

10 KOOLHYDRAATARME
RECEPTEN



HUMPHREY FRIDT

Inhoudsopgave.

1. **Biefstuk met salade**
2. **Gevulde varkenshaas**
3. **Rundertartaar met bloemkool**
4. **Zalm met spinazie**
5. **Griekse salade met kipfilet**
6. **Courgette met Bolognesesaus**
7. **Varkensoester met sperziebonen**
8. **Tonijn met groenten uit de oven**
9. **Gevulde komkommer**
10. **Gehaktburger met bloemkool**



I. BIEFSTUK MET SALADE

BENODIGDHEDEN

- > 120 gram biefstuk
- > 3 handjes ijsbergsla
- > 1 handje rucola sla
- > 2 radijsjes
- > 1 bosui
- > 1 eetlepel magere yoghurt
- > 1 theelepel tuinkruiden
- > iets olijfolie
- > Eventueel peper en zout naar smaak

BEREIDING

- > Snijd de ijsbergsla fijn en doe het in een schaal.
- > Snijd de radijsjes in stukjes, de bosui fijn en voeg het toe.
- > Voeg de magere yoghurt en tuinkruiden toe
en meng alles goed door elkaar.
- > Voeg als laatst de rucola sla toe.

2. GEVULDE VARKENSHAAS

BENODIGDHEDEN

- > 1 varkenshaas
- > 2 plakjes mozzarella
- > ½ eetlepel gesneden bieslook
- > ½ theelepel komijn
- > 150 gram broccoli
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Verwarm de oven voor op 180 graden.
- > Snijd de broccoli in roosjes en doe de broccoli in een pan met water. Breng het aan de kook, zet het vuur lager en laat het nog gedurende 10-12 minuten gaar worden.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de varkenshaas op hoog vuur rondom bruin.
- > Haal de varkenshaas uit de pan en maak een snee over de lengte van de varkenshaas. Snijd ongeveer tot de helft.
- > Snijd de plakjes mozzarella door de helft.
- > Voeg ook de komijn toe in de snee en als laatst de mozzarella.
- > Leg de varkenshaas in een ovenschaal en zet het voor 20-25 minuten in de oven.
- > Eet de varkenshaas samen met de broccoli.





3. RUNDERTARTAAR + BLOEMKOOL

BENODIGDHEDEN

- > 1 magere rundertartaar
- > ¼ rode ui
- > 200 gram bloemkool
- > Nootmuskaat
- > Zout en peper
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Snijd de bloemkool in roosjes en doe ze in een pan met water. Breng het water aan de kook. Zet het vuur lager wanneer het water kookt en laat het nog gedurende 8 minuten op een laag vuur staan tot de bloemkool gaar is.
- > Verwarm iets olijfolie op een grillpan en grill de tartaar binnen 10-12 minuten gaar. Draai de tartaar regelmatig om.
- > Snijd ondertussen de ui heel fijn.
- > Leg de tartaar en de bloemkool op een bord. Breng de tartaar eventueel op smaak met zout en peper en leg de fijn gesneden ui erop.
- > Breng de bloemkool eventueel op smaak met iets nootmuskaat.

4. ZALM MET SPINAZIE

BENODIGDHEDEN

- > 1 stuk zalm
- > 200 gram spinazie
- > 1 bosui
- > ½ theelepel dille kruiden
- > 1 teentje knoflook
- > iets zeezout
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Snijd de bosui in dunne ringen.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de bosui gedurende 1,5 minuut op hoog vuur.
- > Pers de knoflook en voeg dit toe. Bak dit gedurende 1 minuut mee op hoog vuur.
- > Voeg nu de spinazie toe bak dit gedurende 2,5 minuut mee op hoog vuur. Zet het vuur lager en laat het geheel nog 6-7 minuten staan.
- > Bestrooi de zalm met de dille kruiden en eventueel iets zeezout.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de zalm gedurende 6 minuten. Na 3 minuten keren.
- > Serveer de zalm met de spinazie.





5. GRIEKSE SALADE MET KIPFILET

BENODIGDHEDEN

- > 100 gram kipfilet
- > 1 eetlepel feta blokjes
- > 1 handje ijsbergsla
- > ¼ rode paprika
- > ¼ groene paprika
- > ¼ rode ui
- > ½ tomaat
- > 100 gram komkommer
- > 1 eetlepel magere yoghurt
- > 1 theelepel oregano
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Snijd de kipfilet in stukjes.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de kipfilet tot de kipfilet gaar is. Laat de kipfilet afkoelen.
- > Doe de ijsbergsla in een schaal.
- > Snijd de rode en groene paprika in dunne reepjes en doe het in de schaal.
- > Snijd de ui in dunne halve ringen en doe het in de schaal.
- > Snijd de tomaat en komkommer in plakjes of stukjes en doe het bij in de schaal.
- > Voeg één eetlepel magere yoghurt en de oregano toe en meng alles goed door elkaar.
- > Voeg als laatste de kipfilet en feta blokjes toe.

6. COURGETTE MET BOLOGNESESAUS

BENODIGDHEDEN

- > 75 gram mager runder gehakt
- > 150 gram courgette
- > ¼ rode ui
- > ¼ rode paprika
- > 1 tomaat
- > ½ teentje knoflook
- > ½ theelepel basilicum
- > ½ theelepel italiaanse kruiden
- > 3 eetlepels gezeefde tomaat

BEREIDING

- > Verwarm een pan en rul hierin de gehakt.
- > Snijd de ui fijn en voeg dit toe. Pers ook de knoflook en voeg dit toe. Bak dit gedurende 2 minuten mee op hoog vuur.
- > Snijd de courgette, paprika en tomaat in kleine stukjes en voeg dit toe.
- > Bak dit gedurende 2 minuten mee op hoog vuur.
Zet het vuur lager en laat het geheel nog 5-6 minuten staan.
- > Voeg nu de gezeefde tomaat, basilicum en italiaanse kruiden toe.
- > Zet het vuur weer hoger gedurende 3 minuten.
Roer regelmatig.
- > Serveer het geheel op een bord.





7. VARKENSOESTER MET SPERZIEBONEN

BENODIGDHEDEN

- > 1 varkensoester
- > 200 gram sperziebonen (diepvries)
- > 2 bosui
- > 3 champignons
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Verwarm een pan met water en de sperziebonen en breng het aan de kook. Zet het vuur lager en laat de sperziebonen nog 2 minuten staan op het vuur.
- > Snijd de bosui in dunne ringen en de champignons in plakjes.
- > Giet de sperziebonen af.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de bosui en champignons gedurende 3-4 minuten op hoog vuur.
- > Voeg de sperziebonen toe en bak deze gedurende 2 minuten mee op hoog vuur.
- > Zet het vuur lager en laat het geheel nog 7-8 minuten staan.
- > Verwarm een grillpan en grill de varkensoester gedurende 8 minuten. Na 4 minuten keren. Eventueel op smaak brengen met zout en peper.
- > Serveer de varkensoester met de groenten.

8. TONIJN MET GROENTEN UIT DE OVEN

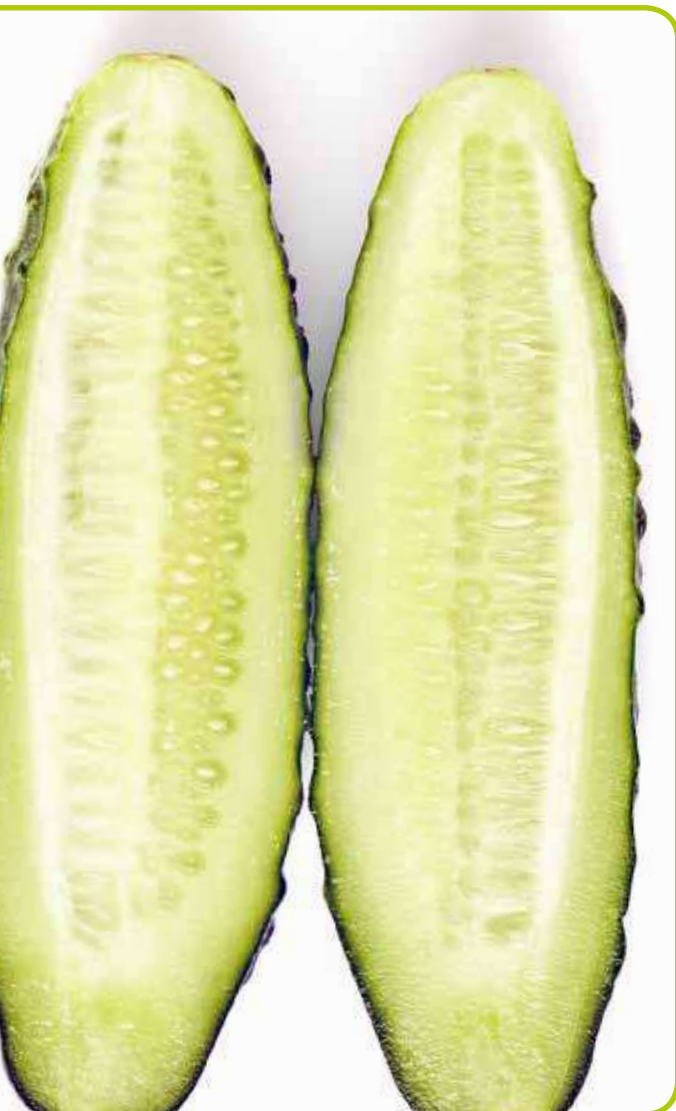
BENODIGDHEDEN

- > 1 stuk tonijn (steak)
- > 1 tomaat
- > 100 gram sperziebonen (diepvries)
- > 1 theelepel rozemarijn
- > ½ theelepel zeezout
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Verwarm de oven voor op 180 graden.
- > Snijd de tomaat in stukjes en leg dit samen met de sperziebonen in een kleine ovenschaal.
- > Voeg de rozemarijn en zeezout toe en giet er ½ eetlepel olijfolie overheen.
- > Meng alles goed door elkaar en zet het voor 20-25 minuten in de oven.
- > Verwarm een grill pan en grill de tonijn gedurende 4-5 minuten. Na 2-2,5 minuten keren.
- > Haal de groenten na 20-25 minuten uit de oven en serveer de groenten met de tonijn.





9. GEVULDE KOMKOMMER

BENODIGDHEDEN

- > ½ komkommer
- > 75 gram gerookte zalm
- > 1 eetlepel magere kwark
- > 1 eetlepel vers gesneden bieslook
- > ½ teentje knoflook
- > Handje rucola sla

BEREIDING

- > Was de komkommer en snijd de komkommer over de lengte door midden.
- > Hol de komkommer uit met een lepel, verwijder dus het zachte gedeelte.
- > Snijd de zalm in stukjes en doe het in een schaaltje.
- > Voeg de bieslook toe. Pers de knoflook en voeg dit ook toe en meng alles goed door elkaar.
- > Vul de stukken komkommer met het mengsel en leg er iets rucola sla op.

10. GEHAKT BURGER MET BLOEMKOOL

BENODIGDHEDEN

- > 100 gram mager rundergehakt
- > 200 gram bloemkool
- > 2 eiwitten
- > 1 bosui
- > 1 theelepel paprikapoeder
- > 1 eetlepel geraspte kaas
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Doe het gehakt in een schaal.
- > Scheid de eidooiers van het eiwit en voeg de eiwitten toe.
- > Snijd de bosui in dunne ringen en voeg het toe samen met de paprikapoeder.
- > Meng alles goed door elkaar en maak er een platte burger van.
- > Snijd de bloemkool in roosjes en doe het in een pan met water. Breng het water aan de kook. Zet het vuur later en laat de bloemkool nog gedurende 10 minuten staan op laag vuur.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de gehaktburger gedurende 12 minuten. Tussendoor keren.





