

RECEPTEN

Koolhydraatbeperkt

KDOO

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Basisrecepten, maatstaven & variatielijst	4
Avondmaaltijden.....	7
I. Surinaams & Antilliaans	8
Nasi	8
Javaanse Bami	10
Kip masala met pastinaak	11
Kousenband met masala ei en bloemkoolrijst	12
Roti's	13
Gevulde kaas ovenschotel 'Keshi yena'	14
Tonijnburger 'Balchi di tuna'	15
Curry garnalen	16
Gestooft vlees 'Carni stoba'	17
Gegrilde kipsalade	18
II. Marokkaans.....	19
Couscous met groenten en rozijnen	19
Tajine met vlees en groenten.....	21
Kip met Vermicelli (Seffa Medfouna)	23
Bocadillo (Sandwich)	24
Dorade, met charmilla uit de oven	26
III. Turks	28
Turkse pizza	28
Sarma (gevulde wijnbladeren)	29
Manti (Turkse dumplings)	30
Icli kofte (kofte met korst)	32
Kikkererwtten met koolhydraatarme rijst	34
IV. Oosters.....	35
Gekruide courgettes	35
Kip Jalfrezi.....	36
Shakshuka.....	37
Biryani.....	38
Gebakken bloemkoolrijst met gehakt, wortel en tuinerwten	39
V. Spaans & Italiaans.....	40
Pasta Pesto met courgetti	40
Pizza met bloemkoolbodem.....	41
Paella met kip en garnalen.....	42
Lasagne met spinazie en geitenkaas	43
Risotto met champignons	44
Bijgerechten, hapjes en lunches	45
I. Surinaams & Antilliaans	46
Eieren in masala	46
Pindasaus	47
Kipsaté	48
Zuurgoed	49
Dawet.....	50
Avocado gevulde ei	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Babymais rolletjes	52
Komkommer sandwich.....	53
Tonijnsalade met komkommerschijfjes	54

Gegrilde champignons.....	55
I. Marokkaans.....	56
Amandel Briwat.....	56
Svenj (Marokkaanse Donuts).....	57
Marokkaanse Anijs-sesam broodjes (Pouyou).....	58
Batbout met gehakt.....	59
Maakouda (Marokkaanse aardappelkoekjes).....	61
II. Turks.....	62
Menemen (Tomaten, groente met ei).....	62
Salade met (Turkse) fetakaas.....	64
Pastasalade.....	65
Kisir.....	66
Aardappelsalade.....	67
III. Oosters.....	68
Wortel-linzensoep.....	68
Cashew Pakora's.....	69
Samosa's.....	70
Auberginecurry.....	71
Wortel-bloemkool roerbak.....	72
IV. Spaans & Italiaans.....	73
Meloen met ham.....	73
Bruschetta met tomaat en basilicum.....	74
Empanada's met kip en chorizo.....	75
Spaanse gehaktballetjes in tomatensaus.....	77
Vitello Tonato.....	78
Verantwoording.....	79
Tips en aanvullende informatie.....	80
Literatuurlijst.....	81

Inleiding

U heeft van uw diëtiste een koolhydraatarm dieet gekregen om uw gezondheid te verbeteren. In dit kookboek staan recepten die het u makkelijk maken om uw dieet vol te houden en ook uw gezin en familie goed en lekker te laten eten. De recepten zijn gemakkelijk te bereiden, met een stapsgewijze uitleg, benodigde ingrediënten, foto's en voedingswaarden.

Het kookboek bevat in totaal 30 diner recepten en 30 recepten voor bijgerechten, hapjes en lunches. Waarbij de recepten maximaal 20 gram koolhydraten per gerecht bevatten. De aandacht is gefocust op de doelgroep diabetespatiënten met een andere culturele achtergrond. Hierbij is de keuze gemaakt om uit de meest voorkomende culturele keukens inspiratie te halen: Surinaams, Antilliaans, Turks, Marokkaans, Oosters en Spaans/Italiaans.

Het kookboek is ontwikkeld in opdracht van de Haagse Hogeschool, in samenwerking met KDOO Kenniscentrum Diëtisten Overgewicht en obesitas en mevrouw E. Govers. Hierbij zijn de recepten tot stand gekomen met behulp van derdejaars studenten Voeding & Diëtetiek:

Lyanne Maduro - Daphne Los - Seher Nazligul - Shakiba Ghanizadeh - Suna Karabulut - Yousra Damoun

Basisrecepten, maatstaven & variatielijst

Basisrecepten

Bloemkoolrijst/couscous

Bereidingstijd: 25 minuten

Benodigdheden: Staafmixer, keukenmachine of blender

Ingrediënten

- 1 el olijfolie
- 1 rauwe bloemkool

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de bloemkool in kleine stukken, doe ze hierna in de keukenmachine of blender. Maal de bloemkool tot fijngemalen korrels.

Stap 2: Wok of roerbak de bloemkool couscous of rijst in wat olie op hoog vuur voor 2 tot 5 minuten. Voeg een snufje zout of peper toe om op smaak te brengen.

Voedingswaarden per portie (250 gram)

Energie	153 kcal	Eiwit	4,8 g
Vet	10,5 g	Vezels	7,6 g
Verzadigd vet	1,5 g	Zout	0,05 g
Koolhydraten	7,3 g		

Courgette Spaghetti

Bereidingstijd: Circa 15 minuten

Benodigdheden: Dunschiller of spirelli en koekpan

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 2 el olijfolie
- ◇ 4 courgettes

Bereidingswijze:

Stap 1: was de courgettes. Maak lange slierten van de de courgette met een de dunschiller of spirelli. Snijd ze zo dun en zo lang mogelijk. De reden hiervoor is dat het dan op echte spaghetti lijkt. De courgette hoeft niet geschild te worden.

Stap 2: Doe de olijfolie in de pan en en bak de courgette zo'n 2 tot 3 minuten op laag tot middelhoog vuur tot dat ze beetgaar zijn.

Voedingswaarde per portie (350 gram)

Energie	147 kcal	Eiwit	7 gram
Vet	5 gram	Vezels	2,1 gram

Verzadigd vet	0,7 gram	Zout	0,01 gram
Koolhydraten	17,5 gram		

Basisrecept koolhydraatarm brood

Bereidingstijd: 30 minuten
Benodigheden: Bakpapier en kom.

Ingrediënten voor 1 brood:

- ◇ 2 ei
- ◇ 65 g roomkaas (Het liefst mager)
- ◇ ½ tl bakpoeder
- ◇ Snufje zout
- ◇ Olie (voor het invetten van het bakpapier)

Bereidingswijze

Stap 1: Splits de eieren, het eigeel en eiwit in 2 kommen. Doe het zout erbij en meng het met een staafmixer tot het eiwit stijf is.

Stap 2: Doe eigeel en bakpoeder in een kom en meng dit tot een geheel.

Voeg het eiwit langzaam met een spatel toe aan het gemixte eigeel en bakpoeder. Meng het rustig samen en zorg ervoor dat de luchtballen niet verdwijnen.

Stap 3: Vet het bakpapier in met de olie, en verwarm de oven op 150 graden.

Stap 5: Schep de mengsels op het bakpapier in 4 gelijke stukken. Bak de broodjes af in 25 tot 30 minuten totdat ze goudbruin zijn.

Voedingswaarde per brood (1 oopsie brood)

Energie	176 kcal	Eiwit	9,6 g
Vet	15 g	Vezels	0,6 g
Verzadigd vet	8,4 g	Zout	0,6 g
Koolhydraten	1 g		

Maatstaven

Afkortingen	Maateenheid
tl	theelepel
el	eetlepel
g	gram
ml	milliliter
½	half
¼	een vierde deel
cm	centimeter

Variatielijst

Aardappel	Pastinaak, koolraap, pompoen
Rijst en couscous	Bloemkoolrijst, koolhydraatarme rijst
Pasta	Courgette spaghetti, koolhydraatarme pasta/spaghetti/noodles
Brood, wraps, bloem	Amandelmeel, kokosmeel, koolhydraatarme wraps, kokoswrap, koolhydraatarm brood, bloemkool pizzabodem(ook kant en klare te koop)
Suiker	Zoetstoffen, stevia

Avondmaaltijden

I. Surinaams & Antilliaans

Nasi

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Snijplank, 2 koekenpannen en wokpan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 400 g bloemkoolrijst
- ◇ 250 g kipfilet
- ◇ 50 g doperwten
- ◇ 4 el Kikkoman ketjap
- ◇ 3 el zonnebloemolie
- ◇ 25 g gedroogde garnalen
- ◇ ½ ui
- ◇ 3 teentjes knoflook
- ◇ 1 maggiblokje
- ◇ 1 stukje trassi (1 cm)
- ◇ 1 cm gember
- ◇ 1 stengel selderij
- ◇ 1 tl zwarte peper
- ◇ ½ tl pigmentpoeder

Bereidingswijze

Stap 1: Bak de “bloemkoolrijst” in een koekenpan met 1 el zonnebloemolie op middelhoog vuur gaar. Doe dit ongeveer 4 minuten.

Stap 2: Week de gedroogde garnalen in water voor 30 minuten.

Stap 3: Snijd de kipfilet in stukken en marineer deze met een half verkruimeld maggiblokje.

Stap 4: Bak de kipfilet in een koekenpan met 1 el zonnebloemolie op middelhoog vuur binnen 5 minuten gaar. Laat de kipfilet afkoelen en pluis deze vervolgens.

Stap 5: Verhit een wokpan met 1 el zonnebloemolie en fruit hier de ui en knoflook in. Na 2 minuten kunnen de zwarte peper, pigmentpoeder, overige gedeelte van het maggiblokje, gember en trassi worden toegevoegd. Voeg vervolgens een scheutje water aan het mengsel toe zodat er een papje gevormd wordt.

Stap 6: De gepluisde kip en garnalen kunnen meegebakken worden. Na 2 minuten worden de doperwten en ketjap toegevoegd.

Stap 7: Tot slot kan de bloemkoolrijst door het mengsel geroerd worden.

Voedingswaarde per portie

Energie	472 kcal	Eiwit	50,7 g
Vet	20,5 g	Vezels	6,6 g
Verzadigd vet	3,6 g	Zout	4,6 g
Koolhydraten	14,9 g		

Variatietip

Vervang de kipfilet door kippendijen of voeg een gebakken ei aan de nasi toe.

Javaanse Bami

Bereidingstijd: 30 minuten
Benodigdheden: Snijplank en koekenpan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 400 g courgette slierten
- ◇ 250 g kippendijfilet
- ◇ 7 el Kikkoman ketjap
- ◇ ½ ui
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ 2 takjes selderij
- ◇ 1 tl tomatenpuree
- ◇ 1 maggiblokje
- ◇ ½ tl zwarte peper
- ◇ ½ tl 5 spices kruiden
- ◇ 1 cm gember
- ◇ 1 el zonnebloemolie

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de knoflook en uien fijn.

Stap 2: Snijd de kippendijen in stukken en de blaadjes van de selderij fijn.

Stap 3: Verhit een wokpan met 1 el zonnebloemolie op middelhoog vuur en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg vervolgens het maggiblokje, zwarte peper, 5 spices kruiden, gember en een scheutje water. Bak dit mengsel voor 2 minuten.

Stap 4: Vervolgens kunnen de kippendijen meegebakken worden totdat deze gaar zijn (5 minuten).

Stap 5: Bak de tomatenpuree en ketjap mee.

Stap 6: Schep de courgette bij het mengsel en roer dit goed door.

Stap 7: Garneer tot slot de bami met selderij.

Voedingswaarde per portie

Energie	471 kcal	Eiwit	42,4 g
Vet	22,7 g	Vezels	2,3 g
Verzadigd vet	6,9 g	Zout	5,5 g
Koolhydraten	18 g		

Kip masala met pastinaak

Bereidingstijd: 120 minuten
Benodigheden: Snijplank en wokpan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 250 g kipfilet
- ◇ 200 g pastinaak
- ◇ 1 ui
- ◇ 3 teentjes knoflook
- ◇ ½ tomaat
- ◇ 1 maggiblokje
- ◇ 5 tl masala poeder
- ◇ 1 tl zwarte peper
- ◇ 1 tl zout
- ◇ 1 madam Jeanette
- ◇ 2 el zonnebloemolie

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de kipfilet in stukken en marineer dit met de zwarte peper en zout.

Stap 2: Snijd de knoflook, ui, tomaat en pastinaak in stukken.

Stap 3: Verwarm een wokpan met zonnebloemolie op middelhoog vuur en bak hier de masala poeder in voor 2 minuten. Voeg hier vervolgens de ui, knoflook en maggiblokje aan toe.

Stap 3: Bak de kipfilet 5 minuten mee totdat deze gaar is.

Stap 4: Voeg vervolgens de tomaat en pastinaak aan het mengsel en bak dit 3 minuten mee.

Stap 5: Blus het geheel af met 0,5 l water en stoof madam Jeanette voor 1,5 uur op middelhoog vuur mee.

Voedingswaarde per portie

Energie	409 kcal	Eiwit	42,3 g
Vet	16,8 g	Vezels	7,8 g
Verzadigd vet	3,3 g	Zout	0,6 g
Koolhydraten	18,2 g		

Kousenband met masala ei en bloemkoolrijst

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigdheden: Snijplank, kookpan en wokpan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 400 g kousenband
- ◇ 200 g bloemkoolrijst
- ◇ 4 eieren
- ◇ 1 ui
- ◇ 3 teentjes knoflook
- ◇ 2 maggiblokjes
- ◇ 1 tl sambal oelek
- ◇ 2 tl masala poeder
- ◇ 1 tl zwarte peper
- ◇ 1 tl zout
- ◇ 1 tl tomatenpuree
- ◇ 3 el zonnebloemolie

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de ui, knoflook en kousenband in stukken.

Stap 2: Kook de kousenband in 20 minuten gaar in een kookpan met water.

Stap 3: Kook de eieren 10 minuten in een aparte kookpan. Spoel ze af en pel ze.

Stap 4: Verhit een wokpan met zonnebloemolie en bak de masala poeder, sambal, 1 maggiblokje, zout en zwarte peper voor een minuut. Voeg vervolgens de helft van de ui en knoflook hieraan toe. Fruit dit 2 minuten.

Stap 5: Voeg vervolgens de tomatenpuree en eieren aan het mengsel toe en laat dit mengsel 10 minuten doorkoken.

Stap 6: Verhit een aparte koekenpan met zonnebloemolie en fruit hier het overige gedeelte van de knoflook en ui in. Voeg hier vervolgens het andere maggiblokje en kousenband hieraan toe. Doe hier een scheutje water bij en kook dit 10 minuten.

Stap 7: Bak de bloemkoolrijst in een aparte koekenpan binnen 5 minuten beetgaar.

Voedingswaarde per portie

Energie	438 kcal	Eiwit	23,9 g
Vet	24,5 g	Vezels	9 g
Verzadigd vet	4,7 g	Zout	2,4 g
Koolhydraten	26 g		

Roti's

Bereidingstijd: 30 minuten
Benodigheden: Kom en koekenpan

Ingrediënten voor 2 roti's

- ◇ 60 g amandelmeel
- ◇ 50 g lijnzaadmeel
- ◇ 30 g tarwegluten
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ ½ el bakpoeder
- ◇ 1 tl zout
- ◇ ½ tl knoflookpoeder
- ◇ ½ tl komijnpoeder
- ◇ ½ tl kerriepoeder

Bereidingswijze

Stap 1: Meng alle droge ingrediënten in een kom en voeg hier ongeveer 150 ml lauw water bij. Vorm een deegbal en laat dit enkele minuten rusten.

Stap 2: Verdeel het deeg in 2 bollen. Leg elke bol tussen 2 vellen bakpapier en rol met een deegroller platen van een paar millimeter dik.

Stap 3: Verwarm een koekenpan met zonnebloemolie en bak de platen op middelhoog vuur tot deze goudbruin kleuren.

Voedingswaarde per portie

Energie	460 kcal	Eiwit	29,9 g
Vet	31,4 g	Vezels	13,3 g
Verzadigd vet	4,8 g	Zout	2,8 g
Koolhydraten	7,6 g		

Gevulde kaas ovenschotel 'Keshi yena'

Bereidingstijd: 60 minuten

Benodigdheden: Snijplank, ovenschotel en braadslede

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 5 plakken gesneden beleg 30+ kaas (+/- 300 gram)
- ◇ 150 g kipfilet
- ◇ 50 ml gezeefde tomaten
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ 1 ui
- ◇ 4 zwarte olijven zonder pit
- ◇ 1 ei
- ◇ 1 takje peterselie
- ◇ 1 gewelde pruim
- ◇ 1 ½ el piccalilly
- ◇ 1 el paneermeel
- ◇ 1 stengel selderij
- ◇ Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Hak de peterselie fijn en snipper de ui. Ontpit daarna de pruim en snijd de pruim en olijven fijn.

Stap 2: Verhit de olie in een pan. Snijd de kipfilet in reepjes en bak ze in de pan tot dat ze bruin worden. Voeg de ui toe en bak 2 minuten mee. Voeg de peterselie, tomaten, pruim, olijven, piccalilly, rozijnen, zout en peper toe. Zachtjes laten sudderen onafgedekt gedurende ongeveer 10 minuten totdat een dikke saus ontstaat.

Stap 3: Klop het ei in een kom los en roer het kipmengsel erdoorheen. Vet de ovenschaal in en bestrooi de bodem en wand met paneermeel. Leg 2 plakken kaas op de bodem en bedek de wanden met lange plakken kaas. Schep het kipmengsel erin. Dek de rest met de kaas af.

Stap 4: Oven voorverwarmen op 174 graden Celsius. Kook 1 liter water en giet het kokende water in een braadslede. Laat de gevulde kaas ongeveer 40 minuten in de oven gaar worden.

Stap 5: Laat daarna 10 minuten rusten. Leg een platte schaal erop en keer het om. Kan met groene sla geserveerd worden.

Voedingswaarde per portie

Energie	506 kcal	Eiwit	47 gram
Vet	30 gram	Vezels	4 gram
Verzadigd vet	13 gram	Zout	2 gram
Koolhydraten	11 gram		

Tonijnburger 'Balchi di tuna'

Bereidingstijd: 45 minuten
Benodigdheden: Snijplank, kom en koekenpan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 1 blik tonijn in water
- ◇ 1 ei
- ◇ 1 el margarine
- ◇ 1 el olijfolie
- ◇ ½ ui, gesnipperd
- ◇ ¼ paprika, in kleine blokjes
- ◇ ¼ tl komijnpoeder
- ◇ ¼ tl knoflookpoeder
- ◇ ¼ tl 'complete seasoning'
- ◇ ½ el Maggi saus
- ◇ 1 el paneermeel



Bereidingswijze

Stap 1: Giet het water uit het blik en doe de tonijn in een kom. Prak de tonijn fijn met een vork.

Stap 2: Voeg de margarine toe in een pan en fruit de ui en paprika tot ze zacht worden.

Stap 3: Meng in een grote kom de ui, paprika, 'complete seasoning', Maggi, paneermeel en ei. Meng alles goed met elkaar en vorm kleine burgers.

Stap 4: Voeg de 1 el olijfolie toe in een andere pan en verhit op een middelhoog vuur. Bak de tonijnburger aan beide kanten en zet ze op een bord met een keukenpapier om de olie te absorberen.

Voedingswaarde per portie

Energie	232 kcal	Eiwit	21 gram
Vet	14 gram	Vezels	2 gram
Verzadigd vet	4 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	5 gram		

Curry garnalen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Snijplank, keukenmachine en koekenpan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 250 g rauw garnalen
- ◇ 75 g margarine
- ◇ 1 grote ui, gesnipperd
- ◇ ½ rode paprika, in blokjes gesneden
- ◇ 2 teentjes knoflook
- ◇ 1 citroen
- ◇ ½ el kerriepoeder
- ◇ ½ tl 'complete seasoning'
- ◇ ½ tl zwarte peper
- ◇ ½ tl zout

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de paprika in blokjes en snipper de ui in kleine stukjes. Pers of snijd de knoflookteentjes in kleine stukjes.

Stap 2: Was de garnalen in een kom met citroen. Pel daarna de garnalen en verwijder het darmkanaal.

Stap 3: Verhit de olie in een pan en fruit de ui en paprika in de olie. Voeg na ongeveer 3 minuten de knoflook toe en voeg daarna ook de curry poeder, het zout en peper toe. Laat alles nog 2 minuutjes zachten bakken.

Stap 4: Voeg de garnalen toe en bak de garnalen totdat ze roze worden. Serveer het gerecht met de bloemkoolrijst.

Voedingswaarde per portie

Energie	403 kcal	Eiwit	21 gram
Vet	32 gram	Vezels	3 gram
Verzadigd vet	13 gram	Zout	3 gram
Koolhydraten	7 gram		

Gestoofde vlees 'Carni stoba'

Bereidingstijd: 75 minuten

Benodigheden: Snijplank, kom en stoofpot

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 500 g runder stoofvlees
- ◇ ¼ el zout
- ◇ ¼ tl zwarte peper
- ◇ 1 teentje knoflook, gehakt
- ◇ 1/8 kopje water (15 ml)
- ◇ ½ el suiker
- ◇ 1 el olie
- ◇ 1 el margarine
- ◇ ½ el komijnzaad
- ◇ ½ el tomatenpuree
- ◇ ½ ui, gesnipperd
- ◇ ½ groene peper, in stukjes gehakt
- ◇ ½ el sojasaus

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd het vlees in blokjes van ongeveer 3 centimeter. Doe het vlees in een grote kom en kruid het met zout, peper en knoflook. Voeg het water toe en meng alles goed. Laat alles 3 uur marineren.

Stap 2: Verwarm de suiker in een stoofpot tot het een bruine kleur krijgt. Voeg de olie en boter toe en laat het warm worden.

Stap 3: Bak het vlees in de verhitte pan. Roer af en toe en voeg de overige marinade toe.

Stap 4: Voeg de resterende ingrediënten toe aan het vlees. Roer en vul de pan met water tot alles helemaal ondergedompeld is.

Stap 5: Zet het vuur lager zodra het water begint te koken.

Stap 6: Doe de deksel op de pan en laat het vlees sudderen op een laag vuur tot het mals en zacht wordt. Voeg extra water toe indien het nodig is. Serveer met bloemkoolrijst.

Voedingswaarde per portie

Energie	381 kcal	Eiwit	49 gram
Vet	16 gram	Vezels	2 gram
Verzadigd vet	5 gram	Zout	4 gram
Koolhydraten	10 gram		

Gegrilde kipsalade

Bereidingstijd: 4 minuten

Benodigheden: Snijplank, pot, grillpan en grote kom

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 300 g kipfilet
- ◇ 300 g gemengde sla
- ◇ 150 g cherrytomaatjes
- ◇ 1 avocado
- ◇ 3 eieren
- ◇ ½ cup feta
- ◇ 1 el olijfolie
- ◇ ½ komkommer
- ◇ Zout en peper naar smaak

Ingrediënten voor vinaigrette:

- ◇ 4 el appelcider azijn
- ◇ 2 el zure room
- ◇ 2 el olijfolie
- ◇ ½ tl knoflookpoeder
- ◇ 2 el olijfolie
- ◇ Diepvrieszak

Bereidingswijze

Stap 1: Doe de kipfilet in een diepvrieszak samen met zout, peper, balsamicoazijn en knoflookpoeder. Laat de marinade 30 minuten intrekken.

Stap 2: Kook de eieren voor 8 à 10 minuten in een steelpan.

Stap 3: Verwarm de grillpan op middelhoog vuur en grill de kip 4 – 5 minuten aan elke kant totdat de kip helemaal gaar is. Laat de kip daarna ongeveer 10 minuten rusten en afkoelen.

Stap 4: Snijd de kip, eieren, avocado, cherrytomaatjes, komkommer en feta naar gewenste grootte.

Stap 5: Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette in een kom. Besprenkel 1 tl citroensap over de gesneden avocado, om te voorkomen dat het bruin wordt.

Stap 6: Voeg in een kom de sla en vervolgens de kip, eieren, avocado, tomaatjes, komkommer en kaas. Vlak voor het serveren besprenkel de salade met de dressing.

Voedingswaarde per portie

Energie	797 kcal	Eiwit	50 gram
Vet	60 gram	Vezels	8 gram
Verzadigd vet	16 gram	Zout	2 gram
Koolhydraten	10 gram		

II. Marokkaans

Couscous met groenten en rozijnen

Bereidingstijd: 3 uur

Benodigdheden: Keskes (stoofpan), wokpan/diepe koekenpan, blender/hakmolen, en maatbeker.

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 4 kipstukken of 1 hele kip in stukken/ 1 kilo lamsvlees of kalfsvlees met bot in stukken
- ◇ Halve flespompoe
- ◇ 1 bloemkool
- ◇ 1 courgette
- ◇ Kommetje kikkererwten (1 nacht geweekt of kant en klaar uit een pot/blik)
- ◇ 2 grote wortels
- ◇ 1 grote ui, geraspt + ½ ui
- ◇ 1 grote tomaat, geraspt
- ◇ 4 el rozijnen
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ 1 el boter
- ◇ 1 el olijfolie
- ◇ 2 tl zout
- ◇ 2 tl kurkuma
- ◇ 1 tl zwarte peper
- ◇ 1 tl gember
- ◇ 1 tl paprikapoeder
- ◇ 1 tl zout
- ◇ ½ tl komijn
- ◇ ½ tl kaneel
- ◇ Paar takjes verse peterselie, fijngehakt
- ◇ 500 ml kokend water



Bereidingswijze

Stap 1: Maak de kipdelen of het vlees schoon en bak het in wat olijfolie rondom bruin.

Stap 2: Voeg de geraspte ui en tomaat toe en bak alles verder voor een minuut of 5 à 10 tot de ui mooi gekaramelliseerd is voor extra smaak. Doe de kruiden erbij en schep alles om.

Stap 3: Doe dan het water erbij tot de kip/het vlees onderstaat en laat dit bijna gaar pruttelen (kip 45 min, lamsvlees 1,5 uur).

Stap 4: Schil en snijd ondertussen de courgette, wortel en pompoe in lange stukken. Als je geweekte kikkererwten gebruikt, moet je die aan het begin al aan kip of vlees toevoegen. Uit pot/blik kan later toegevoegd worden.

Stap 5: Doe eerst de wortel bij de kip en laat die bijna gaarkoken. Voeg dan de pompoen, courgette en kikkererwten toe en laat dit allemaal gaar pruttelen.

Stap 6: Doe de roosjes bloemkool in een keukenmachine en maal dit totdat het korrelig wordt, net zoals echte couscous.

Stap 7: Doe de bloemkool in de pan, met een beetje zonnebloemolie en boter. Wok vervolgens dit totdat het licht goudbruin wordt, ongeveer 5 minuten.

Stap 8: Fruit als laatste de gesneden ui en rozijnen met een beetje kaneel in een pannetje.

Voedingswaarde per portie

Energie	487 kcal	Eiwit	34,7 g
Vet	27,7 g	Vezels	9,2 g
Verzadigd vet	6,5 g	Zout	0,8 g
Koolhydraten	20 g		

Tajine met vlees en groenten

Bereidingstijd: 2,5 uur
Benodigheden: Tajine of stoofpan

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 500 g lam/kalf of rundvlees
- ◇ Halve fles pompoen
- ◇ 400 g knolselderij
- ◇ 4 boterhammen koolhydraatarm
- ◇ 100 g erwten
- ◇ 1 paprika
- ◇ 1 wortel
- ◇ 1 ui
- ◇ 1 tomaat
- ◇ 1 rode peper
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ Één scheutje olijfolie
- ◇ 4 takjes verse peterselie
- ◇ 80 ml water
- Kruiden:**
- ◇ 2 tl Kurkuma
- ◇ 2 tl paprikapoeder
- ◇ Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Plaats het vlees op de bodem van de tajine. Gebruik grove stukken vlees met bot en een beetje vet erin voor meer smaak.

Stap 2: Snijd dan de ui in grove stukken en plaats deze samen met de fijngehakte knoflook op het vlees. Voeg de kruiden hieraan toe. Breng het vervolgens op smaak met peper en zout. Als laatste voeg je de verse peterselie toe. Meng alles goed samen.

Stap 3: Plaats de deksel op de tajine en laat deze op een middelmatig vuurtje koken. Laat het vlees nu ongeveer 10 minuten verder aan beiden zijden bakken op een middelmatig vuurtje totdat het vlees bruin is geworden.

Stap 4: Leg daarna de groenten goed verdeeld over het vlees. Begin eerst met de wortelen, snijd deze in dunne reepjes zodat ze sneller gaar kunnen worden. Voeg vervolgens de erwten, pompoen en paprika toe.

Stap 5: Snijd de knolselderij in gelijke stukken en verspreid deze over heel de tajine. Snijd hierna 1 geschildte tomaat in grove stukken en plaats deze in het midden van de tajine.

Stap 6: Als laatste voeg je het water hieraan toe. Plaats dan de deksel op de tajine.

Stap 7: Giet af en toe met een lepel de jus van de tajine over de groenten. Dit geeft namelijk de knolselderij een mooi geel kleurtje en zorgt ervoor dat deze sneller zal garen. Voeg indien nodig water toe als je ziet dat er te weinig jus zou zijn.

Stap 8: Plaats de deksel op de tajine en laat het rustig een uurtje sudderen of totdat de groenten helemaal gaar zijn.

Voedingswaarde per portie

Energie	373 kcal	Eiwit	30,6 g
Vet	18,1 g	Vezels	6,3 g
Verzadigd vet	3 g	Zout	1,77 g
Koolhydraten	18,8 g		

Kip met Vermicelli (Seffa Medfouna)

Bereidingstijd: 60 minuten

Benodigheden: Braadpan, een grote pan en vergiet

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 1 kip in kleine stukken
- ◇ 500 g Glass Noodles
- ◇ 2 uien
- ◇ 115 g boter
- ◇ 5 el boter
- ◇ 2 el olijfolie
- ◇ 1 snufje saffraan
- ◇ ½ tl Kaneelpoeder
- ◇ ½ tl gemalen gember
- ◇ 2 tl stevia en 2 tl kaneelpoeder
- ◇ Zout en versgemalen peper

Bereidingswijze

Stap 1: Pel en snipper de uien.

Stap 2: Verhit 3 el boter en de olie in een braadpan.

Stap 3: Voeg de stukken kip toe en laat ze aan alle kanten bruin worden op een hoog vuur.

Stap 4: Zet het vuur lager en voeg de kruiden, zout, peper en uien toe. Laat het ongeveer 30 minuten pruttelen en af en toe roeren.

Stap 5: Breng ondertussen een grote pan met gezouten water aan de kook in het onderste deel van een couscous pan (of gebruik een ijzeren vergiet!). Doe de Glass Noodles in het bovenste deel van de couscous pan. Zodra de stoom ontsnapt, laat u het nog 10 minuten stomen.

Stap 6: Haal van het vuur en giet de Glass Noodles in een grote schaal. Maak ze met een vork los en voeg de rest van de boter in stukjes toe. Meng goed.

Stap 7: Leg een laag Glass Noodles op de bodem van een ronde schotel. Leg er de stukken kip op en bedek met de rest van Glass Noodles, vorm er een koepel van. Bestrooi met kaneel en Stevia.

Voedingswaarde per portie

Energie	585 kcal	Eiwit	31,2 g
Vet	42,3 g	Vezels	5,1 g
Verzadigd vet	10,3 g	Zout	0,21 g
Koolhydraten	15,1 g		

Bocadillo (Sandwich)

Bereidingstijd: 70 minuten

Benodigdheden: Plasticfolie, grote kom, theedoek en koekenpan

Ingrediënten voor 4 porties

Voor de gehakt marinade:

- ◇ 1 rode ui, fijngesnipperd
- ◇ 2 teentjes knoflook, geperst
- ◇ 2 el peterselie, fijngesneden
- ◇ 1 tl gemberpoeder
- ◇ 1 tl zout
- ◇ ½ tl zwarte peper
- ◇ ½ tl komijnpoeder

Voor de Bocadillo:

- ◇ 4 pastinaak, in frietjes gesneden
- ◇ 500 g koolhydraatarme broodmix (etkins)
- ◇ 300 ml water
- ◇ 2 tomaten, in plakjes
- ◇ Handvol groene olijven, in plakjes
- ◇ Ijsbergsla
- ◇ 1 el mayonaise
- ◇ 1 el gist
- ◇ 1 el ketchup
- ◇ Snufje zout

Bereidingswijze

Stap 1: Plaats het gehakt in een ruime kom en voeg de uien, knoflook en de peterselie toe.

Stap 2: Doe de gemberpoeder, zout, zwarte peper, saffraan en de komijnpoeder erbij, meng alles even flink samen, zodat het gehakt geheel onder de marinade zit. Vorm het gehakt tot staafjes.

Stap 3: Bak het gehakt in een klein beetje zonnebloemolie op de barbecue totdat het goed gaar is (10 minuten). Draai het gehakt telkens na een paar minuten om, zodat alle kanten mooi bruin worden.

Stap 4: Koolhydraatarm stokbrood bakken.

Stap 5: Doe het water in de kom van de mixer. Voeg de broodmix en het zout toe en meng het geheel kort door elkaar met een spatel. Dek de kom af met plasticfolie en laat het 20 minuten staan.

Stap 6: Kneed het deeg vervolgens op een lage stand gedurende 10 minuten tot een soepel, licht plakkend deeg.

Stap 7: Vet een kom in met olie en leg de deegbal in de kom. Keer het deeg om, zodat alle zijden bedekt zijn met olie en dek de kom af met plasticfolie of een natte theedoek.

Stap 8: Bestrooi de werkplek met wat broodmix en stort het deeg hierop. Druk de lucht eruit en maak een rechthoek van ongeveer 15 x 20 cm. Vouw er een brief van en leg het deeg met de vouwen onderop terug in de ingevette kom. Laat het deeg vervolgens weer ongeveer 3/4 uur rijzen, totdat het in volume verdubbeld is.

Stap 9: Verwarm de oven met de pizzasteen voor op 230 graden. Leg een braadslee op de bodem van de oven. Stort het deeg op een licht ingevette werkplek en verdeel het in 3 stukken. Maak van ieder stuk deeg een rechthoek en vouw dit dubbel. Bestrooi het met bloem en laat het 10 minuten rusten.

Stap 10: Neem het deeg en druk het uit tot een rechthoek. Vouw 1/3 van de bovenkant naar het midden. Vouw ook 1/3 van de onderkant naar het midden. Vouw het deeg nu dubbel en druk de naden goed aan. Bestuif het deeg met bloem en rol het uit tot de door jouw gewenste lengte.

Stap 11: Leg de stokbroden op een stuk bakpapier met een opgerolde theedoek aan weerszijden. Dit voorkomt dat het deeg niet uitzakt. Laat het brood vervolgens weer 3/4 uur rijzen, totdat het 1 ½ keer in volume is toegenomen.

Snij het deeg met een scherp mes een aantal keren in. Giet heet water in de braadslee.

Stap 12: Bak het brood af op de steen in ongeveer 25 minuten. Laat het afkoelen op een rooster.

Voedingswaarde per portie

Energie	467 kcal	Eiwit	36,3 g
Vet	26,7 g	Vezels	5,1 g
Verzadigd vet	2,1 g	Zout	1,29 g
Koolhydraten	14,5 g		

Dorade, met charmilla uit de oven

Bereidingstijd: 75 minuten
Benodigheden: Aluminiumfolie en ovenschaal

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 1 kilo knolselderij
- ◇ 2 dorades (à 500 g), schoongemaakt
- ◇ 300 g wortels
- ◇ 100 ml olijfolie
- ◇ 2 rode paprika's
- ◇ 1 rode ui
- ◇ 1 citroen
- ◇ 1 grote vleestomaat
- ◇ 4 knoflookteentjes
- ◇ ½ ingelegde citroen
- ◇ 1 el gerookte paprikapoeder
- ◇ 1 el gemberpoeder
- ◇ 1 tl kurkuma
- ◇ 1 tl komijnpoeder
- ◇ 1 g zout
- ◇ 1 g versgemalen peper
- ◇ 6 takjes koriander
- ◇ 6 takjes platte peterselie

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de dorades aan beide zijden om de 3 cm ongeveer 1 cm in.

Pel en hak de knoflookteentjes. Snijd de schil van de halve ingelegde citroen in heel kleine blokjes.

Stap 2: Maak een marinade van de olijfolie, knoflook, ingelegde citroen, gerookte paprikapoeder, gemberpoeder, kurkuma en komijnpoeder en breng op smaak met zout en peper. Wrijf de dorades royaal in met de helft van de marinade en laat 10 minuten marineren.

Stap 3: Schil en snijd de knolselderij in plakken van 1 cm. Schrap en snijd de wortels in schuine plakken van 1 centimeter. Snijd de minipaprika's in de lengte door (met steel) en verwijder de zaadlijsten. Pel en snijd de rode ui in 8 stukken en haal de "rokken" uit elkaar. Snijd de tomaat in 6 of 8 dunne plakken.

Stap 4: Vermeng de resterende marinade met de gesneden knolselderij, wortels, paprika's en rode ui. Snijd de citroen in dunne plakken. Pluk en snijd de koriander en peterselie.

Stap 5: Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de gemarineerde groenten en aardappels in een ovenschaal en leg daar de plakken tomaat op. Leg de gemarineerde dorades op de tomatenplakken en verdeel de plakken citroen en gesneden kruiden over de dorade.

Stap 6: Giet alle resterende marinade (van de groenten en de dorades) over de dorades en dek de ovenschaal af met aluminiumfolie. Bak het gerecht 45 minuten in de oven. Verwijder dan het aluminiumfolie en laat nog 10 minuten onafgedekt bakken.

Voedingswaarde per portie

Energie	464 kcal	Eiwit	45,9 g
Vet	157,3 g	Vezels	6,5 g
Verzadigd vet	2,3 g	Zout	0,42 g
Koolhydraten	20 g		

III. Turks

Turkse pizza

Bereidingstijd: 25 minuten
Benodigheden: Kom, blender en oven

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 150g (lams)gehakt
- ◇ 2 Atkins tortilla wraps (koolhydraatarm)
- ◇ Halve puntpaprika
- ◇ 1 el olie
- ◇ 2 el peterselie
- ◇ ½ el tomatenpuree
- ◇ ¼ ui
- ◇ Zout en kruiden (zwarte peper en pepervlokken)
- ◇ Ayran (Turkse yoghurt drink)

Bereidingswijze

Stap 1: Verklein de groentes met een blender en zet het in een bakje.

Stap 2: Voeg het gehakt, tomatenpuree en olijfolie aan de groenten toe en meng het goed met elkaar.

Stap 3: Smeer de groente- gehakt mix op de tortilla wraps met een lepel.

Stap 4: Zet de pizza's op een bakpapier in een bakplaat en bak ze in voorverhitte oven (200 graden, ongeveer 10 minuten lang).

Serveer ze met een salade en ayran.

Salade ingrediënten

- ◇ 1 kleine of halve komkommer
- ◇ 1 tomaat
- ◇ ¼ ui
- ◇ 3 velletjes ijsbergsla
- ◇ 2 el peterselie
- ◇ 1 el citroensap en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd alle groenten, doe hier zout en citroensap bij en meng het goed.

Stap 2: Lekker om in Turkse pizza te doen!

Voedingswaarde per portie

Energie	348 kcal	Eiwit	24 g
Vet	17 g	Vezels	12 g
Verzadigd vet	7,4 g	Zout	3 g
Koolhydraten	12 g		

Sarma (gevulde wijnbladeren)

Bereidingstijd: 50 minuten

Benodigdheden: Kom en pan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 300 g Turkse yoghurt (4% vet)
- ◇ 100 g (lams)gehakt
- ◇ 80 g koolhydraatarme rijst
- ◇ 18 druivenbladeren
- ◇ ½ ui
- ◇ ½ puntpaprika /paprika
- ◇ ½ tomaat
- ◇ 2 el peterselie
- ◇ 2 el olie
- ◇ 1 el citroensap
- ◇ ½ el tomatenpuree
- ◇ 50 ml water
- ◇ 1-2 velletjes sla
- ◇ Zout en kruiden (zwarte peper en gedroogde mint)



Bereidingswijze

Stap 1: Snijd alle groentes heel fijn.

Stap 2: Voeg er kruiden, zout, gehakt, 1 el olie en tomatenpuree aan toe en meng ze goed.

Stap 3: Was de druivenbladeren en laat ze 10 minuten in warm water staan zodat het zout eruit trekt en was ze daarna weer opnieuw.

Stap 4: Pak een druivenblad, zet het op een snijplank en doe de groente- gehakt mix op het druivenblad.

Stap 5: Rol het bovenste stukje over de groente- gehakt mix, vouw daarna de rechter en linker uiteindes naar binnen toe en rol het blad naar onderen toe om helemaal te sluiten.

Stap 6: Herhaal dit met de rest van het druivenblad.

Stap 7: Zet eerst de sla (dit gaat tegen verbranding) in de pan en daarna de sarma en voeg het water, citroensap en 1 el olie toe en zet de pan op een laag vuur.

Stap 8: Wanneer ze aan het koken zijn, verlaag je het vuur en laat je ongeveer 20-30 min koken. (Je kunt af en toe controleren of er nog water in zit)

Serveer de sarma met yoghurt.

Voedingswaarde per portie

Energie	372 kcal	Eiwit	20 g
Vet	24 g	Vezels	3 g
Verzadigd vet	8 g	Zout	2 g
Koolhydraten	20 g		

Manti (Turkse dumplings)

Bereidingstijd: 50 minuten
Benodigdheden: Kom, pan en oven

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 120 g Turkse yoghurt (10% vet)
- ◇ 100 g gehakt(lams)
- ◇ 80 g amandelmeel
- ◇ ½ ui
- ◇ 1 ei
- ◇ 1 eetlepel tomatenpuree
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ 2 el peterselie
- ◇ 1 tl olijfolie
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ Water
- ◇ Zout en kruiden (pepervlokken, gedroogde mint, zwarte peper en paprikapoeder)

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de ui en peterselie fijn en meng ze met gehakt.

Stap 2: Voeg vervolgens de kruiden en het zout eraan toe.

Stap 3: Doe amandelmeel in een kom en voeg het ei en zout eraan toe en meng deze goed.

Stap 4: Als het nodig is voeg er water eraan toe totdat het een mooi deeg wordt en laat deze 5 minuten rusten.

Stap 5: Doe het deeg op een bakpapier en weer een tweede bakpapier op het deeg.

Stap 6: Rol het deeg met een roller. Let erop dat het deeg niet helemaal aan het bakpapier plakt.

Stap 7: Snijd het deeg in rechthoekige stukjes van ongeveer 2,5 cm bij 2,5 cm (de grootte mag ook zelf bepaald worden).

Stap 8: Vul ze met gehaktvulling en knijp het dicht.

Stap 9: Doe bakpapier (bestrooi met olie) op een bakplaat en leg de dumplings op het bakpapier.

Stap 10: Bak ze in de oven op 180 graden ongeveer 20-30 minuten of totdat het goudbruine kleur krijgt.

Stap 11: Doe de olie in een pan, voeg de tomatenpuree toe en bak deze.

Stap 12: Nadat de tomatenpuree gebakken is, voeg de mint toe en haal de pan van het vuur.

Stap 13: Pers de knoflook en doe in een kom met de Turkse yoghurt en zout en mix het goed.

Stap 14: Leg de dumplings op bord, bestrooi met de yoghurt- knoflookmix en als laatst de tomatenpuree- oliemix.

Stap 15: Als er gehakt overgebleven is, kan deze op yoghurt- tomatenpuree mix.

Serveer de dumplings met een salade.

Salade

Ingrediënten

- ◇ 1 komkommer
- ◇ 2 tomaten
- ◇ 30 g radijs
- ◇ 1 wortel
- ◇ 3 vellen ijsbergsla
- ◇ ½ citroensap
- ◇ 1 el peterselie
- ◇ Zout

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd alle groentes fijn. Voeg hier vervolgens de citroensap en zout toe en meng dit goed.

Voedingswaarde per portie

Energie	542 kcal	Eiwit	27 g
Vet	42 g	Vezels	6 g
Verzadigd vet	8 g	Zout	2 g
Koolhydraten	12 g		

Icli kofte (kofte met korst)

Bereidingstijd: 50 minuten
Benodigdheden: Kom, pan en oven

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 100 g mager (lams)gehakt
- ◇ 70 g amandelmeel
- ◇ 1 ei
- ◇ ½ ui
- ◇ 2 el peterselie
- ◇ 1 ½ el zonnebloemolie
- ◇ ½ el tomatenpuree
- ◇ 1 tl olijfolie
- ◇ Water
- ◇ Snufje zout
- ◇ Zout en kruiden (pepervlokken en zwarte peper naar wens)

Bereidingswijze

Stap 1: Doe amandelmeel in een kom en voeg het ei en zout eraan toe en meng deze goed. Als het nodig is voeg er water aan toe totdat het een mooi deeg wordt en laat deze 5 minuten rusten.

Stap 2: Doe 1 el olie in een pan en bak het gehakt.

Stap 3: Snijd alle groentes fijn en bak deze samen met het gehakt.

Stap 4: Voeg als laatst de tomatenpuree toe en bak deze ongeveer 1 minuut mee.

Stap 5: Pak een beetje van het deeg. Maak eerst een cirkel van het deeg in je handpalm en zet ongeveer 1 eetlepel groente/gehakt mix op het middelste stukje van de deeg.

Stap 6: Knijp het dicht en maak er een bolletje van.

Stap 7: Doe bakpapier (bestrooi met olie) op een bakplaat en leg de koftas op het bakpapier.

Stap 8: Bak ze in de oven op 180 graden ongeveer 20-30 minuten of totdat het goudbruine kleur krijgt.

Serveer het met linzensoep.

Turkse linzensoep

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ ½ ui
- ◇ 120 g gekookte linzen
- ◇ 1 wortel
- ◇ 350 ml water
- ◇ Zout en kruiden (zwarte peper, pepervlokken en gedroogde mint)

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de wortel en ui fijn.

Stap 2: Doe de wortel, ui en linzen in een blender en blend ze tot een geheel.

Stap 3: Voeg daarna gekookt water, zout en kruiden toe aan de linzenmix en laat deze voor een kwartier koken. Serveer de linzensoep in een kom.

Voedingswaarde per portie

Energie	500 kcal	Eiwit	27 g
Vet	35 g	Vezels	8 g
Verzadigd vet	6 g	Zout	3 g
Koolhydraten	15.5 g		

Kikkererwten met koolhydraatarme rijst

Bereidingstijd: 50 minuten
Benodigdheden: Kom, pan en oven

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 200 g kikkererwten (geweekt)
- ◇ 120 g mager rundvlees (in kleine stukjes)
- ◇ 1 tomaat
- ◇ ½ ui
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ ½ el tomatenpuree
- ◇ Kruiden en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd alle groentes fijn.

Stap 2: Doe 2 el olie in een pan om het vlees te bakken.

Stap 3: Wanneer het vlees gebraden is, snij de ui en de tomaat en voeg deze toe in de pan met vlees.

Stap 4: Voeg daarna de tomatenpuree, zout en kruiden toe en bak deze halve minuut mee.

Stap 5: Daarna voeg je de kikkererwten eraan toe en bak je ze 1-2 minuten.

Stap 6: Voeg als laatst water toe en laat het koken.

Serveer het met koolhydraatarm brood of koolhydraatarme rijst.

Koolhydraatarme rijst

Ingrediënten

- ◇ 1 pak koolhydraatarme rijst
- ◇ 1 el olie
- ◇ Water en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Doe olie in een pan en voeg de rijst en zout hieraan toe.

Stap 2: Volg de instructies op de verpakking.

Voedingswaarde per portie

Energie	386 kcal	Eiwit	21 g
Vet	24 g	Vezels	8 g
Verzadigd vet	4.5 g	Zout	2.5 g
Koolhydraten	16.5 g		

IV. Oosters

Gekruide courgettes

Bereidingstijd: 25 min

Benodigdheden: Koekenpan en schaaltje



Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 6 courgettes, geschild en van zaad ontdaan
- ◇ 4 tomaten, gehakt
- ◇ 1 ui, in stukjes gesneden
- ◇ 2 el yoghurt
- ◇ 7 (hele) peperbolletjes
- ◇ 3 kruidnagels
- ◇ ¼ kop plantaardige olie
- ◇ 2 tl chilipoeder
- ◇ 1 tl gemalen koriander
- ◇ ½ tl zout
- ◇ ½ tl kurkuma
- ◇ ½ tl knoflookpoeder
- ◇ 2 koppen water of meer indien nodig

Bereidingswijze

Stap 1: Schil de courgettes, snijd ze in de lengte doormidden en schraap/schep er met een lepeltje het zaad uit. Snijd beide helften in boogjes.

Stap 2: Verhit de olie in een grote koekenpan en bak er de stukjes ui goudkleurig in.

Stap 3: Voeg de maantjes courgette, zout, water, chilipoeder, koenjit, knoflookpoeder, koriander, kruidnagels, peperkorrels, tomaten en yoghurt toe en meng de ingrediënten.

Stap 4: Draai het vuur laag en laat het geheel, terwijl je af en toe roert, circa 10 minuten pruttelen.

Voedingswaarde per portie

Energie	160 kcal	Eiwit	6,8 g
Vet	7,7 g	Vezels	5,7 g
Verzadigd vet	1,2 g	Zout	2,3 g
Koolhydraten	12,4 g		

Kip Jalfrezi

Bereidingstijd: 1 uur en 15 min.

Benodigheden: Hapjespan

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 680 g kipfilet, door de helft gesneden
- ◇ 1 blik (400 g) fijngehakte tomaten
- ◇ 1 ui, geraspt
- ◇ 25 g gehakte verse korianderblaadjes
- ◇ 2 el plantaardige olie
- ◇ 2 el geraspte verse gemberwortel
- ◇ 2 teentjes knoflook, geperst
- ◇ 3 tl gemalen kurkuma
- ◇ 3 tl komijnpoeder
- ◇ 3 tl korianderpoeder
- ◇ 2 tl ghee (geklaarde boter)
- ◇ 1 ½ tl zout
- ◇ 1 tl chilipoeder

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de olie in een grote, diepe hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de uien en knoflook toe een bak 2 minuten aan. Voeg de kip toe en breng op smaak met kurkuma, chilipoeder en zout. Bak de kip langzaam aan alle kanten en schraap de aanbaksels op de bodem los.

Stap 2: Giet de tomaten en het sap erbij, dek de pan af met een deksel en laat op middelmatig vuur 20 minuten zachtjes koken. Haal de deksel eraf en laat het nog 10 minuten langer doorkoken, totdat het meeste vocht verdampt is.

Stap 3: Voeg de ghee, komijnpoeder, korianderpoeder, gember en verse koriander toe en laat het 5 - 7 minuten zachtjes koken. Schep de stukjes kip en de saus over de rijst en serveer dit.

Voedingswaarde per portie

Energie	362 kcal	Eiwit	53,9 g
Vet	13,2 g	Vezels	1,8 g
Verzadigd vet	3,8 g	Zout	3 g
Koolhydraten	5,7g		

Shakshuka

Bereidingstijd: 20 min
Benodigdheden: Koekenpan

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 2 blikken tomatenblokjes a 400 gram
- ◇ 1 aubergine
- ◇ 4 à 6 eieren
- ◇ 50 g fetakaas
- ◇ 1 ui
- ◇ 1 rode en 1 groene paprika (of andere kleur)
- ◇ 2 groene pepers
- ◇ 3 teentjes knoflook
- ◇ 1 el olijfolie
- ◇ 1 tl gemalen komijn
- ◇ ½ tl paprikapoeder
- ◇ 1 blaadje laurier (heel)
- ◇ Verse koriander



Bereidingswijze

Stap 1: Hak de knoflook, ui en peper fijn en bak deze in de olijfolie. Snijd de paprika en aubergine in kleine blokjes en voeg deze toe. Doe na 5 min de tomatenblokjes erbij en breng op smaak met komijn, paprikapoeder, laurierblad en peper en zout.

Stap 2: Laat de saus ongeveer 20 min pruttelen en verwijder het laurierblaadje. Maak met een lepel kuultjes in de saus en breek hier de eieren in. Laat de eieren ongeveer 10 tot 12 min op laag vuur met deksel stollen. Bestrooi de eieren met feta en grof gehakte koriander.

Voedingswaarde per portie

Energie	244 kcal	Eiwit	14,7 g
Vet	16,3 g	Vezels	3,2 g
Verzadigd vet	5,9 g	Zout	0,8 g
Koolhydraten	7,8 g		

Biryani

Bereidingstijd: 45 min.

Benodigdheden: Koekenpan, bordje en schaal

Ingrediënten

- ◇ 250 g Slim Rijst (vervanger gele rijst)
- ◇ 150 g kiphaasjes
- ◇ Halve zak paprikamix
- ◇ 1 ½ ui
- ◇ 1 ½ tomaat
- ◇ 3 kardemompeulen (strooier 30 g)
- ◇ 25 g rozijnen
- ◇ 25 g garneeramandelen
- ◇ 1 ½ el ghee (geklaarde boter)
- ◇ 2 cm verse gember
- ◇ 1 ½ teen knoflook
- ◇ 1 kaneelstokje
- ◇ 7,5 g verse koriander

Bereidingswijze

Stap 1: Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat met de deksel op de pan staan tot gebruik. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de amandelen op middelhoog vuur in 3 min goudbruin. Laat afkoelen op een bord.

Stap 2: Verhit 1 el ghee en bak de kipfilethaasjes in 5 min goudbruin en gaar. Voeg peper en zout toe. Schep uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Snijd de ui in halve ringen. Verhit de rest van de ghee in dezelfde pan en bak de ui 5 min op hoog vuur. Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in repen van 2 cm. Schil en rasp de gember. Snijd de knoflook fijn.

Stap 3: Voeg de paprika, knoflook, gember, kardemom en kaneelstokjes toe aan de ui en bak 3 min mee. Snijd de tomaten in blokjes en voeg toe. Laat met de deksel op de pan op laag vuur 15 min stoven. Voeg peper en zout toe. Voeg de laatste 5 min de kipfilethaasjes toe.

Stap 4: Snijd de koriander fijn. Verwijder de kardemom en kaneelstokjes uit de pan. Schep de rijst en de helft van de koriander door het mengsel en breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep het gerecht op een grote schaal en garneer met de amandelen, rozijnen en de rest van de koriander.

Voedingswaarde per portie

Energie	175 kcal	Eiwit	13,8 g
Vet	8,5 g	Vezels	2,3 g
Verzadigd vet	2,9 g	Zout	0,5 g
Koolhydraten	9,4 g		

Gebakken bloemkoolrijst met gehakt, wortel en tuinerwten

Bereidingstijd: 20 min

Benodigheden: Blender en pan

Ingrediënten

- ◇ 1 grote bloemkool, in roosjes gesneden
- ◇ 250 g gehakt
- ◇ 150 g tuinerwten uit de vriezer
- ◇ 50 g gesneden wortel
- ◇ 1 kleine gesnipperde ui
- ◇ 4 el sojasaus
- ◇ 40 g gesneden bosui
- ◇ 1 el chilivlokken
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ Zout
- ◇ Extra vierge olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Doe de bloemkoolroosjes in de blender en vul aan met drie kopjes water. Maal fijn tot de bloemkool de grootte van rijstkorrels heeft, indien nodig in twee delen. Laat de bloemkool uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenrol. Zet het opzij om het verder te laten drogen.

Stap 2: Verwarm een scheutje olie in een ruime pan, pers het teentje knoflook en voeg de ui toe. Bak de ui tot hij glazig wordt. Voeg het gehakt toe en rul dit op middelhoog vuur. Haal het gehakt los met een houten pollepel en breng op smaak met een theelepel zout. Voeg de wortel toe en bak zo'n drie tot vier minuten tot ook die zacht is. Voeg de sojasaus en de knoflook toe en laat een minuut sudderen.

Voedingswaarde per portie

Energie	298 kcal	Eiwit	20,1 g
Vet	14,7 g	Vezels	8,8 g
Verzadigd vet	5 g	Zout	2,5 g
Koolhydraten	16,9 g		

V. Spaans & Italiaans

Pasta Pesto met courgetti

Bereidingstijd: 30 min

Benodigheden: Koekenpan en spirelli

Ingrediënten voor 2 personen:

- ◇ 2 courgette of kant en klare courgetti
- ◇ 300 g kipfiletblokjes
- ◇ 60 g cherrytomaatjes
- ◇ 4 el groene pesto
- ◇ 40 g Parmezaanse kaas
- ◇ 20 g pijnboompitten
- ◇ Italiaanse kruiden, peper en zout



Bereidingswijze

Stap 1: Bestrooi de kip met peper, zout en Italiaanse kruiden en bak de kipfiletblokjes in een koekenpan met een beetje olie goudbruin gaar.

Stap 2: Haal ondertussen de courgette door een spirelli of schaaf de courgette in plakken en snij deze vervolgens in dunne reepjes zoals spaghetti.

Stap 3: Verhit een beetje olie in een andere pan en bak de courgetti 2 minuten.

Stap 4: Voeg hierna de groene pesto en kip toe en roer alles goed door elkaar.

Stap 5: Rooster de pijnboompitten even kort in de koekenpan van de kip.

Stap 6: Garneer de pasta met de cherrytomaatjes, pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

Voedingswaarde per portie

Energie	645 kcal	Eiwit	66,2 g
Vet	32,8 g	Vezels	7,6 g
Verzadigd vet	9 g	Zout	3,2 g
Koolhydraten	19,2 g		

Pizza met bloemkoolbodem

Bereidingstijd: 90 min

Benodigheden: Bakplaat, bakpapier, keukenmachine, kom en theedoek

Ingrediënten voor 1 pizza:

- ◇ Halve bloemkool
- ◇ 6 plakken salami
- ◇ 40 g paprika
- ◇ 40 g champignons
- ◇ 1 ei
- ◇ 1 sauslepel tomatensaus
- ◇ 1 plak mozzarella
- ◇ 1 el Parmezaanse kaas
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ 1 tl gedroogde oregano



Bereidingswijze

Stap 1: verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2: Snijd de bloemkool in roosjes en was deze.

Stap 3: Rasp vervolgens de roosjes of doe de bloemkool in de keukenmachine/blender en maal deze tot fijne kruimels.

Stap 4: Verdeel de bloemkool kruimels op een bakplaat bekleed met bakpapier

Stap 5: Bak de bloemkoolkruimels 25 min in de oven en roer af en toe even door met een vork.

Stap 6: Haal de kruimels vervolgens uit de oven en laat deze een kwartier afkoelen.

Stap 7: Doe de kruimels hierna in een schone theedoek en knijp boven de gootsteen al het vocht uit de kruimels.

Stap 8: Doe de bloemkoolpulp in een kom met het ei, de kaas, een snuf peper en zout en meng goed door elkaar.

Stap 9: bekleed de bakplaat weer met bakpapier en smeer het mengsel vervolgens dun en egaal over de bakplaat met een spatel of de bolle kant van een lepel in de vorm van een pizza

Stap 10: Doe de bodem weer in de oven en bak 15 a 20 minuten. De bodem moet nu een beetje goudbruin worden.

Stap 11: Haal de bodem uit de oven en beleg het met tomatensaus, groenten, salami en kaas en bestrijk de randjes met olie.

Stap 12: Leg de pizza weer in de oven voor 20 minuten.

Voedingswaarde hele pizza

Energie	545,4 kcal	Eiwit	35,8 g
Vet	34,4 g	Vezels	10,8 g
Verzadigd vet	14,5 g	Zout	3,1 g
Koolhydraten	17,8 g		

Paella met kip en garnalen

Bereidingstijd: 90 min

Benodigdheden: Koekenpan en keukenmachine

Ingrediënten voor 2 porties:

- ◇ 400 g bloemkoolroosjes of kant en klare bloemkoolrijst
- ◇ 100 g kip
- ◇ 100 g grote garnalen
- ◇ 3 stuks Roma tomaten
- ◇ 2 paprika's (rood en groen)
- ◇ 1 ui
- ◇ ½ citroen
- ◇ 1 teen knoflook
- ◇ 1 stuk rode peper
- ◇ 1 bouillonblokje
- ◇ 7,5 gram peterselie
- ◇ 1 stukje saffraan



Bereidingswijze

Stap 1: Meng 50 ml water met een bouillonblokje en saffraan in een glas.

Stap 2: Bestrooi de kip met peper en zout.

Stap 3: Als je geen kant en klare bloemkoolrijst hebt maar bloemkoolroosjes maal deze fijn in een keukenmachine tot de grootte van rijst. Indien je geen keukenmachine in huis hebt, kan je ook een rasp gebruiken om de bloemkool tot rijst te maken.

Stap 4: Hak de knoflook, ui en rode peper fijn en fruit deze voor een minuut met een beetje olie in een grote pan.

Stap 5: Voeg hierna de kip en garnalen toe en bak deze kort aan. Schenk vervolgens de bouillon met saffraan erbij.

Stap 6: Bak de kip en garnalen ongeveer 5 minuten in dit mengsel.

Stap 7: Snij ondertussen de tomaten en paprika in blokjes.

Stap 8: Voeg hierna de tomaten, paprika en bloemkoolrijst toe aan de kip en garnalen. Roer alles goed door elkaar en bak het geheel nog eens 5 minuten.

Stap 9: Hak ondertussen de peterselie fijn en voeg deze toe aan de paella. Voor extra smaak kan je nog paprikapoeder en kurkuma naar gewenste hoeveelheid toevoegen.

Stap 10: Serveer de paella met een schijfje citroen.

Voedingswaarde per portie

Energie	247 kcal	Eiwit	28,8 g
Vet	3,4 g	Vezels	8,4 g
Verzadigd vet	0,9 g	Zout	1,4 g
Koolhydraten	18,6 g		

Lasagne met spinazie en geitenkaas

Bereidingstijd: 60 min

Benodigheden: Steelpan en ovenschaal

Ingrediënten voor 4 personen:

- ◇ 900 g diepvries spinazie of spinazie à la crème
- ◇ 300 g zachte geitenkaas, fijngesneden
- ◇ 250 g champignons
- ◇ 250 ml kookroom
- ◇ 150 g koolhydraatarme lasagne bladen (Ciao Carb, clean food konjac lasagne)
- ◇ 1 ui
- ◇ 2 teentjes knoflook
- ◇ 1 el olijfolie
- ◇ Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden en laat intussen de spinazie in een pannetje op een laag vuur ontdooien.

Stap 2: Snij de ui, knoflook en champignons in stukjes. Fruit de ui en knoflook in een pan en voeg na een paar minuten de champignons toe.

Stap 3: Voeg de spinazie toe aan de champignons wanneer deze ontdooid is. Voeg de kookroom toe aan de groenten en laat dit zachtjes doorkoken. (Bij het gebruik van spinazie à la crème is het niet nodig om kookroom toe te voegen)

Stap 4: Vet een ovenschaal in met olie en bedek de bodem van de schaal met lasagnebladen. Schep ¼ deel van het groentemengsel boven op de lasagnebladen. Bedek het hierna weer met een laag lasagnebladen en leg hier vervolgens ¼ deel van de geitenkaas op. Herhaal deze stap 3 keer. Het laatste restje groentemengsel gebruik je voor de bovenste laag wat vervolgens wordt afgedekt met geitenkaas.

Stap 5: Bak de lasagne in de oven gaar in 30 minuten. Controleer na 30 minuten met een satéprikker of de lasagne gaar is of dat hij nog iets langer in de oven moet.

Voedingswaarde per portie

Energie	418,5 kcal	Eiwit	21,9 g
Vet	26,7 g	Vezels	7,8 g
Verzadigd vet	16,5 g	Zout	1,1 g
Koolhydraten	11,2 g		

Variatietip

Vervang de geitenkaas door plakken gerookte zalm.

Risotto met champignons

Bereidingstijd: 60 min

Benodigheden: Keukenmachine en koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen:

- ◇ Halve bloemkool (300-400 gram)
- ◇ Bouillon 250 ml
- ◇ 250 gram champignons
- ◇ 75 gram roomkaas
- ◇ 2 teentjes knoflook
- ◇ 1 ui
- ◇ Scheut witte wijn
- ◇ 2 el Parmezaanse kaas
- ◇ 1 tl tijm

Bereidingswijze

Stap 1: Snij de ui en knoflook fijn en de champignons in schijfjes.

Stap 2: Als je geen kant en klare bloemkoolrijst hebt maar bloemkoolroosjes maal deze fijn in een keukenmachine tot de grootte van rijst. Indien je geen keukenmachine in huis hebt, kan je ook een rasp gebruiken om de bloemkool tot rijst te maken.

Stap 3: Verhit olie in een grote pan en fruit hierin de ui en knoflook. Bak vervolgens ook de champignons mee.

Stap 4: Voeg de bloemkoolrijst toe wanneer de champignons beginnen te verkleuren en bak de bloemkool even mee.

Stap 5: Voeg hierna een flinke scheut witte wijn toe en roer goed tot het meeste vocht verdampt is.

Stap 6: Voeg nu de bouillon in 3 a 4 delen toe. Schenk wat bouillon in de pan, roer goed en laat de bloemkoolrijst de bouillon goed opnemen. Voeg pas weer bouillon toe als al het vocht bijna is opgenomen.

Stap 7: Wanneer alle bouillon is toegevoegd kan de roomkaas worden toegevoegd en verwarm deze nog even goed mee.

Stap 8: Als laatste kan de tijm en Parmezaanse kaas worden toegevoegd aan de risotto.

Voedingswaarde per portie

Energie	267 kcal	Eiwit	14,4 g
Vet	16,5 g	Vezels	7,1 g
Verzadigd vet	10,2 g	Zout	1,9 g
Koolhydraten	10,4 g		

Bijgerechten, hapjes en lunches

I. Surinaams & Antilliaans

Eieren in masala

Bereidingstijd: 20 minuten
Benodigheden: Kookpan en koekenpan

Ingrediënten

- ◇ Eieren
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ 2 tl masala poeder



Bereidingswijze

Stap 1: Kook de eieren 10 minuten in een kookpan.

Stap 2: Spoel de eieren af en pel ze.

Stap 3: Verhit een koekenpan met zonnebloemolie en voeg hier het masala poeder bij. Roer dit goed zodat de masala gemengd is met de olie.

Stap 4: Bak de eieren in de koekenpan totdat er een krokant laagje ontstaat.

Voedingswaarde per ei

Energie	90 kcal	Eiwit	6,3 g
Vet	7 g	Vezels	0,2 g
Verzadigd vet	1,8 g	Zout	0,2 g
Koolhydraten	0,4 g		

Variatietip

Gevulde eieren: snijd de eieren doormidden en meng het eigeel met wat mayonaise en bieslook. Vul vervolgens de eieren met het mengsel.

Pindasaus

Bereidingstijd: 10 minuten
Benodigheden: Snijplank en kookpan

Ingrediënten voor 6 sauslepels

- ◇ 175 g pindakaas
- ◇ 3 el Kikkoman ketjap
- ◇ 125 ml halfvolle melk
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ 1 el tomatenpuree
- ◇ 1 el azijn
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ 2 tl gember poeder
- ◇ 1 tl sambal oelek
- ◇ 1 tl laos poeder



Bereidingswijze

Stap 1: Verhit een kookpan met zonnebloemolie en fruit hierin de knoflook.

Stap 2: Voeg hierna de sambal, gember en tomatenpuree aan toe.

Stap 3: Voeg vervolgens de pindakaas door het mengsel en roer dit goed door totdat er een gladde structuur gevormd wordt.

Stap 4: Doe de ketjap en azijn erbij. Blijf goed roeren.

Stap 5: Voeg de laos toe en eventueel de melk indien de saus te stevig is.

Voedingswaarde per sauslepel

Energie	232 kcal	Eiwit	9,3 g
Vet	17,9 g	Vezels	2,4 g
Verzadigd vet	2,8 g	Zout	0,8 g
Koolhydraten	6,5 g		

Kipsaté

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Snijplank, kom en grillpan

Ingrediënten voor 2 personen

- ◇ 500 g kipfilet
- ◇ 5 el Kikkoman ketjap
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ 1 el citroensap
- ◇ 2 teentjes geperste knoflook
- ◇ 1 tl geraspte gember
- ◇ 1 maggiblokje
- ◇ 1 tl witte peper

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de kipfilet in stukken en marineer dit met de knoflook, gember, maggiblokje, Kikkoman ketjap, witte peper en citroensap. Laat de marinade minimaal 4 uur intrekken.

Stap 2: Voordat de kipsaté geregen wordt voeg je 1 el olie aan het gemarineerde vlees.

Stap 3: Grill de kipsaté ongeveer 10 à 15 minuten. Gebruik hiervoor een koekenpan op middelhoog vuur met 1 el zonnebloemolie.

Voedingswaarde per satéstokje

Energie	84 kcal	Eiwit	12,5 g
Vet	2,9 g	Vezels	0,1 g
Verzadigd vet	0,5 g	Zout	0,8 g
Koolhydraten	1,0 g		

Zuurgoed

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Snijplank, kookpan en weckpot

Ingrediënten voor 1 weckpot

- ◇ 1 komkommer
- ◇ 2 rode uien
- ◇ 200 ml water
- ◇ 200 ml azijn
- ◇ 90 g zoetstof
- ◇ 1 chilipeper
- ◇ 4 pigment ballen
- ◇ 4 kruidnagels
- ◇ Snufje zout

Bereidingswijze:

Stap 1: Snijd de komkommer doormidden en vorm hierna schuine plakjes.

Stap 2: Snijd vervolgens de chilipeper in ringen en de rode uien in stukken.

Stap 3: Zet een pan met het water, azijn, zoetstof, zout, pigment ballen en kruidnagels op hoog vuur en laat dit een paar minuten koken.

Stap 4: Doe de komkommer en chilipeper in een weckpot/bakje en voeg hier de chilipeper, komkommer en rode uien aan toe.

Stap 5: Voeg vervolgens het mengsel aan de weckpot/bakje toe.

Stap 6: Sluit het af en laat dit minimaal een dag intrekken

Voedingswaarde per eetlepel:

Energie	22 kcal	Eiwit	0,7 g
Vet	0,4 g	Vezels	0,9 g
Verzadigd vet	0,1 g	Zout	0,2 g
Koolhydraten	2,6 g		

Dawet

Bereidingstijd: 30 minuten
Benodigdheden: Grote kom en kookpan

Ingrediënten voor 10 glazen

- ◇ 1 kokosnoot
- ◇ 1,5 l water
- ◇ 150 g zoetstof
- ◇ 2 el citroengras
- ◇ 3 tl cola essence
- ◇ ½ tl zout

Bereidingswijze:

- Stap 1:** Rasp het kokosvlees in een kom en voeg hier 1 l water aan toe.
Stap 2: Pers het mengsel uit in een theedoek en vang het vocht op.
Stap 3: Kook 500 ml water met de zoetstof en citroengras tot een siroop.
Stap 4: Voeg de kokosmelk, cola essence en zout aan dit mengsel toe en roer dit goed door.

Voedingswaarde per glas (200 ml):

Energie	24 kcal	Eiwit	0,2 g
Vet	1,8 g	Vezels	0,6 g
Verzadigd vet	1,4 g	Zout	0,1 g
Koolhydraten	1,5 g		

Gevulde ei met avocado

Bereidingstijd: 22 minuten
Benodigheden: Grote pot en kom

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 4 eieren
- ◇ ½ avocado
- ◇ 1 el mayonaise
- ◇ 1 tl gele mosterd
- ◇ ½ tl citroensap
- ◇ Snufje paprikapoeder
- ◇ Zout en peper naar smaak



Bereidingswijze

Stap 1: Bedek de eieren in water in een pan en breng aan de kook. Kook de eieren gedurende 10 minuten en verwijder ze dan onmiddellijk en plaats ze in ijswater in een kom. Laat ze voldoende afkoelen, zodat je gemakkelijk de schelpen kan verwijderen.

Stap 2: Snijd de eieren in twee en schep de dooiers eruit. Doe alle dooiers in een grote kom en voeg de resterende ingrediënten toe.

Stap 3: Voeg de vulling in een spuitzak om elke helft te vullen.

Voedingswaarde per portie

Energie	292 kcal	Eiwit	14 gram
Vet	26 gram	Vezels	2 gram
Verzadigd vet	5 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	2 gram		

Babymais rolletjes

Bereidingstijd: 12 minuten

Benodigdheden: Snijplank

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 8 stuks baby mais
- ◇ 64 g roomkaas
- ◇ 8 plakken ham

Bereidingswijze

Stap 1: Besmeer de ham met een dun laagje roomkaas.

Stap 2: Rol de babymais in de ham.

Stap 3: Snijd de rollen in tweeën en serveer.

Voedingswaarde per baby mais rolletje

Energie	112 kcal	Eiwit	12 gram
Vet	5 gram	Vezels	2 gram
Verzadigd vet	2 gram	Zout	2 gram
Koolhydraten	5 gram		

Komkommer sandwich

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: Snijplank

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 1 komkommer
- ◇ 2 plak ham
- ◇ 2 plak kalkoenfilet
- ◇ 2 plakken cheddar kaas
- ◇ 1 tl mosterd
- ◇ 1 el mayonaise

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de uiteindes van de kommer eraf. Snij in de lengte doormidden en gebruik een lepel om de zaden eruit te scheppen. Snijd dan in tweeën om de helft van de lengte te maken.

Stap 2: Verspreid de mayonaise in de komkommerholte. Beleg de stukken komkommer met plakken ham, kalkoenfilet en cheddar kaas. Rol de plakken op als het nodig is, zodat deze erin passen. Sluit de tweede helft over de eerste.

Voedingswaarde per komkommer helft:

Energie	216 kcal	Eiwit	12 gram
Vet	17 gram	Vezels	2 gram
Verzadigd vet	6 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	4 gram		

Tonijnsalade met komkommerschijfjes

Bereidingstijd: 15 minuten
Benodigheden: Snijplank en grote kom

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 1 komkommer
- ◇ 1 blik tonijn in water (120 g)
- ◇ 50 g rode ui, fijngesnipperd
- ◇ 2 el mayonaise
- ◇ 15 g geraspte wortel
- ◇ 15 g geraspte rode kool
- ◇ 1 el Griekse yoghurt
- ◇ 1 tl kerriepoeder
- ◇ Sap van een ½ citroen
- ◇ Snufje zout

Bereidingswijze

Stap 1: Voeg de tonijn (zonder het vocht) in een kom. Hak de rode ui fijn en de komkommer in plakjes.

Stap 2: Meng de mayonaise en Griekse yoghurt met de rode ui, geraspte wortel, geraspte rode kool, curry poeder, citroensap en tonijn in een kom. Breng het op smaak met wat zout.

Stap 3: Serveer de tonijnsalade op plakjes komkommer.

Voedingswaarde per portie

Energie	256 kcal	Eiwit	19 gram
Vet	16 gram	Vezels	3 gram
Verzadigd vet	2 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	7 gram		

Gegrilde champignons

Bereidingstijd: 50 minuten

Benodigheden: Snijplank, kom en grillpan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 225 g champignons
- ◇ 1 el balsamico azijn
- ◇ ½ el sojasaus
- ◇ ¼ tl tijm
- ◇ Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Mix de ingrediënten in een diepvrieszak of kom.

Stap 2: Snijd de champignons in plakken. Laat de champignons in het mengsel marineren.

Stap 3: Grill de champignons op middelhoog vuur tot ze licht verkleurd zijn (ongeveer 2 – 3 minuten per kant).

Voedingswaarde per portie

Energie	38 kcal	Eiwit	3 gram
Vet	1 gram	Vezels	2 gram
Verzadigd vet	0 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	4 gram		

I. Marokkaans

Amandel Briwat

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigdheden: Blender/hakmolen, theedoek, koekenpan en boterkwast

Ingrediënten voor 35 stuks

- ◇ 1 fles zonnebloemolie
- ◇ 250 g amandelen
- ◇ 250 g filodeeg
- ◇ 6 el vloeibare stevia-1 flesje stevia
- ◇ 3 el sesamzaadjes, geroosterd
- ◇ 2-3 el roomboter, gesmolten
- ◇ 2 ½ el stevia
- ◇ 1 el oranjebloesemwater (mazhar)
- ◇ 1 tl kaneel
- ◇ Gesmolten boter



Bereidingswijze

Stap 1: Doe de amandelen in een pannetje met water en breng dit aan aan de kook.

Laat 2 minuten pruttelen en giet het vervolgens af. Verwijder de velletjes en droog de amandelen in een theedoek.

Stap 2: Bak ze in wat zonnebloemolie goudbruin en laat dit uitlekken.

Maal ze dan met de stevia fijn in een hakmolen. Voeg de boter, oranjebloesemwater en kaneel toe en meng tot een samenhangend geheel. Maak kleine balletjes van dit mengsel en leg het apart.

Stap 3: Laat het filodeeg ontdooien en snijd in gelijke repen, zo'n 5 cm breed. Bestrijk een lapje deeg met gesmolten boter. Leg onderaan een velletje deeg een bolletje vulling. Vouw het dan tot een driehoekje.

Stap 4: Verhit de olie. Bak de briwats per keer tot ze mooi goudbruin zijn. Leg ze op keukenpapier om uit te lekken.

Stap 5: Doe een klein beetje vloeibare stevia zoetstof op de briwat, gebruik hiervoor een kookkwast.

Stap 6: Bestrooi de briwat daarna met de sesamzaadjes voor de sier.

Voedingswaarde per briwat:

Energie	110 kcal	Eiwit	3,1 g
Vet	9 g	Vezels	0,9 g
Verzadigd vet	1,9 g	Zout	0,03 g
Koolhydraten	3,6 g		

Svenj (Marokkaanse Donuts)

Bereidingstijd: 60 minuten

Benodigheden: Koekenpan, theedoek en een grote kom

Ingrediënten voor 10 stuks

- ◇ 350 g amandelmeel
- ◇ 175 ml water
- ◇ 135 ml melk
- ◇ 5 g instant gist
- ◇ 4 g bakpoeder
- ◇ 1 tl zout
- ◇ Zonnebloemolie
- ◇ Stevia zoetstof ter versiering

Bereidingswijze

Stap 1: Plaats het amandelmeel in een kom. Maak een kuiltje in het midden en giet hierin water met zout.

Stap 2: Meng het geheel goed door elkaar en voeg er af en toe een scheutje water aan toe. Blijf het geheel ongeveer 10 à 15 minuten kneden tot het een soepel en glad geheel is. Vergeet niet om af en toe wat water toe te blijven voegen.

Stap 3: Als het deeg soepel is, dek je het af met een theedoek zodat het een uur kan rijzen.

Stap 4: Schenk wat zonnebloemolie in een koekenpan en laat het langzaam op temperatuur komen.

Stap 5: Vet je handen in met zonnebloemolie en neem een stukje deeg ter grootte van een appel en maak daar een bol van. Maak in het midden een opening met je vinger en plaats het in de pan.

Stap 6: Bak de svench aan beide zijden tot het mooi goudbruin gekleurd is.

Voedingswaarde per svench

Energie	134 kcal	Eiwit	12,1 g
Vet	8,5 g	Vezels	0 g
Verzadigd vet	0,8 g	Zout	0,5 g
Koolhydraten	1,3 g		

Marokkaanse Anijs-sesam broodjes (Pouyou)

Bereidingstijd: 90 minuten

Benodigdheden: Pannetje, kookkwast, bakpapier, theedoek, plasticfolie

Ingrediënten voor 15 stuks

- ◇ 80 ml zonnebloemolie
- ◇ extra sesamzaad
- ◇ 280 ml lauwwarme melk
- ◇ 1 tl melk
- ◇ 1 tl Zout
- ◇ 2 etl gestampte sesamzaad
- ◇ 500 g koolhydraatarme broodmix
- ◇ 2 el gestampte anijszaad
- ◇ 1 eidooier
- ◇ 2 eieren
- ◇ 25 druppels vloeibare stevia zoetstof

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de stevia zoetstof en melk bij elkaar in een kleine pan, op laag vuur.

Stap 2: Meng in een kom de melkpoeder, zout, sesamzaad, broodmix, en anijszaad samen.

Voeg hier de eieren en zonnebloemolie aan toe.

Stap 3: kneed het deeg goed en snel voor 8- 10 minuten tot een geheel, dat een klein beetje plakkerig en soepel is.

Stap 4: Plaats het deeg in een ingevette kom. Dek het af met een theedoek en plasticfolie, laat het op een warme plek voor 60 minuten rijzen.

Stap 5: Leg het deeg hierna op het werkblad en vet de handen in met zonnebloemolie. Kneed het deeg nog even en maak er bolletjes van.

Stap 6: Plaats de bolletjes op het bakpapier, en de bakplaat en dek het vervolgens af met plasticfolie. Laat de broodjes voor een half uur rusten. Meng de melk en eidooier en besmeer de broodjes hiermee.

Stap 7: Doe nog een klein beetje sesamzaadjes op de broodjes ter versiering en bak de broodjes af voor circa 30- 40 minuten tot dat ze goud bruin zijn, in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Voedingswaarde per broodje(Pouyou)

Energie	167 kcal	Eiwit	13,8 g
Vet	10,6 g	Vezels	0,3 g
Verzadigd vet	1,2 g	Zout	0,04 g
Koolhydraten	2,8 g		

Batbout met gehakt

Bereidingstijd: 40 minuten

Benodigheden: Koekenpan, theedoek en een kom

Ingrediënten voor 10 stuks

Voor het deeg:

- ◇ 500 g koolhydraatarme broodmix
- ◇ 300 ml melk lauwwarm
- ◇ ¼ tl zout

Voor het gehakt:

- ◇ 300 g gehakt
- ◇ ½ ui
- ◇ 2 teentjes knoflook
- ◇ 1 el zonnebloemolie
- ◇ 1 tl kurkuma
- ◇ 2 tl paprikapoeder
- ◇ ½ tl peper
- ◇ ½ tl komijnpoeder

Voor de vulling:

- ◇ 300 g gehakt
- ◇ 2 paprika's in blokjes
- ◇ 125 g champignons in plakjes
- ◇ ½ ui in halve ringen
- ◇ 2 el tomatensaus

Bereidingswijze

Stap 1: Doe alle ingrediënten voor het deeg bij elkaar in een kom, zorg ervoor dat het zout niet direct in aanraking komt met de gist.

Stap 2: Kneed het geheel met je handen of de keukenmachine in 10 minuten tot een zacht, soepel deeg. Het mag nog licht plakkerig zijn, een beetje zoals kauwgom.

Stap 3: Vet je handen lichtjes in met zonnebloemolie en kneed het deeg nog even door. Doe het daarna terug in de kom en dek de kom af met plasticfolie. Laat het brooddeeg 60 minuten op kamertemperatuur rijzen.

Stap 4: Marineer ondertussen het gehakt door alle specerijen, de ui, knoflook en zonnebloemolie aan het gehakt toe te voegen. Kneed dit even goed door. Mocht je tijd hebben dan kun je dit het beste de avond van te voren doen.

Stap 5: Bak het gehakt in een droge koekenpan rul en voeg vervolgens alle groenten toe. Bak deze zo'n 15 - 20 minuten mee tot de groenten zacht zijn.

Stap 6: Voeg dan de tomatensaus aan het mengsel toe. Schep goed om en bak nog twee minuten mee. Haal de pan van het vuur en laat de gehaktvulling volledig afkoelen.

Stap 7: Stort het gerezen deeg op je werkblad en kneed het nog even door. Verdeel het deeg vervolgens in 10 gelijke stukken en vorm bolletjes van het deeg. Dek de deegbolletjes af en laat ze onder een schone theedoek 10 minuten rusten. Druk het bolletje deeg plat tot het een dikte heeft van ongeveer 1 centimeter.

Stap 8: Schep twee el van het afgekoelde gehakt op het deeg. Vouw de zijkanten van het deeg terug naar het midden en knijp het midden goed samen.

Stap 9: Druk de bolletjes iets plat en laat ze wederom 10 minuten onder een schone theedoek rusten. Druk na 10 minuten de batbots voorzichtig plat.

Stap 10: Verhit een droge koekenpan op het vuur en bak hierin de batbots aan weerszijden 3 minuten bruin. Leg de gebakken batbots op een bord en dek deze af met een theedoek zodat de broodjes warm blijven en zacht worden.

Voedingswaarde per batbout

Energie	244 kcal	Eiwit	27,1 g
Vet	12 g	Vezels	1,5 g
Verzadigd vet	2,1 g	Zout	0,23 g
Koolhydraten	4,3 g		

Maâkouda (Marokkaanse aardappelkoekjes)

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Aardappelstamper, kom en keukenpapier

Ingrediënten voor 15 koekjes

- ◇ 3 grote pastinaak (iets kruimig) of 500 g
- ◇ 1 grote of 2 kleine eieren
- ◇ 2 bosuitjes in dunne ringetjes (of 1 sjalot)
- ◇ 2 à 4 (naar smaak) el fijngesneden koriander en/of peterselie
- ◇ 1 teen knoflook geraspt
- ◇ 1 el olijfolie
- ◇ 1 tl komijnpoeder
- ◇ 1 tl paprikapoeder
- ◇ ½ tl peper
- ◇ Snufje zout

Extra:

- ◇ 100 g amandelmeel om koekjes te vormen

Bereidingswijze

Stap 1: Schil de pastinaak, snij in blokjes en kook ze gaar in gezouten water.

Wanneer ze gaar zijn laat ze uitlekken en stamp ze vervolgens fijn. Laat vervolgens afkoelen tot lauwwarm. Meng de afgekoelde pastinaakpuree met de overige ingrediënten behalve het ei. Proef of het mengsel op smaak is. Klop het ei los en meng vervolgens met de puree.

Stap 2: Neem een bord en bestrooi deze met het amandelmeel. Bepoeder je handen met amandelmeel en maak vervolgens 15 mooie ronde koeken van het pastinaakmengsel.

Gebruik een lepel om een beetje gelijke koeken te krijgen.

Stap 3: Leg ze vervolgens op een met amandelmeel bestrooide bakplaat/bord om verder af te koelen. Het is belangrijk om ze echt koud te laten worden zodat ze niet uit elkaar vallen in de olie.

Stap 4: Verhit in een pan de olie en bak de maâkouda met 4 tegelijk af. Wanneer de randen bruin worden kan je de maâkouda voorzichtig omdraaien, niet eerder want je wilt ze zo min mogelijk omdraaien. Wanneer ze ook aan de andere kant een mooi kleurtje hebben gekregen, haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Voedingswaarden per maâkouda

Energie	90 kcal	Eiwit	3,1 g
Vet	5,7 g	Vezels	2,1 g
Verzadigd vet	0,7 g	Zout	0,04 g
Koolhydraten	5,4 g		

II. Turks

Menemen (Tomaten, groente met ei)

Bereidingstijd: 50 minuten
Benodigdheden: kom, pan en oven

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 4 tomaten
- ◇ 1 (punt)paprika
- ◇ 1 ei
- ◇ 3-4 stuks champignons
- ◇ 1 ½ el zonnebloemolie
- ◇ Zout en kruiden (zwarte peper, pepervlokken)

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd alle groenten in stukjes.

Stap 2: Doe olie in een pan en voeg de champignons eraan toe.

Stap 3: Bak de champignons en voeg de paprika en tomaten eraan toe totdat de tomaten helemaal gebakken zijn en daardoor puree is geworden.

Stap 4: Voeg zout en kruiden eraan toe.

Stap 5: Voeg als laatst de eieren toe en bak deze ongeveer 1 minuut mee.

Stap 6: Het kan gegeten worden met kant en klaar koolhydraatarm brood (2 boterhammen per persoon) of gebruik onderstaand broodrecept.

Opsie brood (Tekeroğlu Issever, H., 2018)

Ingrediënten

- ◇ 65 g roomkaas (bij voorkeur mager)
- ◇ 2 ei
- ◇ ½ tl bakpoeder
- ◇ Snufje zout
- ◇ Olie (voor bakpapier)

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 150 graden.

Stap 2: Pak 2 kommen en splits de eieren (wit en geel apart)

Stap 3: Voeg een snufje zout aan het eiwit toe en mix het met een staafmixer totdat het stijf wordt.

Stap 4: Doe de roomboter, bakpoeder en eigeel in een kom en mix deze.

Stap 5: Voeg het eiwit voorzichtig toe aan de eigeelmix met een spatel. Meng het voorzichtig samen en zorg dat de luchtbelletjes niet verwijderd worden.

Stap 6: Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in met olie.

Stap 7: Schep het mengsel in vier gelijke delen met een opscheplepel op het bakpapier en bak ze in 20-30 minuten goudbruin.

Voedingswaarde per portie

Energie	261 kcal	Eiwit	15 g
Vet	18 g	Vezels	3 g
Verzadigd vet	5 g	Zout	1.5 g
Koolhydraten	7 g		

Salade met (Turkse) fetakaas

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: Kom

Ingrediënten voor porties

- ◇ 80 g fetakaas/ Turkse kaas
- ◇ 3 tomaten
- ◇ ½ komkommer
- ◇ 40 g (4 vellen) (ijsberg)sla
- ◇ Wortel
- ◇ ½ ui
- ◇ ½ citroen (sap)
- ◇ 1 ½ el olijfolie
- ◇ Zout
- ◇ 6 olijven (naar wens)

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd alle groentes fijn.

Stap 2: Verwijder de pitjes (als deze nog niet verwijderd zijn) van de olijven en snijd deze ook klein.

Stap 3: Voeg olijfolie, kaas, olijven, zout en citroensap toe aan de groentes.

Stap 4: Meng het goed samen.

Voedingswaarde per portie

Energie	235 kcal	Eiwit	6.5 g
Vet	20 g	Vezels	3.5 g
Verzadigd vet	8 g	Zout	1.5 g
Koolhydraten	5 g		

Pastasalade

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: Kom

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 150 g Koolhydraatarme pasta
- ◇ 6 kleine augurken (zuur)
- ◇ 50 g doperwtten (in blik/glas)
- ◇ 5 el Turkse yoghurt (4% vet)
- ◇ ½ ui
- ◇ 2 el zonnebloemolie
- ◇ 1 el mais (blik/glas)
- ◇ 2 el peterselie(vers)
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ 1 el mayonaise
- ◇ Zout en kruiden (zwarte peper, pepervlokken en gedroogde mint)

Bereidingswijze

Stap 1: Verklein de pasta met je handen of in een keukenmachine (let op dat het niet te klein wordt)

Stap 2: Kook de koolhydraatarme pasta volgens de verpakking.

Stap 3: Snijd ui, augurken en peterselie in kleine stukjes en pers de knoflook

Stap 4: Doe de koolhydraatarme pasta in een kom en voeg alle ingrediënten eraan toe.

Stap 5: Meng het goed samen tot een geheel.

Voedingswaarde per portie

Energie	249 kcal	Eiwit	4 g
Vet	23 g	Vezels	7 g
Verzadigd vet	3.4 g	Zout	1.5 g
Koolhydraten	7 g		

Kisir

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigdheden: Kom en pan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ ½ bloemkool
- ◇ 3 el peterselie
- ◇ ½ ui
- ◇ 2 vellen ijsbergsla
- ◇ 1 ½ el zonnebloemolie
- ◇ 1 el tomatenpuree
- ◇ ½ citroen(sap)
- ◇ Zout en kruiden (pepervlokken, paprikapoeder en zwarte peper)



Bereidingswijze

Stap 1: Maal de bloemkool heel fijn met een keukenmachine (met “chop” gedeelte) of met een rasper.

Stap 2: Doe ½ el olie in een pan en bak hierin de bloemkool.

Stap 3: Doe in een bak de tomatenpuree, kruiden en 1 el olie en meng deze goed.

Stap 4: Haal de bloemkool van het vuur (nadat het gebakken is) en zet het in een kom en voeg de tomatenpureemix eraan toe en meng deze goed samen.

Stap 5: Snijd de peterselie, ui en ijsbergsla fijn.

Stap 6: Voeg het zout, citroensap en de fijngesneden groente toe aan de bloemkool-tomatenpureemix en meng ze goed en leg het op een serveerbord.

Voedingswaarde per portie

Energie	173 kcal	Eiwit	5.5 g
Vet	10 g	Vezels	6 g
Verzadigd vet	1 g	Zout	1.5 g
Koolhydraten	11 g		

Aardappelsalade

Bereidingstijd: 30 minuten
Benodigdheden: Kom en pan

Ingrediënten voor 2 porties

- ◇ 2 aardappelen
- ◇ 2 gekookte eieren (of 80 g fetakaas)
- ◇ ½ komkommer
- ◇ 4 kleine augurken (in zuur)
- ◇ ½ ui
- ◇ 2 velletjes ijsbergsla
- ◇ 2 el peterselie
- ◇ ½ citroen (voor sap)
- ◇ Zout en kruiden (pepervlokken, paprikapoeder, zwarte peper en gedroogde mint)



Bereidingswijze

Stap 1: Schil de aardappelen, doe in een pan water en zet het op het vuur en kook ze gaar in 20 min.

Stap 2: Nadat ze gaar zijn, snijd ze in kleine stukjes.

Stap 3: Snijd ook alle groenten, augurken en eieren in kleine stukjes en voeg deze bij de aardappelen.

Stap 4: Voeg het zout, kruiden, citroensap en olie erbij en meng deze goed en serveer het op een bord.

Voedingswaarde per portie

Energie	240 kcal	Eiwit	9 g
Vet	15 g	Vezels	3 g
Verzadigd vet	3 g	Zout	1.5 g
Koolhydraten	16 g		

III. Oosters

Wortel-linzensoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Kom, pan en staafmixer

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 1 l groentebouillon
- ◇ 500 g wortels, grofgesneden
- ◇ 150 g rode splitlinzen
- ◇ 2 el olijfolie
- ◇ 2 tl komijnzaad
- ◇ Chilivlokken naar smaak
- ◇ Verse korianderblad

Bereidingswijze

Stap 1: Verhit een grote soeppan en rooster het komijnzaad en de chilivlokken een minuut in of tot de zaadjes "ploppen" en hun aroma afgeven.

Hou de helft van de zaadjes apart voor de garnering.

Stap 2: Voeg de olie, wortels, linzen, bouillon en het water toe en breng het geheel aan de kook.

Laat de soep ongeveer 15 min zachtjes koken tot de linzen ingedikt en zacht zijn.

Stap 3: Pureer de soep met een staafmixer.

Stap 4: Breng de soep op smaak met zout en peper.

Stap 5: Schep de soep op borden of in kommen en strooi er wat van de gereserveerde geroosterde zaadjes over en koriander.

Voedingswaarde per portie

Energie	161 kcal	Eiwit	6,3 g
Vet	6,2 g	Vezels	10 g
Verzadigd vet	0,9 g	Zout	0,2 g
Koolhydraten	18,9 g		

Cashew Pakora's

Bereidingstijd: 40 minuten
Benodigdheden: Kom en frituurpan

Ingrediënten (14 balletjes)

- ◇ 75 g kikkererwtenmeel
- ◇ 75 g amandelmeel
- ◇ 4 lente-uitjes
- ◇ 1 groene chilipeper
- ◇ 1 el sesamolie
- ◇ 1 tl geraspte gemberwortel
- ◇ 2 tl citroensap
- ◇ ½ tl garam masala
- ◇ Snufje zout
- ◇ Frituurolie

Bereidingswijze

Stap 1: Hak de lente-uitjes en groene peper fijn. Hak de cashewnoten grof.

Stap 2: Meng de lente-uitjes, groene peper en cashewnoten met het amandelmeel en kikkererwtenmeel.

Stap 3: Voeg hier de garam masala, de gember en het citroensap aan toe.

Stap 4: Breng het mengsel op smaak met zout en roer het met de sesamolie en eventueel met water zodat het smeugig wordt.

Stap 5: Maak balletjes van ongeveer 3 cm groot.

Stap 6: Verhit de olie in een pan en frituur de balletjes in kleine porties goudbruin en gaar.

Voedingswaarde per portie

Energie	98 kcal	Eiwit	3 g
Vet	6,8 g	Vezels	0,7 g
Verzadigd vet	0,6 g	Zout	0 g
Koolhydraten	5,2 g		

Samosa's

Bereidingstijd: 45 minuten
Benodigdheden: Oven en koekenpan

Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 250 g Consenza bladerdeeg Albert Heijn
- ◇ 50 g wortels
- ◇ 1 limoen
- ◇ 1 paprika rood
- ◇ 20 g doperwten
- ◇ 1 ui
- ◇ 1 rode peper
- ◇ 1 tl korianderzaad
- ◇ 1 mespuntje kurkuma
- ◇ 1 mespuntje garam masala
- ◇ 1 cm gember
- ◇ Zout

Bereidingswijze

Stap 1: Schil en snijd de wortels in kleine blokjes. Breng een pan water aan de kook en kook de wortels en daarna de doperwten beetgaar.

Stap 2: Spoel ze koud in koud water. Pel en snipper de ui, vijzel het korianderzaad en snijd de peper en paprika in stukjes.

Stap 3: Verhit een scheut olie in een pan en fruit de kurkuma, garam masala, korianderzaad, ui, gemberrasp, peper, en rasp en sap van de limoen. Voeg de erwten en de wortels toe, roer door elkaar en breng op smaak met zout.

Stap 4: Verwarm de oven op 200 graden Celsius. Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Stap 5: Vul het bladerdeeg met de gemaakte vulling en vouw het dicht tot een driehoek. Leg het gevulde bladerdeeg op de bakplaat en bak het ongeveer 15 min totdat het goudbruin wordt.

Voedingswaarde per portie

Energie	182 kcal	Eiwit	2,1 g
Vet	11,7 g	Vezels	1,7 g
Verzadigd vet	7,5 g	Zout	0,3 g
Koolhydraten	15, g		

Auberginecurry

Bereidingstijd: 45 minuten
Benodigheden: Pan en oven



Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 2 grote aubergines
- ◇ 125 g champignons
- ◇ 1 blik tomaatblokjes
- ◇ 1 bundeltje bosui, fijngesneden
- ◇ 2 tenen knoflook, geperst
- ◇ 1 rode chilipeper, fijngesneden
- ◇ 1 el plantaardige olie
- ◇ 1 tl gemalen komijn
- ◇ 1 tl gemalen koriander
- ◇ 1 tl zout
- ◇ ½ tl zwart mosterdzaad
- ◇ ½ tl chilipoeder
- ◇ Verse koriander

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 220 C.

Stap 2: Wikkel iedere aubergine in aluminiumfolie en bak ze in de oven tot ze zacht zijn (ca 1 uur).

Stap 3: Verwijder de folie en laat de aubergines afkoelen.

Stap 4: Snijd de champignons doormidden en snijd de grote champignons in kwartjes.

Stap 5: Verhit olie in een pan en bak er de mosterdzaadjes in tot ze gaan ploppen (ca 2 minuten).

Stap 6: Voeg de bosui, champignons, knoflook en chilipeper toe en bak ze 5 minuten mee.

Stap 7: Voeg vervolgens de chilipoeder, komijn, gemalen koriander, kurkuma en zout eraan toe en bak het me voor 3 à 4 minuten.

Stap 8: Voeg de stukjes tomaat toe en laat het geheel 5 minuten pruttelen.

Stap 9: Snijd de afgekoelde aubergines in de lengte doormidden en schep er het zachte vruchtvlees uit. Pureer het vruchtvlees met een vork.

Stap 10: Voeg de auberginepuree en de verse koriander toe aan de pan met het tomatenmengsel en breng het mengsel aan de kook.

Laat het geheel vervolgens op matig vuur 5 minuten pruttelen en indikken.

Stap 11: Garneer met wat takjes koriander.

Voedingswaarde per portie

Energie	86 kcal	Eiwit	3,7 g
Vet	4 g	Vezels	4,2 g
Verzadigd vet	0,6 g	Zout	0,1 g
Koolhydraten	6,7 g		

Wortel-bloemkool roerbak

Bereidingstijd: 25 minuten
Benodigheden: Koekenpan of wokpan



Ingrediënten voor 4 porties

- ◇ 1 kleine bloemkool
- ◇ 2 grote wortels
- ◇ 50 g diepvrieserwten, ontdooid
- ◇ 1 el olie
- ◇ 1 el verse koriander, gehakt
- ◇ 1 laurierblad
- ◇ 2 kruidnagels
- ◇ 1 klein kaneelstokje
- ◇ 2 kardamompitten
- ◇ 3 zwarte peperbolletjes
- ◇ 1 tl zout
- ◇ 2 tl citroensap

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de wortels in dunne reepjes (julienne) van ca. 5 centimeter lang.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.

Stap 2: Verhit de olie in een wok en voeg het laurierblad, kruidnagels, kaneelstokje, kardamompitten en peperbolletjes toe.

Roerbak de specerijen op middelhoog vuur voor een halve minuut en voeg dan het zout toe.

Stap 3: Voeg vervolgens de wortel en de bloemkoolroosjes toe en roerbak ze 3 à 5 minuten.

Stap 4: Voeg de erwten, citroensap en de gehakte koriander toe en roerbak het geheel nog zo'n 4 à 5 minuten.

Stap 5: Serveer het groentegerecht met korianderblad

Voedingswaarde per portie

Energie	71 kcal	Eiwit	2,1 g
Vet	3,8 g	Vezels	2,5 g
Verzadigd vet	0,5 g	Zout	0,03 g
Koolhydraten	5,9 g		

IV. Spaans & Italiaans

Meloen met ham

Bereidingstijd: 10 minuten
Benodigdheden: Kom en satéprikker

Ingrediënten voor 25 satéprikkers

- ◇ Halve galiameloen
- ◇ 100 gram Serranoham
- ◇ 5 sprietjes verse bieslook
- ◇ 2 takjes tijm
- ◇ 2 el olijfolie
- ◇ 1 el balsamicoazijn
- ◇ 2 ½ g honing
- ◇ Snufje zwarte peper

Bereidingswijze

Stap 1: Halveer de meloen, verwijder de pitten en snij de meloen in schijven. Verwijder hierna de schil en snij de schijven vervolgens in blokjes.

Stap 2: Snijd de blaadjes van de munt en de bieslook fijn. Roer in een kom de honing, balsamicoazijn, olijfolie, peper, bieslook en munt tot een dressing.

Stap 3: Snijd de Serranoham in dunnere plakken.

Stap 4: Rijg op een satéprikker een blokje meloen en een plakje Serranoham en besprenkel deze met de dressing.

Voedingswaarde per satéprikker meloen met ham

Energie	26 kcal	Eiwit	1,4 g
Vet	1,5 g	Vezels	0,1 g
Verzadigd vet	0,3 g	Zout	0,3 g
Koolhydraten	1,8 g		

Bruschetta met tomaat en basilicum

Bereidingstijd: 20 minuten
Benodigheden: Bakplaat en kom

Ingrediënten voor 4 porties bruschetta

- ◇ 2 tomaten
- ◇ 4 sneetjes stokbrood
- ◇ 1 el basilicum,
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ Olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2: Snijd het stokbrood in schuine plakken van ongeveer 2 cm dik en smeer ze in met een mengsel van olijfolie, zout en peper.

Stap 3: Bak de plakken stokbrood in de oven af voor ongeveer 10 min totdat ze knapperig zijn.

Stap 4: Snijd ondertussen de tomaten in blokjes en verwijder alle zaden en het vruchtvlees.

Stap 5: Snijd de basilicumblaadjes in slierten en voeg deze samen met een teentje knoflook, olijfolie, zout en peper toe aan de tomaten en roer het geheel goed door elkaar.

Stap 6: Leg het mengsel op het afgebakken stokbrood.

Stap 7: Bak het vervolgens nog eens 6 minuten in de oven.



Voedingswaarde per bruschetta

Energie	33,4kcal	Eiwit	1,5 g
Vet	0,4 g	Vezels	1,2 g
Verzadigd vet	0,1 g	Zout	0,6 g
Koolhydraten	5,3 g		

Variatietip: om nog minder koolhydraten binnen te krijgen kan je in plaats van stokbrood koolhydraat arm brood/stokbrood gebruiken.

Empanada's met kip en chorizo

Bereidingstijd: 60 minuten

Benodigdheden: Bakplaat, bakpapier en koekenpan

Ingrediënten voor 10 empanada's

Vulling:

- ◇ 300 g kippendijen
- ◇ 150 g chorizo
- ◇ 150 g oude geraspte kaas
- ◇ 150 g doperwten
- ◇ 1 ui
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ 4 takjes verse platte peterselie
- ◇ 1 tl pimentón (gerookt paprika poeder)
- ◇ Peper en zout naar smaak
- ◇ Olijfolie

Deeg:

- ◇ 50 g amandelmeel, 30 g kokosmeel, 2 bollen mozzarella, 100 g roomboter & 2 eieren

Extra:

- ◇ 1 ei

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2: Voor het maken van het deeg: Smelt de roomboter in een steelpan op laag vuur en blijf goed roeren.

Stap 3: Smelt vervolgens de mozzarella in de boter en roer totdat de mozzarella als een zachte bol in de boter ligt.

Stap 4: Voeg hierna het amandelmeel en kokosmeel toe en roer het goed door elkaar tot er een deegbal in de pan ligt.

Stap 5: Zet het vuur uit en voeg de eieren toe aan het deeg en roer het er goed doorheen. Als het deeg te nat is voeg dan nog een beetje kokosmeel toe.

Stap 6: Voor het maken van de vulling: snijd de ui en knoflook fijn en bak deze een paar minuten op laag vuur.

Stap 7: Snijd de kip en chorizo in kleine stukjes en bestrooi de kip met zout en peper. Voeg de kip en chorizo toe aan de ui en bak deze bruin en doe vervolgens het paprikapoeder erbij.

Stap 8: Snij de peterselie fijn en voeg deze samen met de doperwten en kaas toe aan het mengsel in de pan. Zet hierna het vuur uit.

Stap 9: Pak een kleine bol van het deeg en rol deze tussen 2 lagen huishoudfolie dun uit. Pak een kom met een doorsnede van ongeveer 10 cm en maak een rondje uit het deeg.

Stap 10: Leg het rondje deeg op een bakplaat bekleed met bakpapier en leg op de helft van het deeg 1 el van het mengsel met de kip en chorizo. Vouw het deeg dicht en maak het randje mooi dicht door het met de achterkant van een vork aan te drukken.

Stap 11: Herhaal deze stap totdat al het deeg op is.

Stap 12: Bestrijk hierna de empanada's nog met een ei.

Stap 13: Bak de empanada's af in de oven voor 20 minuten.

Voedingswaarde per empanada

Energie	336 kcal	Eiwit	23,4 g
Vet	24,5 g	Vezels	2,2 g
Verzadigd vet	12,9 g	Zout	1,1 g
Koolhydraten	5,6 g		

Spaanse gehaktballetjes in tomatensaus

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigdheden: koekenpan

Ingrediënten voor 16 gehaktballetjes

- ◇ 250 gram tomaten gezeefd uit pak
- ◇ 250 gram half om half gehakt
- ◇ 2 sneetjes koolhydraatarm brood
- ◇ 5 el droge witte wijn
- ◇ 1 sjalot
- ◇ 1 rode peper
- ◇ 1 ei
- ◇ 2 teentjes knoflook
- ◇ Mespunt nootmuskaat
- ◇ 2 el verse platte peterselie

Bereidingswijze

Stap 1: Halveer de peper in de lengte en verwijder met een mesje de zaadlijsten. Snijd de peper hierna in reepjes.

Stap 2: Snijd de korstjes van het brood, leg het brood op een bord en besprenkel met de wijn.

Stap 3: Snijd de sjalot en knoflook fijn.

Stap 4: Meng het brood met het gehakt, ei, rode peper, sjalot, knoflook, nootmuskaat en de fijngesneden peterselie. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Stap 5: Vorm met vochtige handen 16 balletjes van het gehakt. Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes in 5 min. rondom bruin.

Stap 6: Schenk de gezeefde tomaten bij de gehaktballetjes in de pan en verwarm afgedekt 15 minuten op laag vuur. Voeg eventueel wat water toe als de saus te droog wordt.

Stap 7: Serveer met de rest van de fijngesneden peterselie.

Voedingswaarde per gehaktballetje

Energie	61 kcal	Eiwit	4,5 g
Vet	3,5 g	Vezels	0,6 g
Verzadigd vet	1,3 g	Zout	0,2 g
Koolhydraten	2,2 g		

Vitello Tonato

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: Staafmixer

Ingrediënten voor 16 rolletjes

- ◇ 200 g gebraden fricandeau
- ◇ 100 g tonijn
- ◇ 75 g rucola
- ◇ 3 el kappertjes
- ◇ 2 ½ el mayonaise
- ◇ 1 ½ el citroensap

Bereidingswijze

Stap 1: Pureer de tonijn en mayonaise met een staafmixer en breng het op smaak met citroensap, peper en eventueel zout.

Stap 2: Neem een plak fricandeau en doe hier een beetje rucola en wat kappertjes op en rol de fricandeau vervolgens op tot een rolletje. Herhaal dit met de rest van de fricandeau plakken.

Stap 3: Leg de fricandeaurolletjes naast elkaar en verdeel de tonijnsaus over de rolletjes.

Voedingswaarde per gehaktballetje

Energie	43,6 kcal	Eiwit	4,5 g
Vet	2,7 g	Vezels	0,2 g
Verzadigd vet	0,4 g	Zout	0,2 g
Koolhydraten	0,3 g		

Verantwoording

Voor het ontwikkelen van dit receptenboek is er een vooronderzoek gedaan naar de meest populaire gerechten van de verschillende culturen. Een aantal mensen per cultuur is gevraagd een online enquête in te vullen, zodat het receptenboek hierop kon worden aangepast. In de enquête is gevraagd naar typerende producten en kruiden die de keuken gebruikt worden, populaire hoofdgerechten, bijgerechten en lunches. Ook is er gevraagd met hoeveel personen er gemiddeld gegeten wordt in een cultuur. Uit de resultaten van de enquête, zijn recepten uitgekozen die het meest benoemd zijn en recepten met producten die in bepaalde keukens vaak gebruikt worden.

Na het aanpassen en ontwikkelen van de recepten, zijn een aantal getest in de keuken en beoordeeld op de smaak en textuur. Hierna zijn er weer aanpassingen gemaakt aan het recept, om het kloppend te maken. De recepten zijn per cultuur ontwikkeld voor het gemiddeld aantal personen dat met elkaar eet. Dit kan per recept verschillen tussen de 2 en 4 personen.

Het aantal koolhydraten per recept is niet meer dan 20 gram.

Tips en aanvullende informatie

(Ah.nl, n.d.) (Feed, M, 2013).

Pastinaak	Albert Heijn, Jumbo, COOP, Lidle en Hoogvliet
Koolraap	Albert Heijn, Jumbo en Ekoplaza
Pompoen	Albert Heijn, Jumbo, COOP en Ekoplaza
	Albert Heijn, Jumbo, COOP en Lidle

Knolselderij

Broccoli rijst	Albert Heijn, Jumbo en Ekoplaza	
Bloemkool rijst	Albert Heijn, Jumbo, Plus, Ekoplaza en COOP	
Koolhydraatarm rijst	Action en Holland&Barrett	www.protislank.nl

Courgette spaghetti	Albert Heijn, Jumbo en SPAR	
Glass noodles		
Koolhydraat-arme pasta/ noodles	Albert Heijn en Jumbo	
Pompoen lasagnebladen	Action en Holland&Barrett	
Spaghetti squash	Albert Heijn en Jumbo	
	Albert Heijn en Ekoplaza	www.vers-bestellen.nl

Koolhydraat-arme brood	Albert Heijn, Jumbo en Hoogvliet	www.bodyenfitshop.nl
Koolhydraat-arme broodmix	-	www.dieetwebshop.nl
Koolhydraat-arme wraps	-	www.lowcarbclub.nl
Kokoswrap	-	www.afvallenmetbregje.nl
		www.bodyenfitshop.nl
		www.bodyenfitshop.nl
Amandelmeel	Albert Heijn, Jumbo en Holland&Barrett	www.puurmieke.nl
	Albert Heijn en Jumbo	www.denotenshop.nl
Kokosmeel	Jumbo en Albert Heijn	www.denotenshop.nl
Bloemkool pizzabodem		

Zoetstoffen	Jumbo, Holland&Barrett en Kruidvat
Stevia	Jumbo en Holland&Barrett

Literatuurlijst

Surinaams

Avondmaaltijden:

Smulweb. (2019). *Koolhydraatarme Rotiplaat(pannenkoek)+/- 2,4 gr. Per portie.*

Geraadpleegd op 4 maart 2019, van

<https://www.smulweb.nl/recepten/1458973/Koolhydraatarme-rotiplaatpannenkoek-24-gr-per-portie>

SurinamCooking. (2019). *Surinaamse Nasi.* Geraadpleegd op 1 maart 2019, van

<https://www.surinamcooking.com/nasi/>

SurinamCooking. (2019). *Javaanse bami.* Geraadpleegd op 1 maart 2019, van

<https://www.surinamcooking.com/javaanse-bami/>

SurinamCooking. (2019). *Massala kip.* Geraadpleegd op 3 maart 2019, van

<https://www.surinamcooking.com/massala-kip/>

SurinamCooking. (2019). *Kerrie eieren (Ei met Masala).* Geraadpleegd op 3 maart 2019, van

<https://www.surinamcooking.com/kerrie-eieren/>

Bijgerechten, hapjes en lunches:

Francesca kookt. (2019). *Zuur van komkommer en rode ui.* Geraadpleegd op 6 maart 2019,

van <https://www.francescakookt.nl/zuur-van-komkommer-en-rode-ui/>

Sranang Kukru. (n.d.). *Dawet.* Geraadpleegd op 6 maart 2019, van

<https://sranangkukru.net/dawet/>

SurinamCooking. (2019). *Kerrie eieren (Ei met Masala).* Geraadpleegd op 3 maart 2019, van

<https://www.surinamcooking.com/kerrie-eieren/>

SurinamCooking. (2019). *Pindasaus (satésaus).* Geraadpleegd op 5 maart 2019, van

<https://www.surinamcooking.com/pindasaus/>

SurinamCooking. (2019). *Kipsaté.* Geraadpleegd op 6 maart 2019, van

<https://www.surinamcooking.com/kipsate/>

Arubaans

Avondmaaltijden:

Crocker, B. (2013). *Betty Crocker cookbook.* 1500 recipes for the way you cook today. Special Edition.

Culy.nl. (2019). *Echt Arubaans: Keshi Yena - Culy.nl.* [online] Available at:

<https://www.culy.nl/recepten/echt-arubaans-keshi-yena/>

Da Costa Gomez, D.(2009). *Raspá di wea.* 2nd ed. [Willemstad], Curaçao: [Desiree Da Costa Gomez].

Bijgerechten, hapjes en lunches:

Crocker, B. (2013). *Betty Crocker cookbook*. 1500 recipes for the way you cook today. Special Edition.

Da Costa Gomez, D.(2009). *Raspá di wea*. 2nd ed. [Willemstad], Curaçao: [Desiree Da Costa Gomez].

Thomas, H. (2016). *The avocado cookbook*. 1st ed.

Marokkaans

Avondmaaltijden:

Ellouisacooking.nl. (2015). *Marokkaanse couscous*. [online] Beschikbaar op: <http://www.ellouisacooking.nl/2015/03/couscous-met-kip-en-groenten.html> [geraadpleegd 23 Feb. 2019].

Irari, F. (2018). *BOCADILLO MET GARLIC-SRIRACHA MAYONAISE EN GEGRILDE KIP*. [online] Beschikbaar op: Uit de keuken van Fatima: <https://uitdekeukenvanfatima.nl/bocadillo-met-garlic-sriracha-mayonaise-en-gegrilde-kip/> [Geraadpleegd op 20 Feb. 2019].

24kitchen.nl. (n.d.). *24Kitchen*. [online] Beschikbaar op: <https://www.24kitchen.nl/recepten/dorade-met-charmilla-uit-de-oven> [Geraadpleegd op 20 feb. 2019].

Tajine met vlees en groenten. (2017). Retrieved from <https://keukenvansou.be/tajine-met-vlees-en-groenten/>

Wereldsmaken.com. (2016). *Kip met Vermicelli (Seffa Medfouna) – Wereldsmaken*. [online Beschikbaar op]: <https://wereldsmaken.com/kip-met-vermicelli-seffa-medfouna/> [Geraadpleegd op 20 Feb. 2019].

Bijgerechten, hapjes en lunches:

Ellouisacooking.nl. (2016). *Briwat (Marokkaanse filo-amandeldriehoekjes)*. [online] Beschikbaar op: <http://www.ellouisacooking.nl/2015/01/briwat-marokkaanse-filo.html> [geraadpleegd 20 Feb. 2019].

Irari, F. (2014). *MAROKKAANSE ANIJSBROODJES (KRACHEL)*. [online] Uit de keuken van Fatima. Beschikbaar op: <https://uitdekeukenvanfatima.nl/anijsbroodjes/> [Geraadpleegd op 4 Apr. 2019]. Marokkaanse Recepten. (2014).

Marokkaanse donuts (Sfenj). [online] Beschikbaar op: <http://www.marokkaanserecepten.com/marokkaanse-donuts-sfenj/> [Geraadpleegd op 20 Feb. 2019].

OhMyFoodness. (2018). *Marokkaanse Batbots met gehakt - OhMyFoodness*. [online] Beschikbaar op: <http://www.ohmyfoodness.nl/recipe/marokkaanse-batbots-met-gehakt> [Geraadpleegd op 23 Feb. 2019].

Tajine.NL - Marokkaanse recepten. (n.d.). *Heerlijke Marokkaanse aardappelkoekjes Maakouda*. [online] Beschikbaar op: <https://www.tajine.nl/recept/marokkaanse-aardappelkoekjes-maakouda/> [Geraadpleegd 23 Feb. 2019].

Turks

Avondmaaltijden:

Hulya. (2011, 23 augustus). Manti. Geraadpleegd op 11 april 2019, van <http://www.turksekok.nl/139/manti>

Hulya. (2012, 12 augustus). Nohut yemegi. Geraadpleegd op 11 april 2019, van <http://www.turksekok.nl/2428/nohut-yemegi>

Kookmutsjes. (2019, 29 januari). Lahmacun (Turkse pizza). Geraadpleegd op 11 april 2019, van <https://kookmutsjes.com/recept/lahmacun-turkse-pizza/>

Kookmutsjes. (2019, 29 januari). Icli kofte. Geraadpleegd op 11 april 2019, van <https://kookmutsjes.com/recept/icli-kofte/>

Kookmutsjes. (2019, 31 januari). Turkse linzensoep (mercimek corbasi). Geraadpleegd op 11 april 2019, van <https://kookmutsjes.com/recept/turkse-linzensoep-mercimek-corbasi/>

Zarife. (2016, 14 mei). Sarma (gevulde wijnbladeren). Geraadpleegd op 11 april 2019, van <http://www.zartointhekitchen.nl/sarma-gevulde-wijnbladeren/>

Bijgerechten, hapjes en lunches:

Aytenusta. (z.d.). Coban Salata. Geraadpleegd op 11 april 2019 van <http://www.aytenusta.com.tr/coban-salata>

Hande Tekeroglu Issever. (2018, 14 december). OOPSİE EKMEĞİ | Düşük Karbonhidratlı Ekmek | Protein Ekmeği (Videobestand). Geraadpleegd op 11 april 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=ggoDLhAzxJ0&t=301s>

Kookmutsjes. (2018, 28 mei). Kisir-bulgursalade. Geraadpleegd op 11 april 2019, van <https://kookmutsjes.com/recept/kisir-bulgursalade/>

Ramadanrecepten. (2015, 4 december). Turks roerei met groenten (Menemen). Geraadpleegd op 11 april 2019, van <https://www.ramadanrecepten.nl/recept/turks-roerei-met-groenten-menemen/>

Yemek. (2014, 18 juni). Doyuran ikili: Makarna Salatasi Tarifi. Geraadpleegd op 11 april 2019 van <https://yemek.com/tarif/makarna-salatasi/>

Zarife. (2016, 25 september). Aardappelsalade. Geraadpleegd op 11 april 2019, van <http://www.zartointhekitchen.nl/aardappelsalade/>

Oosters

Avondmaaltijden:

Ah.nl, (z.d.). Indiase Biryani. Geraadpleegd op 23 februari 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1185438/indiase-biryani> [geraadpleegd op 23 Feb. 2019]

Diabetesfonds, (z.d.). Shakshuka. Geraadpleegd op 23 februari 2019, van https://www.diabetesfonds.nl/recepten/shakshuka?gclid=EAIaIQobChMIn7Chn-zb4QIV1ud3Ch27LA0IEAAYAiAAEgJ6PvD_BwE

Receptengalerie.nl, (z.d.). Gekruide courgettes. Geraadpleegd op 23 februari 2019, van <http://www.receptengalerie.nl/gekruide%20courgettes.html>

Recipeninjas.com, (z.d.). Kip Jalfrezi. Geraagpleegd op 23 februari 2019, van <http://nl.recipeninjas.com/recept/2992/kip-jalfrezi.aspx>
Team Elle eten, (Sept.,2017).Gebakken bloemkoolrijst met gehakt, wortel en tuinerwten. Geraagpleegd op 23 februari 2019, van <https://www.elleeten.nl/recepten/vlees/a24845444/bloemkoolrijst-gehakt-groenten-recept/>

Bijgerechten, hapjes en lunches:

24kitchen.nl, (z.d.). Samosa's. Geraagpleegd op 5 april 2019, van <https://www.24kitchen.nl/recepten/samosas>
Indiaweb.nl, (z.d.). Pakora's. Geraagpleegd op 5 april 2019, van <https://www.indiaweb.nl/indiase-keuken/recept-pakoras/>
Receptengalerie.nl, (z.d.). Auberginecurry. Geraagpleegd op 5 april 2019, van <http://www.receptengalerie.nl/aubergine%20curry.html>
Receptengalerie.nl, (z.d.). Wortel en Bloemkoolroerbak. Geraagpleegd op 5 april 2019, van <http://www.receptengalerie.nl/wortel%20en%20bloemkoolroerbak.html>
Receptengalerie.nl, (z.d.). Wortel-linzensoep. Geraagpleegd op 5 april 2019, van <http://www.receptengalerie.nl/wortel%20linzensoep.html>

Spaans/Italiaans

Avondmaaltijden:

De Jongh, J. I. (z.d.). Zo maak jij zelf heerlijke pizza met een koolhydraatarme bloemkool bodem. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://freshhh.nl/recepten/pizza-koolhydraatarme-bloemkool-bodem/>
Flowcarbfood. (2018, 25 april). Koolhydraatarme risotto met champignons, witte wijn en parmezaanse kaas. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://flowcarbfood.nl/2017/03/13/koolhydraatarme-risotto-met-champignons-witte-wijn-en-parmezaanse-kaas/>
Kames, Q. (2018, 27 februari). Courgetti met kip en pesto. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.lowcarbchef.nl/recept/courgetti-met-kip-en-pesto>
Kames, Q. (2018b, 27 februari). Koolhydraatarme spinazie lasagne. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.lowcarbchef.nl/recept/koolhydraatarme-spinazie-lasagne>
Supersnel gezond. (2018, 24 juni). Paella zonder rijst recept. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://supersnelgezond.nl/paella-zonder-rijst/>

Bijgerechten, hapjes en lunches:

Allerhande. (z.d.). Meloen met kruidendressing en ham. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R8496/meloen-met-kruidendressing-en-ham>
Allerhande. (z.d.). Spaanse gehaktballetjes in pittige tomatensaus (albondigas). Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R521180/spaanse-gehaktballetjes-in-pittige-tomatensaus-albondigas>
Allerhande. (z.d.-c). Vitello tonnato. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R487620/vitello-tonnato>

Koolhydraatarmrecept.nl. (2018, 4 december). Koolhydraatarm deeg voor taart. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://www.koolhydraatarmrecept.nl/koolhydraatarm-deeg-taart/>

Uit Pauline's keuken. (2018, 26 april). Empanada met pittige kip en chorizo. Geraadpleegd op 19 april 2019, van <https://uitpaulineskeuken.nl/2018/05/empanada-recept.html>

Overige bronnen

Ah.nl. (n.d.). *AH Pompoen lasagnebladen 350 g online bestellen* / *ah.nl*. [online] Beschikbaar op: <https://www.ah.nl/producten/product/wi443204/ah-pompoen-lasagnebladen#voedingswaarden> [Geraadpleegd 11 Apr. 2019].

Ah.nl. (n.d.). *Albert Heijn*. [online] Beschikbaar op: <https://www.ah.nl/producten/product/wi386308/magioni-bloemkool-pizzabodem> [geraadpleegd op 11 Apr. 2019].

Ah.nl. (n.d.). *Bonduelle Broccolirijst 400 g online bestellen* / *ah.nl*. [online] Beschikbaar op: <https://www.ah.nl/producten/product/wi453743/bonduelle-broccolirijst> [geraadpleegd op 11 Apr. 2019].

IkKiesNatuurlijk.nl. (2016). *Oopsie brood*. [online] Beschikbaar op: <https://ikkiesnatuurlijk.nl/oopsie-brood/> [Geraadpleegd op 11 Apr. 2019].

Feed, M. (2013). *10 x vervanger voor aardappel - Mind Your Feed*. [online] Mind Your Feed Beschikbaar op: <https://www.mindyourfeed.nl/voedingstof/eetweetjes/10-vervanger-voor-aardappel/> [geraadpleegd op 20 Feb. 2019].

Voedingscentrum.nl. (n.d.). *Zoetstoffen* / *Voedingscentrum*. [online] Beschikbaar op: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zoetstoffen.aspx> [Geraadpleegd op 11 Apr. 2019].

