), in stukken
2 rode uien, in halve ringen
5 eetlepels olijfolie
2 appels, in blokjes
3 eetlepels citroensap
1 theelepel mosterd
25 g verse bieslook, fijngeknipt
4 haringen, in stukjes



Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Aardappels in 20 min. gaarkoken, afgieten en laten afkoelen. Wortel en ui over bakplaat verdelen, besprenkelen met 2 el olie en bestrooien met zout en peper. Wortel en ui in midden van oven 15 min. bakken. Appelblokjes besprenkelen met 1 el citroensap. Dressing roeren van rest van olie, rest van citroensap, mosterd, bieslook en zout en peper naar smaak. Aardappel voorzichtig omscheppen met wortel, ui, appel en haring. Dressing erover schenken.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 450 kCal - eiwit 20 g
vet 20 g - koolhydraten 48 g

Hartige cheesecake

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

9 sneetjes witbrood (verrijkt), ontkorst
100 ml slankroom
3 eieren, losgeklopt
250 g ricotta (kaas)
150 g rucolasla, gesneden
mespunt nootmuskaat



Materialen

bakpapier, springvorm (doorsnede 24 cm)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Bakpapier op bodem van springvorm leggen en met rand van springvorm vastzetten. Ook randen bekleden. Brood tegen wanden en bodem van springvorm drukken. Room, eieren en ricotta door elkaar roeren. Rucola erdoor scheppen en op smaak brengen met nootmuskaat en - tl zout en peper. Mengsel op brood in vorm scheppen. Cheesecake in midden van oven in ca. 45 min. gaarbakken. Cheesecake lauw of op kamertemperatuur serveren. Lekker met tomaten- of sinaasappelsalade.

Tip

Voor wie niet van bruinbrood houdt en toch veel voedingsvezels wil eten, is er een verrijkt soort witbrood op de markt. Daarin zijn de grove bruine vezels van volkorenmeel deels vervangen door fijngemalen witte vezels. Verder is het vetgehalte verlaagd en zijn er vitamines toegevoegd. Het brood wordt in deze cheesecake als 'deeg' gebruikt.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

45 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 320 kCal - eiwit 18 g
vet 17 g - koolhydraten 24 g

Havermoutkoekjes met rozemarijn

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 100 g haverhout
- 100 g volkorenbloem
- 1/2 zakje bakpoeder
- 1 takje verse rozemarijn, fijngesneden
- 1 eetlepel rietsuiker
- 75 g vloeibare boter (voor roerbakken, koken en braden)
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels halfvolle melk



Materialen

keukenmachine, bakplaat, bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In keukenmachine haverhout, bloem, bakpoeder, rozemarijn, suiker en 1/2 tl zout met boter mengen tot rulle, ietwat samenhangende massa ontstaat. Citroensap en melk toevoegen en nogmaals kort mengen tot deeg samenhangende bal vormt (zodanig nog 1 el melk toevoegen). Handen en werkvlak licht bestuiven met bloem en deegbal tot rol van ca. 15 cm vormen. Deegrol met in heet water gedompeld mes in 12 gelijke plakken snijden. Plakken op met bakpapier beklede bakplaat leggen en in 15 min. gaar en lichtbruin bakken. Koekjes iets laten afkoelen en (met taartschep) van bakplaat nemen. Koekjes op rooster laten uitdampen en verder laten afkoelen. Bewaren in goed afgesloten koektrommel.

15 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 320 kCal - eiwit 6 g
vet 17 g - koolhydraten 36 g

Kip met broccoli en pompoenpitten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g zilvervliesrijst
3 eetlepels zonnebloemolie
2 cm verse gemberwortel, fijngehakt
100 ml lichte sojasaus
2 eetlepels donkere basterdsuiker
1 theelepel kaneel
6 eetlepels droge sherry
400 g kipfilet
600 g broccoli, in kleine roosjes
6 eetlepels pompoenpitten
150 g peen julienne
1 eetlepel citroensap



Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Olie mengen met gember, sojasaus, basterdsuiker, kaneel en sherry. In pan sojamengsel aan de kook brengen. Kipfilets in sojamengsel leggen en in 15 min. zachtjes gaarkoken, af en toe keren. Intussen in grote pan water aan de kook brengen. In stoommandje of in vergiet broccoli boven kokend water in 8 min. beetgaar stomen. In droge koekenpan pompoenpitten kort roosteren en laten afkoelen. Peen, helft van pompoenpitten en citroensap door zilvervliesrijst roeren. Kipfilets uit saus nemen en in schuine plakken snijden. Saus op smaak brengen met (zout en) peper. Rijst en broccoli over vier borden verdelen. Kip eraan leggen en saus erover schenken. Rest van pompoenpitten over bord strooien.

Tip

Pompoenpitten zijn rijk aan eiwitten, vezels, B-vitamines, vitamine E, zink, ijzer, magnesium, fosfor, koper en kalium.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 720 kCal - eiwit 41 g
vet 24 g - koolhydraten 79 g

Kipburger met pittige komkommersalsa

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 komkommer, geschild
- 3 bosuitjes, in ringetjes
- 1 rode peper, ontzaad en in reepjes
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 2 sneetjes bruinbrood
- 300 g kipfilet, in blokjes
- 1 ei
- 1 theelepel paprikapoeder
- 4 bruine bolletjes (harde), gehalveerd



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Komkommer halveren, zaadlijsten verwijderen en in kleine blokjes snijden. Komkommer mengen met bosui, rode peper, 2 el olijfolie, citroensap en zout naar smaak. In keukenmachine brood verkruimelen. Broodkruim eruit nemen en kipfilet fijnmalen. Kipfilet mengen met ei, broodkruim, paprikapoeder en 1/2 tl zout en peper. Van mengsel 4 platte schijven vormen. In koekenpan met antiaanbaklaag kipburgers in rest van olie in 10 min. gaar en bruin bakken. Kipburgers op broodjes leggen en serveren met komkommersalsa.

Tip

Een verrassend lekkere en vooral vetarme hamburger!

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 360 kCal - eiwit 27 g
vet 14 g - koolhydraten 32 g

Knolselderijsoep met paddestoelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

2 uien, gesnipperd
4 eetlepels zonnebloemolie
1/2 knolselderij, in blokjes
200 ml kookroom (light)
750 ml kippenbouillon (van tablet)
200 g paddestoelenmelange, in reepjes
25 g verse selderij, fijngeknipt



Materialen
staafmixer

Bereiding

In soeppan ui in helft van olie goudbruin fruiten. Knolselderij erdoor roeren en 5 min. meebakken. Kookroom en bouillon toevoegen en 15 min. zachtjes doorkoken. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en paddestoelen op hoog vuur 5 min. bakken, op smaak brengen met zout en peper. Met staafmixer soep pureren en op smaak brengen met (zout en) peper. Soep over vier kommen verdelen en paddestoelen erin leggen. Selderij erover strooien.

Tip

Grote pan soep gemaakt om wat over te houden voor een ander moment? Zet de warme pan in een bak met koud water en roer de soep goed door. Op die manier koelt de soep snel af en dat is belangrijk om zuur worden te voorkomen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 190 kCal - eiwit 6 g
vet 14 g - koolhydraten 10 g

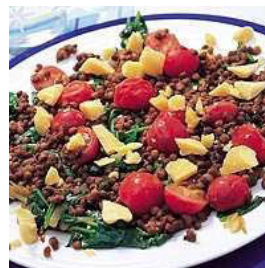
Linzensalade met oude kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Salade	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 uien, in halve ringen
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 2 theelepels gemalen komijn (djinten)
- 300 g panklare spinazie
- 1 blik linzen (400 g), uitgelekt
- 250 g cherrytomaten, gehalveerd
- 2 eetlepels rode-wijnazijn
- 150 g oude kaas, verbrokkeld



Materialen

wok

Bereiding

In wok ui in 2 el olie goudbruin fruiten. Knoflook en komijn toevoegen en 30 sec. meebakken. Spinazie in gedeelten toevoegen, laten slinken en op smaak brengen met zout en peper. Spinazie uit wok nemen. Rest van olie verwarmen, linzen toevoegen en al omscheppend 2-3 min. verwarmen. Tomaatjes en azijn erdoor mengen en op smaak brengen met zout en peper. Spinazie op schaal leggen en linzen erover verdelen. Kaas erover strooien.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 295 kCal - eiwit 17 g
vet 20 g - koolhydraten 12 g

Makreelburgers met zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g gerookte makreelfilet
2 sinaasappels
4 Twentse donkervolkoren bollen
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel karwijzaad (kummel)
1 eetlepel olijfolie extra vierge
1 theelepel mierikswortel
250 g gekookte wijnzuurkool, uitgelekt
1 rode ui, in ringen
100 g krulslamelange



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Van makreel vel verwijderen en makreel in stukken snijden. 1 sinaasappel schoonboenen en 1/2 tl schil eraf raspen. Beide sinaasappels tot op witte vlies dik schillen, 1 in dikke plakken snijden en van andere sinaasappel partjes met scherp mesje uit 'tussenschot' snijden (sap opvangen en bewaren). Broodjes opensnijden en binnenkant in droge koekenpan met antiaanbaklaag kort roosteren en laten afkoelen. Mayonaise met sinaasappelrasp, karwijzaad en zout en peper naar smaak mengen. Olie met sinaasappelsap, mierikswortel en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Broodjes met mayonaise insmeren. Zuurkool erover verdelen. Makreel, uiringen en plak sinaasappel erop leggen. Krulsla omscheppen met sinaasappelpartjes en dressing en naast broodjes serveren.

Tip

Zuurkool en karwijzaad zijn niet alleen qua smaak een goede combinatie. Het karwijzaad zorgt ook dat de zuurkool lichter verteerbaar wordt. Vandaar dat je die twee overal ter wereld samen in gerechten tegenkomt.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 585 kCal - eiwit 27 g
vet 36 g - koolhydraten 37 g

Met zalm gevulde tomaten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje zalm (ca. 200 g), uitgelekt
12 tomaten
250 g pilavrijst, voorgekookt
1/2 citroen, geraspt en geperst
2 sneetjes bruinbrood, verkruimeld
30 g peterselie, fijngeknipt
2 eetlepels olijfolie



Materialen

ovenschaal, bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Van zalm eventueel graten en botjes verwijderen. Kapje van tomaten afsnijden en tomaten met lepel uithollen (pulp bewaren). Tomaten in met bakpapier beklede ovenschaal leggen. Rijst mengen met zalm, tomatenpulp en citroensap. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaten hoog opvullen met rijstmengsel. Broodkruim mengen met peterselie en citroenrasp en over tomaten verdelen. Tomaten met olie besprenkelen en in midden van oven in 15 min. gaarbakken.

Tip

Door gebruik te maken van voorgekookte rijst wordt veel tijd bespaard. Gekookte rijst kan ook gemakkelijk in de diepvries worden bewaard. Zo is er altijd een basis voor een snelle maaltijd in huis.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 390 kCal - eiwit 20 g
vet 9 g - koolhydraten 57 g

Mosselsoep met bokbier en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg mosselen
300 ml bokbier
2 uien, gesnipperd
4 eetlepels vloeibare margarine
600 g prei, gesneden
2 eetlepels grove mosterd
2 eetlepels bloem
100 ml kookroom (light)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 meergranen stokbrood, in plakken



Bereiding

Mosselen wassen onder stromend water. Kapotte mosselen en mosselen die na tik op aanrecht niet sluiten, verwijderen. Mosselen in mosselpan leggen. Bokbier erbij schenken en mosselen afgedekt in 6-8 min. koken tot alle mosselen openstaan (mosselen die niet zijn opengegaan weggooien). Mosselen uit schelp nemen (12 achterhouden) en mosselvocht zeven boven kom. Intussen in grote soeppan ui in margarine goudbruin fruiten. Prei toevoegen en al omscheppend bakken tot prei slinkt. Mosterd erdoor roeren en bloem erboven zeven. Mosselvocht erbij schenken en blijven roeren tot vocht gebonden is. Kookroom en bouillon toevoegen, aan de kook brengen en geheel zachtjes doorkoken, op smaak brengen met (zout en) peper. Mosselen even in soep meewarmen. Soep over vier diepe borden verdelen en garneren met achtergehouden mosselen. Serveren met stokbrood.

Tip

Bokbier is echt herfstbier. De piek van het seizoen ligt in oktober en november.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 505 kCal - eiwit 24 g
vet 19 g - koolhydraten 53 g

Oosterse pannenkoek met spitskool en tofu

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g volkorenbloem
3 eetlepels droge sherry
150 ml lichte sojasaus
2 eieren, losgeklopt
3 bosuitjes, in dunne reepjes
5 eetlepels olie
200 g roerbaktofu
1 rode paprika, in reepjes
150 g spitskool, gesneden
1/2 limoen, geraspt en uitgeperst



Materialen

wok

Bereiding

In kom kuiltje in midden van bloem maken. In ander kom sherry, 2 el sojasaus, eieren en 300 ml water loskloppen en in kuiltje van bloem schenken. Met garde doorkloppen tot glad mengsel ontstaat. Helft van bosui erdoor roeren. In koekenpan 1/2 el olie verhitten. Beslag in pan scheppen en pannenkoek aan beide kanten lichtbruin bakken. Op zelfde wijze nog 3 pannenkoeken bakken. In wok tofu al omscheppend in 2 el olie bruinbakken. Met schuimspaan uit pan nemen. In zelfde pan paprika 1 min. roerbakken. Spitskool 1 min. meebakken en tofu met rest van bosui erdoor roeren. Rest van sojasaus, limoenschil, limoensap en peper naar smaak door elkaar roeren. Pannenkoeken op vier borden leggen, groenten-tofumengsel erover verdelen en oprollen. Saus in schaalpje ernaast serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 515 kCal - eiwit 22 g
vet 27 g - koolhydraten 42 g

Pasta met kikkererwten en paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 blik tomatenpuree (70 g)
- 3 rode paprika's, in stukjes
- 1 blikje tomatenblokjes (400 g)
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 300 g volkoren spaghetti
- 1 blik kikkererwten (400 g)
- 100 g pittige kaas (bijv. grana padano), in krullen



Bereiding

Knoflook 30 sec. in helft van olie fruiten. Tomatenpuree erdoor roeren en op laag vuur al roerend 1 min. meebakken. Paprika toevoegen en 1 min. roerbakken. Tomatenblokjes, honing, 100 ml water en kruiden erdoor roeren en geheel in 10 min. zachtjes gaarstoven, op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Kikkererwten met vocht in steelpannetje verwarmen, afgieten en door uitgelekte spaghetti roeren. Rest van olie door pasta scheppen, op smaak brengen met zout en peper. Paprikasaus over vier borden verdelen en pasta met kikkererwten erop leggen. Kaas erover strooien.

Tip

(W)etenswaardigheid: Wist je dat je met tomatenpuree meer lycopenen binnenkrijgt dan met verse tomaat, omdat het geconcentreerder is? Lycopenen zijn waardevolle antioxidanten. Antioxidanten kunnen vrije radicalen, die onder meer kanker kunnen veroorzaken, neutraliseren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 565 kCal - eiwit 26 g
vet 21 g - koolhydraten 78 g

Penne met groene asperges en ricotta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 300 g volkoren penne (pasta)
- 500 g groene asperges, in stukken
- 50 g pijnboompitten
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- 250 g ricotta (kaas)
- 3 tomaten, in plakken
- 3 bosuitjes, in ringetjes
- 50 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)



Materialen

wok

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Asperges 2 min. koken, onder koud water afspoelen en in vergiet laten uitlekken. In droge koekenpan met antiaanbaklaag pijnboompitten lichtbruin roosteren en laten afkoelen. In wok knoflook in olie 2 min. fruiten. Asperges toevoegen en op matig vuur 5 min. al omscheppend bakken. Intussen ricotta door penne roeren en op smaak brengen met zout en peper. Tomaat over vier borden verdelen. Penne en asperges erop scheppen. Pasta garneren met bosui, pijnboompitten en geraspte kaas.

Tip

Sporters eten voor een wedstrijd vaak veel pasta, rijst, brood of peulvruchten. Op die manier krijgen ze veel koolhydraten binnen en dat is gunstig, want koolhydraten zijn goed voor 'snelle' energie.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 520 kCal - eiwit 24 g
vet 24 g - koolhydraten 54 g

Peren met pistachenoten in wijnsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 handperen
500 ml rode wijn (beaujolais)
4 eetlepels vloeibare honing
2 theelepels gemalen kardemom
2 eetlepels gepelde pistachenoten, gehakt



Bereiding

Peren schillen, steeltje eraan laten zitten. Van onderkant dun plakje afsnijden. In klein pannetje peren rechtop naast elkaar zetten (peren moeten precies in pannetje passen). Wijn met honing en kardemom toevoegen (peren moeten helemaal onderstaan, voeg eventueel meer vocht toe). Peren afgedekt op laag vuur in 20 min. zachtjes gaar pocheren. Peren uit pan nemen en over vier schaaltes verdelen. Wijnmengsel in 5 min. op hoog vuur laten inkoken tot lichte siroop. Siroop over peren gieten. Pistachenoten erover strooien.

Tip

Fruit is prima te verwerken in een toetje, maar ook ideaal om zo uit het vuistje te eten. Zelfs schillen is vaak niet nodig, al is er natuurlijk niks op tegen. Met het oog op bestrijdingsmiddelen is het schillen van fruit niet nodig. Onder de schil zitten veel waardevolle voedingsstoffen. Gewoon wassen is voldoende (en belangrijk om vuil en eventuele bacteriën te verwijderen).

Wijnadvies

Rijke, zoete rode wijnen en port

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 180 kCal - eiwit 2 g
vet 6 g - koolhydraten 30 g

Pittige clubsandwich met koolrabi

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 koolrabi, geschild
- 100 g verse roomkaas (light)
- 30 g rucolasla, grofgesneden
- 8 sneetjes meergranenbrood, geroosterd
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- 4 plakjes gegrilde achterham



Materialen

satéstokjes

Bereiding

Koolrabi (met kaasschaaf) in dunne plakken snijden. Roomkaas losroeren met rucola en pittig op smaak brengen met zout en peper. 4 sneetjes brood met roomkaasmengsel besmeren en met koolrabi beleggen, 2 sneetjes dun besmeren met mosterd en met ham beleggen. Twee stapels maken van 1 sneetje roomkaas, 1 sneetje ham en 1 sneetje roomkaas. Stapels afdekken met rest van brood en diagonaal doorsnijden. Sandwiches vaststeken met prikker.

Tip

Wie wel eens in Amerika is geweest, weet dat de gemiddelde portie daar een stuk groter is dan in Europa. Maar ook hier zijn de porties van bijvoorbeeld frisdrank, hamburgers en zakken chips in de loop der jaren enorm gegroeid. Meestal gaat zo'n portie ook in een keer op. Wie wil voorkomen ongemerkt te veel calorieën binnen te krijgen, kiest een kleine verpakking of portie!

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 225 kCal - eiwit 16 g
vet 5 g - koolhydraten 29 g

Pompoenschotel met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kleine pompoen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 courgette, in grove stukken
- 2 blikken kikkererwten (a 400 g), uitgelekt
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 2 theelepels gemalen komijn
- mespunt cayennepeper
- 2 kaneelstokjes
- 150 g zachte geitenkaas, verbrokkeld



Bereiding

Pompoen schillen, pitten en zaadlijsten verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In pan met dikke bodem ui en knoflook 1 min. in olie fruiten. Pompoen, courgette, kikkererwten, tomatenblokjes, komijn, cayennepeper en kaneelstokje toevoegen. Geheel goed omscheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Met deksel op pan gerecht zachtjes laten stoven tot pompoen zacht is; af en toe omscheppen. Eventueel scheutje water toevoegen als de pompoenschotel te droog dreigt te worden. Gerecht in schaal scheppen. Geitenkaas erover strooien.

Tip

Kikkererwten zijn peulvruchten die de aardappelcomponent in een maaltijd kunnen vervangen. Maar vergeleken met aardappels (of rijst of pasta) geven ze langer een gevoel van verzadiging.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 350 kCal - eiwit 19 g
vet 16 g - koolhydraten 33 g

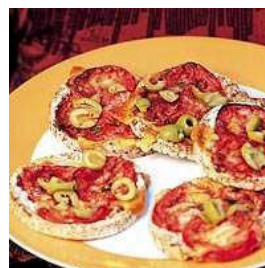
Rijstwafel speciaal

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 8 rijstwafels
- 4 plakken pittige kaas (30+), gehalveerd
- 4 romatomen, in plakjes
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 4 groene olijven zonder pit, in plakjes
- 1/2 eetlepel olijfolie



Materialen

bakpapier

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Rijstwafels op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Kaas en tomaat over rijstwafels verdelen. Tijm, olijf, zout en peper naar smaak erover bestrooien en met olie besprenkelen. Rijstwafels 5 min. onder grill roosteren.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 140 kCal - eiwit 8 g

vet 6 g - koolhydraten 12 g

Rode-bietensoep met runderrookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Soep	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 uien, gesnipperd
- 3 eetlepels olie
- 450 g aardappelschijfjes
- 400 g rode bietjes, geraspt
- 1 blikje tomatenpuree (70 g)
- 2 tomaten, in partjes
- 750 ml wortelsap
- 1 runderrookworst (250 g), in plakjes
- 150 ml Griekse yoghurt (vetvrije)



Bereiding

In pan met dikke bodem ui in 2 el olie fruiten. Aardappel en biet toevoegen en even meebakken. Tomatenpuree erdoor roeren en kort meebakken. Tomaat door aardappelmengsel scheppen. Wortelsap en 250 ml water erbij schenken en soep aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout en peper. Vuur lager zetten en soep afgedekt 10 min. zachtjes laten koken. Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten. Plakjes rookworst 1-2 min. al omscheppend bakken. Soep over vier diepe borden verdelen. In midden van elk bord beetje Griekse yoghurt en rookworst scheppen.

Tip

Runderrookworst is een stuk minder vet dan 'gewone' rookworst, zelfs als die 'light' is!

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 430 kCal - eiwit 12 g
vet 18 g - koolhydraten 46 g

Roergebakken kalkoen en mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type -	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het najaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels zonnebloemolie
400 g kalkoenfilet, in reepjes
2 struiken paksoi, in repen
1 winterpeen, in halve plakken
1 rode peper, ontzaad en in reepjes
2 cm verse gemberwortel, geschild
6 eetlepels lichte sojasaus
250 g Chinese mie
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes



Materialen

wok, stevige knoflookpers

Bereiding

In wok olie verhitten. Kalkoenreepjes in 3 min. rondom bruinbakken, bestrooien met 1/2 tl zout en peper en met schuimspaan uit wok nemen. In achtergebleven olie paksoi en winterpeen 10 min. roerbakken. Kalkoen en peperreepjes toevoegen en 1 min. meebakken. Intussen mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Met stevige knoflookpers gemberwortel boven sojasaus uitpersen. Mie over vier borden of kommen verdelen en sojasaus erover schenken. Groentemengsel erop leggen en gerecht met sesamzaadjes bestrooien.

Tip

Ook in dit recept is uitgegaan van 200 gram groente per persoon: de hoeveelheid die dagelijks wordt aangeraden om te profiteren van alle goede stoffen die erin zitten. Sesamzaad is een uitstekende garnering voor vegetarische gerechten. Het bevat veel ijzeren zink, wat een van de voordelen van vlees is.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 485 kCal - eiwit 38 g
vet 12 g - koolhydraten 57 g

Soja-fruitshake

Menugang Drankjes en Cocktails

Soort -

Snel

Ja

Keuken Wereldkeuken

Type -

Slank

Nee

Bron AH Gezond eten in het najaar

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe bananen (grote) in plakjes

500 ml koelvers appel-peer-framboosap

400 ml sojadrink vanille

Materialen

staafmixer of keukenmachine



Bereiding

Banaan in diepvries laten bevriezen (dit maakt de shake romiger en koeler). Met staafmixer of in keukenmachine vruchtensap, bevroren banaan en sojamelk tot schuimig mengsel mengen. Drank in vier longdrinkglazen schenken en serveren.

Tip

Zijn de bananen nog aan de groene kant? Ze rijpen sneller in de buurt van sinaasappels. Soja helpt bij het laag houden van het cholesterolgehalte.

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 150 kCal - eiwit 4 g

vet 2 g - koolhydraten 28 g

Spruitjes met roergebakken rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g zilvervliesrijst
50 g pecannoten, grofgehakt
400 g spruitjes (panklaar)
4 eetlepels zonnebloemolie
250 g runderreepjes
3 eetlepels lichte sojasaus
2 rode paprika's, in blokjes
2 eetlepels sinaasappelsap
100 g cheddar (kaas), in blokjes



Materialen

wok

Bereiding

Zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Pecannoten in droge koekenpan met antiaanbaklaag kort roosteren en laten afkoelen. Spruitjes 5 min. koken en afgieten. Intussen in wok olie verhitten. Runderreepjes 3 min. roerbakken, afblussen met sojasaus en pittig op smaak brengen met peper. Paprika, spruiten en sinaasappelsap erdoor roeren en 5 min. al omscheppend bakken. Kaas op het laatst door spruitjesschotel scheppen (kaas niet helemaal laten smelten). Rijst over vier borden verdelen en spruitjesschotel erop leggen. Pecannoten erover strooien.

Tip

Spruitjes zitten boordevol vitamine C en zijn daarmee een ideale wintergroente. Kook ze - in tegenstelling tot andere groenten - in ruim water. Op die manier gaat er zo min mogelijk vitamine C verloren. Door de kooktijd kort te houden worden 'kookluchtjes' en 'het zwaar op de maag liggen' voorkomen.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 635 kCal - eiwit 29 g
vet 32 g - koolhydraten 59 g

Stamppot met bacon en paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 100 g bacon
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 uien, in halve ringen
- 150 g oesterzwammen, in reepjes
- 250 g kastanjechampignons, in plakjes
- 1 teentje knoflook
- 150 g cashewnoten, gehakt
- 150 g boerenkool (diepvriesblokjes)
- 550 g aardappelpuree (koelverse)



Bereiding

Van bacon vetlaagje verwijderen en bacon in reepjes snijden. In droge koekenpan met antiaanbaklaag bacon krokant bakken en uit pan nemen. Ui in olie fruiten. Paddestoelen toevoegen en 5 min. op hoog vuur bakken. Knoflook erboven uitpersen. Bacon en cashewnoten door oesterzwammengsel scheppen en geheel op smaak brengen met zout en peper. Intussen boerenkool in 10 min. verwarmen en in vergiet laten uitlekken. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Boerenkool door aardappelpuree roeren, op smaak brengen met zout en peper. Boerenkool over vier borden verdelen en paddestoelmengsel erop leggen.

Tip

Een gerecht als dit, waarin een kleine hoeveelheid vlees met een rijke smaak is verwerkt, aangevuld met lekkere vleesvervangers zoals paddestoelen, is een voorbeeld van hoe je gemakkelijk wat minder vlees kunt eten, zonder helemaal vegetarisch te eten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 580 kCal - eiwit 23 g
vet 39 g - koolhydraten 36 g

Surimikoekjes met sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g bloem
250 ml melk
2 eieren
5 eetlepels olie
150 g snijbonen, gesneden
150 g maïskorrels (blik), uitgelekt
250 g surimisticks (vis), in stukjes
1 theelepel worcestershiresauce
2 rode uien, gesnipperd
500 g panklare sperziebonen
100 ml kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel citroensap



Bereiding

Bloem boven ruime kom zeven. Melk en eieren mengen. Kuiltje in beslag maken, melkmengsel erin gieten en met garde of mixer tot glad beslag roeren. Snijbonen, maïs en surimi door beslag scheppen en pittig op smaak brengen met worcestershiresaus, zout en peper. In grote koekenpan met antiaanbaklaag 1-2 el olie verhitten. Per keer van beslag 4 koekjes op hoog vuur bakken met doorsnede van ca. 10 cm. Koekjes op keukenpapier laten uitlekken en warm houden. Rest van surimikoekjes op zelfde wijze bakken (hoeveelheid is voldoende voor ca. 12 stuks). Intussen in wok ui in rest van olie goudbruin fruiten. Sperziebonen toevoegen en 3 min. roerbakken. Bouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Sperziebonen afgedekt nog 5 min. zachtjes laten koken, op allerlaatst citroensap erdoor roeren. Surimikoekjes over vier borden verdelen en sperziebonen ernaast leggen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 515 kCal - eiwit 22 g
vet 18 g - koolhydraten 67 g

Varkensfilet met cranberrysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g aardappels (roseval), ongeschild en in plakken

300 g broccoliroosjes

2 stengels sereh (citroengras)

150 ml sinaasappelsap

1 eetlepel honing

250 g cranberry's

4 eetlepels zonnebloemolie

400 g varkensfilet, in plakken

4 eetlepels lichte sojasaus

250 g kastanjechampignons, gehalveerd



Bereiding

Aardappels in 15 min. net gaarkoken. Laatste 8 min. broccoliroosjes in vergiet boven aardappels hangen en broccoli afgedekt laten meestomen. Sereh in de lengte halveren en in grove stukken snijden. In steelpan sinaasappelsap met sereh en honing aan de kook brengen en kort laten inkoken. Cranberry's erdoor roeren en op laag vuur afgedekt ca. 8 min. verwarmen (zodra bessen knappen, pan van vuur nemen). Intussen in wok 2 el olie verhitten. Vlees 5 min. roerbakken en afblussen met sojasaus. Vlees op smaak brengen met peper, uit wok scheppen en warmhouden. Rest van olie in wok verhitten en champignons roerbakken. Broccoli en aardappel toevoegen en kort meebakken. Groentemengsel op smaak brengen met zout en peper en over vier borden verdelen. Sereh uit saus nemen. Varkensfilet op groentemengsel leggen en cranberrysaus erover en ernaast scheppen.

Tip

Cranberry's smaken minder zoet dan andere bessen en doen het daarom ook heel goed in hartige gerechten. Ze zijn in november en december te koop.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 445 kCal - eiwit 32 g

vet 16 g - koolhydraten 44 g

Volkorenblini's met zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 100 ml Griekse yoghurt (vetvrije)
- 2 eetlepels dille (vers of diepvries)
- 1 komkommer, in plakjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 ei, gesplitst
- 100 ml halfvolle melk
- 100 g volkorenbloem
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 100 g warmgerookte zalmsteak



Bereiding

Yoghurt mengen met helft van dille en op smaak brengen met zout en peper. Komkommer dakpansgewijs op schaal leggen en met rest van dille, ui en zout en peper naar smaak bestrooien. Eierdooier loskloppen en door melk roeren. Bloem met 1/2 tl zout en peper in kom doen en kuiltje in midden maken. Melkmengsel erin schenken en met garde of handmixer vanuit midden geheel tot glad beslag roeren. In andere vetvrije kom eiwit met mespunt zout tot stijve pieken kloppen (let op: er mag geen spatje vet bij komen!). Olie in koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Geklopt eiwit voorzichtig met spatel door bloemmengsel scheppen en met natte opscheplepel bergje beslag in koekenpan leggen (beslag is voldoende voor 8 kleine blini's). Blini's aan beide zijden goudbruin bakken en serveren met yoghurt, zalm en komkommersalade.

Tip

Wist je dat met sporten... Je spierkracht en je uithoudingsvermogen verbeteren? Bovendien zit je beter in je vel. Je lichaam produceert tijdens het sporten endorfinen, die voor een positief gevoel zorgen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 205 kCal - eiwit 15 g
vet 8 g - koolhydraten 20 g

Wrap met wortel en kikkererwtenpuree

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Fusion	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het najaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 winterpeen
1 bakje tuinkers
200 g houmous (kikkererwtenpuree), bakje
4 wraptortilla's



Bereiding

Winterpeen schillen en (in keukenmachine) raspen. Tuinkers afknippen en mengen met wortelrasp en zout en peper naar smaak. Wraps dik met houmous besmeren en wortelmengsel in reep op midden van wraps leggen. Zijkanten over vulling vouwen en wraps stevig oprollen. Wraps schuin doormidden snijden.

Nabereiden

Een makkelijke, smeuïge wrap in plaats van een broodje voor de lunch is weer eens wat anders. En je hoeft 'm maar één keer te maken om het recept uit je hoofd te weten.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 270 kCal - eiwit 8 g
vet 8 g - koolhydraten 42 g



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

