

Sportgericht kookboek voor de Nederlandse Ski Vereniging

10 Voorgerechten en 20 Hoofdgerechten



Paul Harmsen & Henk-Jan Klaver



**Nederlandse
Ski Vereniging**



Hanzehogeschool Groningen

**Instituut
voor Sportstudies**

Inhoud

Voorgerechten.....	3
Bloemkoolsoep.....	4
Franse Uiensoep.....	5
Groentesoep.....	5
Kippensoep.....	4
Mosterdsoep.....	6
Tomaten-Basilicumsoep.....	6
Preisoep.....	7
Mexicaanse Tomatensoep.....	7
Koninginnesoep.....	8
Broccolisoep.....	8
Hoofdgerechten.....	9
Aardappel-, pasta-, rijstgerechten.....	9
Aardappelschotel met broccoli en mosterdkip/ kalkoen.....	10
Gevulde aardappelen.....	11
Stamppot rauwe andijvie.....	12
Lasagne.....	13
Pasta met olijven.....	14
Pittige pasta met vis.....	15
Rijst met kip en sperzieboontjes.....	16
Rijstsalade.....	17
Boerenkool-ovenshotel.....	18
Hamburgermaaltijd.....	19
Kip met noedels in de wok.....	20
Pangasiusfilet uit oven.....	21
Aardappelsalade.....	22
Pasta pomodore.....	23
Pasta met kip en spinazie.....	24
Rijst met wokgroenten en kip.....	25
Tortilla wraps.....	26
Gebakken aardappelschijfjes met rode kool en gehaktbal.....	27
Spinazie ovenshotel.....	28
Rijst met kip Hawaiï.....	29

Voorgerechten

Bloemkoolsoep

Ingrediënten

300 gr bloemkoolroosjes
1,5 eetlepels boter
3 dl kippenbouillon (van tablet)
Zout en peper
Nootmuskaat
1 dl slagroom
2 eetlepels witte wijn

Bereiding

1. Was de bloemkool onder de kraan schoon
2. Snijd vervolgens de zalm in smalle reepjes
3. Verhit daarna de boter in de pan en doe hier de bloemkool bij
4. Bak de bloemkool ongeveer 2 a 3 minuten op zacht vuur
5. Voeg daarna de bouillon samen met de witte wijn toe en meng het geheel goed door elkaar
6. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 6 tot 8 minuten zachtjes doorkoken tot de bloemkool gaar is
7. Haal de pan daarna van het vuur af en pureer de soep met behulp van een staafmixer
8. Voeg vervolgens de slagroom toe en meng deze er goed door heen
9. Breng de soep op smaak met wat peper, zout en nootmuskaat
10. Schenk de soep vervolgens in koppen of kleine schaaltes en garneer de soep met de gerookte zalm

Let op: deze soep is zeer machtig, kleine kopjes zijn genoeg als je ook nog een hoofdgerecht eet

Kippensoep

Ingrediënten

100 gr kipfilet
Bosje peterselie
1 blokje kruidenbouillon
1 liter water
Beetje vermicelli

Bereidingswijze

1. Zet een pan met 2 liter water op het vuur en breng dit aan de kook. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes
2. Voeg de kipfilet en de blokjes kruidenbouillon toe en laat het geheel 10 minuten doorkoken
3. Was de peterselie even onder de kraan, hak deze vervolgens fijn en voeg dit toe aan de soep
4. Doe de vermicelli fijn knippen boven de pan, voeg dit toe naar smaak en laat het geheel nog even 10 minuten doorkoken

Franse Uiensoep

Ingrediënten

15 gr boter of margarine
250 gr uien, in ringen
0,5 liter vleesbouillon
1 laurierblad
50 gram geraspte kaas
Peper en zout

Bereiding

1. Smelt in een pan wat boter en bak hierin de uien op halfhoog vuur. Na ongeveer 20 minuten zet je het vuur iets hoger en bak je de uien in nog ongeveer 10 minuten al roerend goudbruin
2. Voeg de bouillon en het laurier toe en laat de soep ongeveer 30 minuten zachtjes koken. Haal vervolgens het laurierblad uit de soep en breng hem op smaak met zout en peper
3. Verwarm de grill voor op hoogste stand en rooster het stokbrood lichtbruin
4. Strooi wat kaas over het stokbrood heen zodat de kaas smelt. Doe de soep in de soepkommen en leg vervolgens het stokbroodje met kaas erop

Groentesoep

Bereiding

1 ons runderbouillon (of wat meer naar smaak)
1 zak soepgroenten (200 gram)
1 ui
1 bosje selderie
1 zakje soepgroentemix
vermicelli

Bereidingswijze

1. Zet een pan water op hoog vuur en doe hier de poulet in en een beetje peper en zout erbij
2. Wanneer het water kookt kun je met de schuimspaan het schuim eraf scheppen. Zet hem vervolgens op de spaarbrander en laat een uur of 2 staan
3. Snij de ui fijn en voeg deze samen met de soepgroenten bij de soep. Laat dan even doorkoken en voeg er vervolgens de groentemix bij
4. Vervolgens als de soep bijna klaar is doe je de selderie en de vermicelli erbij. Nog even een paar minuten door laten koken en klaar

Mosterdsoep

Bereiding

0,5 liter water
1 ui
1 vleesbouillon blokje
20 gr margarine
20 gr bloem
1,5 eetlepels mosterd
3 eetlepels koffiemelk
2 theelepels kappertjes
azijn en peper

Bereidingswijze

1. Zet een pan op het vuur met de margarine, snipper de ui en fruit deze in de pan. Roer er vervolgens de bloem door en laat dit garen
2. Verkruimel de bouillonblokjes en voeg deze al roerende samen met 1 liter water toe. Zorg er voor dat er geen klontjes zijn
3. Meng de mosterd met de koffiemelk goed door elkaar en voeg dit toe aan de soep
4. Doe vervolgens de kappertjes erdoor en voeg azijn en peper naar smaak toe

Tomaten-Basilicumsoep

Ingrediënten

2 takjes verse basilicum ter garnering
50 ml extra dikke room
0,25 liter kippenbouillon
zout en gemalen zwarte peper naar smaak
5 gr vers basilicumblad, fijngesneden
400 gram tomaat
50 gr ui, fijngesneden
10 ml olijfolie
10 gr boter

Bereidingswijze

1. In een stoofpan op een middelhoog vuur de tomaten en tomatensap aan de kook brengen. 30 minuten laten sudderen
2. Het tomatenmengsel met het basilicumblad pureren en weer in de stoofpan gieten
3. Op een middelhoog vuur room en boter erdoor roeren
4. Op smaak brengen met zout en peper
5. Opwarmen, maar niet laten koken en roeren tot de boter is gesmolten

Preisoep

Ingrediënten

1 preien
Olie
40 g bloem
40 g roomboter
½ liter water
2 l bouillon
250 ml crème fraîche

Bereidingswijze

1. Snij de prei in dunne ringetjes
2. Bak de prei in een pan met een beetje olie
3. Bak in een andere pan de bloem met roomboter. Voeg het water bij. Roer alles goed door
4. Voeg de bouillon toe
5. Voeg de prei toe. Gebruik een staafmixer om een crèmesoep te maken
6. Voeg de slagroom toe en kook nog 10 minuten door

Mexicaanse Tomatensoep

Ingrediënten

0,5 liter water
400 gram tomaten
70 gram maïskorrels
1 klontje boter (ca. 15 gram)
75 gram rundergehakt
1 theelepel chilipoeder
1 bekertje zure room

Bereidingswijze

1. Smelt de boter in een diepe pan op een matig hoog vuur en bak hierin het gehakt al roerende rul en gaar
2. Voeg de kruiden toe, bak ze 1 minuut mee
3. Kook het water en voeg de tomaten en de maïs erdoor
4. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 3 minuten pruttelen
5. Zo nu en dan roeren
6. Breng de soep eventueel op smaak met zout en peper
7. Schep de soep in kommen of soepborden en schep een eetlepel zure room erop

Koninginnesoep

Ingrediënten

25 ml room
1 eidooier
30 gram rijst
1 klein takje tijm
2 takjes kervel
1 kleine prei
2 tl zout
0,5 soepkip

Bereidingswijze

1. Kip, zout, prei, tijm en de kervel in een grote pan doen en voeg 1,5 liter water toe. Aan de kook brengen en 2 uur op een zacht vuurtje laten sudderen. De kip uit de pan scheppen en laten afkoelen. De bouillon door een fijne zeef in een pan schenken. Rijst toevoegen, erdoor roeren, pan aan de kook brengen en in ong. 30 minuten op een zacht pitje gaarkoken. *De soep met een staafmixer, keukenmachine of blender (eventueel in porties) pureren en weer in de pan schenken.*

Broccolisoepp

Ingrediënten

2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 aardappel, in blokjes
300 g broccoli, in kleine roosjes
2 kippenbouillontabletten
3 el crème fraîche

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de ui goudbruin.
2. Voeg de aardappel en broccoli toe (houd enkele roosjes achter) en schenk er 1 liter water bij.
3. Verkruiemel de bouillontabletten erboven en breng het geheel aan de kook.
4. Laat de soep met de deksel op de pan op laag vuur 15 min. doorkoken.
5. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.
6. Roer de crème fraîche om met (versgemalen) peper en zout naar smaak.
7. Snijd de achtergehouden broccoliroosjes zeer klein en garneer de soep hiermee.
8. Roer wat crème fraîche door de soep.

Hoofdgerechten

Aardappel-, pasta-, rijstgerechten

(Ingrediëntenlijst is voor bereiding 2 personen)

Aardappelschotel met broccoli en mosterdkip/ kalkoen

Ingrediënten

200 gram gerookte kip
1 bakje mosterd-honingdressing
400 gram broccoli
2 bosuitjes
1 zakje (ca. 450 gram) aardappelschijfjes
zout, peper
1 eetlepel olie

Materiaal

Wok

Bereiding

1. Snijd de kip in dunne plakjes en meng deze met de dressing. Laat dit enkele minuten intrekken
2. Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes en snijd de stelen in stukjes
3. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen
4. Kook de aardappelschijfjes en de broccoli in weinig water met zout in ca. 4 minuten beetgaar
5. Laat dit uitlekken
6. Verwarm de olie in een wok. Roerbak hierin alles tot het heet is
7. Serveer de aardappelen, kip en broccoli

Energie	550 kcal	550Kcal	100%
Eiwit	43 gram	172Kcal	31,27%
Koolhydraten	60 gram	240kcal	43,63%
Vet	15 gram	135kcal	25,10%
Waarvan verzadigd vet	3 gram	27kcal	20% van totale vet
Vezels	16 gram		

Gevulde aardappelen

Ingrediënten

4 grote aardappelen
4 takjes peterselie
200 gram rundersaucijzen
1 dl gezeefde tomaten (pak)
½ dl bouillon

Materiaal

Ovenschaal

Bereiding

1. Schil de aardappelen en hol ze met een mes uit tot een 'bootje'
2. Kook de aardappelen 10 minuten
3. Warm de oven voor op 200° C
4. Was de peterselie en knip het klein
5. Verwijder het vel van de saucijsjes en doe het vlees in een kom
6. Meng de peterselie er door
7. Schenk de gezeefde tomaten en de bouillon in een ovenvaste schaal
8. Schik de voorgekookte aardappelen erin en vul de holtes met het vleesmengsel
9. Laat de aardappelen in de hete oven in ca. 40 minuten gaar worden

Energie	400 kcal	400kcal	100%
Eiwit	28 gram	112kcal	28%
Koolhydraten	43 gram	172kcal	43%
Vet	13 gram	117kcal	29,25%
			46,15%
Waarvan verzadigd vet	6 gram	54 kcal	van totale vet
Vezels	7 gram		

Stamppot rauwe andijvie

Ingrediënten

600 gram aardappelen
400 gram andijvie
2 rundersaucijzen
1 eetlepel (olijf)olie
± 1½ dl halfvolle melk
zout, peper, nootmuskaat

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water met zout gaar
2. Maak de andijvie schoon en snijd de groente in smalle repen
3. Saucijzen ontvellen en kort bakken
4. Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper, zout en nootmuskaat een puree
5. Schep de andijvie er door en warm dit goed door
6. Meng de saucijzen door de stamppot

Energie	540 kcal	540kcal	100%
Eiwit	31 gram	124kcal	23,15%
Koolhydraten	54 gram	216kcal	40%
Vet	23 gram	207kcal	38,33%
Waarvan verzadigd vet	8 gram	72 kcal	34,78% van totale vet
Vezels	14 gram		

Lasagne

Ingrediënten

200 gram roerbakgroente
150 gram rundertartaar
ca. 125 gram lasagnevellen
3 dl groentebouillon
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
1 ui
½ blik tomatenblokjes
ca. 125 gram lasagnevellen
1 eetlepel tomatenpuree
peper, zout
30 gram bloem
oregano
1½ eetlepel vloeibare margarine
25 gram geraspte belegen 30+ kaas

Energie	660	kcal	660kcal	100%
Eiwit	43	gram	172kcal	26,06%
Koolhydraten	65	gram	260kcal	38,4%
Vet	27	gram	243kcal	35,61%
Verzadigd vet	9	gram	81kcal	33,33% van totale vet
Vezels	6	gram		

Materiaal

Ovenschaal

Bereiding

1. Maak de ui en de knoflook schoon snijd dit klein
2. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig
3. Bak de tartaar gaar en rul. Voeg de roerbakgroente toe en bak dit kort mee
4. Voeg de tomatenblokjes en de tomatenpuree toe en maak het geheel op smaak met peper, weinig zout en oregano
5. Warm de oven voor op 180° C
6. Verwarm de margarine
7. Voeg de bloem toe en warm dit goed door
8. Giet er in gedeelten, onder goed roeren de bouillon bij tot een saus is ontstaan. Laat de saus enkele minuten zacht koken
9. Kook intussen de lasagne in ruim water met zout gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking
10. Bedek de bodem van een rechthoekige ovenschaal met vellen lasagne en schep er de helft van de groentesaus op
11. Dek dit af met lasagne en schenk er de helft van de andere saus over
12. Dek weer af met lasagnevellen, met daarop de rest van de groentesaus
13. Leg de rest van de lasagne er op en schenk er de rest van de saus over
14. Meng de geraspte kaas met de cottage cheese en verdeel dit over de saus
15. Laat de lasagne in de voorverwarmde oven heet worden en bruin kleuren

Pasta met olijven

Ingrediënten

150 gram vlindermacaroni of spaghetti
zout
1 bosui
1 vleestomaat
10 zwarte olijven zonder pit
½ eetlepel zoute kappertjes (potje)
1 eetlepel olijfolie
peper, zout

Bereiding

1. Breng ruim water met zout aan de kook en kook hierin de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing
2. Maak de bosui schoon en snijd hem in ringetjes
3. Ontvel de tomaat en snijd het vruchtvlees klein
4. Snijd de olijven klein
5. Spoel de kappertjes in een zeef met koud water af om ze wat te ontzouten
6. Verwarm de olie en bak hierin de uienringetjes zacht
7. Voeg de stukjes tomaat, de olijven en de kappertjes toe en warm dit goed door
8. Giet de gare pasta af en schep dit door het mengsel
9. Maak op smaak met peper en zout

Energie	340 kcal	340kcal	100%
Eiwit	10 gram	40 kcal	10,76%
Koolhydraten	58 gram	232kcal	68,24%
Vet	8 gram	72 kcal	21 %
Verzadigd vet	1 gram	9 kcal	12,5% van totale vet
Vezels	4 gram		

Pittige pasta met vis

Ingrediënten

200 gram visfilet
175 gram spaghetti
3 dl gezeefde tomaten (pak)
1 Spaanse peper
1 teentje knoflook
2 plakjes ontbijtspek
1 eetlepel olie
peper, zout
3 takjes selderij

Bereiding

1. Maak de peper schoon, snijd hem in de lengte open en verwijder de zaadlijsten en pitjes. Snijd de peper in reepjes
2. Maak de knoflook schoon en snijd deze klein
3. Snijd het ontbijtspek in dunne reepjes. Bak het spek langzaam uit. Bak de reepjes peper en de knoflook enkele minuten mee
4. Voeg de gezeefde tomaten toe en warm dit goed door
5. Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar
6. Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper en zout
7. Bak de vis in de olie in 5 minuten gaar en bruin
8. Was de selderij en knip de blaadjes klein
9. Roer de selderij door de saus
10. Schep de saus door de uitgelekte spaghetti en schik de blokjes vis er op

Energie	520 kcal	520kcal	100%
Eiwit	37 gram	148kcal	30,46%
Koolhydraten	63 gram	252kcal	49,46%
Vet	11 gram	99 kcal	20,08%
Verzadigd vet	0 gram	0 kcal	-
Vezels	0 gram		

Rijst met kip en sperzieboontjes

Ingrediënten

200 gram rijst
200 gram kipfilet
400 gram sperziebonen
4 dl kippenbouillon
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
peper, zout
1 bosuitje
paprikapoeder

Bereiding

1. Maak de ui, de knoflook en de sperziebonen schoon
2. Snijd de ui en de knoflook klein en breek de sperziebonen eenmaal
3. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper en zout
4. Bak de kip in de hete olie bruin
5. Fruit de ui en de knoflook mee
6. Voeg de rijst toe en bak de rijst mee tot alle korrels glanzen
7. Schenk de kippenbouillon bij de rijst en breng dit aan de kook
8. Voeg de sperziebonen toe en kook het geheel in 20 minuten gaar
9. Was het bosuitje en snijd het in ringen
10. Meng de laatste minuten de uienringetjes door de rijst
11. Maak het gerecht op smaak met peper en paprikapoeder. De rijst mag wat vochtig blijven, voeg eventueel nog wat bouillon of water toe

Energie	570	kcal	570kcal	100%
Eiwit	36	gram	144kcal	25,26%
Koolhydraten	87	gram	348kcal	61,05%
Vet	8	gram	72 kcal	13,63%
Verzadigd vet	2	gram	18 kcal	25% Van totale vet
Vezels	10	gram		

Rijstsalade

Ingrediënten

150 gram snelkook zilvervliesrijst
100 gram gekookte ham (dikke plak)
200 gram sperziebonen
1 blikje doperwtten (± 200 gram)
2 eetlepels slasaus
2 eetlepels tomatenketchup
1-2 eetlepels azijn
250 gram kerstomaatjes
ijsbergsla
1 blikje tonijn op water (naturel)
2 eetlepels zilveruitjes
4 augurken

Materiaal

Grote schaal

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking
2. Giet de rijst af en laat de rijst 5 minuten staan
3. Meng de slasaus met de ketchup en azijn en meng dit door de nog warme rijst
4. Laat de rijst afkoelen. Voeg eventueel nog wat azijn of ketchup toe naar smaak
5. Maak de sperziebonen schoon en breek ze doormidden
6. Kook de sperziebonen net gaar
7. Laat de doperwtten uitlekken
8. Was de tomaatjes en halveer ze
9. Was de slabladden
10. Snijd de ham in blokjes
11. Verdeel de tonijn in stukjes
12. Bedek een grote schaal met ijsbergsla en schep de rijst er op
13. Garneer de rijst met de sperzieboontjes, de doperwtjes, de tomaatjes, de blokjes ham, de tonijn, zilveruitjes en augurkjes.

Energie	540 kcal	540kcal	100%
Eiwit	37 gram	148kcal	27,4%
Koolhydraten	76 gram	304kcal	56,29%
Vet	10 gram	90 kcal	16,67%
Verzadigd vet	3 gram	27 kcal	30% van totale vet
Vezels	12 gram		

Boerenkool-ovenshotel

Ingrediënten

400 gram diepvriesboerenkool
600 gram aardappelen
200 gram rundergehakt
150 gram champignons
1 ui
peper, zout
± 1½ dl halfvolle melk
nootmuskaat

Bereiding

1. Ontdooi de boerenkool eventueel en kook de groente in 20 minuten gaar
2. Schil de aardappelen en kook ze gaar
3. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken
4. Bak het rundergehakt met peper en zout in een droge pan gaar en rul
5. Fruit de ui mee glazig. Bak de champignons kort mee
6. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat, peper en zout een puree
7. Schep de boerenkool in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover
Dek dit af met de aardappelpuree
8. Laat er in een hete oven of onder de grill een bruin korstje op komen

Energie	560 kcal	560kcal	100%
Eiwit	40 gram	160kcal	28,57%
Koolhydraten	56 gram	224kcal	40%
Vet	20 gram	180kcal	32,43%
Verzadigd vet	10 gram	90 kcal	50% van Totale vet
Vezels	16 gram		

Hamburgermaaltijd

Ingrediënten

200 gram mager rundergehakt
1 volkorenbeschuit
2 eetlepels halfvolle melk
2 theelepels mosterd
peper, zout
1 winterwortel
100 gram kerstomaatjes
100 gram veldsla
1 eetlepel olie
azijn
1 theelepel honing
4-6 volkorenbroodjes
augurken
tomatenketchup

Bereiding

1. Maak het gehakt aan met de fijngemaakte beschuit, de melk, de mosterd, peper en zout
2. Vorm er 4 dunne schijven van. Laat de hamburgers een half uur afgedekt in de koelkast opstijven
3. Maak de groente schoon
4. Rasp de wortel grof en halveer de tomaatjes
5. Maak een dressing van de olie, wat azijn, 1 eetlepel water, de honing, peper en zout. Meng dit door de groente
6. Warm de grill of grilpan voor
7. Snijd de broodjes open en rooster de snijkanten in de gril;pan goudbruin
8. Bak de hamburgers in de hete grilpan in 6-8 minuten gaar en bruin
9. Eet de hamburgers met plakken augurk en tomatenketchup op de broodjes en serveer de salade er los bij

Energie	580 kcal	580kcal	100%
Eiwit	35 gram	140kcal	24,14%
Koolhydraten	68 gram	272kcal	46,70%
Vet	19 gram	171kcal	29,18%
Verzadigd vet	6 gram	54 kcal	31,57% van Totale vet
Vezels	13 gram		

Kip met noedels in de wok

Ingrediënten

175 gram eiernoedels
1 (rode) ui
1 paprika
200 gram spitskool
100 gram taug
200 gram kipfilet
peper, zout
2 eetlepels olie
ketjap
chilisaus of sambal

Bereiding

1. Kook de noedels in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing
2. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de paprika in blokjes en de spitskool in repen. Laat de taugé uitlekken
3. Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper en zout
4. Verwarm 1 eetlepel olie in de wok en bak hierin de kip in 5 minuten gaar en bruin. Schuif de kip wat aan de kant en verwarm de rest van de olie in de wok
5. Roerbak de ui hierin glazig. Voeg de paprika en de spitskool toe en roerbak de groente in enkele minuten gaar
6. Doe de uitgelekte noedels en de taugé er bij en laat alles onder goed roeren heet worden
7. Breng het gerecht op smaak met wat ketjap en chilisaus of sambal

Energie	640 kcal	640kcal	100%
Eiwit	47 gram	188kcal	29,38%
Koolhydraten	74 gram	296kcal	46,25%
Vet	17 gram	153kcal	23,9%
Verzadigd vet	0 gram	0kcal	-
Vezels	0 gram		

Pangasiusfilet uit oven

Ingrediënten

Olijfolie
Pangasiusfilet in folie p.p.
3 aardappelen gekookt p.p.
Olijfolie/peper
175 gram broccoli p.p. (+ kaassaus)

Materiaal

Ovenschaal

Bereiding

1. Leg folie in de ovenschaal en doe hier wat olie op. Leg hier vervolgens de bevroren pangasiusfilets op, strooi op de filets de peper en kruiden
2. Schil de aardappels en snij deze in stukken
3. Was de broccoli en snij deze in kleine roosjes
4. Verwarm de oven voor op 180 graden
5. Zet de aardappels in ruim kokend water en laat dit 20 minuten koken
6. Zet de broccoli in kokend water voor 10 minuten
7. Maak de kaassaus met melk/water
8. Stop de vis in de oven en laat het hier lichtbruin worden, 25 minuten

Energie	365 kcal	kcal	100%
Eiwit	30 gram	120kcal	32,9%
Koolhydraten	42 gram	168kcal	56 %
Vet	9 gram	81 kcal	22,1%
			33%
Verzadigd vet	3 gram	27 kcal	van totaal vet
Vezels			

Aardappelsalade

Ingrediënten

400 gram aardappelen
1 tl mosterd
1 ui
knoflook
50 gram gedroogde tomaten in olie
2 el groentebouillon
bieslook, peterselie
basilicum
peper, zout

Bereiding

1. Kook de aardappelen bijna gaar en giet ze af
2. Laat ze afkoelen met de deksel op de pan van het vuur
3. Eenmaal afgekoeld in stukjes snijden
4. Doe het geheel terug de pan en voeg de tomaten, mosterd, knoflook, peper, fijngehakte bieslook en peterselie toe
5. Schud het geheel door elkaar en zet dit op een koude plek
6. Voeg een fijn gesnipperd uitje toe en een 100-150 gram yoghurt.
7. Roer dit door elkaar en laat nog gedurende 5 minuten staan.

Energie	393 kcal	393kcal	100%
Eiwit	12 gram	48 kcal	12 %
Koolhydraten	75 gram	298kcal	76 %
Vet	5 gram	49 kcal	12 %
Verzadigd vet	2 gram	18 kcal	40%
Vezels			

Pasta pomodore

Ingrediënten

300 gram gepureerde tomaten
200 gram spaghetti
300 gram mager rundergehakt
1 potje pesto
1 teentje knoflook
4 tomaten
1 paprika
1 ui
Italiaanse kruiden (oregano, basilicum)
peper, zout
olijfolie

Bereiding

1. Zet water op voor de spaghetti
2. Snij de knoflook fijn en bak ze licht in olijfolie
3. Doe de gepureerde tomaten en 2 theelepels pesto in een pan op laag vuur
4. Snij de paprika, tomaten en ui en voeg deze toe aan de saus, samen met de Italiaanse kruiden
5. Bak het gehakt rul en voeg peper en zout toe
6. Kook de spaghetti in +/- 11 minuten 'al dente' en giet af
7. Voeg de spaghetti toe aan de saus

Energie	626 kcal	393kcal	100%
Eiwit	46 gram	185kcal	25 %
Koolhydraten	31 gram	298kcal	53 %
Vet	10 gram	49 kcal	22 %
Verzadigd vet	2 gram	9 kcal	20%
Vezels	6 gram		

Pasta met kip en spinazie

Ingrediënten

300 gram kip/kalkoen
200 gram spinazie
150 gram pasta
1 ui
1 teentje knoflook
25 gram crème fraîche
peper, zout
kipkruiden
pijnboompitten

Bereiding

1. Zet water op voor de pasta
2. Laat de spinazie ontdooien
3. Kook de pasta volgens de verpakking
4. Snij de kip, kruid deze en bak goudbruin in een kleine hoeveelheid olijfolie
5. Voeg de knoflook en de spinazie toe aan de kip en laat dit 5 minuten op laag vuur staan, blijven doorroeren
6. Voeg dan de pasta en crème fraîche toe
7. Goed mengen en pijnboompitten toevoegen
8. Indien nodig op smaak brengen met peper en zout

Energie	510 kcal	510kcal	100%
Eiwit	36 gram	144kcal	29,24%
Koolhydraten	60 gram	240kcal	49,06%
Vet	14 gram	98 kcal	19,7%
Verzadigd vet	3 gram	21 kcal	21,43%
Vezels			

Rijst met wokgroenten en kip

Ingrediënten

300 gram kipfilet
400 gram wokgroenten
150 gram rijst
woksaus/ soyasaus/ ketjap
indische kruiden
peper, zout

Materiaal

Wok

Bereiding

1. Zet water op voor de rijst
2. Snij de kipfilet, kruid deze en bak goudbruin in een kleine hoeveelheid olijfolie
3. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking gaar
4. Schep de kipblokjes uit de pan op een bord
5. Voeg 1 eetlepel olijfolie en wok de wokgroenten in 2 minuten gaar
6. Gooi hierna de woksaus over de groenten, en voeg de kip toe
7. Verwarm dit 2 minuten mee
8. Verdeel de rijst over de borden en schep het kipmengsel erover

Energie	527 kcal	527kcal	100%
Eiwit	45,5 gram	182kcal	27 %
Koolhydraten	40 gram	160kcal	43 %
Vet	21 gram	189kcal	30%
Waarvan			26,2%
Verzadigd	5,5 gram	49 kcal	van
vet			totaal
			vet
Vezels			

Tortilla wraps

Ingrediënten

4 tortilla wraps
2 tomaten
2 paprika's
1 potje wrapsaus
1 blikje maïs
1 ui
1 pakje gepureerde tomaten
1 zakje Fajita kipkruiden
75 gram zure room
300 gram kipfilet
olijfolie
peper, zout
ovenschaal

Materiaal

ovenschaal

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Snij de tomaten en paprika's in blokjes en doe dit samen met de wrapsaus, maïs en gepureerde tomaten in een pan op laag vuur. Regelmatig doorroeren
3. Snij de kipfilet in blokjes en meng deze in een kom met 3 eetlepels olijfolie en de kipkruiden
4. Bak de kip gaar en voeg dit toe aan de wrapsaus
5. Besmeer de tortilla's met een dun laagje zure room
6. Neem de saus van het vuur, schep vervolgens een streep saus over de open tortilla
7. Rol de tortilla op en leg deze in een ovenschaal, herhaal deze handeling met alle tortilla's
8. Plaats de schaal met tortilla's 10 minuten in de oven, tot de tortilla's lichtbruin en knapperig zijn

Energie	773 kcal	773kcal	100%
Eiwit	53 Gram	212kcal	27,42%
Koolhydraten	75 Gram	300kcal	38,81%
Vet	29 gram	261kcal	33,77%
Waarvan			37,4%
Verzadigd	11 gram	99 kcal	van
vet			totaal
			vet
Vezels			

Gebakken aardappelschijfjes met rode kool en gehaktbal

Ingrediënten

350 gram aardappelen
300 gram rode kool
200 gram mager rundergehakt
1 ei
1 ui
2 appels
vleeskruiden
peper, zout

Bereiding

1. Zet water op voor de aardappels
2. Kook de aardappels halfgaar (+/- 7 min.)
3. Verwarm de rode kool
4. Snij de appels in kleine blokjes en voeg deze toe aan de rode kool
5. Kruid het gehakt, bak het rul
6. Giet de aardappels af en snijd ze in plakjes
7. Bak de aardappelplakjes in olijfolie, breng op smaak met peper en zout
8. Schep alle ingrediënten op een bord

Energie	406 kcal	406kcal	100%
Eiwit	30,5 Gram	122kcal	30%
Koolhydraten	37 Gram	148kcal	36,45%
Vet	15 gram	135kcal	33,25%
Waarvan			
Verzadigd	3 gram	27 kcal	20%
vet			
Vezels			

Spinazie ovenschotel

Ingrediënten

350 gram spinazie (diepvries)
200 gram gehakt
2 porties aardappelpuree
2 appels
strooikaas mager
peper, zout
nootmuskaat
gehaktkruiden
olijfolie
ovenschaal

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Laat de spinazie ontdooien in een pan op laag vuur
3. Rul het gehakt en voeg de kruiden toe
4. Bereid de aardappelpuree (nootmuskaat) volgens de aanwijzingen op de verpakking
5. Snij de appels in plakjes
6. Neem de ovenschaal en bedek de bodem met het gehakt, daarna de spinazie
7. Verdeel de plakjes appel over de spinazie
8. Bedek het geheel met de aardappelpuree
9. Strooi de kaas
10. Plaats de schaal gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven (175 graden)

Energie	438 kcal	406kcal	100%
Eiwit	32 Gram	130kcal	32%
Koolhydraten	38 Gram	168kcal	36%
Vet	14 gram	135kcal	34%
Waarvan			
Verzadigd vet	3 gram	27 kcal	20%
Vezels			

Rijst met kip Hawaiï

Ingrediënten

150 gram zilvervlies rijst
300 gram sperziebonen
2 kipfilets
bouillonblokje
culinair room
kerriepoeder
anansschijfjes

Bereiding

1. Zet water op voor de rijst, inclusief bouillonblokje
2. Zet water op voor de sperziebonen
3. Snij de kip in blokjes, kruid deze en bak de kip goudbruin
4. Voeg de room en ananas toe aan de kip en laat nog 3 minuten op laag vuur staan
5. Kook de rijst volgens de verpakking en giet af
6. Kook de sperziebonen 5 minuten en giet af
7. Voeg de sperziebonen toe aan het kipmengsel

Energie	358 kcal	358kcal	100%
Eiwit	37 Gram	150kcal	38%
Koolhydraten	39 Gram	157kcal	44%
Vet	6 gram	51kcal	14%
Waarvan	1 gram	9 kcal	20%
Verzadigd vet			
Vezels			



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

