

Slanke feestrecepten

Receptenboekje



December is de feestmaand van het jaar en hét moment om eens uitgebreid en lang in de keuken te staan en daarna te smullen van een heerlijke maaltijd.

Speciaal voor deze vaak toch wat calorierijke maand hebben we samen met Weight Watchers dit boekje met slanke recepten samengesteld. Probeer de salade met radicchio en champignons als voorgerecht, of de preiroomsoep met garnalen. En als hoofdgerecht de gegratineerde zigeunerfilet. Of toch liever de zeewolffilet met tomaten en rode ui? Voor het dessert kun je kiezen tussen de Siciliaanse kwarktaart en de overheerlijke kersenbrownies.

Welk gerecht je ook maakt, GezondheidsNet wenst je smakelijke en gezellige feestdagen. En een heel gezond 2014!

De redactie van www.GezondheidsNet.nl

© GezondheidsNet / Weight Watchers

Legenda:

1 eetlepel ± 15 ml

1 koffielepel ± 5 ml

1 theelepel ± 3 ml



Inhoudsopgave

Voorgerechten

Salade met radicchio en champignons	4
Tomaat met mozzarella	5
Preiroomsoep met grijze garnalen	6
Bruschetta met tomaten.	7
Verfijnde zalmrolletjes	8
Blini's.	9

Hoofdgerechten

Oriëntaals lamspannetje.	10
Kip met citroen	11
Involtini (minirollade)	12
Gegratineerde zigeunerfilet.	13
Zeewolffilet met tomaten en rode ui uit de oven	14
Preicannelloni	15
Ovenraclette.	16

Nagerechten

Ovenschotel met pruimen en griesmeel	17
Siciliaanse kwarktaart	18
Kersenbrownies.	19



Salade met radicchio en champignons



Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 10 minuten

Een slank en smaakvol gerecht.

INGREDIËNTEN

300 g radicchio, roodlof

500 g champignons

2 koffielepels olijfolie

½ koffielepel chilipoeder of chilivlokken

3 eetlepels balsamicoazijn

1 koffielepel rozemarijn (gehakt)

200 ml appelsap

100 ml groentebouillon, bereid

80 g parmezaanse kaas

BEREIDING

Was de radicchio, schud droog en snijd in stukjes. Borstel de champignons schoon en halveer ze. Verhit de olie in een pan en bak daarin de champignons ca. 5 minuten. Bestrooi met chilipoeder en blus af met balsamicoazijn. Breng op smaak met rozemarijn en haal de champignons uit de pan. Voeg naar smaak peper en zout toe. Blus het braadvocht af met appelsap en bouillon. Leg de radicchio op de borden, beleg met de champignons en besprenkel met het braadvocht. Bestrooi met Parmezaanse kaas en serveer.

TIP

In plaats van radicchio kun je ook 150 g veldsla en 150 g friseesla gebruiken.



Tomaat met mozzarella

15
min.

Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 0 minuten

Dit gerecht is snel gemaakt, smaakvol en fris.

INGREDIËNTEN

800 g tomaat	½ takje basilicum, vers
2 bolletjes light mozzarella	3 eetlepels balsamicoazijn
peper	2 eetlepels ongezoet sinaasappelsap
1 koffielepel oregano (vers of gedroogd)	2 koffielepels olijfolie

BEREIDING

Was de tomaten. Snijd de tomaten en mozzarella in schijven. Verdeel ze door afwisselend een schijfje tomaat en een schijfje mozzarella op de borden te leggen. Kruid met peper en oregano. Was de basilicum en scheur de blaadjes af. Meng het sinaasappelsap, balsamicoazijn en olijfolie tot een vinaigrette en verdeel deze gelijkmatig over de salade. Werk af met enkele basilicumblaadjes.

VARIANT

Tomaat met mozzarella 'crostini'

Mix de basilicumblaadjes met 1 eetlepel walnotenolie, 1 eetlepel olijfolie, 3 eetlepels groentebouillon en 30 g parmezaan. Breng op smaak met peper en zout. Besmeer 4 stukjes stokbrood (van 40 g) met deze pesto. Snijd 250 g tomaten en 1 bol light mozzarella in schijven en verdeel ze over het brood. Zet gedurende 5 tot 8 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C en serveer.



Preiroomsoep met grijze garnalen



Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 20 minuten

Bereidingstijd: 25 minuten

Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders dan anders.
En bovendien boordevol vitaminen.

INGREDIËNTEN

3 middelgrote preien
1 koffielepel plantaardige olie
1 l groentebouillon, bereid
125 ml droge, witte wijn

75 g smeerkaas 20+
200 g grijze garnalen, bereid
1 bosje dille
120 ml zure room
peper en nootmuskaat

BEREIDING

Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 minuten in de olie. Bevochtig met de groentebouillon en droge witte wijn en laat ca. 20 minuten sudderen. Roer er de smeerkaas door en laat hem smelten. Verwarm de garnalen in de soep. Hak de dille fijn, roer het met de zure room door de soep en breng op smaak met peper en nootmuskaat.



Bruschetta met tomaten

25
min.

Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 15 minuten

In Toscane worden bruschetta's doorgaans geserveerd als een tussendoortje of voorafje.

INGREDIËNTEN

100 g ciabatta
300 g tomaat
peper (hoeveelheid naar smaak)
1 koffielepel oregano

5 blaadjes basilicum, vers
1 teentje knoflook

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de ciabattabroodjes doormidden en laat ze gedurende 5 à 10 minuten in de oven grillen. Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes. Breng op smaak met peper en oregano. Was de basilicum en hak fijn. Maak het teentje knoflook schoon en snijd in twee. Haal de ciabattabroodjes uit de oven en smeer ze in met de knoflook. Verdeel daarna de tomatenblokjes over de broodjes. Garneer met de basilicum en serveer onmiddellijk.



Verfijnde zalmrolletjes



Porties: *16 personen*

Vorbereidingstijd: *30 minuten*

Bereidingstijd: *10 minuten*

Een ideaal voorgerechtje voor bijzondere gelegenheden. Dit is zalm op z'n best. Hiermee scoor je gegarandeerd bij elke lekkerbek!

INGREDIËNTEN

4 eieren
150 g bladspinazie (diepvries)
3 eetlepels geraspte kaas 30+
200 g kwark, natuur 0% vet
2 glazen mineraalwater
180 g zalm, gerookt
5 blaadjes sla
Peper

BEREIDING

Roer de eieren schuimig, kruid met peper en giet in een met bakvel bekleed bakblik. Ontdooi de spinazie, laat uitlekken, druk goed uit en leg op de eimassa. Bestrooi de spinazie met de geraspte kaas en bak het geheel ca. 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Laat afkoelen. Roer de kwark met het mineraalwater glad, bestrijk het ei-spinazieblok ermee en leg er de zalm in plakjes overheen. Rol het geheel op, wikkel het in huishoudfolie en zet ca. 30 minuten in de koelkast. Snijd de zalmrol in 16 plakjes en schik ze op slablaadjes.



Blini's

70
min.

Porties: *40 personen*
Vorbereidingstijd: *20 minuten*
Bereidingstijd: *50 minuten*

Een lekker hapje met verschillende belegcombinaties: probeer ook eens rauwe tonijn met wasabi of rauwe ham met meloen op een blini.

INGREDIËNTEN

2 eieren
250 ml halfvolle melk
75 g boekweitbloem
50 g tarwebloem
zout
1 eetlepel plantaardige olie

BEREIDING

Scheid de eieren. Klop de eierdooiers los met de melk. Zeef er de bloem in en roer tot een glad beslag. Laat het 15 minuten rusten. Klop de eiwitten stijf met een snufje zout. Schep ze onder het beslag. Bak de blini's (kleine pannenkoekjes) in de olie aan beide kanten goudbruin. Laat ze lauw worden en serveer bijvoorbeeld met een stukje gerookte zalm, zure room en een plukje verse dille.

TIP

Blini's zijn het mooist als je ze in een poffertjespan bakt (te koop in de kookwinkel). Gebruik ook een speciale spuitfles om ze in de vakjes te spuiten, dan knoei je minder. Heb je geen poffertjespan? Bak ze dan, om ze mooi te krijgen, wat groter en snijd ze uit, bijvoorbeeld met de bovenkant van een eierdopje.



Oriëntaals lamspannetje

50
min.

Porties: *2 personen*

Vorbereidingstijd: *35 minuten*

Bereidingstijd: *15 minuten*

Heerlijk Marokkaans pannetje.

INGREDIËNTEN

200 g lamsvlees, filet, rauw
1 teentje knoflook
6 gedroogde dadels, zonder pit of 4
eetlepels rozijnen
2 courgettes
2 koffielepels olijfolie

1 eetlepel citroensap
1 koffielepel kardemom
½ koffielepel komijnpoeder (djinten)
80 g couscous, ongekookt
200 ml groentebouillon, bereid
2 eetlepels peterselie, gehakt

BEREIDING

Dep de lamsvlees droog en snijd in stukken. Pers de knoflook en snijd de dadels fijn. Was de courgettes, snijd in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Meng 1 koffielepel olie met citroensap en knoflook. Doe de marinade met de stukjes lamsvlees in een diepvrieszakje, kneed goed en laat ca. 30 minuten marineren. Verhit de rest van de olie in een pan en bak de lamsvlees ca. 5 minuten. Breng op smaak met kardemom en komijn. Voeg de courgetteplakjes toe en bak 5 minuten mee. Schep de couscous en dadels erdoor. Schenk de bouillon erbij en laat ca. 5 minuten wellen. Bestrooi het oriëntaalse lamspannetje met peterselie en serveer.



Kip met citroen

75
min.

Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 40 minuten

Bereidingstijd: 35 minuten

Een eenvoudig, fris en lekker recept voor een krokante kip met citroen.

INGREDIËNTEN

600 g kipfilet, rauw (4 filets)
kipkruiden
2 middelgrote citroenen
5 teentjes knoflook
6 takjes rozemarijn
2 kleine rode pepers

2 eetlepels peterselie
(vers of diepgevroren)
600 g aardappelen
2 koffielepels olijfolie
1 kg broccoli
100 ml droge witte wijn

BEREIDING

Kruid de kipfilets met kipkruiden. Schil de citroenen en snijd de schil in brede repen. Pers de vrucht voor het vruchtensap. Pers 4 teentjes knoflook uit en snipper het vijfde. Was en droog de rozemarijn en de pepers. Snijd de pepers in ringetjes. Meng de citroenschil en het citroensap met de knoflook, de pepers, 4 takjes rozemarijn en de peterselie. Giet alles in een diepvrieszakje. Voeg ook de kipfilets toe en meng goed. Plaats dit twee uur in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180°C. Was de aardappelen en snijd ze in kwarten (zonder ze te schillen).

Verwarm de olie in een hapjespan. Voeg er de aardappelen en de resterende rozemarijn aan toe, plaats het deksel erop en bak gedurende 25 minuten (roer regelmatig). Leg de kipfilets in een ovale ovenschotel (32 x 21 cm), overgiet ze met marinade. Plaats de schotel in de oven en bak gedurende een twintigtal minuten. Was de broccoli en verdeel in roosjes. Snijd de stengels in blokjes. Bak de resterende knoflook in een pan met antiaanbaklaag. Voeg de broccoli toe. Voeg de wijn en peper toe, plaats het deksel erop en kook gedurende 8 minuten (het moet beetgaar blijven). Serveer de kipfilets omringd met aardappelen, rozemarijn en broccoli.



Involtini (minirollade)

40
min.

Porties: 2 personen

Vorbereidingstijd: 20 minuten

Bereidingstijd: 20 minuten

Dit recept zal je terugvinden op elke Italiaanse menukaart. Je kunt het gerecht beschouwen als het neefje van de Vlaamse blinde vinken.

INGREDIËNTEN

3 middelgrote paprika's
(rood, groen, geel)
1 ui
60 g light mozzarella
200 g varkensfilet, rauw
1 eetlepel pesto

1 koffielepel olijfolie
300 ml groentebouillon, bereid
80 g pasta, tagliatelle
1 eetlepel tomatenpuree
½ koffielepel tijm, gedroogd

BEREIDING

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snipper de ui. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in kleine blokjes. Maak de filets plat. Wrijf ze in met pesto en garneer ze met blokjes mozzarella. Rol de filets op en houd ze gesloten met behulp van cocktailprikkers. Bak de rollades (+/- 20 minuten) aan alle kanten in de olie. Voeg de bouillon toe.

Voeg de paprika's en de ui toe, plaats het deksel erop en laat gedurende een vijftiental minuten sudderen. Kook de tagliatelle al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de rollades uit de braadpan. Meng de tomatenpuree en tijm met de saus. Laat de pasta uitlekken en serveer met de rollades en de groenten.



Gegratineerde zigeunerfilet

45
min.

Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 30 minuten

Een heerlijke kleurrijke ovenschotel!

INGREDIËNTEN

2 middelgrote uien	1 glas tomatensap (400 ml)
3 middelgrote paprika's (rood, groen, geel)	100 g light roomkaas
400 g champignons	3 eetlepels tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten (165 g uitlekgewicht)	peper
480 g varkensfilet, rauw (4 stuks)	1 koffielepel honing
Chilipoeder	2 koffielepels oregano, gedroogd
3 koffielepels olijfolie	4 eetlepels geraspte 30+ kaas (80 gram)
	200 g pasta, ongekookt, bv. Farfalle

BEREIDING

Pel de uien. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd net als de ui in reepjes. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. Laat de tomaten uitlekken. Dep de varkensfilet droog en breng op smaak met chilipoeder. Verhit olie in een pan, bak de filet ca. 1 minuut aan beide kanten aan en neem uit de pan. Verwarm de oven voor op 200°C. Bak de ui, paprika, gepelde tomaten en champignons in het braadvocht en blus af met tomatensap. Verfijn met de roomkaas en tomatenpuree en breng op smaak met peper, honing en oregano. Doe tweederde van het paprikamengsel in een ovenschaal (ca. 22 cm x 32 cm). Leg de filets erop, dek af met de rest van het paprikamengsel en bestrooi met geraspte kaas. Bak in de oven in ca. 20-25 minuten. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking gaar en serveer met de gegratineerde zigeunerfilet.



Zeewolffilet met tomaten en rode ui



Porties: *2 personen*

Vorbereidingstijd: *15 minuten*

Bereidingstijd: *40 minuten*

Een Mediterraans feestelijk recept.

INGREDIËNTEN

400 g krielaardappelen
3 tomaten
1 rode ui
1 koffielepel boter
240 g zeewolffilet

peper en zout
2 koffielepels oregano
100 ml droge witte wijn
100 ml visfond

BEREIDING

Boen de krielaardappelen schoon en kook ze gaar. Snijd de tomaten in plakken van 0,5 cm. Pel de ui en snijd hem in ringen. Vet een ovenschaal in met wat boter. Leg er de visfilets in en kruid ze met peper en zout. Leg de tomaten en de uiringen op de vis en strooi er de oregano over. Schenk er ten slotte de wijn en de visfond bij. Zet de schotel 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Lepel regelmatig wat vocht over de vis. Serveer met de gekookte aardappeltjes.



Preicannelloni

Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 20 minuten

Bereidingstijd: 50 minuten



Dit vegetarische preirecept uit de oven is een heerlijke voedzame maaltijd.

INGREDIËNTEN

1,5 kg prei
250 g champignons
2 koffielepels olijfolie
Peper
1 koffielepel tijm, gehakt, vers of gedroogd

600 ml magere melk
3 eetlepels bloem
3 eetlepels room, verlaagd vetgehalte tot 15% v.g.
16 stuks cannelloni, bereid
20 g hazelnoten, gehakt
60 g geraspte kaas, 48+, Appenzeller

BEREIDING

Was de prei en snijd in 16 cannelloni-lange stukken. Snijd de rest van de prei in ringen. Kook de preistukken ca. 5 minuten voor en laat uitlekken. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit voor de saus de olie in een pan en bak de prei met champignons ca. 5 minuten aan. Breng op smaak met peper en tijm en blus af met melk.

Meng de bloem met room, roer door de groenten en breng aan de kook. Bedek de bodem van een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm) met wat saus. Vul de cannelloni met de preistukken en leg op de saus. Schenk de rest van de saus erover. Meng de hazelnoten met de Appenzeller en strooi over de ovenschotel. Bak in de oven in ca. 40 minuten en serveer.



Ovenraclette

65
min.

Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 50 minuten

Een heerlijke en kleurrijke ovenschotel.

INGREDIËNTEN

800 g aardappelen
500 g tomaat
500 g courgette
500 g champignons
285 g maïs, gekookt, uit blik
peper

1 eetlepel tijm, gehakt, vers of gedroogd
120 g raclettekaas, 48+
1 teentje knoflook
250 g yoghurt, natuur 0% vet
2 eetlepels peterselie, gehakt, vers of gedroogd

BEREIDING

Was de aardappelen en kook in de schil ca. 15 minuten voor. Verwarm de oven voor op 200°C. Was de tomaten en courgette. Borstel de champignons schoon en snijd de groenten in schijfjes. Laat de maïs uitlekken. Giet de aardappelen af, schil en snijd in schijfjes. Verdeel de aardappelschijfjes en groenten op een met bakpapier bekleed bakblik. Breng goed op smaak met peper en bestrooi met tijm. Snijd de raclettekaas in reepjes en strooi over de groenten. Bak in de oven in ca. 35 minuten. Pers voor de dipsaus het teentje knoflook uit. Meng met de yoghurt en peterselie en breng op smaak met peper. Serveer de ovenraclette met peterseliedip.

TIP

Je kunt de ovenraclette eenvoudig serveren als je de ingrediënten in 4 kleine ovenschaaltjes doet en deze meteen op tafel zet.



Ovenschotel met pruimen en griesmeel



Porties: 4 personen

Vorbereidingstijd: 20 minuten

Bereidingstijd: 40 minuten

Een smaakvol en slank dessert.

INGREDIËNTEN

500 g pruimen
1 middelgrote citroen, biologisch
350 ml magere melk
50 g kristalsuiker
1 zakje vanillesuiker
100 g griesmeel, alle soorten, ongekookt

1 koffielepel bakpoeder
2 eieren
1 snufje zout
½ koffielepel kaneel
30 g amandelschaafsel

BEREIDING

Was de pruimen, halveer ze en verwijder de pit. Rasp de schil van de citroen en breng aan de kook met melk, suiker en vanillesuiker. Roer het griesmeel met het bakpoeder erdoor, neem de pan van het vuur, laat ca. 5 minuten wellen en laat iets afkoelen. Verwarm de oven voor op 200°C. Scheid de eieren en roer de eidooier door het griesmeel. Klop het eiwit met zout stijf en spatel er voorzichtig door. Leg de pruimen in een ovenschaal (ca. 20 cm x 20 cm) en bestuif met kaneel. Verdeel het griesmeel over de pruimen en bestrooi met amandelschilfers. Bak in de oven in ca. 35 minuten en serveer.



Siciliaanse kwarktaart

30
min.

Porties: *12 personen*

Vorbereidingstijd: *30 minuten*

Bereidingstijd: *0 minuten*

Een lekkere romige taart!

INGREDIËNTEN

150 g taartbodem van biscuitdeeg
½ kleine meloen, bv. Galiameloen
100 g blauwe bosbessen
1 vanillestokje
1 middelgrote citroen, biologisch
120 ml room, verlaagd vetgehalte tot
8% v.g.

350 g ricotta
500 g kwark, natuur 0% vet
2 zakjes gelatinepoeder- of blaadjes
80 g kristalsuiker
30 g pistachenoten

BEREIDING

Steek met behulp van een schaal (ø 20 cm) een cirkel uit de taartbodem. Bekleed de schaal vervolgens met huishoudfolie. Halveer de meloen, verwijder de zaadlijst en haal er met een bolletjessteker kleine bolletjes uit. Was de bosbessen en dep ze droog. Halveer het vanillestokje in de lengte en haal het vanillemerg eruit. Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers het sap uit. Klop de room stijf. Meng de kwark, ricotta, room, citroenschil en vanillemerg.

Roer het gelatinepoeder volgens de aanwijzingen op de verpakking erdoor. Roer de suiker erdoor. Meng met de meloenbolletjes en bosbessen. Schenk de room in de schaal. Besprenkel de taartbodem lichtjes met het citroensap en leg hem met de besprenkelde zijde op de room. Zet de kwarktaart een nacht in de koelkast. Stort de kwarktaart op een bord en bestrooi hem met pistachenootjes. Eventueel serveren met meloenbolletjes en bosbessen.



Kersenbrownies

65
min.

Porties: *20 personen*

Vorbereidingstijd: *40 minuten*

Bereidingstijd: *25 minuten*

Afslanken en toegeven aan je chocoladeverslaving kan met deze brownies!

INGREDIËNTEN

500 g kersen
½ citroen, biologisch
4 eieren
350 ml karnemelk, niet gesuikerd
180 g kristalsuiker
1 zakje vanillesuiker
400 g bloem

1 zakje bakpoeder
80 g chocolade, bitter, geraspt
6 koffielepel amandelschaafsel
1 eetlepel poedersuiker

BEREIDING

Was en ontpit de kersen. Rasp de citroenschil. Meng de eieren met karnemelk, suiker en vanillesuiker. Meng de bloem met het bakpoeder en roer erdoor. Schep de geraspte chocolade en citroenschil erdoor. Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel het deeg in een met een bakvel bekleed bakblik. Verdeel de kersen erover en bestrooi met amandelschaafsel. Bak ca. 25 minuten in de oven en laat afkoelen. Bestrooi met poedersuiker en serveer.

TIP

Als je geen verse kersen kunt krijgen, kun je ook kersen (of ander rood zomerfruit) uit de diepvries gebruiken. Laat ze voor gebruik ontdooien.



Val af met Weight Watchers

Wil jij graag afvallen in groepsverband met support van een coach en gebruik maken van alle online tools? Dat kan met de Combi Pas!

Wil je liever zelfstandig afvallen? Volg dan Weight Watchers Online!

Kijk voor meer informatie en actuele aanbiedingen op:

www.weightwatchers.nl



 WeightWatchers®



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

