

# Lactosevrije gerechten

Receptenboekje



Bij lactose-intolerantie is er in de darmen weinig of geen lactase. Lactase is een enzym dat nodig is voor afbreken van lactose, oftewel melksuiker. Heeft u een lactose-intolerantie? Dan krijgt u bij het nuttigen van producten die lactose bevatten last van buikpijn, zwelling, winderigheid en soms ook diarree.

Lactose-intolerantie is iets anders dan een melkallergie. Bij een melkallergie reageert het immuunsysteem op het melkeiwit, dat is bij een lactose-intolerantie niet het geval. Daar is het de lactose en niet het eiwit dat de klachten veroorzaakt.

Speciaal voor mensen met een lactose-intolerantie hebben we deze maand een receptenboekje met lactosevrije recepten! Wat dacht u van couscousschotel met groente, provençaalse gehaktballetjes en citroenrisotto? Als dessert kunt u kiezen uit zelfgemaakte chocoladepudding en zandkoekjes. Dat wordt smullen!

Wij wensen u veel plezier met het koken en daarna een smakelijk eten!

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

© PlusOnline / Voedingscentrum



## Inhoudsopgave

### **Voorgerecht:**

Courgettesoep met olijven en kappertjes . . . . .	4
Pittige doperwtensoepp . . . . .	5

### **Hoofdgerecht:**

Citroenrisotto . . . . .	6
Auberginestoofpot . . . . .	7
Couscousschotel met groente . . . . .	8
Wintergroente met aardappelen in papillot . . . . .	9
Gegrilde kipfilet met komkommersalsa . . . . .	10
Provençaalse gehaktballetjes . . . . .	11
Zalm met krokant korstje . . . . .	12

### **Nagerecht:**

Warme appel met limoen . . . . .	13
Chocoladepudding . . . . .	14
Zandkoekjes . . . . .	15



# Courgettesoep met olijven en kappertjes



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

Stukje ui  
½ courgette  
1 eetlepel olijfolie  
2 dl groentebouillon (van tablet)

5 zwarte olijven zonder pit  
½ eetlepel kappertjes  
4 takjes peterselie

## BEREIDING

Snijd het stukje ui klein. Maak de courgette schoon en snijd hem in blokjes. Fruit de ui in de olie glazig. Voeg de courgette toe met de bouillon en breng dit aan de kook. Kook de courgette in 5 minuten gaar. Hak de olijven met de kappertjes en de peterselie grof. Pureer de soep in een keukenmachine of met een staafmixer. Verwarm de soep weer en maak hem op smaak met wat peper. Verdeel de soep over 2 kommen en schep het olijvenmengsel er op.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	75 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	3 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met zoetzuur  
varkensvlees,  
sperzieboontjes en  
zilervliesrijst

### Allergie info:

Voor het gebruik van bouillon raadpleeg uw merkartikelenlijst of kijk op het etiket.



# Pittige doperwtensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

1 kleine ui	3 dl bouillon
1 stengel bleekselderij	100 gram doperwten (diepvries)
1 theelepel kerriepoeder	2 plakjes rookvlees
1 eetlepel vloeibare margarine	

## BEREIDING

Maak de ui en de bleekselderij schoon. Snijd de ui in snippers en de bleekselderij in boogjes. Bewaar de groene blaadjes van de bleekselderij voor garnering. Fruit de ui, de bleekselderij en de kerrie in de margarine zacht. Voeg de bouillon en de doperwten toe en kook de soep 10 minuten. Snijd het rookvlees en de selderijblaadjes in reepjes. Roer dit door de soep.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	115 kcal
Eiwit	6 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht karbonade gevuld met kruiden, Chinese kool en aardappelen.



### Allergie info:

Voor het gebruik van bouillon en margarine raadpleeg uw merkartikelenlijst of kijk op het etiket.

# Citroenrisotto

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

6 dl bouillon  
1 sjalot  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olie

200 gram risottorijst  
½ citroen  
Mespunt tijm

## BEREIDING

Breng de bouillon aan de kook. Maak de sjalot en de knoflook schoon en snijd het klein. Fruit de sjalot en de knoflook in de olie glazig. Voeg de rijst toe en bak de rijst kort mee. Giet er een deel van de bouillon bij en breng dit aan de kook. Giet, als de bouillon is opgenomen er weer een scheut bouillon bij. Laat de rijst in ca. 25 minuten gaar worden. Boen de citroen schoon en rasp wat van de schil af. Maak de risotto op smaak met geraspte citroenschil, wat citroensap en wat tijm.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	435 kcal
Eiwit	9 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	7 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	2 gram

### Allergie info:

Voor het gebruik van bouillon raadpleeg uw merkartikelenlijst of kijk op het etiket.

## MENUSUGGESTIE

Lekker met gebakken kipfilet en geroosterde worteltjes.

### Hiervoor heb je nodig:

150 gram kipfilet  
1 eetlepel vloeibare margarine  
350 gram wortelen  
½ eetlepel olie



# Auberginestoofpot

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten



## INGREDIËNTEN

1 aubergine	2 ansjovisfiletjes (blikje)
1 stengel bleekselderij	1 eetlepel olie
Stukje winterwortel	2 gepelde tomaten (blik)
1 kleine ui	1 laurierblad
1 teentje knoflook	Mespunt tijm

## BEREIDING

Maak de groente schoon. Snijd de aubergine in flinke blokken, de bleekselderij in boogjes, de wortel in halve plakjes en de ui en de knoflook in snippers. Snijd de ansjovisfilets in stukjes. Fruit de ui, de bleekselderij en de wortel 5 minuten in de hete olie. Voeg de knoflook, de ansjovis, de aubergine, de tomaten, het laurierblad en de tijm toe. Giet er een beetje water bij en laat het gerecht met een deksel op de pan in 20 minuten gaar stoven.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	120 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	6 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met gebakken visfilet en aardappelen.

### Hiervoor heb je nodig:

2 stukjes gebakken kabeljauw  
6 kleine aardappelen



# Couscousschotel met groente



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

1 gele en 1 rode paprika  
1 kleine courgette  
1 rode ui  
2 tomaten  
150 gram tofu  
2 eetlepels olie  
1 theelepel gemalen koriander  
(ketoembar)

1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
1 theelepel geelwortelpoeder (kurkuma)  
1 theelepel paprikapoeder  
200 gram couscous  
3 dl groentebouillon  
4 takjes koriander

## BEREIDING

Maak de groente schoon. Snijd de paprika's en de courgette in blokjes, de ui in snippers en de tomaten in stukjes. Snijd de tofu in kleine blokjes. Verwarm 1 eetlepel olie en fruit hierin de ui glazig. Bak de tofu kort mee. Voeg de rest van de groente toe en smoor de groente enkele minuten. Voeg peper en een beetje zout toe. Verwarm in een andere pan de rest van de olie en fruit hierin de specerijen tot ze gaan geuren. Breng de bouillon aan de kook. Voeg de couscous toe aan de specerijen en schenk de bouillon er bij. Roer met een vork de korrels los en laat de couscous met een deksel op de pan 5 minuten wellen. Voeg de groente en de tofu toe en warm het geheel goed door. Maak de couscous op smaak met peper en kleingesneden koriander.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	555 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	75 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	8 gram

### Allergie info:

Voor het gebruik van bouillon raadpleeg uw merkartikelenlijst of kijk op het etiket.





# Geroosterde wintergroente & aardappelen

30+  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

500 g vastkokende aardappelen  
½ struik bleekselderij  
1 dunne prei  
stuk pompoen

2 teentjes knoflook  
1 eetlepel olie  
mespunt tijm

## BEREIDING

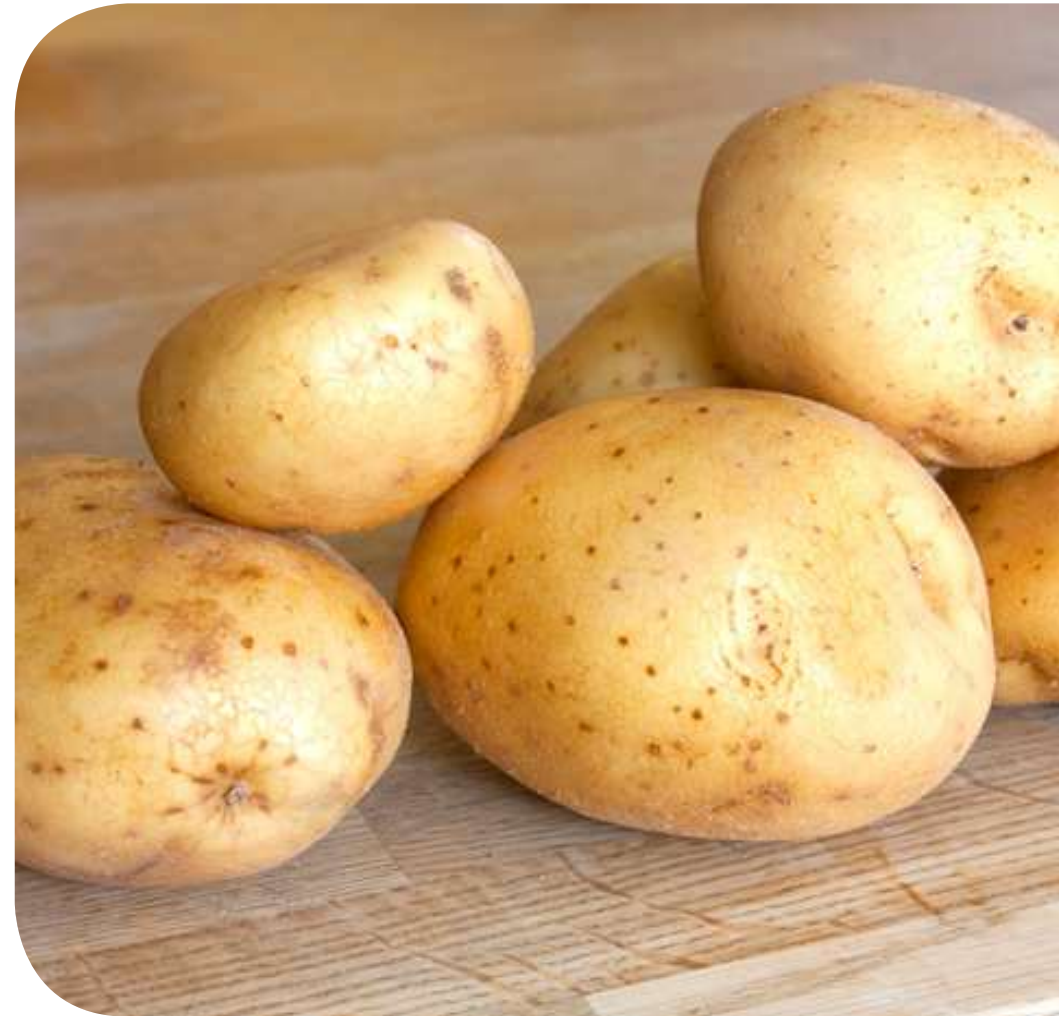
Warm de oven voor op 200° C. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Maak de groente schoon. Snijd de bleekselderij en de prei in stukken en de pompoen in blokjes. Verwijder het vliesje van de knoflook. Meng de aardappelen en de groente met de olie, peper, weinig zout en de tijm en doe dit op een bakplaat. Leg de teentjes knoflook er tussen. Laat de groente met de aardappelen in ca. 40 minuten gaar worden. Dek eventueel af met aluminiumfolie als het te donker wordt.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	220 kcal
Eiwit	7 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	9 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met geroerbakte  
rundvleesreepjes.



# Gegrilde kipfilet met komkommersalsa



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

2 enkele kipfilets  
½ komkommer  
1 sinaasappel  
½ rode peper  
Koriander

## BEREIDING

Bestrooi de kipfilets met peper en een beetje zout. Gril de kip onder een hete grill, op de barbecue of in een grillpan in 20 minuten gaar en bruin. Schil de komkommer en rasp hem grof. Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil af. Pers een halve sinaasappel uit. Snijd het stukje peper klein. Was de koriander en snijd het kruid klein. Roer wat geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap, de peper en de koriander door de komkommer. Geef de salsa bij de kip.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	170 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	5 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met bloemkoolsalade en aardappelpuree.



# Provençaalse gehaktballetjes



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

1 kleine aubergine  
1 kleine ui  
10 groen olijven zonder pit  
1 kleine pot of blikje artisjokhartjes (± 200 gram netto)

200 gram rundertartaar  
Mespunt tijm  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olie  
6 blaadjes basilicum

## BEREIDING

Was de aubergine en snijd hem in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd de olijven in plakjes en de artisjokhartjes in vieren. Maak de tartaar aan met peper, een beetje zout en tijm en het uitgeperste teentje knoflook. Verwarm de olie en bak hierin de tartaarballetjes bruin. Roerbak de blokjes aubergine en de ui enkele minuten mee. Voeg de olijven en de artisjokhartjes toe en warm het geheel goed door. Maak de groente op smaak met peper en de klein geknipte basilicum.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	275 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	5 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met zilvervliesrijst.

**Hiervoor heb je nodig:**  
120 gram zilvervliesrijst



# Zalm met krokant korstje

15-30  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

1 dl droge witte wijn of bouillon  
50 gram snelkook couscous  
2 zalmfilets  
1 ei (alleen het eiwit wordt gebruikt)

## BEREIDING

Warm de oven voor op 200 °C. Breng de wijn met wat peper en een beetje zout of de bouillon aan de kook en giet dit over de couscous. Roer met een vork de couscous los en laat het 5 minuten wellen. Bestrooi de zalm met peper en een beetje zout. Splits het ei. De eidooier wordt verder niet gebruikt. Klop het eiwit los en haal de zalm er doorheen. Wentel daarna de vis door de couscous tot de filets er helemaal mee bedekt zijn. Leg de zalmfilets in een ovenvaste schaal. Bak de vis in de hete oven in ca. 12 minuten gaar en bruin.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	340 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	1 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met snijbonen en aardappelpuree.

**Hiervoor heb je nodig:**  
400 gram snijbonen  
6 opschelepels aardappelpuree



## Allergie info:

Voor het gebruik van bouillon raadpleeg uw merkartikelenlijst of kijk op het etiket.

# Warme appel met limoen

30+  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

1 grote of 2 kleine limoenen  
1 eetlepel suiker  
2 appels (bijv. jonagold)  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
1 snufje kaneel

## BEREIDING

Warm de oven voor op 175° C. Boen de limoen goed schoon en snijd heel dun de schil er af. Snijd de schil in reepjes. Pers een halve limoen uit en snijd de andere helft in dunne plakken. Snijd de plakken in vieren. Breng een paar lepels water aan de kook met het limoensap, de reepjes schil, een deel van de stukjes limoen en de suiker. Laat dit 10 minuten zacht trekken. Schil de appels en verwijder met een appelboor het klokhuis. Meng de basterdsuiker met wat kaneel en rol de appels hier door. Plaats de appels in een schaaltje. Druk wat stukjes limoen in de holtes en voeg de rest van de basterdsuiker toe. Laat de appels in 20 minuten zacht worden. Schep het limoensausje er over.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	135 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht lasagne met gegrilde groente.



# Chocoladepudding

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



## INGREDIËNTEN

1 eetlepel cacao poeder  
2½ eetlepel maïzena  
2½ eetlepel suiker  
3 dl sojamelk

Materiaal:  
2 puddingvormpjes of kopjes

## BEREIDING

Meng de cacao met de maïzena en de suiker en roer er een glad papje van met een paar lepels van de koude melk. Breng de rest van de melk aan de kook en voeg al roerend het papje toe. Breng de vla al roerend aan de kook en laat even doorkoken. Verdeel dit over de met koud water omgespoelde puddingvormpjes en laat de pudding afkoelen.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	160 kcal
Eiwit	6 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	2 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht  
lasagne met gegrilde groente.



# Zandkoekjes vrij van ei, melk en gluten



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

100 gram boekweitmeel  
100 gram rijstemeel  
100 gram witte basterdsuiker  
150 gram margarine

### Allergie info:

Voor het gebruik van margarine raadpleeg uw merkartikelenlijst of kijk op het etiket.

## BEREIDING

Doe de meelsoorten met de basterdsuiker, wat zout en de boter in een kom. Snijd de boter met 2 messen in kleine stukjes. Kneed er snel een samenhangend deeg van of laat het deeg in de keukenmachine kneden. Laat het deeg afgedekt in de koelkast minimaal een ½ uur opstijven. Warm de oven voor op 175° C. Rol het deeg op een met rijstbloem bestoven aanrecht uit tot een dunne lap van ca. ½ cm dik. Steek er met een uitsteekvormpje of een glas figuurtjes of rondjes uit. Leg de koekjes op de bakplaat. Kneed van de resten een bal en rol dit weer uit. Steek er koekjes uit. Maak zo het deeg op. Bak de koekjes in het midden van de hete oven in 12-15 minuten gaar en lichtbruin. Neem de koekjes van de bakplaat en laat ze op het aanrecht afkoelen. Verwerk het deeg tot een deegbodem of koekjes.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	110 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	12 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	0 gram

## VARIATIETIPS

- Gebruik het deeg voor een taartbodem met een diameter van 22-24 cm.
- Meng 50 gram gemalen noten door het deeg.
- Bestrijk de afgekoelde koekjes met glazuur.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

