

10 KOOLHYDRAATARME
RECEPTEN
WINTERPAKKET



HUMPHREY FRIDT

Inhoudsopgave.

- 1. Champignons uit de oven met biefstuk**
- 2. Geroerbakte spruiten met kipfilet**
- 3. Bloemkoolpuree met vis**
- 4. Mozzarella ovenschotel**
- 5. Broccoli ovenschotel**
- 6. Rode kool met magere rundervink**
- 7. Gegrilde hamburger met gebakken groenten**
- 8. Gekruide kip met komkommersalade**
- 9. Rauwe andijvie met rundertartaar**
- 10. Witlof met ham en kaas uit de oven**



I. CHAMPIGNONS UIT DE OVEN MET BIEFSTUK

BENODIGDHEDEN

- > 1 biefstuk
- > 5 á 6 champignons
- > 1 teentje knoflook
- > ¼ rode ui
- > 50 gram sperziebonen (diepvries)
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Verwarm de oven voor op 200 graden.
- > Snijd de ui en knoflook fijn.
- > Maak de champignons schoon.
- > Verwarm een pan en fruit de knoflook en ui gedurende 1 ½ minuut op hoog vuur.
- > Voeg de champignons en sperziebonen toe en bak deze mee op hoog vuur gedurende 4-5 minuten.
- > Doe alles in een ovenschaal en zet het in de oven voor gedurende 12-15 minuten.
- > Verwarm ondertussen en pan en bak in iets olijfolie de biefstuk gedurende 2 ½ minuut aan beide kanten. Bepaal zelf hoe gaar je je biefstuk wenst te eten.
- > Leg de biefstuk op een bord en dek het af met aluminiumfolie. Laat dit ongeveer 3-4 minuten rusten.
- > Serveer de biefstuk met de groenten uit de oven.

2. GEROERBAKTE SPRUITEN MET KIPFILET

BENODIGDHEDEN

- > 120 gram kipfilet
- > 100 gram spruiten
- > ½ rode ui
- > 2 eetlepels gezeefde tomaat
- > 1 tomaat
- > 1 theelepel Italiaanse kruiden
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Maak de spruiten schoon en snijd ze door de helft.
- > Kook de spruiten gedurende 10 minuten.
- > Snijd de ui fijn en de tomaat in blokjes.
- > Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de kipfilet gedurende 5 minuten op hoog vuur.
- > Voeg de gesneden ui toe en bak dit gedurende 2 minuten mee op hoog vuur.
- > Voeg nu de gesneden tomaat en spruiten toe en bak dit gedurende 2 minuten mee op hoog vuur.
- > Zet het vuur lager en voeg de gezeefde tomaat en Italiaanse kruiden toe.





3. BLOEMKOOLPUREE MET VIS

BENODIGDHEDEN

- > 200 gram bloemkool
- > 100-120 gram zalmfilet
- > 1 theelepel nootmuskaat
- > 1 eetlepel geraspte kaas
- > 1 theelepel dille kruiden
- > iets zeezout
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Snijd de bloemkool in roosjes.
- > Kook de bloemkool gedurende 12-15 minuten.
- > Doe de dille kruiden en iets zeezout over de zalmfilet.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de zalmfilet gedurende 2 minuten op hoog vuur. Na 1 minuut keren. Doe een deksel op de pan en zet het vuur lager en laat de zalm nog 5-6 minuten staan. Na ongeveer 2,5 minuut keren.
- > Giet de bloemkool af en pureer dit met een staafmixer.
- > Breng de bloemkool op smaak met iets zeezout en nootmuskaat.
- > Bestrooi de bloemkoolpuree met geraspte kaas.
- > Serveer de bloemkoolpuree samen met de zalmfilet.

4. MOZZARELLA OVENSCHOTEL

BENODIGDHEDEN

- > ½ mozzarella bol
- > 100 gram courgette
- > ½ gele paprika
- > ¼ ui
- > 1 tomaat
- > 1 theelepel Provençaalse kruiden

BEREIDING

- > Verwarm de oven voor om 200 graden.
- > Snijd de courgette en paprika in stukjes en leg het in een kleine ovenschaal.
- > Snijd de ui fijn en leg het in de ovenschaal.
- > Snijd de tomaat in stukjes en pureer dit met een staafmixer.
- > Meng dit door de groenten in de ovenschaal.
- > Voeg de Provençaalse kruiden toe.
- > Snijd de mozzarella in plakjes en leg de plakjes over de groenten in de ovenschaal.
- > Zet de ovenschaal voor ongeveer 12-15 minuten in de oven tot de mozzarella mooi gesmolten is.





5. BROCCOLI OVENSCHOTEL

BENODIGDHEDEN

- > 150 gram broccoli
- > 75 gram hamblokjes
- > 1 eetlepel kruidenkaas light
- > 2 eetlepel magere kwark
- > 1 teentje knoflook
- > 1 eetlepel kaas (20 of 30+)

BEREIDING

- > Verwarm de oven voor om 200 graden.
- > Snijd de broccoli in roosjes en kook deze ongeveer 12 minuten.
- > Giet de broccoli af en leg de roosjes in een ovenschaal.
- > Voeg de hamblokjes, kruidenkaas light en magere kwark toe.
- > Pers ook de knoflook en voeg dit toe.
Meng alles goed door elkaar.
- > Zet de ovenschaal voor ongeveer 8 minuten in de oven.
- > Haal de ovenschotel uit de oven en bestrooi de ovenschotel met de kaas.
- > Zet de ovenschotel nog voor ongeveer 5 minuten in de oven.

6. RODE KOOL MET MAGERE RUNDERVINK

BENODIGDHEDEN

- > 150 gram verse rode kool
- > 1 magere rundervink
- > ¼ ui
- > Zout en peper naar smaak
- > Iets olijfolie

BEREIDING

- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de rundervink gedurende 2-3 minuten rondom bruin op hoog vuur.
- > Zet het vuur lager en laat de rundervink nog gedurende 25 minuten in de pan liggen. Keer de rundervink regelmatig.
- > Snijd de rode kool en de ui fijn.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de rode kool samen met de ui gedurende 5 minuten op hoog vuur.
- > Zet het vuur lager en laat het geheel nog gedurende 6-7 minuten staan met een deksel op de pan.
- > Breng de rode kool eventueel op smaak met iets zout en peper.





7. GEGRILDE HAMBURGER MET GEBAKKEN GROENTEN

BENODIGDHEDEN

- > 1 magere hamburger
- > ½ rode ui
- > 5 champignons
- > 1 bosui
- > 50 gram taugé
- > 3 eetlepels gezeefde tomaat
- > ½ theelepel Provençaalse kruiden
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Snijd de ui in halve ringen.
- > Wrijf de champignons schoon en snijd ze in plakjes
- > Snijd de bosui in dunne ringen.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de rode ui, champignons, bosui en taugé gedurende 5 minuten op hoog vuur terwijl je regelmatig keert.
- > Zet het vuur lager en laat het geheel nog gedurende 5 minuten staan.
- > Verwarm een grillpan en gril de hamburger gedurende 6 -7 minuten. Halverwege keren.
- > Meng de gezeefde tomaat met de Provençaalse kruiden.
- > Serveer de hamburger met de groenten. Gebruik de gezeefde tomaat met de Provençaalse kruiden als sausje voor je hamburger.

8. GEKRUIDE KIP MET KOMKOMMERSALADE

BENODIGDHEDEN

- > 120 gram kipfilet
- > 100 gram komkommer
- > 1 eetlepel gesneden verse bieslook
- > ½ theelepel chilikruiden
- > 1 theelepel paprikapoeder
- > 1 teentje knoflook
- > 1 eetlepel ketjap manis
- > 1 eetlepel magere yoghurt

BEREIDING

- > Snijd de kipfilet in blokjes.
- > Maak een marinade van ketjap, geperste knoflook, chilikruiden en paprikapoeder en leg hier de stukjes kip in. Laat dit gedurende 30 minuten afgedekt in de koelkast staan.
- > Snijd ondertussen de komkommer in kleine stukjes.
- > Meng de komkommer met één eetlepel magere yoghurt en de gesneden bieslook.
- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de kip gedurende 5 minuten op hoog vuur terwijl je regelmatig keert.
- > Zet het vuur lager en laat de kip nog 8-10 minuten staan terwijl je regelmatig keert.
- > Serveer de kip met de komkommersalade.





9. RAUWE ANDIJVIE MET RUNDERTARTAAR

BENODIGDHEDEN

- > 1 rundertartaar
- > 150 gram rauwe andijvie
- > 2 plakjes rauw ham naar keuze (bijvoorbeeld parmaham)
- > 1 eetlepel azijn
- > Zout en peper
- > iets olijfolie

BEREIDING

- > Verwarm een pan en bak in iets olijfolie de rundertartaar gedurende 2-3 minuten op hoog vuur. Keer halverwege.
- > Zet het vuur lager en laat de rundertartaar gedurende 8 minuten in de pan liggen terwijl je regelmatig keert.
- > Doe de andijvie in en kom en voeg azijn toe.
- > Snijd de ham fijn en voeg dit toe.
- > Voeg naar smaak zout en peper toe aan de andijvie en meng alles goed door elkaar.
- > Breng de rundertartaar eventueel op smaak met zout en peper.
- > Serveer de andijvie met de rundertartaar.

10. WITLOF MET HAM EN KAAS UIT DE OVEN

BENODIGDHEDEN

- > 1 witlof
- > 3 plakjes ham naar keuze
- > 1 eetlepel crème fraise light
- > Bosui
- > 1 eetlepel geraspte kaas

BEREIDING

- > Verwarm de oven voor op 200 graden.
- > Verwijder de onderkant van de witlof en snijd de witlof in 4 stukken over de lengte.
- > Verwijder het harde middenstuk en kook de witlof gedurende 8-10 minuten in water.
- > Giet de witlof af en laat het iets afkoelen.
- > Snijd de witlof in stukjes en leg het in een ovenschaal.
- > Snijd de bosui fijn en voeg dit toe.
- > Voeg de crème fraise light toe en meng alles door elkaar.
- > Zet in de oven voor gedurende 7-8 minuten.
- > Haal de schaal uit de oven en leg de plakjes ham erop en bestrooi het met de geraspte kaas.
- > Zet weer in de oven voor ongeveer 5 minuten.





