



Herfst recepten



Inhoud

Soep en salades

Courgette-broccolisoepp met tomaat	2
Romige paddenstoelensoep	3
Broccoli salade met gerookte kip	4
Pittige biefstuksalade	5

Vlees en gevogelte

Courgette lasagne	6
Kalfshachee met sperziebonen	7
Kip kerrie met verse ananas	8
Magere varkenssaté met wokgroenten en noedels	9

Vis

Dorade met boemboe, pittige sperzieboontjes en rijst	10
Scholfiletpakketje met Italiaanse groenten	11
Spaghetti met mosselen in tomatensaus	12
Thaise groenten met zalm en volkoren noedels	13

Vegetarisch

Nasi goreng met bloemkoolrijst	14
Paddenstoelencurry	15
Pittige spruitjes met taugé en omeletreepjes	16
Volkoren tagliatelle, bleekselderij, spinazie en sinaasappelpesto	17

Desserts

Bosvruchtenijs	18
Hangop met verse bramen	19
Magere kwark met sinaasappelcarpaccio	20
Tropische twist	20

Sauzen, hapjes en drankjes

Mediterrane dipsaus	21
Tomaten-paprikasaus	22
Gegrilde courgette met bruschetta topping	23
Kimchi	24
Auberginerolletjes met pesto en verse kaasblokjes	25
Forel hapje	26
Slaschuitjes met gerookte kip	27
Toastje met paddenstoelenspread	28
Komkommersmoothie met spinazie, appel en gember	29

Soep en salades

Courgette-broccolisoup met tomaat

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

750 ml groentebouillon

150 gr broccoliroosjes

1 courgette

1 kleine prei

1 tomaat

1 sjalotje

1 el dille (fijngesneden)

½ tl tijmblaadjes

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Staafmixer

Bereiding:

Snipper het sjalotje, snijd de prei in dunne ringen, snijd de courgette in blokjes, ris de tijm van de takjes. Ontvel de tomaat door hem boven- en onderaan in te kruisen met een scherp mes en ca. 1 minuut in kokend heet water onder te dompelen. Verwijder het vel, snijd de tomaat in vieren en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit een koekenpan met wat Frylight bakspray/olijfolie en bak de sjalot, prei, courgette en tijm hierin ca. 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de broccoli toe en bak nog ca. 3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat met het deksel op de pan ca. 15 minuten zachtjes pruttelen. Pureer de soep en breng op smaak met wat peper en zout. Voeg aan tafel de tomaatblokjes en de verse dille toe.

Tip:

Lekker met een volkoren cracker met hüttenkäse en wat verse dille.

Romige paddenstoelensoep

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

500 ml groentebouillon (van een ½ tablet)

250 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, shiitakes, oesterzwammen)

50 ml kookroom light (Blue Band Finesse light voor koken)

1 kleine rode ui

1 teentje knoflook

snufje tijm

handje verse peterselie, fijngehakt

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Staafmixer, soeppan, 2 soepkommen.

Bereiding:

Snipper de rode ui en hak de knoflook fijn. Verhit wat Frylight bakspray in en soeppan, voeg de ui en knoflook toe en fruit even kort aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg samen met een snufje tijm toe aan de pan. Bak de paddenstoelen ca. 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een deel van de paddenstoelen (ongeveer een derde) uit de pan en bewaar apart. Voeg de groentebouillon toe aan de pan en breng aan de kook. Proef even en voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Schep als laatste de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm nog ca. 1-2 minuten mee. Verdeel de soep over 2 kommen en bestrooi met wat verse peterselie.

Broccoli salade met gerookte kip

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

1 stronk broccoli (ca. 400 gr)

130 gr gerookte kip

1-2 rode uien

1 rode appel

1 el mayonaise light (Devos Lemmens)

2 el kwark/yoghurt

20 gr walnoten

peper en zout

Extra benodigdheden:

Vergiet, saladeschaal

Bereiding:

Snijd de broccoli in roosjes en was ze daarna even kort onder de kraan. Kook de broccoli in ca. 5 minuten beetgaar in een pan met een laagje water en een snufje zout. Giet af en laat vervolgens de broccoliroosjes afkoelen in een vergiet. Snijd dan de gerookte kip in halve plakken en de rode ui in halve ringen. Doe de broccoli samen met de ui en gerookte kip in een grote saladeschaal. Snijd de appel in partjes en voeg deze toe aan de salade. Meng de kwark samen met de mayonaise en meng dit door de salade heen. Breng de salade vervolgens op smaak met een beetje peper en eventueel zout. Hak de walnoten in kleine stukjes en strooi deze over de salade heen. Verdeel de salade over 2 borden en serveer direct.

Tip:

Om deze salade wat meer kleur te geven kan je hier ook nog wat gehalveerde cherrytomaatjes aan toevoegen.

Pittige biefstuksalade

Personen: 2

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

200 gr biefstuk

150 gr peultjes

1 kleine komkommer

1 rode ui

½ rode peper

½ limoen, alleen het sap

1 el sojasaus, Kikkoman less salt

2 el cashewnoten, fijngehakt

½ el vissaus

½ el olijfolie

1 tl zoetstof (bijv. NewFysic Stevia)

handje verse koriander (alleen de blaadjes)

peper en zout

Extra benodigdheden:

Grillpan, vergiet, schaal, aluminiumfolie

Bereiding:

Begin met het maken van de dressing. Meng het limoensap, de zoetstof, vissaus en sojasaus in een kom tot een dressing. Snijd de rode peper in dunne ringen. Snijd de ui in flinterdunne halve plakjes en roer deze door de dressing. Kook de peultjes ca. 2 minuten in kokend water. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water. Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de helften in dunne schuine plakken. Meng de komkommer, peultjes en de blaadjes verse koriander in een schaal. Bestrijk de biefstuk met de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Verhit de grillpan en grill het vlees in ca. 4-5 minuten medium rare en snijd dan in dunne plakjes. Voeg het vlees toe aan de salade en schep de dressing erdoorheen. Bestrooi met de fijngehakte cashewnoten.

Tip:

Als je deze salade als diner eet mag je er nog een portie zilvervliesrijst bij serveren.

Vlees en gevogelte

Courgette lasagne

Personen: 2

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

250 gr biologische rundertartaar (mager)

400 gr tomatenblokjes (blikje)

250 gr champignons

1 courgette

1 prei

1 rode ui

½ rode peper, fijngesneden

2 teentjes knoflook, uitgeperst

2 el geraspte 30 + kaas/Parmezaanse kaas

1 tl paprikapoeder

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Ovenschaal, kaasschaaf, champignonborsteltje, wok

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak dunne lange plakken van de courgette met een kaasschaaf. Maak de champignons schoon met een borsteltje (of doekje). Snijd de onderkant van het steeltje eraf en snijd in plakjes. Snijd de prei in ringen en snipper de rode ui. Verhit wat Frylight bakspray/olijfolie in een wok en rul de tartaar gaar. Voeg de knoflook, paprikapoeder, rode peper en wat peper en zout naar smaak toe. Bak de ui mee en voeg de rest van de groenten (behalve de courgette en tomatenblokjes) toe wanneer de ui glazig is. Bak de groenten ca. 4 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes toe en proef of de saus genoeg op smaak is, mocht dit niet zo zijn dan kun je nog wat extra groenten toevoegen. Laat de saus nog ongeveer 10 minuten pruttelen. Pak de ovenschaal en verdeel wat van de saus over de bodem. Leg hier wat plakjes courgette bovenop en voeg dan weer een laagje saus toe. Herhaal dit tot de plakjes courgette op zijn. Eindig met een laagje saus. Strooi nu wat geraspte kaas over de lasagne en zet de schaal ca. 20 minuten in de oven. Verdeel de lasagne over 2 borden. Tip: De lasagne kan ook met vegetarisch gehakt worden gemaakt voor een vegetarisch gerecht.

Kalfshachee met sperziebonen

Personen: 2

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

250 gr kalfs poulet (mager kalfsvlees)

200-250 ml runderbouillon (200-250ml water met ¼ bouillonblokje)

300 gr sperziebonen, in stukjes van 3-4 cm

2-3 uien

2 teentjes knoflook, uitgeperst

1 tl kruidnagelpoeder

1 tl korianderpoeder

1 laurierblaadje

peper en zout

Extra benodigdheden:

Stoofpan, zeef, 2 diepe borden

Bereiding:

Maak een mix van de kruidnagelpoeder, de korianderpoeder, de uitgeperste teentjes knoflook en wat peper en zout. Kruid de kalfsblokjes met het kruidenmengsel en laat even staan. Snijd de uien vervolgens in ringen en verdeel over het kalfsvlees. Laat even staan zodat er wat vocht vrij komt en schep het geheel samen in een stoofpan. Vul af met runderbouillon en 1 laurierblaadje en stoof ca. 30 minuten. Giet het vocht af in een zeef, kook het vocht in en voeg weer toe aan het vlees zodat er een krachtige saus ontstaat. Maak vervolgens de sperziebonen schoon en snijd in stukjes van 3-4 cm en kook in ca. 8-10 minuten beetgaar. Verdeel de kalfshachee over 2 diepe borden en leg de sperziebonen erboven op. Voeg als laatste de saus/jus toe aan het gerecht.

Tip:

Lekker met een portie zilvervliesrijst of wat sneetjes (geroosterd) volkoren stokbrood (50 gram per persoon)

Kip kerrie met verse ananas

Personen: 2

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

250 gr kipfilet

400 gr sperziebonen, in stukjes van 3-4 cm

80 gr zilvervliesrijst, ongekookt

100 gr verse ananas

100 ml Alpro Soja cuisine light

50 ml water

½ tablet kippenbouillon

1 el amandelschaafsel

1 tl bloem

1 tl Curry madras (Jonnie Boer)

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Koekenpan, hapjespan

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet na het koken af en laat afgedekt staan. Snijd de ananas in kleine blokjes en de kipfilet in smalle reepjes. Verhit een koekenpan en rooster het amandelschaafsel ca. 3 minuten op middelhoog vuur en laat vervolgens afkoelen op een bord. Kook ondertussen de sperziebonen in een klein laagje water in ca. 10-12 minuten beetgaar. Verhit wat Frylight bakspray/olijfolie in een hapjespan en bak de kipfilet samen met de curry madras ca. 3-4 minuten op middelhoog vuur. Voeg dan de bloem toe en bak even kort mee. Voeg vervolgens de Alpro soja cuisine light toe samen met 50 ml water en de halve tablet kippenbouillon. Laat dit samen nog ca. 5 minuten zachtjes koken. Voeg dan de blokjes ananas toe aan de kip kerrie en verwarm nog ca. 1 minuut. Verdeel de rijst samen met de kip kerrie en sperziebonen over 2 borden en maak af met wat amandelschaafsel.

Magere varkenssaté met wokgroenten en noedels

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

400 gr Chinese wokgroenten

175 gr nasi/bami vlees (mager)

80 gr volkoren mie/noedels

75 ml water

1 rode ui, in kleine stukjes

2 el amandelpasta (AH of natuurwinkel)

1 ½ el wokolie/olijfolie

½ el limoensap

1 tl zoetstof (bijv. NewFysic Stevia)

½ tl sojasaus (Kikkoman less salt)

peper en zout

Extra benodigdheden:

Wok, vergiet, koekenpan

Bereiding:

Kook de volkoren mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken in een vergiet. Verhit een halve eetlepel wokolie in een wok en roerbak de wokgroenten en ui ca. 6-8 minuten. Breng ondertussen het vlees op smaak met peper en zout. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak het vlees op middelhoog vuur in ca. 8 minuten rondom goudbruin en gaar. Meng ondertussen de amandelpasta, zoetstof, sojasaus, limoensap en het water in een steelpan en breng aan de kook. Draai het vuur laag en verwarm nog ca. 4 minuten. Voeg de saus toe aan het vlees en roer goed door. Schep de volkoren mie door de groente en bak nog 1-2 minuten mee. Serveer het roerbakgerecht samen met de varkenssaté en satésaus en verdeel over 2 borden.

Tip:

Lekker met wat verse blaadjes koriander.

Vis

Dorade met zelfgemaakte boemboe, pittige sperzieboontjes en rijst

Personen: 2

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:	1 stukje laos
2 doradefilets (ca. 250 gr)	4 el sambal oelek
400 gr sperziebonen	1 el sojasaus (Kikkoman less salt)
80 gr zilvervliesrijst, ongekookt	1 el citroensap
4 sjalotjes	½ el vloeibare zoetstof (bijv. NewFysic Stevia)
2 teentjes knoflook	2 serehstengels (citroengras)
8 djeroekblaadjes (limoenblaadjes)	peper en zout
1 stukje trassi (ca. 10 gr)	Frylight bakspray

Extra benodigdheden:

Braadslede

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180° C. Maak de sperziebonen schoon (puntjes en draden verwijderen) en breek ze doormidden. Maak dan de boemboe: hak hiervoor de sjalotjes en de knoflook heel fijn. Verhit wat Frylight bakspray in een kleine hoge pan en fruit hierin de knoflook en sjalotjes op lage stand totdat ze lichtgekleurd zijn. Voeg de sambal toe, zet het vuur wat hoger en laat de sambal een beetje bakken zodat zijn scherpte iets afneemt. Voeg na ca. 2 minuten de andere ingrediënten behalve de sereh en de vis toe en laat circa 5 minuten op zacht vuur garen. Eventueel een paar lepels water toevoegen als de boemboe te droog wordt. Besmeer de dorades met ongeveer de helft van de boemboe en steek de serehstengels in de buikholtes. Leg de vissen in een braadslede en bak ze in ongeveer 25 minuten gaar in de oven. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in ca. 10-12 minuten gaar en kook ook de sperziebonen in ca. 10 minuten gaar in een klein bodempje water, giet af en meng met de rest van de boemboe. Verdeel de vis over 2 borden en serveer samen met de boemboe, sperziebonen en rijst.

Scholfiletpakketje met Italiaanse groenten

Personen: 2

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

250 gr scholfilet (125 gr per stuk)

80 gr zilvervliesrijst, ongekookt

3-4 tomaten

1 kleine courgette

1 bosuitje

½ citroen, alleen het sap

1 el pijnboompitten

1 el balsamicoazijn

verse basilicum, alleen de blaadjes

peper en zout

Extra benodigdheden:

Aluminiumfolie

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de tomaten en courgette in plakjes. Leg de scholfilets op twee grote stukken aluminiumfolie en besprenkel met wat citroensap en naar smaak nog wat peper en zout. Leg de tomaten en courgette plakjes om en om op de vis. Scheur de blaadjes basilicum in stukken en leg deze op de groente. Hak vervolgens de bosui in ringetjes en bestrooi samen met de pijnboompitten over de groente. Besprenkel dan nog met een klein beetje balsamicoazijn en vouw de pakketjes goed dicht. Doe de vispakketjes voor ca. 15 minuten in de oven op het rooster of in een ovenschaal en controleer na die tijd even voorzichtig of de vis al gaar is (let op! er kan best veel vocht uit komen). Serveer de scholfiletpakketjes samen met de zilvervliesrijst op 2 borden.

Tip:

Voor wat extra groenten kunt u hier nog een (rauwkost)salade bij eten.

Spaghetti met mosselen in tomatensaus

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

80 gr volkoren spaghetti (ongekookt)

1 kg mosselen

250 gr gezeefde tomaten

2 preien

1 rode peper

2 teentjes knoflook

2 el olijfolie

1 tl oregano

verse peterselie

olijfolie/Frylight bakspray

Extra benodigdheden:

Grote, hoge pan

Bereiding:

Snijd de rode peper in kleine ringetjes en pers de teentjes knoflook uit. Doe een beetje olijfolie/Frylight bakspray in een grote (hoge) pan en bak de uitgeperste knoflook en rode peper hierin. Laat dit 3 minuten bakken en voeg vervolgens de gezeefde tomaten en de oregano toe. Laat dit 10 minuten pruttelen. Kook ondertussen de volkoren spaghetti volgens de verpakking. Snijd de prei in ringen en voeg deze toe aan de tomatensaus. Spoel de mosselen af met koud water en gooi de mosselen die niet gesloten zijn weg (tik de mosselen die nog een klein beetje open staan tegen het aanrecht en als ze dan sluiten kan je ze alsnog gebruiken). Voeg de mosselen toe aan de pan met tomatensaus en roer de mosselen door de saus. Laat de mosselen 8 minuten op het vuur staan. Doe de deksel hierbij niet op de pan om een waterige tomatensaus te voorkomen. Serveer de volkoren pasta op de borden, doe de saus met mosselen over de pasta en strooi er wat blaadjes verse peterselie overheen.

Thaise groenten met zalm en volkoren noedels

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

250 gr zalmfilet, in blokjes

400 gr Thaise roerbakgroenten

80 gr volkoren noedels

1-2 el zongedroogde tomaatjes (Royal Zongedroogde tomaten met kruiden), in reepjes

2 el wokolie (of olijfolie)

6 blaadjes verse basilicum, in reepjes

peper en zout

Extra benodigdheden:

Wok en 2 kommen

Bereiding:

Verwarm de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een wok wat olie en bak de blokjes zalmfilet voorzichtig op hoog vuur in ca. 2-3 minuten bruin en van binnen rosé en sappig. Schep de zalmfilet vervolgens uit de wok. Bak in de wok de roerbakgroenten ca. 4-5 minuten. Voeg de gedroogde stukjes tomaat toe en bak nog ca. 1 minuut op hoog vuur. Schep de zalmfilet en wat peper en eventueel zout naar smaak erdoor. Verdeel de volkoren noedels over 2 kommen en verdeel de zalmroerbak hier overheen. Bestrooi met wat verse basilicum.

Vegetarisch

Nasi goreng met bloemkoolrijst

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

400 gr bloemkoolrijst (AH)

4 eieren

200 gr fijngesneden prei

250 gr champignons, in plakjes gesneden

1 rode paprika, in blokjes gesneden

1 gele paprika, in blokjes gesneden

1 rode ui

1 teentje knoflook

1 el sojasaus (Kikkoman less salt)

1 tl sambal

snufje komijn

snufje gemberwortel

snufje kurkuma

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Wok, koekenpan

Bereiding:

Snipper de ui en knoflook fijn en bak deze met wat Frylight bakspray in een wok aan. Voeg de kruiden toe en de sambal en een scheutje sojasaus. Laat dit mengsel 1-2 minuten bakken. Voeg de paprika's toe aan de pan en bak een paar minuten mee tot ze iets zacht beginnen te worden. Schep dan de champignons er doorheen en laat iets slinken. Voeg als laatste de prei toe en bak nog even kort mee. Schep de bloemkoolrijst beetje bij beetje door de warme groenten en bak nog 3-4 minuten mee. Proef of de nasi goed op smaak is en voeg eventueel nog een beetje sojasaus of sambal toe. Pak een koekenpan en verwarm wat Frylight bakspray/olijfolie en bak de eieren, maak bijvoorbeeld een spiegelei of een omelet. Serveer de nasi samen met de eieren.

Paddenstoelencurry

Personen: 2

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

400 gr paddenstoelen (bijv. kastanjechampignons, oesterzwammen, shiitake)

180 gr tofu (pakje)

80 gr zilvervliesrijst (ongekookt)

2 bosuitjes

2 el kokosmelk (light)

1 el currypasta (Thai Dancer Rode currypasta AH)

1 el olijfolie

1 el citroensap

peper en zout

Bereiding:

Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met wat versgemalen peper en zout. Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd in plakjes of stukken (door vieren). Maak de bosuitjes schoon en snijd deze in ringen. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit wat Frylight bakspray/olijfolie en bak het grootste deel van de uienringetjes samen met de currypasta. Houd wat uienringen achter voor de garnering. Bak de blokjes tofu kort mee en roerbak vervolgens ook de paddenstoelen voor ca. 4-5 minuten mee. Voeg de kokosmelk light toe en laat dit nog een paar minuten sudderen. Maak het gerecht op smaak met wat citroensap en strooi de achtergehouden uienringetjes er over en serveer samen met de zilvervliesrijst.

Pittige spruitjes met taugé en omeletreepjes

Personen: 2

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

500 gr spruitjes

125 gr taugé (klein bakje)

80 gr zilvervliesrijst, ongekookt

4 eieren

1 kleine rode peper

1 ½ el sojasaus (Kikkoman less salt)

½ el water

peper en zout

Frylight bakspray/olijfolie

Extra benodigdheden:

Wok, vergiet

Bereiding:

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Maak de spruiten schoon door een stukje van de onderkant van de spruiten af te snijden en de buitenste bladeren te verwijderen. Kruis de spruiten vervolgens aan de onderkant wat in (dit verkort de kooktijd en zorgt ervoor dat ze gelijkmatig garen). Was de spruiten kort onder koud water en doe ze vervolgens in de pan met een ruime laag water. Voeg eventueel een klein beetje zout toe en kook ze zonder het deksel op de pan (dan behouden ze hun mooie groene kleur). Kook de spruiten voor ca. 5 minuten en giet ze vervolgens af. Laat de spruiten goed uitlekken in een vergiet. Was dan de taugé en laat goed uitlekken. Klop de eieren los met een halve eetlepel sojasaus en een halve eetlepel water en wat peper naar smaak. Verhit in een koekenpan wat Frylight bakspray/olijfolie en schenk de helft van het eimengsel in de pan en bak de omelet 1-2 minuten per kant goudbruin en gaar. Doe dit vervolgens ook met de tweede helft van het eimengsel. Snijd de omeletten na het bakken in reepjes van ca. 1 cm. Snijd de rode peper in smalle ringen. Verhit in een wok 1 eetlepel olijfolie en voeg de spruiten en fijngesneden rode peper toe. Bak al roerend ca. 5 minuten op hoog vuur. Voeg dan de taugé, de rest van de sojasaus en omeletreepjes toe en bak nog ca. 2 minuten mee. Verdeel de gewokte groenten en omeletreepjes over 2 borden en serveer met een bolletje zilvervliesrijst.

Volkoren tagliatelle met bleekselderij, spinazie en sinaasappelpesto

Personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

80 gr volkoren tagliatelle, ongekookt

400 gr verse spinazie (zak)

1 struik bleekselderij

1 sinaasappel

2 teentjes knoflook

30 gr Parmezaanse kaas, geraspt

25 gr amandelschaafsel

3 el water

2 el olijfolie

peper en zout

Frylight bakspray

Extra benodigdheden:

Keukenmachine

Bereiding:

Rasp de schil van de sinaasappel. Pel het teentje knoflook en snijd de bleekselderij in smalle reepjes. Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin. Pers een halve sinaasappel uit. Maal in de keukenmachine 50 gr spinazie met 1 teentje knoflook fijn. Voeg 4 eetlepels sinaasappelsap, de sinaasappelrasp, het amandelschaafsel en de Parmezaanse kaas toe. Voeg al draaiend de olijfolie en het water toe. Breng op smaak met peper en zout. Breng een pan met ruim water aan de kook en kook hierin de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in ca. 10 minuten gaar. Giet de pasta af. Vet ondertussen een bakpan in met wat Frylight bakspray en bak hierin het tweede teentje knoflook (uitgeperst) en de bleekselderij ca. 3-4 minuten. Voeg dan de rest van de spinazie toe en laat op hoog vuur slinken. Neem de pan van het vuur en meng de pasta en de pesto er doorheen. Garneer met de sinaasappelrasp.

Desserts

Bosvruchtenijs

Personen: 2

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

175 gr bosvruchten of zomerfruit (diepvries)

200 ml Griekse yoghurt 0% vet

½ el zoetstof (bijv. NewFysic Stevia)

Extra benodigdheden:

Blender of keukenmachine

Bereiding:

Lekker en snel te maken. De hierboven beschreven hoeveelheden zijn genoeg voor ca. 4 kleine bolletjes ijs, genoeg voor twee heerlijke desserts of als verfrissend tussendoortje. Doe alle ingrediënten bij elkaar in de blender. Het fruit vooral niet van tevoren ontdooien! Laat de machine ca. 3 minuten draaien, of tot er een stevig, smeug mengsel ontstaat. Direct opdienen, eventueel met wat vers fruit gegarneerd.

Tip:

Ook lekker om wat fijngesneden basilicum of muntblaadjes toe te voegen.

Hangop met verse bramen

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten (maak de hangop een dag van tevoren)

Ingrediënten:

300 ml magere Griekse yoghurt 0% vet

125 gr bramen

1-2 tl vloeibare zoetstof (evt. naar smaak, bijv. NewFysic Stevia)

1 el amandelschaafsel

Extra benodigdheden:

2 coupes/schaaltjes

Bereiding:

Leg een theedoek in een zeef boven een kom. Doe de yoghurt hier in en laat het een dag uitlekken. Als de hangop klaar is, kan je hier eventueel nog wat zoetstof door heen roeren. Schep de hangop vervolgens in 2 coupes of schaaftjes en verdeel de bramen hierover. Garneer met een beetje amandelschaafsel.

Magere kwark met sinaasappelcarpaccio

Personen: 2

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

1 sinaasappel (schoongeboend)

300 ml magere kwark 0% vet

1 tl vloeibare zoetstof (bijv. NewFysic Stevia)

½ tl gemalen kaneel

Bereiding:

Rasp de schil van een halve sinaasappel. Schil de rest van de sinaasappel en snijd in zo dun mogelijke plakjes. Klop de magere kwark los in een schaal en roer hier de vloeibare zoetstof doorheen. Verdeel de kwark over 2 kleinere schaaltjes en zet de schaaltjes op 2 borden. Leg de plakjes sinaasappel om de schaaltjes heen op de borden. Bestrooi de sinaasappel en magere kwark met de sinaasappelrasp en een snufje kaneel.

Tropische twist

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

1 passievrucht (uitgelepeld)

50 gr ananas (stukjes)

75 gr mango (stukjes)

150 ml Griekse yoghurt 0% vet

1 tl kaneel

Extra benodigdheden:

2 schaaltjes/glaasjes

Bereiding:

Giet wat yoghurt in 2 schaaltjes/glaasjes en verdeel de stukjes fruit eroverheen. Schenk als laatste nog een beetje yoghurt er overheen en maak af met wat passievruchtpitjes. Naar smaak kan eventueel nog wat kaneel worden toegevoegd.

Sauzen, hapjes en drankjes

Mediterrane dipsaus

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

6 half gedroogde tomaten op olie
6 zwarte olijven zonder pit (op waterbasis)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 el magere yoghurt
2 el basilicum, fijngehakt
peper en zout

Extra benodigdheden:

Keukenmachine of blender

Bereiding:

Meng alle ingrediënten door elkaar heen en doe in een keukenmachine of blender. Breng op smaak met wat peper en zout.

Tomaten-paprikasaus

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

400 gr tomatenblokjes (blikje)

75 ml water

1 rode paprika, in blokjes

1 stengel bleekselderij, in plakjes

2 teentjes knoflook, fijngesneden

1 el olijfolie

1 tl zoetstof (naar smaak, bijv. NewFysic Stevia)

½ tl chilipeper

zout

Extra benodigdheden:

Staafmixer

Bereiding:

Verhit de olijfolie en bak de bleekselderij en paprika ca. 5 minuten. Draai het vuur laag en bak de knoflook nog 1-2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes toe en schenk er 75 ml water bij. Laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg de zoetstof toe. Pureer de saus met de staafmixer en breng op smaak met wat chilipeper en zout.

Gegrilde courgette met bruschetta topping

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

½ courgette

150 gr cherrytomaatjes

1 el Parmezaanse kaas (flakes)/Zwitserse strooikaas

1 el olijfolie

blaadjes verse basilicum, fijngesneden

peper en zout

Extra benodigdheden:

Kom

Bereiding:

Snijd de tomaatjes in stukjes en doe ze in een kom en meng samen met de olijfolie, fijngesneden basilicum en een snufje peper en zout. Snijd de courgette in plakken. Verhit wat Frylight bakspray in een grillpan en grill de courgetteplakken tot er mooie strepen ontstaan. Leg ze op een bord en schep wat van het tomatenmengsel er op. Garneer met een basilicumblaadje en wat Parmezaanse kaas.

Kimchi

Personen: 8

Bereidingstijd: 40 minuten + 2 dagen

Ingrediënten:

1 liter water

100 gr zout

50 ml appelciderazijn

1 Chinese kool

1 bosje radijs

1 bosje lente-uitjes

5 teentjes knoflook

5 cm verse gember

3 el vissaus

2 el paprikapoeder

2 el chilivlokken

2 el sesamzaadjes

1 el vloeibare zoetstof (bijv. NewFysic Stevia)

Extra benodigdheden:

Grote glazen weckpot

Bereiding:

Snipper de knoflook en de gember. Snijd de lente-ui in ringen. Was de radijs, verwijder het groen en de wortel en snijd in plakjes. Snijd de Chinese kool overlangs in vieren. Breng het water aan de kook en los het zout er in op. Schenk over de kool en laat ca. 30 minuten staan. Giet het water af en spoel de kool voorzichtig schoon, zodat de stukken nog wel aan elkaar blijven zitten. Maak ondertussen de kimchipasta door de knoflook, gember, azijn, zoetstof, vissaus, paprikapoeder, chilivlokken en sesamzaadjes door elkaar te mengen. Wrijf de kool in met het mengsel, ook tussen de bladeren in. Doe de kool samen met de radijs en lente-ui in een goed passende weckpot en sluit deze af. Laat de kool op kamertemperatuur 2 dagen fermenteren, open de pot iedere dag om de groente door te husselen en het ontstane koolzuur te laten ontsnappen. Na twee dagen kan je de kimchi in de koelkast zetten. Deze is nu al eetbaar, maar kan ook nog een week bewaard worden.

Kimchi is een heerlijk en door de fermentatie extra gezond bijgerecht bij zilvervriesrijst

Auberginerolletjes met pesto en verse kaasblokjes

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

½ aubergine, in de lengte doorgesneden

40 gr Arla Apetina witte kaasblokjes light 22+

2 el verse pesto (zelfgemaakt)

4-6 blaadjes verse basilicum

peper en zout

Frylight bakspray

Ingrediënten (zelfgemaakte) pesto:

100 gr verse spinazie

15 gr verse basilicum

2 el pijnboompitten

1 teentje knoflook (geperst)

1 el Boursin light

½ el olijfolie

Extra benodigdheden:

Grillpan + 4-6 cocktailprikkers, staafmixer

Bereiding:

Maak de pesto door de basilicum, 100 gram verse spinazie, de pijnboompitten, knoflook, de Boursin light en ½ eetlepel olijfolie met elkaar te staafmixen tot een papje. Verwijder de steel van de aubergine en snijd in de lengte in 4-6 dunne plakken. Verhit een grillpan met wat Frylight bakspray en grill de plakken aubergine aan beide kanten 1 minuut. Leg de plakken aubergine vervolgens op een mooi bord en verdeel wat verse pesto over de plakken. Breng vervolgens op smaak met een beetje peper en zout. Verdeel de witte kaasblokjes en de blaadjes basilicum over de aubergineplakken en rol ze daarna op. De rolletjes kunnen worden vastgezet met een cocktailprikker.

Forel hapje

Personen: 2

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

4-6 volkoren Melba toastjes

100 gr gerookte forel

2-3 zwarte olijven

1 bosuitje

2 el mayonaise light (Devos Lemmens)

½ tl Franse mosterd

verse bieslook

peper

Bereiding:

Snijd de bosui en de bieslook flinterdun. Houd wat sprietjes bieslook achter voor de garnering. Haal de gerookte forel uit elkaar met een vork. Doe de bieslook, mayonaise, bosui, mosterd en wat peper door elkaar heen en meng dit samen met de gerookte forel. Schep het mengsel op de volkoren toastjes en garneer met wat reepjes zwarte olijf en een klein sprietje bieslook.

Slaschuitjes met gerookte kip

Personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

50 gr gerookte kip

50 gr hüttenkäse

50 gr rode kool, fijngesneden

1 kropje baby romaine sla

1 kleine rode appel

1 el rozijnen

1 el walnoten

1 el citroensap

peper en zout

Extra benodigdheden:

Grote schaal

Bereiding:

Was de sla en laat deze goed uitlekken. Snijd dan de bladeren van het kropje sla los en leg ze op een bord. Smeer wat hüttenkäse aan de binnenzijde van de slaschuitjes. Snijd de gerookte kip en appel in kleine stukjes en meng door elkaar. Hak de walnoten grof en schep samen met de rozijnen door het mengsel. Besprenkel met wat citroensap en maak op smaak met wat peper en zout. Verdeel het mengsel over de slaschuitjes en voeg als laatste de gesneden rode kool toe. Serveer de slaschuitjes direct op een mooie schaal.

Toastje met paddenstoelenspread

Personen: 2

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

1 pakje volkoren/7 granen Melba toastjes

250 gr paddenstoelenmix (bv. oesterzwammen, kastanjechampignons, cantharellen)

½ liter water

1 el citroensap

1 el mayonaise light (Devos Lemmens)

1 handje verse peterselie

peper en zout

Extra benodigdheden:

Blender, vergiet

Bereiding:

Breng een halve liter water met een beetje zout aan de kook. Doe de paddenstoelen erin, maar laat deze niet koken (maar kort tegen de kook aan houden). Haal de paddenstoelen eruit en laat vervolgens goed afkoelen en uitlekken in een vergiet. Pureer de paddenstoelen in de blender samen met de mayonaise, citroensap, peper en zout naar smaak en de verse peterselie. Roer het geheel daarna goed door en serveer op de volkoren toastjes.

Tip:

Je kan de paddenstoelen ook in reepjes snijden en bakken in een koekenpan met wat olijfolie, knoflook en eventueel een fijngesneden uitje.

Komkommersmoothie met spinazie, appel en gember

Personen: 2

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

1 kleine komkommer

1 flinke hand spinazieblaadjes

1 appel

1 limoen

1 cm gember

1 tl vloeibare zoetstof (bijv. NewFysic Stevia)

1 kopje water (125ml)

Extra benodigdheden:

Blender

Bereiding:

Snijd de komkommer in grote stukken. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de gember fijn. Pers de limoen uit. Doe alle ingrediënten in de blender en pureer tot de gewenste dikte bereikt is. Eventueel nog wat water toevoegen als de smoothie te dik is en daarna lekker opdrinken.



www.newfysic.nl

088 - 323 00 00



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>