

Smullen met vlees

Receptengids



eerlijk over eten
Voedingscentrum



PlusOnline stelt in het samenwerking met het Voedingscentrum iedere maand een receptenboekje samen. Deze maand twee receptenboekjes: één voor de vleesliefhebber, één voor mensen die liever vegetarisch eten!

Vlees is voor de meeste mensen het hoofdbestanddeel van de maaltijd. Wat gaat er nu boven een overheerlijke biefstuk met kruiden-tomatensalsa, of een varkenshaasje met championsaus? Vlees eten is ook absoluut niet ongezond, mits u een normale portie aanhoudt. In dit receptenboekje vindt u 10 gezonde én smakelijke vleesgerechten. Probeer bijvoorbeeld de provençaalse karbonade, of een warme wrap met vlees en taugé! Loopt het water u ook al in de mond?

Ook de eerste drie boekjes kunt u nog op PlusOnline downloaden. Het eerste staat vol lekkere pastarecepten, de tweede met overheerlijke zomerse recepten, de derde met visrecepten!

Ga dus snel naar:

www.plusonline.nl/gratis-receptenboekjes

We wensen u veel kookplezier en daarna een smakelijk eten!

De redactie van PlusOnline.nl

© PlusOnline/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Warme kipsalade	4
Geroerbakte bief met pesto	5
Provençaalse gehaktballetjes	6
Varkenshaasje met champignonsaus	7
Geroerbakt vlees met paksoi	8
Varkenshaasje op z'n Provençaals	9
Warme wrap met vlees en taugé	10
Gevuld gehaktbrood	11
Provençaalse karbonade	12



Warme kipsalade

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

300 gram sperziebonen	2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
2 bosuitjes	50 gram waterkers
200 gram kipfilet	Citroensap
½ avocado	
1 eetlepel olie	

BEREIDING

Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Snijd de bosuitjes in ringen. Snijd de kipfilet in smalle reepjes en bestrooi ze met peper en weinig zout. Kook de sperziebonen in weinig water in 6-8 minuten net gaar. Trek het vel van de avocado en snijd het stuk in dunne plakken. Giet de sperziebonen af en warm de plakjes avocado even op de sperziebonen in de pan mee. Bak de kip in de hete olie in 5 minuten gaar en bruin. Bak kort de koriander en de ringetjes bosui mee. Verdeel de waterkers over 2 borden en leg er de sperziebonen met avocado en kip op. Druppel er wat citroensap over.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	330 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	7 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	8 gram



Geroerbakte bief met pesto



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

150 gram biefstuk	1 eetlepel pesto (basilicumsaus, potje)
1 sjalot	
1 eetlepel vloeibare margarine	

BEREIDING

Leg de biefstuk ca. ½ uur in de diepvries zodat het vlees gemakkelijk in dunne plakjes kan worden gesneden. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Bestrooi de plakjes biefstuk met peper en zout. Verhit de margarine en roerbak het vlees in enkele minuten bruin. Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Bak snel de sjalot in de achtergebleven margarine. Voeg de pesto met 1 dl water toe en warm dit even goed door. Geef de saus bij de biefstuk.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	195 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	1 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	0 gram



Provençaalse gehaktballetjes



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

1 kleine aubergine	200 gram rundertartaar
1 kleine ui	Mespunt tijm
10 groen olijven zonder pit	1 teentje knoflook
1 kleine pot of blikje artisjokharten (± 200 gram netto)	1 eetlepel olie
	6 blaadjes basilicum

BEREIDING

Was de aubergine en snijd hem in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd de olijven in plakjes en de artisjokharten in vieren. Maak de tartaar aan met peper, een beetje zout en tijm en het uitgeperste teentje knoflook. Verwarm de olie en bak hierin de tartaarballetjes bruin. Roerbak de blokjes aubergine en de ui enkele minuten mee. Voeg de olijven en de artisjokhartjes toe en warm het geheel goed door. Maak de groente op smaak met peper en de klein geknipte basilicum.

VOEDINGSWAARDE

Energie	270 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	5 gram



Varkenshaasje met champignonsaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

1 kleine varkenshaas	1 eetlepel bloem
1½ eetlepel vloeibare margarine	1 dl halfvolle melk
2 sjalotjes	1 dl kookroom light
100 gram champignons	

BEREIDING

Bestrooi het varkenshaasje met peper en weinig zout. Verwarm 1 eetlepel margarine in een koekenpan. Bak het vlees op hoog vuur aan alle kanten bruin. Voeg als de margarine erg donker wordt de rest van de margarine toe. Laat het vlees in 15-20 minuten gaar worden. Maak de sjalotjes schoon en snijd ze klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Neem het vlees uit de pan. Dek het af met aluminiumfolie en laat het 6-8 minuten rusten. Fruit de sjalotjes in de achtergebleven margarine. Bak de champignons kort mee. Roer de bloem met de melk tot een papje. Giet dit met de kookroom in de pan en breng het aan de kook. Kook de saus nog 2 minuten. Maak de saus op smaak met peper en wat zout. Schenk de saus over het vlees.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	275 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	2 gram



Geroerbakt vlees met paksoi



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

Stukje gemberwortel
½ spaanse peper
1 (rode) ui
600-700 gram paksoi
150 gram hamlap

2 eetlepels olie
1 eetlepel gembersiroop (potje)
1-2 eetlepels sojasaus
Limoensap- of citroensap

BEREIDING

Schil het stukje gember en rasp het grof. Snijd de Spaanse peper in smalle ringetjes. Maak de ui en de paksoi schoon. Snijd de ui in snippers en de paksoi in repen. Snijd het vlees in smalle reepjes. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak het vlees hierin bruin. Fruit de ui, de peper en de gember mee. Voeg de paksoi toe en roerbak de groente in enkele minuten gaar. Maak het geheel op smaak met de gembersiroop, de sojasaus en een beetje limoen- of citroensap.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	310 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	9 gram



Varkenshaasje op z'n Provençaals



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

1 ui	1 dl rode wijn
1 teentje knoflook	1 dl bouillon
8 zwarte olijven zonder pit	1 dl gezeefde tomaten (pak)
1 varkenshaasje	Provençaalse kruiden
20 gram (11/3 eetlepel)	
vloeibare margarine	

BEREIDING

Maak de ui en de knoflook schoon en snijd dit klein. Halveer de olijven. Bestrooi het vlees met peper en een beetje zout. Verwarm de margarine en bak hierin het vlees rondom bruin. Neem het uit de pan en fruit de ui en de knoflook in de achtergebleven margarine bruin. Voeg de wijn, de bouillon, de gezeefde tomaten, de olijven en Provençaalse kruiden toe en laat de saus enigszins in koken. Leg het varkenshaasje in de saus en laat het in 15-20 minuten gaar worden. Laat het vlees 5 minuten rusten. Maak de saus op smaak met peper en weinig zout. Snijd het varkenshaasje in dikke plakken.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	255 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	6 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	2 gram



Biefstuk met kruiden-tomatensalsa



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

1 sjalotje	Tijm
100 gram kerstomaatjes	2 biefstukjes
4 takjes peterselie	1 eetlepel vloeibare margarine
4 takjes selderij	
1 eetlepel olie	
2 eetlepels kappertjes	

BEREIDING

Maak het sjalotje schoon en snijd het klein. Was de tomaatjes en halveer ze. Was de kruiden en knip ze klein. Fruit de sjalot in de olie glazig. Bak de tomaatjes 1 minuut mee. Roer van het vuur af de kruiden en de kappertjes er door. Laat de salsa afkoelen en maak het op smaak met wat peper en tijm. Bestrooi het vlees met peper en weinig zout. Bak de biefstuk in enkele minuten in de hete margarine bruin. Geef de salsa er bij.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	215 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	2 gram
Vet	10 gram
Vezels	1 gram
Verzadigd vet	2 gram



Warme wrap met vlees en taugé



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

1 dunne prei	1 klein blikje doperwtten
100 gram taugé	Ketjap
2 takjes selderij	4 wraps of bloemtortilla's
150 gram nasivlees	
¾ eetlepel vloeibare margarine	

BEREIDING

Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen. Was de taugé. Knip de selderij klein. Bak het vlees in de hete margarine met wat peper bruin. Voeg de prei toe en roerbak het geheel in 5 minuten gaar. Voeg de uitgelekte doperwtjes en de taugé toe met wat ketjap en warm dit goed door. Maak het geheel op smaak met wat ketjap en de selderij. Warm de wraps op in een droge koekenpan, verdeel het mengsel er over en rol ze op.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	485 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	5 gram



Gevuld gehaktbrood

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

500 gram rundergehakt	1 theelepel provençaalse kruiden
1 beschuit	8 olijven
1 eetlepel mosterd	2 stengels bleekselderij

BEREIDING

Warm de oven voor op 200° C. Maak het rundergehakt aan met de fijngewreven beschuit, de mosterd, peper, zout, de Provençaalse kruiden en de kleingesneden olijven. Maak de stengels bleekselderij schoon en snijd ze in smalle reepjes. Druk de helft van het gehakt in een kleine cakevorm of ovenschaal. Schik op het gehakt de reepjes bleekselderij. Verdeel de rest van het gehakt erover en druk dit stevig aan. Laat het gehakt in het midden van de hete oven in ± 40 minuten gaar worden. Snijd het gehaktbrood in plakken. Bewaar eventueel een helft afgedekt in de koelkast hooguit 3-4 dagen.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	405 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	1 gram



Provençaalse karbonade



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

2 ribkarbonades
1 eetlepel vloeibare margarine
6 olijven
1 vleestomaat
1 theelepel provençaalse kruiden

BEREIDING

Bestrooi de karbonades met peper en weinig zout. Bak het vlees in de hete margarine in 15 minuten gaar en bruin. Ontpit de olijven en snijd ze klein. Ontvel de tomaat en snijd hem klein. Smoor de olijven, de stukjes tomaat en de Provençaalse kruiden kort mee met de karbonades. Neem het vlees uit de pan en voeg 1 dl water toe aan de olijven en tomaat. Breng dit aan de kook en geef de saus bij het vlees.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	190 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	1 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	1 gram





