



Recepten *Carta*

Cek met groente
(AllerHande, Carta2015-Johan)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Andijvie met citroen
2. Andijvie met olijven en tomatentapenade
3. Aubergine met paprika en mozzarella
4. Bloemkool met mierikswortel
5. Bloemkoolpuree met bieslook
6. Boontjes met boontjes
7. Broccoli cheese met penne en mascarponesaus
8. Broccolidip met geitenkaas
9. Bruschetta met gegrilde courgette
10. Bruschetta met gegrilde tomaat
11. Chinese kool met tomaat
12. Courgetterösti met romatjessalsa en citroenyoghurt
13. Couscoussalade
14. Curry van bloemkool met linzen en minigehaktballetjes
15. Gado gado met satérepes
16. Gegratineerde witlof
17. Gestoomde groenten en kipfilet met kerriedressing
18. Gossie gnocchi met groene kool en spek
19. Groentemie met varkensreepjes
20. Italiaanse erwtensoep met Parmezaanse room en krokante ham
21. Italiaanse groentesoep met champignons
22. Lauwarme salade van peultjes
23. Lauwarme salade van sperziebonen met spek-citroendressing
24. Ovingroenten winter
25. Ovingroenten zomer
26. Paksoi met gember en chilipeper
27. Prei met tagliatelle, romatjes en kip
28. Risotto verde met doperwten en spinaziesalade
29. Snijbonen met sesam
30. Snijbonen met tomaat en komijn
31. Spinazie met spek & aardappel uit de oven
32. Spitskool met gehakt onder filodeeg
33. Spitskool met satékruiden
34. Tajine van tuinbonen en tomaten met kip
35. Venkeltaart met blauwe kaas
36. Visgratin met pangasiusfilet onder bleekselderij en kaas
37. Worteldip met chillisaus
38. Wortelmuffins met ham en olijven
39. Wortelpuree
40. Zuurkoolstoof met lamsworstjes

Andijvie met citroen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen, schoongeboend

1 el olijfolie

2 sjalotten, in ringen

400 g gesneden andijvie

Bereiding

Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Verhit de olie in een ruime hapjespan en fruit de sjalotten met de geraspte citroenschil 2 minuten. Schep de andijvie deel voor deel door de sjalotten en laat de groente op hoog vuur al omscheppend slinken. Voeg naar smaak zout en citroensap toe en stoof de groenten nog ca. 3 minuten. Lekker bij o.a. mediterraan gekruid vlees of oosters gekruide speklapjes.

bereiden 10 min

Bevat Energie 30 kcal

Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Andijvie met olijven en tomatentapenade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik andijvie

2 el zongedroogde tomatentapenade

2 el zwarte olijven zonder pit, gehalveerd

Bereiding

Was de struik andijvie onder stromend water, haal de bladeren los en laat ze in een vergiet iets uitlekken. 2. Verhit een ruime hapjespan. Doe de andijvie met aanhangend water deel voor deel in de pan en laat de groente op hoog vuur al omscheppend slinken. Zet het vuur lager, voeg naar smaak zout toe en laat de andijvie in ca. 5 min. gaar worden. Voeg als de pan te droog wordt, een scheutje water toe. Roer vlak voor het serveren de tapenade en olijven door de andijvie. Lekker bij o.a. gehaktballen en gestoofd rund- of varkensvlees.

bereiden 10 min

Bevat Energie 30 kcal

Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Aubergine met paprika en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
2 rode paprika's, schoongemaakt
2 bollen mozzarella, uitgelekt
15 g verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
gemalen chili peper (molentje)
3 el olijfolie

Bereiding

Snijd de aubergines in plakjes van ca. 3/4 cm dik, bestrooi ze met zout en laat ze ca. 15 min. liggen. Snijd de paprika's en mozzarella in kleine stukjes. Meng de paprika met mozzarella, Italiaanse kruiden en naar smaak zout en chilipeper. Dep de plakjes aubergine droog met een stuk keukenpapier en bestrijk ze aan beide kanten met olie. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag. Leg een laag aubergineplakjes in de pan en bak ze 3 min. op middelhoog vuur. Keer ze en bak de andere kant in ca. 2 min. bruin. Bak zo alle plakjes aubergine. Spreid de plakjes aubergine uit op de bakplaat. Laat de plakjes elkaar iets overlappen. Verwarm de oven voor op 225 °C. Lepel het paprika-mozzarellamengsel over de aubergines. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat in ca. 15 min. de kaas smelten en het gerecht warm worden. Lekker met spaghetti met verse pastasaus napolitana.

bereiden 35 min
wachten 15 min

Bevat Energie 330 kcal
Eiwit 19 g- Vet 26 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Bloemkool dip met mierikswortel

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type sauzen/dressings

Slank Nee

Bron AH Gek met groente

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g bloemkool, gekookt

2 el slagroom

1 el mierikswortel, uit potje



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Doe de bloemkool, met de slagroom in de keukenmachine of in een smalle, hoge kom. Pureer alles in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde saus. 2. Schep de dip in een bakje en roer er naar smaak mierikswortel en zout door. Laat de smaak minimaal 30 min. intrekken.

Tip

Deze dip is heerlijk voor o.a. rauwkost, bruschette, soepstengels, dunne schijfjes stokbrood of chips.

Bloemkoolpuree met bieslook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aardappel kruimig, geschild
600 g bloemkoolroosjes
15 g bieslook
4 el geslagen room (23 % vet)



Bereiding

1. Snijd de aardappel in heel kleine stukjes. Kook de bloemkoolroosjes en aardappel in water met zout in ca. 10 min. gaar. 2. Knip ca. 10 sprieten bieslook in heel kleine stukjes en houd ze apart. Kook de rest van het bieslook de laatste minuut met de bloemkool mee. 3. Giet de groente af. Voeg de room toe en pureer de bloemkool met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Strooi het fijngeknipte bieslook erover. Lekker bij gebakken vis, kalfs- en varkensvlees.

Tip

De puree krijgt een gele kleur en pittige smaak als u 1-2 el milde currypasta toevoegt.

bereiden 15 min

Bevat Energie 80 kcal- Eiwit 4 g- Vet 2 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Boontjes met boontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g peultjes, schoongemaakt
200 g haricots verts, schoongemaakt
200 g doperwten (diepvries)
1 pot witte bonen (680 ml)
3 el olijfolie
100 g chorizo, in kleine stukjes
3 sjalotten, in dunne ringen
2 tl gedroogde oregano



Bereiding

1. Kook de peultjes en de haricots in ruim water met zout in ca. 7 min. beetgaar. Kook de doperwten de laatste 4 min. mee. Giet de groenten af in een vergiet en laat ze uitlekken. 2. Spoel de witte bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken. 3. Verhit intussen de olie in een hapjespan en bak de chorizo zachtjes uit. Voeg de sjalotten en oregano toe en fruit ze zachtjes 4 min. mee. 4. Voeg de uitgelekte groenten en de witte bonen toe. Laat alles op een middelhoog vuur warm worden. Schep het gerecht in een mooie schaal. Lekker met grof gesneden Pain de Boulogne.

Tip

Vervang voor een vegetarische versie de chorizo door stukjes gedroogde tomaat op olie. Breng het gerecht pittig op smaak met chilipoeder.

bereiden 15 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 16 g- Vet 15 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Broccoli cheese met penne en mascarponesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g penne (pasta)
700 g broccoliroosjes
1 pot verse tomaten-mascarpone saus (475 g)
2 eieren, gesplitst
50 g geraspte kaas jongbelegen



Materialen

4 ovenschaaltjes (ca. 350 ml), ingevet

Bereiding

Voorbereiden

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Kook de broccoliroosjes de laatste 5 min. mee. Schenk ca. 100 ml van het kookvocht in een kopje. Giet de penne met broccoli af. 2. Roer het achtergehouden kookvocht en de helft van de saus door de penne met broccoli. Schep alles in de ovenschaaltjes.

Bereiden

3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Klop de eidooiers door de rest van de pastasaus. Klop in een schone kom de eiwitten stijf. Leg de saus op de eiwitten en schep alles heel luchtig door elkaar. Verdeel dit mengsel over de broccoli en strooi de kaas erover. 4. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat het gerecht in ca. 30 min. goudbruin en luchtig worden. Lekker met een tomatensalade met pestodressing.

Tip

Varieër met verschillende pastasauzen en groenten, bijvoorbeeld bloemkool en carbonarasaus.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 30 min

Bevat Energie 505 kcal- Eiwit 24 g- Vet 15 g- Koolhydraten 68 g (per eenpersoonsportie)

Broccolidip met geitenkaas

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g broccoli, gekookt

2 el olijfolie

50 g zachte geitenkaas

mespunt knoflookpuree (kruidengemak)



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine of in een smalle, hoge kom. Pureer alles in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde saus. 2. Schep de dip in een bakje en breng pittig op smaak met zout en (chili)peper. Laat de smaken minimaal 30 min. intrekken.

Tip

Deze dip is heerlijk voor o.a. rauwkost, bruschette, soepstengels, dunne schijfjes stokbrood of chips.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 80 kcal- Eiwit 3 g- Vet 7 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Bruschetta met gegrilde courgette

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette, kort en breed

1 1/2 el olijfolie

1 tl citroensap

4 sneetjes Pain mediterrannee, geroosterd

12 bolletjes mini-mozzarella



Bereiding

1. Verwarm de grill van de oven op de hoogste stand voor. Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken, bestrijk ze met olie en citroensap en bestrooi ze met zout. Spreid ze uit op de bakplaat. Schuif de bakplaat 10 cm onder de grill en gril de plakken aan elke kant 2 minuten. Leg ze op een bord. 2. Leg de sneetjes brood op de bakplaat en verdeel de plakken courgette erover. Leg op elke boterham 3 bolletjes mozzarella. Schuif de bakplaat 10 cm onder de grill en laat de kaas in ca. 3 min. smelten en goudbruin worden. Maal royaal peper boven de bruschette.

Tip

Ook lekker als voorgerecht.

bereiden 15 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 10 g- Vet 10 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Bruschetta met gegrilde tomaat

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron AH Gek met groente

Soort Vegetarisch
Type brood/sandwiches

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 middelgrote tomaten
1 1/2 el olijfolie
1 tl balsamicoazijn
4 sneetjes Pain Mediterranee, geroosterd
100 g zachte geitenkaas



Bereiding

1. Verwarm de grill van de oven op de hoogste stand voor. Snijd van de tomaten aan beide kanten een kapje en snijd ze elk in 4 plakken. Bestrijk deze met olie en balsamicoazijn en bestrooi ze met zout. Spreid de plakken uit op de bakplaat. Schuif de bakplaat 10 cm onder de grill en gril de plakken aan elke kant 2 minuten. Leg ze op een bord. 2. Leg de geroosterde boterhammen op de bakplaat en verdeel de plakken tomaat erover. Verkruimel de geitenkaas boven de tomaat. Schuif de bakplaat 10 cm onder de grill en laat de kaas in ca. 3 min. smelten en lichtbruin worden.

Tip

Ook lekker als voorgerecht.

bereiden 15 min

Bevat Energie 175 kcal- Eiwit 7 g- Vet 9 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Chinese kool met tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kleine Chinese kool
- 2 el zonnebloemolie
- 3 bosuitjes, in ringetjes
- 1 vleestomaat, in stukjes
- 3 el zoete chilisaus



Bereiding

1. Snijd de kool in grove stukken, was ze en droog ze in de sla-centrifuge. 2. Verhit de olie in een wok en roerbak de bosui 1 minuut. Voeg deel voor deel de kool toe en roerbak de groente op hoog vuur in ca. 5 min. beetgaar. 3. Voeg de stukjes tomaat toe en roerbak de groente nog 1 minuut. Breng de Chinese kool op smaak met de chilisaus en zout.

bereiden 10 min

Bevat Energie 85 kcal- Eiwit 2 g- Vet 5 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Courgetterösti met romaatjessalsa en citroenyoghurt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
250 g romaatjes
2 bosuitjes, in ringetjes
3 el verse koriander, fijngehakt
4 el olijfolie
250 ml Griekse yoghurt
1 tl gemalen komijn (djinten)
4 eieren
75 g bloem
3 courgettes (ca. 700 g)



Bereiding

Vorbereiden

1. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Halveer de romaatjes. Meng in een kom de romaatjes met de bosui, koriander, 2 el olijfolie en naar smaak citroensap, zout en peper door elkaar.
2. Meng in een andere kom de yoghurt met de geraspte citroenschil en naar smaak citroensap, komijn, zout en peper. Laat de smaken van beide sauzen ca. 30 min. intrekken.

Bereiden

3. Klop in een ruime kom met de garde de eieren met de bloem en naar smaak zout en peper door elkaar. Rasp de courgettes grof boven de kom. Schep alles door elkaar. 4. Verhit de resterende olie in een hapjespan met antiaanbaklaag. Schenk het beslag in de pan en bak de rösti op een middelhoog vuur ca. 8 min. tot de bovenkant aan de randen droog begint te worden. Laat de rösti op een passende deksel glijden en keer hem met behulp van de deksel. Bak de andere kant in ca. 2 min. lichtbruin. 5. Laat de rösti op een groot bord glijden. Serveer de rösti met de salsa en gekruide yoghurt. Lekker met ciabatta met olijven.

bereiden 15 min, vorbereiden 10 min

Bevat Energie 360 kcal- Eiwit 15 g- Vet 21 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

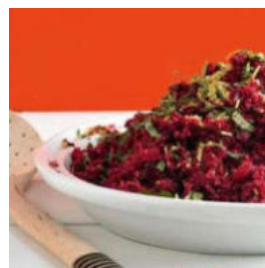
Couscoussalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie
250 g couscous
1 citroen, schoongeboend
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
400 g gekookte bieten, geraspt
1 tl gemalen komijn (djinten)
2 el zwarte olijven
3 el verse koriander, grof gehakt



Bereiding

1. Breng in een pan 250 ml water met 1 el olie en wat zout aan de kook. Neem de pan van het vuur en roer de couscous door het kokende water. Leg de deksel op de pan en laat de couscous 10 min. staan.
2. Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en fruit hierin de ui en knoflook zachtjes 2 minuten. Roer de bietjes, geraspte citroenschil en komijn erdoor. Verwarm alles zachtjes 3 minuten.
3. Roer de couscous met een vork los. Meng de couscous door de bietjes en laat alles goed warm worden. Breng het gerecht op smaak met citroensap, zout en peper.
4. Schep de couscous in een schaal en strooi de olijven en koriander erover. Lekker bij allerlei soorten gestoofd vlees en lamsvlees van de grill.

Tip

Als salade: serveer dit gerecht op kamertemperatuur, bijvoorbeeld bij de barbecue. De smaken krijgen dan de tijd om in te trekken, waardoor het gerecht nog lekkerder wordt.

bereiden 15 min

Bevat Energie 330 kcal- Eiwit 10 g- Vet 9 g- Koolhydraten 52 g (per eenpersoonsportie)

Curry van bloemkool met linzen en minigehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote bloemkool
1 el zonnebloemolie
500 g verse soepballetjes
2 uien, in ringen
2 el milde Indiase currypasta
200 ml kokosmelk
1 blik linzen (400 ml)
3 el verse koriander, fijngehakt



Bereiding

1. Snijd de stronk van de bloemkool en verdeel de kool in middelgrote roosjes. Was de roosjes in een vergiet en laat ze uitlekken. 2. Verhit de olie in een ruime hapjespan. Bak de soepballetjes rondom goudbruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan op een bord. 3. Schep de uien door het bakvet in de pan en fruit ze 3 min. op zacht vuur. Roer de currypasta door de uien en bak alles nog 1 minuut. Schep de bloemkoolroosjes erdoor en voeg de kokosmelk toe. Breng alles aan de kook. Zet het vuur laag en stoof de groente zachtjes 5 minuten. 4. Spoel intussen de linzen af in een zeef. Schep de linzen en de gehaktballetjes door de bloemkool en stoof alles nog 5 minuten. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en strooi de koriander erover. Lekker met papadums en mangochutney.

bereiden 20 min

Bevat Energie 530 kcal- Eiwit 32 g- Vet 33 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Gado gado met satérepen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 winterwortels, geschild
1/2 struik bleekselderij
250 g sperziebonen
3 bosuitjes
4 varkensschnitzels, ongepaneerd
2 tl satékruiden
2 el zonnebloemolie
100 g pindakaas
200 ml kokosmelk



Bereiding

Voorbereiden

1. Snijd de wortels in vingerdikke repen van 10 cm lang. Snijd de bleekselderijstengels in repen van ca. 10 cm lang. Snijd de puntjes van de bonen. Snijd de bosuitjes in stukken van 10 cm. 2. Snijd de schnitzels in lange repen en rijg ze in de lengte op de satéstokjes. Wrijf het vlees in met 1 tl satékruiden, zout en peper en bestrijk ze met olie.

Bereiden

3. Kook de boontjes met wortel 4 minuten in ruim water met zout, voeg de bleekselderij toe en kook de groenten nog 5 minuten. Kook de bosui 1 minuut mee. Giet de groenten af in een vergiet, spoel ze heel kort met koud water en laat ze uitlekken. 4. Verhit intussen een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en rooster de satés aan elke kant 3 minuten. 5. Breng voor de pindasaus de pindakaas met de kokosmelk en de resterende satékruiden al roerend aan de kook. Verdeel de saus over 4 schaaltes. Leg de groenten en de satés op 4 borden en zet de pindasaus erbij. Lekker met rijst en cassavechips.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 495 kcal- Eiwit 39 g- Vet 31 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Gegratineerde witlof

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 struikjes witlof, middelgroot

1 el olie

100 g Gorgonzola, in kleine stukjes

2 el verse bieslook, fijngehakt



Materialen

lage ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding

1. Was de witlof. Snijd een dun plakje van de stronkjes en halveer de struikjes in de lengte. 2. Verwarm de olie in een ruime koekenpan en leg de struikjes naast elkaar in de pan. Strooi er wat zout over, leg de deksel op de pan en laat de struikjes in ca. 12 min. gaar worden. Keer ze halverwege. 3. Verwarm intussen de grill van de oven op de hoogste stand voor. Leg de struikjes witlof met de snijkant naar boven in de ovenschaal. Verdeel de kaas over de witlof. 4. Zet de schaal op het rooster 10 cm onder de grill en laat de kaas in enkele minuten smelten. Bestrooi met bieslook.

Tip

Krokant kaaslaagje: meng 75 g geraspte jonge kaas met 3 el paneermeel en een klein beetje peper. Verdeel dit over de struikjes witlof en laat het laagje onder de grill lichtbruin worden.

bereiden 20 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 7 g- Vet 9 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gestoomde groenten en kipfilet met kerriedressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets
2 tl kerriepoeder
4 el zonnebloemolie
1 bos peen, geschild
200 g sugar snaps
1/2 kleine komkommer
1/2 limoen, schoongeboend
1 tl bouillonpoeder
2 bosuitjes, in ringetjes



Materialen

stoompan met 2 stoommanden of stoomoven

Bereiding

1. Wrijf de kipfilets in met zout peper en de helft van de kerriepoeder. Bestrijk ze vervolgens met 1 el olie. Leg de kipfilets in een stoommand. 2. Leg de peentjes en sugarsnaps in de andere stoommand. Breng in de stoompan een laag water aan de kook. Zet eerst de stoommand met kip op de pan en zet daarop de stoommand met groente. Leg de deksel erop en stoom de groenten en de kip 15 minuten. 3. Halveer intussen de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes er met een lepeltje uit. Snijd de komkommerhelften schuin in stukken van 1 cm. Voeg de stukken komkommer bij de groenten in de stoompan toe en stoom de groenten nog 5 minuten. Volg bij bereiding in een stoomoven of elektrische stoompan de aanwijzingen van de fabrikant. 4. Rasp de groene schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. Los in een kommetje de bouillonpoeder op in 100 ml kokendheet water. Klop de bouillon met de resterende olie en kerriepoeder tot een dressing. Roer de limoenschil en bosui erdoor en voeg naar smaak limoensap, zout en peper toe. 5. Verdeel de groenten en kipfilets over 4 borden en lepel de dressing over de groenten. Lekker met gekookte krieltjes.

bereiden 30 min

Bevat Energie 335 kcal- Eiwit 45 g- Vet 13 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Gossie gnocchi met groene kool en spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 middelgrote groene kool (ca. 800 g)

2 el olijfolie

100 g gerookte spekreepjes

3 sjalotten, in ringen

2 tenen knoflook, fijngehakt

1 pak gnocchi di patate (a 250 g)

gemalen chili peper (molentje)

75 g geraspte Parmezaanse kaas



Bereiding

1. Verwijder eventueel de lelijke buitenste bladeren van de kool. Snijd de kool in 4 parten en snijd uit elk stuk de harde kern. Snijd de parten in repen van ca. 2 cm breed. Was ze en droog ze in de slacentrifuge. 2. Verhit de olie in een hapjespan en bak het spek zachtjes uit. Bak de sjalotten en de knoflook zachtjes 3 min. mee. Schep de groene kool door het spek en voeg 5 el water toe. Leg de deksel op de pan en stoof de kool in ca. 15 min. heel zachtjes gaar. 3. Kook de gnocchi volgens de aanwijzingen op het pak gaar. Giet de gnocchi af en meng ze luchtig door de kool. Breng op smaak met zout en chilipeper. 4. Verdeel het gerecht over 4 borden en serveer de Parmezaanse kaas apart erbij.

Tip

Dit gerecht is ook lekker met spruitjes. Reken op ca. 600 g spruitjes. Halveer ze en reken voor de stooftijd ca. 10 minuten.

bereiden 25 min

Bevat Energie 470 kcal- Eiwit 21 g- Vet 22 g- Koolhydraten 47 g (per eenpersoonsportie)

Groentemie met varkensreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g eiermie
1 courgette (ca. 200 g)
1 winterwortel (ca. 200 g)
2 dunne preien (ca. 300 g)
400 g varkensreepjes
1 el maizena
3 el zonnebloemolie
2 el verse gember, fijngehakt
4 el oestersaus



Bereiding

Voorbereiden

1. Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en giet de mie af. 2. Schaaf met de dunschiller de courgette en de winterwortel in de lengte in dunne plakken en snijd de plakken in de lengte in dunne repen. Snijd de prei in de lengte in vieren, haal de bladeren los en spoel ze schoon. Laat ze in een vergiet uitlekken.

Bereiden

3. Bestrooi het vlees met zout, peper en maizena. Verhit de olie in de wok en roerbak het vlees bruin. Voeg de gember en de groenten toe en roerbak de groenten in ca. 4 min. gaar. Voeg als de pan te droog wordt een scheutje water toe. 4. Schep de mie en de oestersaus door de groenten en laat alles warm worden. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en verdeel het over 4 warme borden. Serveer er eventueel zoete chilisaus bij.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

\

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 32 g- Vet 15 g- Koolhydraten 53 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse erwtensoep met Parmezaanse room en krokante ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 el olie
2 sjalotten, fijngehakt
400 g doperwten (diepvries)
1 vleesbouillontablet
2 plakken Parmaham
2 el geraspte Parmezaanse kaas
75 ml geslagen room (23% vet)



Bereiding

1. Verwarm in een pan 1 el olie en fruit hierin de sjalotten heel zachtjes 2 minuten. Schep de doperwten erdoor en voeg de bouillontablet en 500 ml water toe. Breng alles aan de kook en kook de soep zachtjes 10 minuten. 2. Snijd de plakken ham in lange, dunne repen en bestrijk ze met de resterende olie. Verhit een koekenpan en bak de repen ham hierin zachtjes krokant. Schep ze op een bord en laat ze iets afkoelen. Klop de room stijf en schep de Parmezaanse kaas en naar smaak peper door de room. 3. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Breng de soep pittig op smaak met royaal peper en weinig zout. 4. Schep de soep in 4 kommen of borden en schep in elke kom of bord een lepel van de room. Leg de repen ham op de rand. Lekker met warm geroosterd brood.

bereiden 15 min

Bevat Energie 170 kcal- Eiwit 8 g- Vet 10 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse groentesoep met champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie

2 el verse basilicum, fijngehakt

125 g kastanjechampignons, in kwarten

250 g Italiaanse wokgroenten

1 1/2 paddenstoelenbouillontablet

gemalen chili peper (molentje)



Bereiding

1. Meng 2 el olie met het basilicum en laat dit even staan. 2. Verwarm de resterende eetlepel olie in een pan en bak hierin de champignons zachtjes 3 minuten. Schep de groenten door de paddenstoelen en roerbak alles op hoog vuur 2 minuten. 3. Voeg 800 ml water met de 1 1/2 bouillontablet toe en breng alles aan de kook. Kook de soep zachtjes 3 minuten. Breng de soep op smaak met zout en chilipeper. 4. Verdeel de soep over 4 borden of kommen en druppel de basilicumolie erin.

Tip

Van deze soep maakt u heel snel een maaltijd: voeg een extra zakje wokgroenten en 300 g gekookte penne toe. Serveer de soep met geraspte (Parmezaanse) kaas.

bereiden 15 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 2 g- Vet 8 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Lauwwarme salade van peultjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olijfolie met knoflook-chilipeper

1 el balsamicoazijn

4 eieren

200 g peultjes

4 Tasty Tom tomaten, elk in 6 parten

2 el zwarte olijven zonder pit, in plakjes

3 el verse basilicum, in reepjes



Bereiding

1. Meng voor de dressing in een kannetje de olijfolie met knoflook-chilipeper, balsamicoazijn, zout en peper naar smaak. 2. Kook de eieren in 8 min. hard, laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in parten. 3. Kook de peultjes 5 min. in gezouten water beetgaar. Meng met de dressing, tomaten, olijven, basilicumreepjes en eierpartjes.

bereiden 20 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 8 g- Vet 16 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Lauwwarme salade van sperziebonen met spek-citroendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

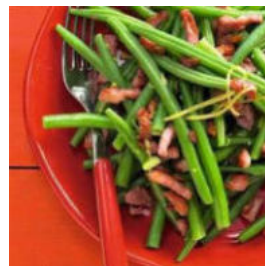
Ingrediënten:

500 g sperziebonen

75 g gerookte spekblokjes

1 citroen, schoongeboend

gemalen chili peper (molentje)



Bereiding

1. Snijd de puntjes van de sperziebonen en kook de bonen in ruim water met zout in ca. 10 min. beetgaar. Giet de bonen af in een vergiet en spoel ze na met koud water. 2. Strooi de spekjes in de pan van de bonen en bak ze op laag vuur uit. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. 3. Schep de bonen en geraspte citroenschil door het uitgebakken spek en laat alles warm worden. Breng de groente op smaak met citroensap en chilipeper. Lekker bij o.a. gebakken vis en (vegetarische) schnitzels.

Tip

Parmaham-balsamicodressing: bak 60 g parmaham in stukjes uit in 1 el olie. Voeg naar smaak balsamicoazijn en peper toe en laat de bonen in de dressing warm worden.

Pinda-limoendressing: bak 50 g grof gehakte pinda's zachtjes in 1 el zonnebloemolie. Voeg de geraspte schil van 1 limoen en naar smaak limoensap en sojasaus toe. Laat de bonen in de dressing wamer worden.

bereiden 15 min

Bevat Energie 110 kcal- Eiwit 5 g- Vet 7 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Ovengroenten winter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine knolselderij

500 g winterwortels

6 sjalotten, gepeld

4 el olijfolie

1 1/2 tl zeezout, grof



Materialen

ruime braadslede bekleed met bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de knolselderij in plakken van ca. 1 1/2 cm dik en schil ze. Snijd de plakken in blokjes van 1 1/2 cm. Schil de wortels en snijd ze ook in blokjes van ca. 1 1/2 cm. Snijd de sjalotten in de lengte in vieren. 2. Meng in de braadslede de groenten met de olie en het zout. Dek de braadslede af met aluminiumfolie en zet hem op het rooster in het midden van de oven. Rooster de groenten 25 minuten. Verwijder het folie en rooster de groenten in nog ca. 20 min. lichtbruin en gaar. Schep ze tussentijds 2 keer om. Lekker bij o.a. rollade, gestoofde runderlappen en hachee.

Tip

Geen hetelucht! De hete lucht die bij de heteluchtstand door de oven circuleert, droogt de groenten uit. Zet de oven daarom op de conventionele stand.

Ovengroenten zomer

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine
1 courgette
2 paprika's (rood en/of geel)
2 tenen knoflook, in plakjes
1 tl zeezout, grof
gemalen chilipeper (molentje)
4 el olijfolie

Materialen

ruime braadslede bekleed met bakpapier



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de groenten schoon en snijd ze in blokken van 1 1/2 cm. Meng ze in de braadslede met de knoflook, zout en naar smaak chilipeper en schep de olie erdoor. 2. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven. Rooster de groenten in ca. 40 min. lichtbruin en gaar. Schep ze tussentijds 2 of 3 keer om. Lekker bij vlees van de barbecue of uit de grillpan.

Tip

Geen hetelucht! De hete lucht die bij de heteluchtstand door de oven circuleert, droogt de groenten uit. Zet de oven daarom op de conventionele stand.

bereiden 10 min, wachten 40 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 2 g- Vet 10 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Paksoi met gember en chilipeper

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik paksoi
2 el roerbakolie
1 ui, gesnipperd
1 el verse gember, fijngehakt
gemalen chilipeper (molentje)



Bereiding

1. Snijd de paksoi in grove stukken, was ze en droog ze in de slacentrifuge. 2. Verhit de olie in een wok en roerbak de ui en gember 1 minuut. Voeg deel voor deel de paksoi toe en roerbak de groenten op hoog vuur in ca. 5 min. beetgaar. Breng de paksoi op smaak met zout en chilipeper.

bereiden 10 min

Bevat Energie 60 kcal- Eiwit 1 g- Vet 5 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Prei met tagliatelle, romaatjes en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 preien, lang en dun (ca. 500 g)

300 g tagliatelle

3 sjalotten, in dunne ringen

4 el olijfolie

300 g kipfilet a la minute, gekruid

250 g kleine romaatjes, gehalveerd

1 tl chilipoeder



Bereiding

1. Snijd de wortelstukjes van de preien. Snijd de preien in de lengte in 4 parten. Spoel het zand tussen de preibladeren uit, haal de bladeren los en laat ze in een vergiet uitlekken. 2. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilets in 1 cm brede repen. 3. Verhit de olie in een hapjespan en bak de kiprepen rondom bruin. Fruit de sjalotten 2 min. mee. Schep de preirepen en romaatjes door de sjalotten, voeg 2 el water toe en stoof de groenten 7 minuten. Breng op smaak met zout en chilipoeder. 4. Schep enkele eetlepels kookvocht van de tagliatelle in een schaaltje. Giet de pasta af en doe de tagliatelle terug in de pan. Schep het vlees-preimengsel erdoor en voeg als de pasta te droog is een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe. Verdeel het gerecht over 4 warme, diepe borden.

bereiden 15 min

Bevat Energie 495 kcal- Eiwit 30 g- Vet 14 g- Koolhydraten 62 g (per eenpersoonsportie)

Risotto verde met doperwten en spinaziesalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 groentebouillontabletten
1 citroen, schoongeboend
4 el olijfolie
2 sjalotten, gesnipperd
350 g risottorijst
450 g doperwten (diepvries)
15 g dille, fijngehakt
150 g spinazieblaadjes
100 g geraspte Parmezaanse kaas



Bereiding

1. Breng 1 liter water met de bouillontabletten aan de kook en houd de bouillon tegen de kook aan. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. 2. Verhit 2 el olie in een ruime hapjespan en fruit hierin de sjalot 3 min. zachtjes. Voeg de rijst en de helft van de geraspte citroenschil toe en bak de korrels al roerend 1 min. met de sjalotten mee. 3. Schenk 1 soepopscheplepel bouillon in de pan en laat de rijst zachtjes koken tot het vocht is opgenomen. Roer af en toe. Herhaal dit toevoegen van de bouillon tot alle bouillon gebruikt is. Dit duurt ca. 20 minuten. Voeg tegelijk met de laatste lepel bouillon de doperwten toe en laat ze in ca. 5 min. gaar worden. 4. Neem de pan van het vuur en roer de dille, de helft van de kaas en naar smaak zout en peper door de rijst. Leg een deksel op de pan en laat de risotto nog 3 min. staan. 5. Klop intussen in een ruime kom de resterende 2 el olie met naar smaak citroensap, zout en peper door elkaar. Schep 3/4 deel van de spinazie door de dressing. 6. Schep de risotto in 4 diepe, warme borden. Verdeel de resterende spinazieblaadjes en resterende citroenschil over de borden. Serveer de spinaziesalade en de rest van de kaas bij de risotto.

bereiden 30 min

Energie 575 kcal- Eiwit 22 g- Vet 18 g- Koolhydraten 81 g (per eenpersoonsportie)

Snijbonen met sesam

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g snijbonen, schoongemaakt

1 el sesamolie

1 bosui, in ringetjes

1 el geroosterde sesamzaadjes



Bereiding

1. Snijd de bonen in de lengte in dunne repen. Kook ze in ruim water met zout in ca. 7 min. beetgaar. Giet ze af in een vergiet en spoel ze na met koud water. 2. Verwarm de olie in de pan en schep de bosui en de uitgelekte bonen erdoor. Laat alles goed warm worden. Leg de bonen op een langwerpige schaal en strooi het sesamzaad erover. Lekker bij oosters gekruide gerechten.

bereiden 10 min

Bevat Energie 60 kcal- Eiwit 2 g- Vet 4 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Snijbonen met tomaat en komijn

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g snijbonen, schoongemaakt
1 el olijfolie met knoflook-chilipeper
1 vleestomaat, in kleine stukjes
1 tl gemalen komijn (djinten)



Bereiding

1. Snijd de bonen in ruitjes van ca. 3 cm. Kook ze in ruim water met zout in ca. 7 min. beetgaar. Giet de bonen af in een vergiet en spoel ze na met koud water. 2. Verwarm de olie in de pan en schep de tomaat, komijn en de uitgelekte bonen erdoor. Laat alles goed warm worden. Lekker bij kalfs- en varkensvlees en mediterrane gerechten.

bereiden 10 min

Bevat Energie 35 kcal- Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Spinazie met spek & aardappel uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g spinazie

3 el groene pesto

700 g voorgekookte aardappelschijfjes

200 g gerookt ontbijtspek, in plakjes



Materialen

4 kleine ovenschaaltjes (15-20 cm), ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bak de spinazie in delen al omscheppend in de wok. Schep de pest en zout naar smaak door de spinazie. Verdeel de spinazie over de ingevette ovenschaaltjes. 2. Kook de aardappelschijfjes 5 min. in gezouten water. Giet af en verdeel over de spinazie. 3. Leg de plakjes ontbijtspek op de aardappelschijfjes. Bak de gerechtjes in het midden van de in ca. 20 min. knapperig.

bereiden 20 min, wachten 20 min

Bevat Energie 415 kcal- Eiwit 15 g- Vet 25 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Spitskool met gehakt onder filodeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 spitskool
450 g mager rundergehakt
1 prei, in dunne ringen
1 winterwortel, in dunne plakjes
100 ml geslagen room (23% vet)
3 el Zaanse mosterd
75 g boter
5 vellen filodeeg, ontdooid



Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verwijder de lelijke bladeren van de kool. Snijd de kool in 4 parten en snijd uit elk stuk de harde kern. Snijd de parten in repen van ca. 2 cm breed. Was ze en laat de kool in een vergiet iets uitlekken. Verhit een ruime hapjespan en bak hierin het gehakt rul. Bak de preiringen 2 min. mee. Zet het vuur laag en schep de wortel en spitskool door het gehakt. Voeg de room, mosterd en naar smaak zout en peper toe. Leg een deksel op de pan en stoof de groenten in 10 min. gaar. Schep het gehakt met de groenten in de ingevette ovenschaal. Smelt de boter. Spreid 2 vellen filodeeg uit over de groentevulling. Bestrijk deze dun met gesmolten boter. Leg er weer 2 vellen op bestrijk deze ook weer met boter. Eindig met het laatste vel filodeeg en bestrijk dit ook met boter. Duw het overhangende deeg voorzichtig in de schaal. Bak het gerecht in ca. 20 min. goudbruin en gaar.

bereiden 25 min, wachten 20 min

Bevat Energie 600 kcal

Eiwit 30 g- Vet 42 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Spitskool met satékruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 el zonnebloemolie
2 sjalotten, in ringen
300 g gesneden spitskool
1 tl satékruiden
1 mespunt sambal
2 el seroendeng



Bereiding

1. Verhit de olie in een wok en roerbak de sjalotten 1 minuut. Voeg deel voor deel de kool toe en roerbak de groenten op hoog vuur in ca. 5 min. beetgaar. 2. Schep de satékruiden door de kool en breng de groente op smaak met zout en sambal. Strooi de seroendeng over het gerecht.

bereiden 10 min

Bevat Energie 140 kcal- Eiwit 5 g- Vet 10 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Tajine van tuinbonen en tomaten met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 kipdrumsticks
1 1/2 tl gemberpoeder (djahé)
4 el olijfolie
2 kleine uien, in ringen
2 tenen knoflook, fijngehakt
4 tomaten, in stukjes
1/2 tl gemalen komijn (djinten)
1/2 tl kaneel
450 g tuinbonen (diepvries)



Bereiding

1. Bestrooi de kip met zout, peper en gemberpoeder. Verhit de olie in een braadpan en bak de drumsticks rondom bruin. Bak de ui en knoflook 1 minuut mee. 2. Voeg de stukjes tomaat, komijn, kaneel en 100 ml water toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof de kip 20 minuten. 3. Voeg de tuinbonen en naar smaak zout en peper toe en stoof het gerecht nog 10 minuten. Lekker met couscous of rijst.

bereiden 15 min, wachten 30 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 24 g- Vet 19 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Venkeltaart met blauwe kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

400 g venkel (1 of 2 knollen)

1 1/2 el olijfolie

1 bladerdeeg bodem voor hartige taart, koelvers

125 ml crème fraîche

150 g castello bleu blauwe kaas



Materialen

bakplaat, bekleed met bakpapier

Bereiding

Voorbereiden

1. Snijd de groene veertjes van de venkelknollen, hak ze fijn en bewaar het groen tot gebruik in de koelkast. Snijd de venkelknollen in dunne plakken. Verwarm de olie in een hapjespan, schep de venkel erdoor en strooi er wat zout over. Leg de deksel op de pan en smoor de venkel in ca. 8 min. beetgaar. Laat de groente afkoelen.

Bereiden

2. Verwarm de oven voor op 200°C. Spreid de taartbodem uit op de bakplaat. Strijk de crème fraîche uit over de taartbodem. Verdeel de venkel over de bodem. Snijd de kaas in heel kleine stukjes en verdeel ze over de taart. 3. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de taart in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Laat de taart ca. 5 min. afkoelen. Strooi het venkelgroen erover en snijd de taart in punten. Serveer ze lauwwarm.

Tip

Ook lekker als hapje.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min, wachten 25 min

Bevat Energie 430 kcal- Eiwit 8 g- Vet 37 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Visgratin met pangasiusfilet onder bleekselderij en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik bleekselderij
700 g aardappelschijfjes, voorgekookt
1 pot verse pastasaus carbonara (225 g)
400 g pangasiusfilet
75 g geraspte belegen kaas



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de stengels bleekselderij los van de struik. Verwijder met een dunschiller eventuele stugge draden. Halveer de stengels bleekselderij en kook ze in water met zout in ca. 8 min. beetgaar. Laat ze in een vergiet uitlekken. 2. Kook de aardappelschijfjes 5 min. in water met zout. Laat ze ook in een vergiet uitlekken. 3. Schep de aardappelschijfjes in de ovenschaal en lepel de carbonarasaus erover. Bestrooi de stukken vis met zout en peper en leg ze op de aardappelschijfjes. Verdeel de stengels bleekselderij over de vis en strooi de kaas erover. 4. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat het gerecht in ca. 25 min. gaar en lichtbruin worden.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 405 kcal- Eiwit 33 g- Vet 14 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

Worteldip met chillisaus

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g wortel, gekookt

1 el olijfolie

2 el zoete chillisaus

mespunt knoflookpuree (kruidengemak)



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine of in een smalle, hoge kom. Pureer alles in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde saus. 2. Schep de dip in een bakje en breng pittig op smaak met zout en peper. Laat de smaken minimaal 30 min. intrekken.

Tip

Deze dip is heerlijk voor o.a. rauwkost, bruschette, soepstengels, dunne schijfjes stokbrood of chips.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 40 kcal- Eiwit 0 g- Vet 3 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Wortelmuffins met ham en olijven

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

150 g peen julienne

225 g zelfrijzend bakmeel

2 tl bakpoeder

100 g hamblokjes

1 ei

4 el groene olijventapenade

225 ml melk

24 groene olijven met piment gevuld



Materialen

minimuffinvorm (24 holletjes), ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Knip de peenjulienne in kleinere stukjes. 2. Zeef boven een kom het zelfrijzend bakmeel met de bakpoeder. Schep 1/2 tl versgemalen peper met de peenjulienne en ham door het meel en maak in het midden een kuiltje. 3. Roer in een andere kom het ei met de tapenade los. Roer er vervolgens de melk door. Schenk het eimengsel in kuiltje van het meelmengsel en meng alles met vork tot licht klonterig beslag. Stop met mengen zodra er geen meel meer zichtbaar is. 4. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en leg in elk vormpje een olijf. Zet de muffinplaat op het rooster in het midden van de oven en bak de muffins in ca. 15 min. gaar en goudbruin. De muffins zijn gaar als een in het midden gestoken satéstokje er weer droog uit komt. Laat de muffins op een rooster afkoelen.

Tip

Knip met een schaar de bovenkant van het zakje peenjulienne open en knip de peenjulienne in het zakje in kleiner stukjes.

bereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 60 kcal- Eiwit 2 g- Vet 2 g- Koolhydraten 8 g (per stuk)

Wortelpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampopot	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g winterwortels, geschraapt
100 g aardappel kruimig, geschild
1 el zonnebloemolie
3 el mascarpone
1/2 groentebouillontablet
1 el platte peterselie, heel fijn gehakt



Bereiding

1. Snijd de wortels en aardappel in stukjes. Verwarm de olie in een pan, en schep de stukjes wortel en aardappel erdoor. Voeg 2 el water toe. Leg de deksel op de pan en stoof de groente op een heel zacht pitje in ca. 12 min. gaar. 2. Voeg de mascarpone toe en verkruimel de bouillontablet erboven. Pureer de groente met de staafmixer en voeg naar smaak peper toe. Strooi de peterselie erover. Lekker in plaats van aardappelpuree bij vis uit de oven of stoofvlees.

bereiden 15 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 3 g- Vet 6 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Zuurkoolstoof met lamsworstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH Gek met groente			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g aardappelen vastkokend, geschild

40 g boter

12 lams chipolataworstjes

2 uien, in ringen

3 takjes verse tijm

1 kaneelstokje, in stukken

500 g zuurkool

250 ml droge witte wijn



Bereiding

1. Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in water met zout in ca. 20 min. gaar. 2. Verhit de boter in een braadpan en bak de lamsworstjes rondom bruin. Schep ze uit de pan op een bord. Fruit de uien zachtjes 3 min. in het bakvet. Voeg de takjes tijm met de stukken kaneel en de zuurkool toe en fruit de groente al omscheppend 1 minuut mee. 3. Schenk de wijn in de pan en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof de zuurkool zachtjes 15 minuten. 4. Laat de aardappelen in een vergiet uitlekken. Schep de aardappels door de zuurkool en leg de worstjes erop. Leg de deksel weer op de pan en stoof de zuurkool nog 10 minuten. Verdeel het gerecht met de worstjes over 4 borden.

bereiden 30 min

Bevat Energie 640 kcal- Eiwit 31 g- Vet 37 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

