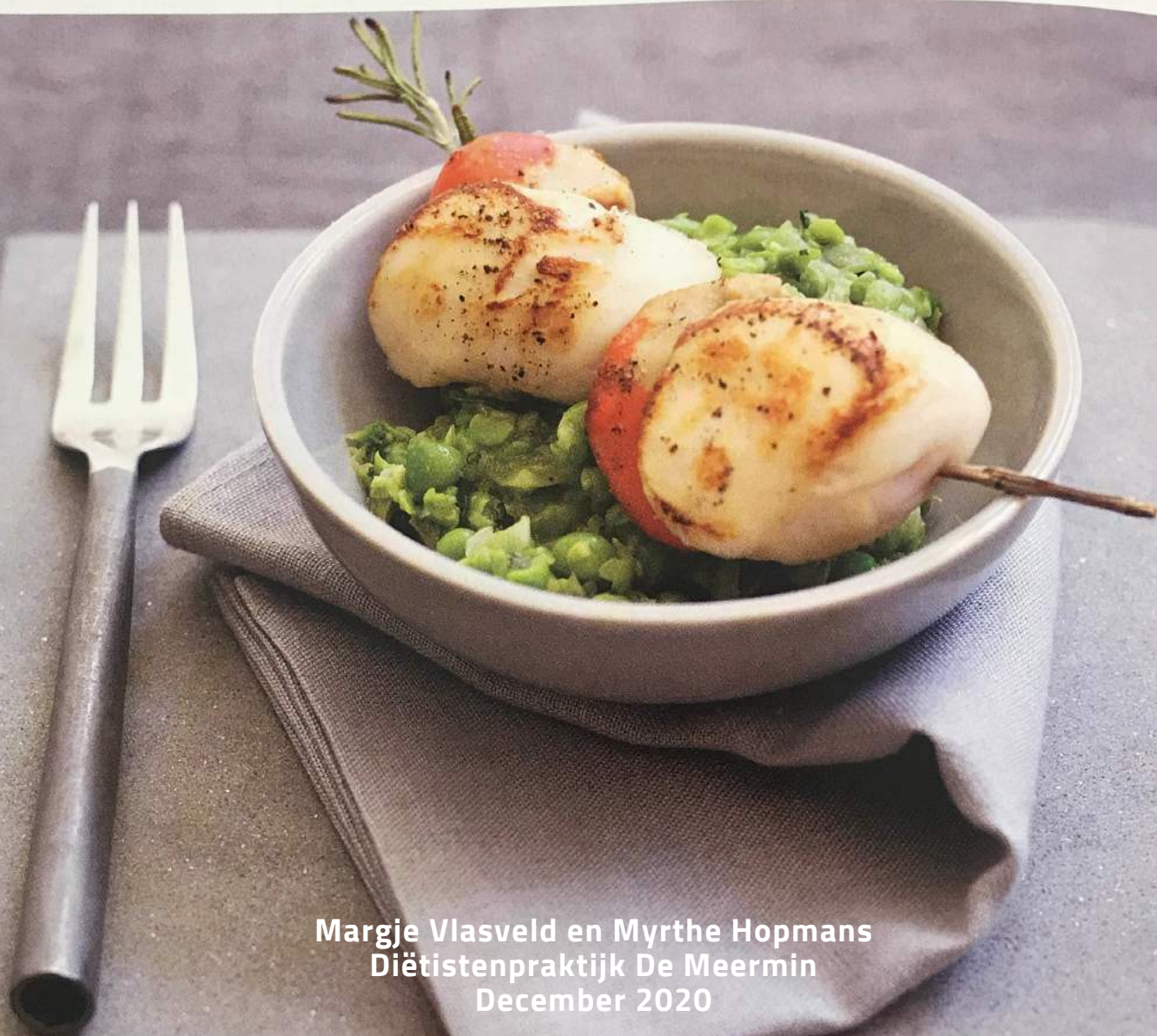


RECEPTEN

voor de

FEESTDAGEN

geselecteerd door De Meermin



Margje Vlasveld en Myrthe Hopmans
Diëtistenpraktijk De Meermin
December 2020

BRUNCH

Gele paprikasoep

Dit heb je nodig voor
1 persoon:

2 gele paprika's, in stukjes
gesneden
½ groentebouillonblokje
¼ kleine ui, gesnipperd
¼ teen knoflook, geperst
1 eetlepel zuivelspread
handje kervel of peterselie,
fijngenhakt
olijfolie
peper en zout

Per portie: 213 kcal; 14,7 g vet; 4 g verz. vet; 3,3 g eiwit; 13,4 g koolhydraten; 7,5 g vezels; 0,63 g natrium

Nu kun je de soep maken. Voeg het bouillonblokje toe aan 220 ml kokend water.

Verhit in een pan wat olijfolie en bak de paprika, ui en knoflook ongeveer 2-3 minuten zachtjes aan.

Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook.

Laat 10 minuten zachtjes doorkoken. Giet de bouillon af en vang op in een bakje.

Pureer de soep en leng aan met water tot de gewenste dikte.

Zet nog even terug op het vuur en roer de zuivelspread erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met wat kervel of peterselie.



Recept uit 'Foodsisters, gezonde, lekkere
en makkelijke recepten zonder suiker'



Kies i.p.v. aardbeien voor roodfruit uit de diepvries of fruit uit het winterseizoen, zoals appel of peer

Per portie:
363 kcal
23,2 g vet
4,8 g verz. vet
13,7 g eiwit
24 g koolhydraten
5,5 g vezels
0,33 g natrium



40 g havermeel
40 g amandelmeel
80 ml melk
1 ei
olie om te bakken
4 eetl. Griekse yoghurt
150 g aardbeien
wat blaadjes munt

HAVER-AMANDELPANNEN-KOEKJES

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 10 minuten

Meng meel, melk, ei en wat zout in een kom en kluts tot een stevig beslag. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en schep van de helft van het beslag 3 rondjes in de pan. Bak de pannenkoekjes aan beide zijden op laag vuur. Herhaal met de rest van het beslag. Serveer met verse aardbeien, yoghurt en munt.

Dankzij de mix van amandelmeel en havermeel bevatten deze pannenkoekjes minder koolhydraten dan andere pannenkoeken. Je kunt het recept verdubbelen en meerdere pannenkoeken bakken. Ze zijn afgedekt maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast te bewaren. Invriezen kan ook: zo heb je altijd een snel en gezond ontbijt in huis.

voor
2 personen



Courgettebrood

Dit heb je nodig voor 1 brood:

- 1 courgette, grofgeraspt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gehakt
- 100 g gerookte zalm, in reepjes
gesneden
- 2 eieren, losgeklopt met peper
en zout
- 2 eetlepel zuivelspread
peper en zout

Per portie:

235 kcal
13,2 g vet
4,9 g verz. vet
20,3 g eiwit
7,6 g koolhydraten
2,7 g vezels
0,77 g natrium

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.

Knijp zo veel mogelijk vocht uit de courgette. Hiervoor kun je bijvoorbeeld een zeef gebruiken. Het meeste vocht haal je uit de courgette door er met je handen in te knijpen.

Meng de courgette met ui, knoflook en de zalmsnippers door elkaar. Roer het eimengsel en de zuivelspread erdoorheen.

Schep het mengsel in een cakeblik en bak het gaar in 25 minuten.

Snijd het brood in plakjes, besmeer met zuivelspread en doe er een plakje zalm op.

**Recept uit 'Foodsisters, gezonde, lekkere
en makkelijke recepten zonder suiker'**

HAPJES

Gevulde cherrytomaatjes

**Dit heb je nodig voor
2 personen:**

8-10 cherrytomaatjes
zuivelspread

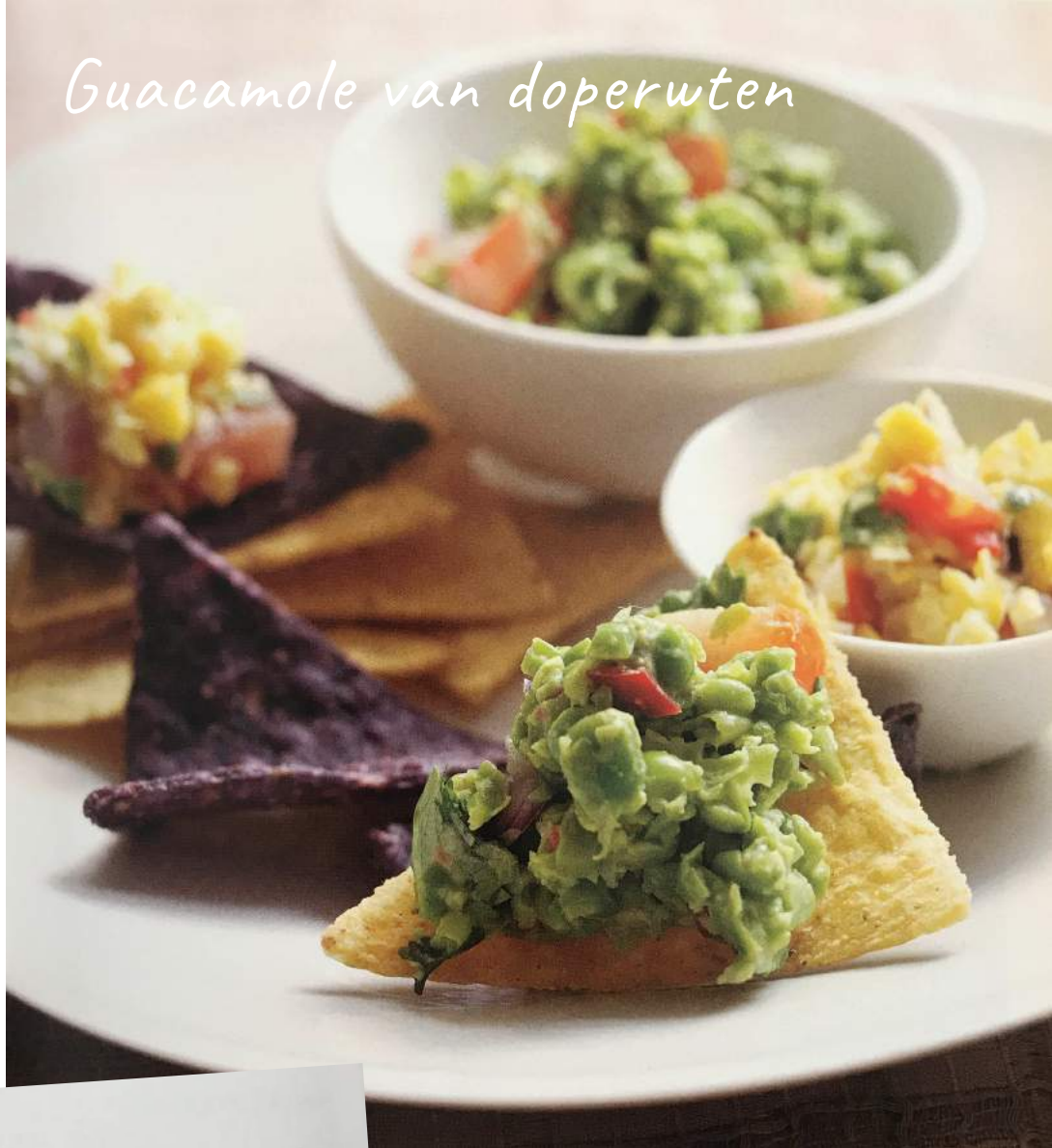
Zo maak je het:

Halveer de cherrytomaatjes en verwijder met een theelepel het vruchtvlees. Vul de cherrytomaatjes vervolgens met een toefje zuivelspread.



**Uit boek 'Foodsisters, gezonde, lekkere
en makkelijke recepten zonder suiker'**

Guacamole van doperwten



VOOR 4 PERSONEN

250 g diepvriesdoperwten, gaargekookt, uitgelekt
1 eetlepel limoensap
1 eetlepel korianderblaadjes
1 rode chilipeper, zaad verwijderd, fijngesneden
2 eetlepels magere Griekse yoghurt
 $\frac{1}{4}$ theelepel gemalen komijn
 $\frac{1}{4}$ theelepel gemalen korianderzaad
 $\frac{1}{4}$ theelepel versgemalen zwarte peper
1 pomodoretomaat, kleingesneden
 $\frac{1}{4}$ kleine rode ui, fijngesneden

1. Doe alle ingrediënten behalve de tomaat en de ui in een keukenmachine en werk ze met de pulseerknop door elkaar tot een vrij glad mengsel.

2. Schep er de tomaat en ui door. Serveer de guacamole met tortillachips.

VARIATIE

Vervang de doperwten door maïskorrels uit blik.

Per portie: 62 kcal; 1 g vet; 0,2 g verz. vet; 0 g natrium;
8 g koolhydraten

Guacamole van avocado's bevat veel calorieën, deze variant van doperwten is een goed alternatief!

Recept uit 'GL-dieet'
van Antony Worrall
Thompson

VOORGERECHT



Sint-jakobsschelpen en doperwtenpuree met munt

Sint-jakobsschelpdieren bakken is niet moeilijk: wentel ze even door de olijfolie en schroei ze snel dicht in een zeer hete koekenpan. Voor een sierlijke presentatie rijgt u ze voor het bakken aan takjes rozemarijn.

VOOR 2 PERSONEN

2 grote, verse sint-jakobsschelpen (of 8 kleine)
1 theelepel olijfolie
versgemalen zwarte peper

DOPERWTENPUREE

15 g boter
6 bosuitjes, fijngesneden
175 g diepvriesdoperwten
1½ dl groentebouillon
2 eetlepels fijngesneden munt

1. Spoel de schelpdieren af en dep ze droog met keukenpapier. Wentel ze door de olijfolie en bestrooi ze met peper. Leg ze op een bord.
2. Verhit de boter in een pan en bak hierin de bosuitjes 1-2 minuten op matig vuur. Voeg de doperwten en bouillon toe en breng ze aan de kook. Laat de doperwten afgedekt 5 minuten pruttelen op laag vuur. Schep de munt erdoor. Pureer de doperwten grof in een keukenmachine, met behulp van de pulseerknop. Doe de puree terug in de pan en houd hem warm.
3. Verhit een kleine koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur tot hij zeer heet is. Voeg de schelpdieren toe en schroei ze aan elke kant in 1-2 minuten dicht (niet langer, anders worden ze taai). Schep ze uit de pan. Serveer ze op een bedje van doperwtenpuree. Lekker met 'slanke frites': snijd aardappelen in reepjes, schep ze in een ovenschaal om met 1 eetlepel olijfolie en rooster ze gaar in de oven.

Per portie: 238 kcal; 10 g vet; 4,6 g verz. vet;
0,74 g natrium; 12 g koolhydraten

Recept uit boek 'GL-dieet'
van Antony Worrall
Thompson

Recept uit 'Veggie' - Hugh Fearnley-Whittingstall



Soep van pastinaak en gember

Zoete pastinaak en pittige gember: dat is een winnende en verwarmende winterse combinatie.



VOOR 4-6

1 el olijfolie
15 g boter
1 grote ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngesneden
4-5 cm gember, geschild en fijngesneden
¼ tl kardemompoeder
¼ tl komijnpoeder
¼ tl cayennepeper
500 g pastinaak, geschild, in blokjes van 1 cm
800 ml groentebouillon (zie blz. 212)
200 ml volle melk
zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR EROVERHEEN

2-3 el geschaafde amandelen of pompoenpitten
1-2 el slagroom of dikke, volle yoghurt

Verhit de olijfolie en boter in een pan op middellaag vuur en fruit de ui ongeveer 10 minuten, tot deze zacht en glazig is. Voeg de knoflook, gember, kardemom, komijn en cayennepeper toe en roer een paar minuten door. Doe de pastinaken erbij en roer tot ze goed bedekt zijn met de specerijen. Schenk de bouillon erbij, breng op smaak met zout en peper en laat sudderen tot de pastinaak erg zacht is – ongeveer 15 minuten.

Laat wat afkoelen en pureer de soep in een foodprocessor of blender, of met een staafmixer, tot deze glad is. Doe de soep terug in de pan, voeg de melk toe en eventueel extra zout en peper. Warm zachtjes weer op – als de soep te dik is, kun je hem verdunnen met wat heet water uit de waterkoker.

Rooster, terwijl de soep opwarmt, in een droge koekenpan de amandelen of pompoenpitjes tot ze net beginnen te kleuren.

Dien de soep op in voorverwarmede kommen met een scheutje slagroom of yoghurt en de geroosterde amandelen eroverheen gestrooid. Maak af met een draai aan de pepermolen.

Voor de bouillon gebruik je 1 blokje, en koop het liefste bouillon met minder zout

Per portie:
157 kcal
8,8 g vet
2,8 g verz. vet
4,1 g eiwit
12,8 g koolhydraten
5,3 g vezels
0,76 g natrium

DINER

Groente lasagne met mozzarella en basilicum

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

- 1 courgette
- 1 aubergine
- olijfolie
- ½ ui, gesnipperd
- 5 champignons, in plakjes gesneden
- ½ bol mozzarella, in plakjes gesneden
- peper (versgemalen) en zout

Voor de saus:

- 2 tomaten, in blokjes gesneden
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel oregano
- 1 eetlepel gedroogde basilicum



Zo maak je het:

Snijd de courgette en $\frac{3}{4}$ aubergine in de lengte in dunne plakjes met een kaasschaaf. Zet een grill- of koekenpan op het vuur en laat goed warm worden. Bestrijk de courgetteslierten met olie en grill/bak ze in ongeveer 1 minuut per kant lichtbruin.

Leg de gegrilde courgette- en aubergineplakken op een keukenpapiertje en dep ze droog. Hoe droger, hoe beter, want anders krijg je natte lasagne. Verwarm ondertussen de oven voor op 200°C.

Voor de vulling: snijd de overige aubergine in blokjes. Fruit de ui in wat olijfolie. Bak de aubergine en de champignons kort mee. Pureer ondertussen met de staafmixer de tomaten, knoflook en kruiden tot een gladde saus. Giet de saus over de groenten en laat het geheel ongeveer 5 tot 10 minuten zachtjes pruttelen.

Verdeel een beetje saus over de bodem van een kleine ovenschaal. Leg hier de courgette- en aubergineplakken over. Hierover verdeel je een deel van de mozzarella en daarbovenop weer een laag saus. Herhaal totdat de saus op is. Eindig met een laag courgette en hierop de laatste plakken mozzarella. Bak de courgettelasagne ongeveer 20 minuten in de oven.

Per portie: 388 kcal; 21,4 g vet; 8,4 g verz. vet; 18,9 g eiwit; 23,7 g koolhydraten; 12,3 g vezels; 0,25 g natrium

Recept uit 'Foodsisters, gezonde, lekkere en makkelijke recepten zonder suiker'

Een gezond
alternatief voor
aardappelpuree

Recept Bloemkoolpuree

(Bloemkool heeft weinig koolhydraten)



Ingrediënten:

- Bloemkool
- Boter

Bereiding:

Kook de bloemkool, pureer deze en voeg daarna de boter naar smaak toe. (Dit recept kan ook gemaakt worden met knolselderij, prei, broccoli etc.)

Tip:

*Bloemkoolrijst
of Courgetti.
Kort bakken*



Pastinaak patatten

Een gezond
alternatief voor
aardappel-friet



VOOR 4-6

750 g-1 kg kleine pastinaken
250-500 g kleine uien
of sjalotjes (indien gewenst)
2-3 el koolzaad- of olijfolie
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Per portie:

201 kcal
7,2 g vet
1,1 g verz. vet
4,2 g eiwit
25,4 g koolhydraten
10,8 g vezels
0,08 g natrium

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5. Schil de pastinaken, snijd boven- en onderkant af en snijd ze in de lengte in vieren. Erg dikke kwarten kun je nogmaals in de lengte halveren – de stukken moeten niet meer dan 2-3 cm dik zijn. Verspreid de pastinaken over een grote bakplaat. (Als je ook uien of sjalotjes meebakt, heb je een heel grote nodig, of twee kleinere.)

Pel de uien of sjalotten, als je ze gebruikt, en snijd boven- en onderkant af, maar laat ze aan de wortelkant aan elkaar zitten. Halveer ze in de lengte of snijd ze in vieren; snijd uien in achten. Leg ze bij de pastinaken. Het is belangrijk dat de bakplaat niet te vol wordt – de groente kan tegen elkaar aan liggen, maar in een enkele laag. Ze mogen niet overlappen of op elkaar liggen.

Besprenkel met de olie en wat zout en peper en vermeng alles. Zet 40-50 minuten in de oven en schep halverwege goed om. De pastinaken zijn gaar als ze zacht, knapperig, gekaramelliseerd en goed gebruind zijn. De uien moeten dan ook zacht zijn binnenin en bruine randjes hebben.

Recept uit 'Veggie' van Hugh Fearnley-Whittingstall

Noord-Afrikaanse Chanouka



Per portie:
210 kcal
17 g vet
3,6 g verz. vet
7,6 g eiwit
5,2 g koolhydraten
2,6 g vezels
0,07 g natrium

Recept uit 'Veggie' van Hugh
Fearnley-Whittingstall

VOOR 4

3 el olijfolie
1 tl komijnzaad
1 grote ui, gehalveerd,
in dunne halve ringen
1 teentje knoflook, geperst
1 rode paprika, zonder zaden
en zaadlijsten, fijngesneden
1 gele paprika, zonder zaden
en zaadlijsten, fijngesneden
½ tl gerookte-paprikapoeder,
pikant
snufje saffraandraadjes
400 g pruimtomaten uit blik,
grof gesneden, steelaanzetten
en vel verwijderd
4 eieren
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Verhit de olijfolie in een grote, bij voorkeur ovenvaste koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de komijn toe en bak een paar minuten zachtjes. Doe de ui erbij en fruit 8–10 minuten tot deze zacht en goudkleurig is.

Voeg de knoflook en paprika toe, draai het vuur laag en laat minstens 20 minuten zacht bakken, terwijl je vaak roert, tot de paprika zacht is. Voeg het paprikapoeder toe, verkruimel de saffraan erboven en roer de tomaten en hun sap erdoor. Voeg zout en peper toe. Laat 10–15 minuten zachtjes koken. Af en toe roeren. Verwarm de oven voor op 180 °C / gasstand 4.

Proef het mengsel en voeg indien gewenst nog wat peper en zout toe. Als je koekenpan niet geschikt is voor de oven, schep je de inhoud ervan in een ovenschaal. Maak vier holletjes in de groente en breek voorzichtig een ei in elk holletje. Strooi er wat peper en zout over. Zet 10–12 minuten in de oven, tot het eiwit is gestold en het eigeel nog vloeibaar is.

VARIATIE

Peperonata*

Laat eenvoudig de komijn, het paprikapoeder, de saffraan en eieren achterwege en dien rechtstreeks vanaf het vuur op – met brood en/of een knapperige groene salade.

Marokkaanse lamsstoofpot met pompoen



**Recept uit 'GI-dieet'
van Antony Worrall
Thompson**

Dit is een van mijn favoriete gerechten, vol kleur en smaak. Harissa en ingelegde citroenen zijn onlosmakelijk verbonden met de Noord-Afrikaanse keuken en vormen een perfecte tegenhanger voor deze heerlijke lamsstoofpot. Serveer de schotel met bulgur of warm naanbrood.

VOOR 4 PERSONEN

450 g magere lamsbout, in blokjes van 2,5 cm
1 1/2 theelepel gemalen zwarte peper
1 theelepel olijfolie
1 grote ui, grof gesnipperd
4 teentjes knoflook, geperst
4 tomaten, ontveld en in blokjes
1 eetlepel harissa of hete peperpasta
400 g kikkererwten uit blik (op water), uitgelekt en afgespoeld
350 g schoongemaakte en geschilde pompoen, in blokjes van 2,5 cm
1 ingelegde citroen, in kleine stukjes
2 eetlepels gehakte munt
1 eetlepel gehakte koriander

1 Bedek het lamsvlees met de zwarte peper.

2 Verhit de olie in een grote pan met anti-aanbaklaag. Bak het vlees rondom bruin. Fruit de ui en knoflook mee tot de ui zacht en lichtbruin is. Voeg indien nodig een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen.

3 Doe de tomaten, harissa en 4,25 dl water erbij. Breng alles aan de kook, doe een deksel op de pan en laat alles op middelhoog vuur 1,25-1,5 uur zachtjes stoven, tot het lamsvlees bijna gaar is; voeg indien nodig meer water toe.

4 Voeg de kikkererwten en pompoen toe en kook alles nog 15 minuten, tot de pompoen zacht is. Roer de citroen, munt en koriander erdoor en serveer direct.

Per portie: 357 kcal; 18 g vet; 6,6 g verz. vet; 0,28 g natrium

DESSERT

Per portie:
83 kcal
2,5 g vet
1,5 g verz. vet
5,3 g eiwit
7,7 g koolhydraten
2,6 g vezels
0,06 g natrium



Supersnel frambozen-yoghurtijs

Voor 2 porties

Bereidingstijd: 5 minuten (en 10 minuten wachttijd)

150 g frambozen uit de vriezer

10 g extra pure chocolade

100 ml Griekse yoghurt

ook nodig

staafmixer/keukenmachine

Laat de bevroren frambozen ongeveer 10 minuten ontdooien bij kamertemperatuur. Hak de chocolade grof. Mix de yoghurt en frambozen door elkaar tot een smeug ijsmengsel. Roer de gehakte chocolade erdoor en serveer direct. Lekker met een toef geklopte slagroom.

Ook lekker met bosvruchten of aardbeien uit de vriezer.

**Uit boek 'Diabetes type 2 - maak jezelf beter
van Karin Hoenderdos & Hanno Pijl**



Recept uit boek 'GL-dieet'
van Antony Worrall
Thompson



Kies in het
winterseizoen voor
diepvries
frambozen en
bessen

Vlierbloesemgelei

Dit elegante dessert wordt nog chiquer als u champagne of andere mousserende wijn gebruikt.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 gelatineblaadjes
- $\frac{1}{2}$ -1 dl vlierbloesemsiroop, naar smaak (natuurvoedingswinkel)
- 5 dl mineraalwater met prik (of champagne, of andere mousserende wijn)
- 6 eetlepels verse frambozen
- 6 eetlepels verse blauwe bessen

1. Laat de gelatineblaadjes 10 minuten weken in een kom met koud water. Knijp de blaadjes uit. Schenk 60 ml kokendheet water in een kom en laat de gelatineblaadjes hierin al roerend oplossen.
2. Meng de vlierbloesemsiroop met water of wijn. Roer dit mengsel door het gelatinemengsel. Schenk het geleimengsel in 4 champagnecoupes of glazen kommetjes. Voeg aan elke een paar bessen toe. Laat de gelei minstens 4 uur (of een hele nacht) opstijven in de koelkast.

Per portie: 36 kcal; 0 g vet; 0 g verz. vet; 0 g natrium; 8 g koolhydraten

