

Winterse *Kost*

10
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Eet smakelijk!

Buiten is het guur en koud, dus breekt de tijd aan voor stevige winterkost. Wintergroenten zijn niet alleen gezond, maar ook enorm lekker! Met wintergroenten kun je eindeloos variëren en combineren: stampot, spruitjes en ovenschotels bijvoorbeeld. Krijg jij er al zin in? Dan heb je geluk, want dit receptenboekje staat vol met winterkost!

Zo is er een recept voor rodekoolsalade met sinaasappel en mosterd, een Franse stampot met bloemkool, de klassieke witlof uit de oven en als toetje een heerlijke warme appeltaart!

We wensen je veel kookplezier en daarna een smakelijk eten!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum

© GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Inhoud

Pittige pompoensoep	4
Winterse salade	6
Witlof uit de oven	8
Rodekoolsalade met sinaasappel en mosterd	10
Spruitjes met appel en rozijnen	12
Stampot zuurkool met tofu en champignons	14
Franse stampot met bloemkool	16
Boerenkoolovenshotel	18
Zuurkoolschotel	20
Appeltaart	22



Pittige pompoensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 400 gram pompoen
- 1 kleine ui
- 4 takjes koriander
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 eetlepel olie
- 1/2-1 gedroogd pepertje
- 21/2 dl bouillon

Schil het stuk pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Was de koriander en hak de steeltjes klein. Fruit de ui en de koriandersteeltjes met de kerriepoeder in de olie glazig. Voeg de stukken pompoen, het verkruimelde pepertje en de bouillon toe. Kook de pompoen in ca. 15 minuten gaar. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Breng de soep weer tegen de kook. Strooi de klein geknipte korianderblaadjes er over.

Voedingswaarde per persoon

Energie	90 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	5 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram
Zout	1 gram

Winterse salade

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 1 krop radicchio (rode italiaanse sla)
- 1 struikje witlof
- 1 stengel bleekselderij
- 1 bosuitje
- 100 gram geschaafde rode kool
- ± 2 eetlepels azijn
- honing
- 1 eetlepel olie
- 8 halve walnoten

Maak de groente schoon. Scheur de radicchiobladen in stukken. Snijd de witlof in reepjes, de bleekselderij in boogjes en het bosuitje in ringen. Meng de groente in een kom. Maak een dressing van de azijn, peper, een beetje zout, wat honing en de olie. Breek de walnoten in stukjes en strooi ze over de groente. Meng de dressing erdoor.

Voedingswaarde per persoon

Energie	200 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	4 gram
Zout	0 gram





Witlof uit de oven

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 4 struikjes witlof
- 8 plakken ham
- 1 dl kookroom
- 1 dl droge witte wijn
- 2 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas
- 3 eetlepels paneermeel

Warm de oven voor op 175° C. Was de struikjes witlof en snijd ze in de lengte door. Kook de witlof een paar minuten. Wikkel iedere helft in een plak ham en schik ze in een ovensvaste schaal. Meng de room door de wijn en maak dit op smaak met peper en een beetje zout. Schenk dit over de rolletjes. Laat het witlof in de hete oven in ca. 30 minuten gaar worden en lichtbruin kleuren. Schep af en toe wat saus over de witlof. Meng de geraspte kaas met het paneermeel en strooi het over de witlof. Laat dit in een paar minuten lichtbruin kleuren.

Voedingswaarde per persoon

Energie	305 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	4 gram
Zout	2 gram



Rode koolsalade met sinaasappel

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 1 stuk rode kool of 400 gram gesneden rode kool
- 2 sinaasappels
- 1 - 2 eetlepels azijn
- 1 eetlepel mosterd
- ½ eetlepel suiker
- 1 eetlepel olie

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool. Verwijder eventueel de dikke stronk. Schaaf de kool heel fijn. Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen. Vang het sinaasappelsap op. Maak een dressing van het sap, 1 eetlepel water, azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper. Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan. Meng er de stukjes sinaasappel door.

Voedingswaarde per persoon

Energie	160 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	9 gram
Zout	0 gram

Spruitjes met appel en rozijnen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 400 gram spruitjes
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 kleine appel
- ½ eetlepel vloeibare
- margarine
- 1 theelepel kaneel

Maak de spruitjes schoon. Was de rozijnen. Kook de spruitjes in weinig water in ca. 8 minuten gaar. Was de rozijnen. Schil de appel en snijd hem in blokjes. Bak de appelblokjes met de rozijnen kort in de margarine. Stuif er wat kaneel over. Giet de spruitjes af en schud het appelmengsel erdoor.

Voedingswaarde per persoon

Energie	175 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	10 gram
Zout	0 gram



Stamppot zuurkool

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 500 gram aardappelen
- 5 jeneverbessen
- 3 peperkorrels
- 500 gram zuurkool
- 150 gram gerookte tofu
- 150 gram champignons
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ca. 1½ dl halfvolle melk

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Kneus de jeneverbessen en de peperkorrels. Kook de zuurkool in eigen vocht met de jeneverbessen en de peperkorrels 15 minuten zacht. Laat de tofu uitlekken en snijd het in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Bak de tofu in de hete margarine bruin. Bak de champignons kort mee. Maak van de gare aardappelen en de zuurkool met hete melk een stamppot en schep het tofu-champignonmengsel erop.

Voedingswaarde per persoon

Energie	425 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	15 gram
Zout	2 gram





Franse stampot met bloemkool

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine bloemkool
- 600 gram aardappelen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine rode peper
- 1 bosuutje
- 8 olijven
- 2 eetlepels olijfolie
- ca. 1 dl bouillon
- tijd

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes. Schil de aardappelen en kook ze 15 minuten in weinig water. Voeg de bloemkool toe en kook het geheel verder gaar. Maak de ui, de knoflook, de peper en het bosuutje schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers en de peper en het bosuutje in ringetjes. Halveer de olijven.

Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht. Smoor de peper mee. Giet de aardappelen met de bloemkool af en stamp het grof. Schep er het uimengsel door met de ringetjes bosui en de olijven. Maak de stampot eventueel wat smeugig met hete bouillon. Maak de stampot op smaak met wat tijd.

Voedingswaarde per persoon

Energie	415 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	10 gram
Zout	1 gram

Boerenkoolovenshotel

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 400 gram diepvriesboerenkool of 600 gram gesneden verse boerenkool
- 600 gram aardappelen
- 1 ui
- 150 gram champignons
- 200 gram mager rundergehakt
- ± 1½ dl halfvolle melk
- nootmuskaat

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



Voedingswaarde per persoon

Energie	575 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	65 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	10 gram
Zout	1 gram



Zuurkoolschotel

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 500 gram aardappelen
- 1 kleine ui
- ¼ eetlepel vloeibare margarine
- 1 appel
- 500 gram zuurkool
- 1 laurierblad
- 1 glas droge witte wijn
- 2 dl halfvolle melk
- nootmuskaat
- 150 gram casselerrib in dikke plakken (vleeswaar)

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui in de margarine glazig. Schil de appel en snijd hem in blokjes. Voeg de zuurkool toe met de appel, het laurierblad en de wijn. Laat de zuurkool 15 minuten stoven. Warm de oven voor op 200° C. Maak van de aardappelen met hete melk, peper, een beetje zout en nootmuskaat een puree. Doe de zuurkool in een ovenvaste schaal. Snijd de casselerrib in blokjes en schik ze op de zuurkool. Dek dit af met de aardappelpuree. Laat het gerecht in de hete oven in 30 minuten door en door heet worden en lichtbruin kleuren.

Voedingswaarde per persoon

Energie	500 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	15 gram
Zout	4 gram

Appeltaart

Porties: 12 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- springvorm van 22-24 cm doorsnee
- boter en bloem voor invetten
- 250 gram bloem
- 100 gram boter
- 75 gram suiker
- 1 eidooier
- 25 gram rozijnen
- 1 kilogram appels
- citroensap
- suiker
- kaneel
- 1 beschuit of 2 eetlepels paneermeel
- 1 eetlepel custardpoeder
- 3 eetlepels jam

Bestrijk een springvorm met boter, bestuif hem met bloem. Warm de oven voor op 175° C. Doe de bloem, boter, suiker, eidooier en wat zout in een kom. Snijd de boter in kleine stukjes. Voeg 1-2 eetlepels water toe en kneed er met een koude hand een samenhangend deeg van. Druk $\frac{3}{4}$ van het deeg op de bodem en de wand van de springvorm. Was de rozijnen en wel ze in wat water. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in dunne schijfjes. Druppel er wat citroensap over en meng er suiker en kaneel door. Maak de beschuit fijn en roer er het custardpoeder door. Strooi dit op de deegbodem. Verdeel de appels over de deegbodem en strooi de rozijnen er tussen. Verkruimel de rest van het deeg en leg dit op de appels. Bak de taart in het midden van de oven in 45-50 minuten gaar en bruin. Laat de taart 10 minuten afkoelen en neem de rand van de springvorm weg. Verwarm de jam en strijk de jam over de appels. Laat de taart afkoelen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	240 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	40 gram
Vet	8 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	3 gram
Zout	0 gram



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op www.gezondheidsnet.nl vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien **gratis digitale boekjes** met **gezonde recepten**!

www.gezondheidsnet.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

