



Recepten *Carta*

Sonja Bakker recepten
(Carta2006-SonjaBakker.nl)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Frans brood met tomaat en kaas
2. Kabeljauw met groenten in zoet-zure saus
3. Ovenschotel kip/kerrie
4. Spaghetti met tonijnsaus
5. Stampot met gegrilde kabeljauw
6. Tagliatelle met boerenkool
7. Toast met ananas-appelsalade
8. Tomaat gevuld met rijst

Frans brood met tomaat en kaas

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Sonja Bakker

Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 2 personen)

100 gram snijbonen

2 tomaten

1/2 bosje radijs

300 gram milner 30+ kaas

1 stokbrood

1 blaadje basilicum

peper en zout

Bereiding

Was de boontjes en kook ze beetgaar in water met een beetje zout.

Snijd ze vervolgens in kleine stukjes (ca. 0,5 cm).

Pel de tomaten, ontpit ze en snijd het vruchtvlees in blokjes (ca. 0,5 cm).

Maar de radijsjes schoon en rasp ze fijn.

Snijd de kaas in kleine blokjes en meng deze met de tomaatblokjes, geraspte radijsjes en de boontjes.

Breng op smaak met peper en zout. Snij het stokbrood open en laat het even kleuren onder de grill.

Bestrijk deze vervolgens met het kaas-groentemengsel en garneer met een blaadje basilicum.

Bevat per portie 280 kcal

Kabeljauw met groenten in zoet-zure saus

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Ja
Bron Sonja Bakker		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

600 gram diepvrieskabeljauw (Dit gerecht is met verschillende soorten vis te bereiden)

1 ui, 1 winterswortel

1 prei

1 stengel bleekselderij

1 blikje ananas op eigen sap

3 eetlepels maïzena

3 eetlepels olie

1 teentje knoflook

1 blikje tomatenstukjes (netto 400 gram)

2 theelepels bouillonpoeder

ketjap manis

sambal oelek

2 eetlepels fijngehakte bieslook.

Bereiding

Laat de kabeljauwfilet ontdooien. Maak de groenten schoon.

Snijd de ui in halve ringen en de wortel, prei en bleekselderij in plakjes.

Giet de ananas af, bewaar het sap. Snijd de ananas in blokjes. Hak de gember fijn.

Halveer de stukken vis en wentel ze door de maïzena. Verhit de olie in een wok of hapjespan.

Bak de stukken vis mooi bruin. Leg ze op een bord. Roerbak de groenten circa 4 minuten.

Voeg de tomatenstukjes met vocht, de ananas met vocht, gember en het bouillonpoeder toe.

Breng het geheel aan de kook. Leg de stukken kabeljauw erin en laat het gerecht nog circa 3 minuten zachtjes sudderen.

Voeg de ketjap en sambal naar smaak toe.

Bevat per portie 195 kcal.

Ovenschotel kip/kerrie

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Sonja Bakker

Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

3 flinke kipfilets

20 gram halvarine

1 kleine ui

6 theelepels kerriepoeder

0,5 groene paprika

0,5 rode paprika

1 pakje Aardappelpuree met kaas (Maggi)

1 teentje knoflook

3 schijven ananas

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes en de paprika's in reepjes, snipper de ui en de knoflook.

Bestrooi de kipstukjes met zout en peper en bak ze in de boter lichtbruin.

Voeg de ui en knoflook toe en laat die even meebakken.

Strooi er kerriepoeder overheen en voeg de paprika toe.

Laat ze zachtjes meebakken en zorg dat het vrijkomende vocht zoveel mogelijk verdampt.

Doe het mengsel daarna in een beboterde ovenschaal.

Maak de aardappelpuree met kaas volgens de aanwijzingen op het pak.

Schep de puree op het kip- kerriemengsel en leg de schijven ananas erop.

Plaats de schaal in een voorverwarmde oven van 225° C en laat het gerecht in ca. 25 minuten lichtbruin worden.

Variatietips:

1. Gebruik in plaats van paprika champignons (in vieren gesneden) of stukjes ananas.
2. Voeg 100 gram garnalen toe aan de kipfilet.
3. Voeg tijdens het bakken nog wat uitgeperste knoflook toe.
4. Het is wat meer werk, maar zelfgemaakte aardappelpuree met een zakje geraspte 30+ kaas erdoor, maakt het gerecht nog lekkerder.

Spaghetti met tonijnsaus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Sonja Bakker

Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

2 blikjes tonijn in water (200 gr. per blikje)

1 gele paprika

3 tomaten

1/2 bosje peterselie

1 ui, 2 teentjes knoflook

500 gram spaghetti (ongekookt)

2 eetlepels olijfolie

zout, peper

Bereiding

De spaghetti beetgaar koken.

Ondertussen de paprika wassen, in vieren snijden, de zaadlijsten verwijderen en in kleine stukjes snijden.

De tomaten wassen en in heel kleine blokjes snijden.

De peterselie wassen en kleinsnijden. De ui en knoflook pellen en fijnsnijden.

De olie verwarmen in de pan en daarin de paprika, ui en knoflook al roerende bakken.

De peterselie en tomaten toevoegen.

Alles ca. 8 minuten laten pruttelen.

Het vocht van de tonijn afgieten, door de saus roeren en warm laten worden.

Op smaak brengen met zout en peper.

Spaghetti in een vergiet laten uitlekken, met de saus mengen en direct opdienen.

Bevat per portie (250 gram) 310 kcal

Stamppot met gegrilde kabeljauw

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Sonja Bakker

Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

4 kabeljauwfilets à 150 gram

1 kilo aardappelen

zout en peper

150 gram groene olijven zonder pit

3 teentjes knoflook

3 eetlepels olijfolie

500 gram gesneden prei

1,5 dl halfvolle melk

Bereiding

Kook de aardappelen met wat zout in ca. 20 minuten gaar, giet ze af en stamp ze fijn.

Snijdt ondertussen de olijven in dunne plakjes en snipper de knoflook.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Verhit 3 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak hierin de knoflook op laag vuur ca. 2 minuten.

Voeg de preiringen toe en laat deze op matig vuur in ca. 5 minuten zacht en gaar worden.

Voeg het preimengsel, de olijven, de melk en peper en zout naar smaak toe aan de aardappelen en warm de stamppot ca. 3 minuten op laag vuur zachtjes door.

Bestrijk de kabeljauwfilets en het grillrooster met wat olie en laat de filets onder de hete grill in ca. 6 minuten gaar worden.

Tussentijds eenmaal keren.

Bestrooi de filets daarna naar smaak met wat peper en zout.

Schep de prei- olijvenstamppot op 4 diepe borden en leg de gegrilde kabeljauwfilets erop.

In plaats van gekookte aardappelen kunt u ook een zak kant-en-klare aardappelpuree (diepvries) gebruiken.

Tagliatelle met boerenkool

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Ja
Bron Sonja Bakker		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

500 gram gesneden boerenkool

1 ui

1 teen knoflook

1 gele of rode paprika

3 eetlepels olijfolie

300 gram tagliatelle

1 blik gepelde tomaten in blokjes (ca. 400 gram)

1 kruidenbouillontablet

1 eetlepel azijn

versgemalen peper

Parmezaanse kaas

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook en snijd de paprika in blokjes.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verhit ondertussen de olijfolie in een grote pan en fruit hierin de ui glazig.

Voeg de knoflook en de paprikablokjes toe en laat deze even kort meefruchten.

Voeg dan de gesneden boerenkool toe en roerbak het geheel op hoog vuur tot de kool begint te slinken.

Verkruimel het bouillonblokje erboven, voeg de tomaatblokjes en een scheutje water toe.

Schep het geheel goed om en breng op smaak met de azijn en wat zout en versgemalen peper.

Schep dan het boerenkool mengsel door de pasta en doe alles daarna over in een (voorverwarmde) schaal of schotel.

Serveer de Parmezaanse kaas er apart bij.

Tip: Vervang de bouillon eventueel door een glas droge witte wijn.

Toast met ananas-appelsalade

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Ja
Bron Sonja Bakker		Sterren	1

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 2 personen)

3 ananasringen of 2 appels (in stukjes gesneden)

1 eetlepel olie

kropje sla

25 gram gehakte walnoten

30 gram rozijnen

100 gram (Milner) 30+ kaas

1 theelepel mosterd

2 eetlepels ananassap

zout

peper

Bereiding

Snijd de ananasringen of de appels in stukjes.

Snijd ook de kaas in blokjes. Was de sla goed.

Klop een dressing van olie, mosterd, ananassap, zout en peper.

Meng de sla met de ananasblokjes of de stukjes appel, walnoten, rozijnen en kaas door elkaar.

Sprenkel vervolgens de dressing over de salade.

Serveer er 2 geroosterde volkorensneetjes bij.

Bevat per portie (250 gram) 275 kcal, exclusief aardappelen/rijst/brood

Tomaat gevuld met rijst

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Sonja Bakker

Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

8 tomaten

3 eetlepels dieetolie (Becel)

1/2 theelepel oregano

1 blaadje marjolein

1 blaadje gedroogde munt

1 takje peterselie

100 gram rijst

1/2 liter kipbouillon

klontje margarine

peper en zout

Bereiding

Kook de rijst volgens bereidingswijze op de verpakking en laat afkoelen.

Was de tomaten, snijd het kapje eraf en hol ze uit (vruchtvlees bewaren!).

Bestrooi ze binnenin met een snuffje zout en laat ze uitlekken in een vergiet.

Hak het vruchtvlees fijn en meng met de oregano, marjolein, gehakte munt, peterselie en olie door de rijst.

Roer de kippebouillon erdoor en kook het 10 minuten op vol vermogen in de magnetron, met deksel.

Zet de tomaten dan in een ingevette magnetronschaal, vul ze met de rijst en kook ze nog 10 minuten op vol vermogen in de magnetron, zonder deksel.

Voeg naar eigen smaak peper toe.

Zowel koud als warm te serveren.

Bevat per portie 260 kcal, exclusief brood

