



Recepten *Carta*

***Gezond eten voorjaar
(AllerHande, Carta2015-Johan)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelschotel met feta en spinazietomaten
2. Asperges met pasta en ham
3. Bananenmuffin met walnoten
4. Bloemkoolcurry
5. Bloemkooltaart
6. Broodje courgette
7. Burger broodjes
8. Chinese wokschotel met peultjes
9. Forel met aardappelpuree en komkommersalade
10. Gemengde salade met yoghurt-dilledressing
11. Gepofte aardappels met makreel en tuinbonensalade
12. Gesmoorde venkel met peterseliekrieltjes en rosbief
13. Gevulde courgette met geitenkaas en tomatensaus
14. Gevulde focaccia
15. Groene fruitsalade met hangop
16. Groentelasagne
17. Hartige Mexicaanse stapeltaart
18. Kikkererwten-paprikastoofpot
19. Mangotiramisu
20. Minitaco met tomaat en tonijn
21. Pestospaghetti met tomatensaus en feta
22. Pistolets met eier-zalmsalade
23. Posteleinstamppot met tomaat
24. Rabarbersalade met aardbeien
25. Reuzenbonensalade met appel en tonijn
26. Risotto met lentegroenten en zeevruchten
27. Roergebakken sperziebonen met bacon
28. Romige penne-broccolischotel
29. Rucolaomelet
30. Scholrolletjes met garnalensaus
31. Scones met zonnebloempitten
32. Shoarmabroodjes met sardines
33. Sneetje kaas-appel
34. Snelle lamsragout
35. Snelle tomatensoep
36. Tartaartjes met uien-tomatenjus
37. Tofu met paddestoelen en spinazie
38. Tofusaté
39. Tomatenquiche
40. Vitamine shake
41. Voorjaars groentesoep
42. Wortelsoep met kip
43. Zalmomelet op brood met grasboter

Aardappelschotel met feta en spinazietomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g nieuwe aardappels, schoongeboend

400 ml halfvolle melk

4 eieren, losgeklopt

100 g fetakaas, verkruimeld

2 eetlepels olijfolie

300 g panklare spinazie

15 g verse munt, in reepjes

6 tomaten, in plakken

4 eetlepels rode pesto

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Aardappels in keukenmachine of met mes in dunne plakjes snijden.

Melk en eieren met 2 tl zout en peper mengen. Helft van aardappels dakpansgewijs in schaal leggen, feta erover strooien en rest van aardappels erop leggen. Melkmengsel erover gieten. Schotel afdekken met aluminiumfolie en in midden van oven in 45 min. gaar laten worden. Olie in wok verhitten. Spinazie toevoegen, al omscheppend in 3 min. laten slinken en laten afkoelen. Spinazie mengen met munt en op smaak brengen met zout en peper. Plakken tomaat besmeren met pesto. Aardappelschotel serveren met tomaten en spinazie.

Bereidingstijd in minuten

45 wachten

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 460 kCal - eiwit 23 g

vet 21 g - koolhydraten 45 g

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Asperges met pasta en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg witte asperges
1 eetlepel suiker
1 eetlepel olijfolie
250 g groene tagliatelle
1 ui, gesnipperd
150 g Parmaham, in reepjes
125 ml crème fraîche (halfvet)
15 g verse peterselie, fijngeknipt
50 g pittige kaas geraspt (bijv. grana padano)

Bereiding

Van onderste deel van asperges ca. 2 cm afsnijden. Asperges vanaf kop met dunschiller rondom schillen. Asperges in aspergepan of hoge pan met ruim water en 1 tl zout en 1 el suiker in 15 min. beetgaar koken. Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing. In steelpan ui 2 min. in olie fruiten. Ham toevoegen en 3 min. meebakken. Crème fraîche en peterselie toevoegen en saus op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle door saus mengen en in vier diepe borden scheppen. Asperges erop leggen en kaas erover strooien.

Bereidingstijd in minuten
25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 475 kCal - eiwit 26 g
vet 17 g - koolhydraten 55 g

Bananenmuffin met walnoten

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

4 rijpe bananen
375 g volkorenmeel
175 g suiker
75 g walnoten, gehakt
3/4 zakje bakpoeder
100 ml vloeibare margarine
1 ei, losgeklopt
2 eetlepels melk



Materialen

staafmixer, mini-muffinvorm met 12 uitsparingen van 4 à 5 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Bananen met staafmixer pureren of met vork fijnmaken. In kom meel, suiker, noten, bakpoeder en zout mengen. In andere kom bananen, margarine, ei en melk mengen. Kuiltje in droge ingrediënten maken en banaanmengsel erin scheppen. Banaanmengsel vanuit midden met garde door droge ingrediënten roeren. Deeg in muffinvorm (of papieren vormpjes) scheppen. Muffins in midden van oven in 25 min. gaar bakken.

25 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 295 kCal - eiwit 5 g
vet 12 g - koolhydraten 41 g

Bloemkoolcurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels zonnebloemolie
2 grote vastkokende aardappels, in blokjes
2 eetlepels milde currypasta
1 rode paprika, in blokjes
1 bloemkool, in roosjes
100 ml kokosmelk
6 eieren, hardgekookt
100 ml yoghurt (mager), op kamertemperatuur
15 g verse koriander, fijngeknipt



Bereiding

In braadpan olie verhitten en aardappel 4 min. bakken. Currypasta erdoor roeren en 1 min. meebakken. Paprika, aardappel en bloemkool erdoor scheppen. Kokosmelk en 200 ml water erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Curry 15 min. zachtjes laten doorkoken, af en toe roeren. Eieren pellen en halveren. Eieren laatste 2 min. met curry meewarmen. Yoghurt op smaak brengen met zout en peper en van vuur af door curry roeren. Curry met koriander bestrooien. Lekker met basmatirijst.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 460 kCal - eiwit 18 g
vet 28 g - koolhydraten 35 g

Bloemkooltaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bloemkool, in roosjes
3 eieren
150 g halfvolle kwark
150 g belegen kaas (30+), geraspt
25 g verse bieslook, fijngeknipt
100 g achterham (vleeswaren), in reepjes
1/2 theelepel nootmuskaat (poeder)
5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, 450 g)
3 tomaten, in partjes
1 eetlepel olijfolie extra vierge



Materialen

springvorm doorsnede ca. 22 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Bloemkool 5 min. koken in weinig water met zout, afgieten en goed laten uitlekken. Bloemkool droogdeppen met keukenpapier. Eieren loskloppen met 1/2 tl zout, peper, kwark en kaas. Helft van bieslook, ham en nootmuskaat door eimengsel roeren. Bloemkool erdoor scheppen. Vorm bekleden met deeg en vullen met bloemkoolmengsel. Taart in midden van oven in 45 min. gaar en goudbruin bakken. Tomaten bestrooien met rest van bieslook, en zout en peper naar smaak. Olie over tomaat druppelen. Bloemkooltaart serveren met tomatensalade.

45 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 470 kCal - eiwit 36 g
vet 20 g - koolhydraten 36 g

Broodje courgette

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 meergranenpistolets (voorgebakken)
1 courgette, in dunne schuine plakken
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel Provençaalse kruiden
1 eetlepel ciderazijn
100 g tomatentapenade



Materialen
grillpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Pistolets in 9 min. volgens gebruiksaanwijzing afbakken. Grillpan verwarmen. Courgette aan beide kanten dun bestrijken met olie en bestrooien met Provençaalse kruiden en peper. Courgetteplakken in grillpan 5 min. roosteren, halverwege keren. Courgette met zout, peper en azijn op smaak brengen. Pistolets halveren en met tomatentapenade besmeren. Courgette op tapenadepistolets leggen.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 475 kCal - eiwit 15 g
vet 25 g - koolhydraten 48 g

Burger broodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes bruinbrood
3 eetlepels dieetmargarine
4 steaks du boeuf
4 plakken belegen kaas
6 zoetzure augurken, in reepjes
50 g wortel, geraspt
Materialen
cocktailprikkers



Bereiding

Brood in broodrooster roosteren. In koekenpan 1 el margarine verhitten en steaks de boeuf 4 min. bakken. Brood dun besmeren met margarine. Vier sneetjes brood beleggen met kaas en wortel en hierop steak de boeuf leggen. Afdekken met augurkreepjes en sneetje brood. Goed aandrukken en sandwiches schuin doormidden snijden. Cocktailprikker in elk stuk brood steken.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 460 kCal - eiwit 39 g
vet 19 g - koolhydraten 33 g

Chinese wokshotel met peultjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g Chinese eiermie
4 eetlepels roerbakolie
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 g peultjes, schoongemaakt
300 g worteltjes, in schuine plakjes
1 gele paprika, in reepjes
2 eieren
125 g taugé
300 g surimi (vis), in stukjes
4 eetlepels oestersaus
2 eetlepels vissaus



Materialen

wok

Bereiding

Mie in 6 min. beetgaar koken. In wok 3 el olie met knoflook verhitten. Peultjes, worteltjes en paprika erbij scheppen en 3 min. roerbakken. Eieren loskloppen met zout en peper. In koekenpan 1 el olie verhitten en van eieren omelet bakken. Taugé, surimi, oestersaus, vissaus en mie door groenten scheppen en goed doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Omelet in reepjes snijden en door mie roeren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 495 kCal - eiwit 23 g
vet 15 g - koolhydraten 66 g

Forel met aardappelpuree en komkommersalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g aardappels, in stukken
4 forellen
2 eetlepels zonnebloemolie
1/2 citroen, in plakjes
15 g verse dille, fijngesneden
2 komkommers, in blokjes
1 rode ui, fijngesnipperd
100 g volle kwark
30 g rucolasla



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Aardappels in 20 min. gaarkoken. Forellen wassen, met keukenpapier droogdeppen en in ovenschaal leggen. Forellen bestrooien met 1/2 tl zout en peper en in midden van oven in 15 min. laten garen. Olie, paar druppels citroensap, helft van dille en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Komkommer, ui en dressing mengen. Aardappels afgieten, tot puree stampen met kwark en op smaak brengen met zout, peper en rest van dille. Rucola en komkommersalade over vier borden verdelen. Forel met citroenplakjes en aardappelpuree ernaast serveren.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 375 kCal - eiwit 25 g
vet 13 g - koolhydraten 39 g

Gemengde salade met yoghurt-dilledressing

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g tuinbonen (diepvries)
200 ml biogarde yoghurt
15 g verse dille, fijngeknipt
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
10 sprietjes bieslook, in stukjes
1 snackkomkommer
1/2 krop ijsbergsla, in repen
1 bosje radijs, in plakjes



Bereiding

Tuinbonen in klein bodempje water met 1/2 tl zout 5 min. koken, afgieten en laten afkoelen. In kom yoghurt met dille, komijn en bieslook door elkaar roeren. Dressing met zout en peper op smaak brengen. Komkommer in de lengte halveren. Met lepel zaadjes eruit scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ijsbergsla, komkommer en radijs door elkaar scheppen en over vier borden verdelen. Tuinbonen met yoghurt mengen en over salade scheppen.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 70 kCal - eiwit 7 g
vet 1 g - koolhydraten 8 g

Gepofte aardappels met makreel en tuinbonensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote aardappels, schoongeboend
300 g tuinbonen (diepvries)
2 rode paprika's, in reepjes
3 bosuitjes, in ringen
2 eetlepels olijfolie extra vierge
2 theelepels citroensap
200 g gerookte makreel
200 g hüttenkäse



Bereiding

Aardappels met vork inprikken. Op keukenpapier in magnetron (700 Watt) in 12 min. bijna gaar laten worden. Aardappels in theedoek verpakken en 10 min. laten nagaren. Intussen pan met water met 1/2 tl zout aan de kook brengen en hierin tuinbonen in 5 min. beetgaar koken. Tuinbonen afgieten, laten uitlekken en mengen met paprikareepjes en 2 bosuitjes. Salade op smaak brengen met 1 el olijfolie, 1 tl citroensap, en zout en peper. Van makreel vel en graten verwijderen en makreel in grote stukken verdelen. Vis, hüttenkäse, 1 bosuitje en 1 tl citroensap mengen en op smaak brengen met zout en peper. Aardappels opensnijden en bedruppelen met rest van olijfolie. Aardappels serveren met tuinbonensalade en makreel.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 475 kCal - eiwit 25 g
vet 20 g - koolhydraten 49 g

Gesmoorde venkel met peterseliekrieltjes en rosbief

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels vloeibare margarine

600 g venkel, in plakken

150 g worteltjes, in plakjes

1/2 theelepel gedroogde tijm

700 g panklare krieltjes

500 g rosbiefstukjes à la minute, op kamertemperatuur

15 g verse peterselie, fijngeknipt



Bereiding

In braadpan 2 el margarine verwarmen. Venkel, wortel en tijm hierin afgedekt op laag vuur smoren.

Krieltjes in 10 min. gaarkoken in water met zout. In koekenpan rest van margarine verhitten en

rosbiefstukjes in 2 min. rondom bruin en gaar bakken. Krieltjes afgieten en peterselie erdoor scheppen.

Gesmoorde groenten op smaak brengen met zout en peper. Serveren met peterseliekrieltjes en rosbief.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 420 kCal - eiwit 34 g

vet 15 g - koolhydraten 37 g

Gevulde courgette met geitenkaas en tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g zilvervliesrijst
2 courgettes
2 sneetjes oud bruinbrood
1 theelepel gedroogde tijm
1 rode ui, fijngesnipperd
150 g zachte geitenkaas
1/2 blik tomatenblokjes (a 400 ml)
2 eetlepels olijfolie extra vierge



Materialen

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Courgettes wassen, uiteinden verwijderen en halveren. Courgettes uithollen (zaadlijsten worden niet gebruikt). Korstjes van brood snijden en (evt. in keukenmachine) verkruimelen. Broodkruimels, tijm en helft van ui met vork door geitenkaas prakken. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Courgettes vullen met geitenkaasmengsel, stevig aandrukken. Bakplaat bekleden met bakpapier. Courgette op bakplaat in oven in 30 min. gaar bakken. Intussen tomatenblokjes met 2 el olie in steelpan verwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Rijst over vier borden verdelen en tomatensaus erover schenken. Courgette ernaast leggen.

30 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 410 kCal - eiwit 14 g
vet 13 g - koolhydraten 59 g

Gevulde focaccia

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Fusion	Type brood/sandwiches	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 voorgebakken focaccia (brood)

1 rijpe avocado

1 eetlepel citroensap

paar druppels tabasco

4 blaadjes kropsla

2 tomaten, in plakjes

100 g fetakaas, in blokjes

3 bosuitjes, in ringetjes



Materialen

vijzel, staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C en focaccia in 6-8 min. afbakken. Avocado halveren, pit verwijderen en vruchtvlees eruit scheppen. Avocado met citroensap, tabasco en zout naar smaak met staafmixer, keukenmachine of vijzel pureren tot guacamole. Focaccia opensnijden en onderste helft besmeren met guacamole. Achtereenvolgens beleggen met sla, tomaat, feta en bosuitjes. Afdekken met bovenste helft van focaccia en in vier stukken snijden.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 350 kCal - eiwit 13 g

vet 16 g - koolhydraten 38 g

Groene fruitsalade met hangop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 ml milde yoghurt

2 eetlepels honing

1 kiwi, in stukjes

200 g witte pitloze druiven

1 groene appel, in stukjes

2 eetlepels citroensap

4 eetlepels krokante muesli



Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Yoghurt 20 min. in schone theedoek laten uitlekken tot hangop (= dikke yoghurt). Hangop mengen met honing. Fruit mengen met citroensap. Hangop over vier schaaltes verdelen. Fruit erop leggen en muesli erover strooien.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 200 kCal - eiwit 6 g

vet 5 g - koolhydraten 32 g

Groentelasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
1 courgette, in blokjes
1 aubergine, in blokjes
2 rode uien, in stukjes
2 theelepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden
250 g rundertartaar
500 ml gezeefde tomaten
2 eetlepels vloeibare margarine
40 g bloem
500 ml halfvolle melk
250 g lasagnevellen
50 g belegen kaas (30+, bijv. Milner gerijpt), geraspt



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 1/2 liter

Bereiding

In braadpan 2 el olie verhitten. Groenten 10 min. smoren in olie, af en toe omscheppen en op smaak brengen met zout, peper en 1 tl Italiaanse kruiden. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten. Tartaar in 3 min. rul bakken met zout, peper en rest van Italiaanse kruiden. Gezeefde tomaten toevoegen en 3 min. verhitten. Oven voorverwarmen op 200 °C. In steelpan margarine verwarmen en bloem erdoor roeren tot bal ontstaat. Helft van melk toevoegen, aan de kook brengen en met garde goed roeren tot saus glad is. Rest van melk in gedeelten door bechamelsaus roeren, telkens goed doorroeren. Saus minimaal 2 min. laten doorkoken en op smaak brengen met zout en peper. Bodem van ovenschaal bedekken met laagje bechamelsaus. Lasagnevellen erover verdelen, helft van tomatensaus erop scheppen en afdekken met lasagnevellen. Helft van groenten erop leggen, een derde van bechamelsaus erover schenken en afdekken met lasagnevellen. Alles herhalen en eindigen met laag bechamelsaus. Lasagne bestrooien met kaas en in midden van oven in 35 min. gaar laten worden.

Wijnadvies

Volle, rijke witte wijnen

35 wachten, 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 630 kCal - eiwit 35 g
vet 23 g - koolhydraten 71 g

Hartige Mexicaanse stapeltaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g rundergehakt
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
4 eetlepels zonnebloemolie
1 aubergine, in dunne plakken
1 ui, in dunne ringen
1 groene paprika, in dunne reepjes
4 bloemtortilla's
3 tomaten, in dunne plakjes
1 rijpe avocado, in blokjes



Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag gehakt met kruiden in 1 el olie rul bakken. In andere koekenpan rest van olie verhitten en aubergineplakken 10 min. bakken. Na 5 min. ui en paprika toevoegen en meebakken. Groenten op smaak brengen met zout en peper. Tortilla's in magnetron verwarmen. Op bord één tortilla leggen en een derde van de gebakken groenten, gehakt, tomaat en avocado erop scheppen. Afdekken met tortilla en twee keer herhalen. Tortillataart voorzichtig in vieren snijden en over vier borden verdelen. Lekker met een groene salade.

Wijnadvies

Volle, rijke witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 525 kCal - eiwit 20 g
vet 30 g - koolhydraten 43 g

Kikkererwten-paprikastoefpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 ml volle kwark
4 eetlepel olijfolie
300 g runderreepjes
2 uien, gesnipperd
3 rode paprika's, in reepjes
3 tomaten, in stukken
1 teentje knoflook, fijngesneden
1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt
1 theelepel paprikapoeder
10 sprietjes bieslook, fijngeknipt
1 bruin stokbrood, in plakjes



Bereiding

Kwark op kamertemperatuur laten komen. In braadpan 2 el olie verhitten en vlees hierin al omscheppend 3 min. bakken. Vlees uit pan nemen en warmhouden. Ui in braadpan in rest van olie goudbruin bakken. Paprika, tomaat, knoflook en kikkererwten aan ui toevoegen en geheel op laag vuur afgedekt 20 min. laten stoven. Vlees door stoofpot roeren en door en door verwarmen. Stoofpot op smaak brengen met paprikapoeder, zout en peper. Bieslook en kwark mengen, op smaak brengen met zout en peper. Stoofpot over vier borden verdelen en bieslookkwark ernaast scheppen. Stoofpot serveren met stokbrood.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 580 kCal - eiwit 35 g
vet 20 g - koolhydraten 64 g

Mangotiramisu

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 lange vingers
2 rijpe mango's, in stukken
125 g mascarpone (verse kaas)
250 g magere kwark
50 g witte basterdsuiker
25 g amandelschaafsel, geroosterd



Materialen

staafmixer of keukenmachine, ondiepe schaal (inhoud 1 liter)

Bereiding

Mango schil je het makkelijkst met een dunschiller. Snijd daarna het vruchtvlees in plakken van de pit. Lange vingers op bodem van schaal leggen. Mango met keukenmachine of staafmixer pureren en over lange vingers schenken. Mascarpone met kwark en suiker door elkaar roeren. Mascarponemengsel over mango verdelen en gladstrijken. Tiramisu 1 uur in koelkast door en door koud laten worden. Vlak voor serveren bestrooien met amandelsnippers.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

60 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 485 kCal - eiwit 13 g
vet 21 g - koolhydraten 62 g

Minitaco met tomaat en tonijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 zachte taco's

4 eetlepels tomatensaus (uit pot)

2 geroosterde paprika's, in reepjes

1 blikje tonijn in olie, uitgelekt

50 g pittige kaas (30+, bijv. Milner gerijpt), geraspt



Bereiding

Grill voorverwarmen. Taco's op bakplaat leggen, besmeren met tomatensaus en beleggen met reepjes paprika en stukjes tonijn. Bestrooien met kaas. Bakplaat onder grill schuiven en kaas laten smelten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 240 kCal - eiwit 17 g

vet 9 g - koolhydraten 21 g

Pestospaghetti met tomatensaus en feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien, gesnipperd
1 grote wortel, geraspt
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 ml)
300 g volkoren spaghetti
4 eetlepels groene pesto
100 g fetakaas, verkruimeld



Bereiding

Ui en wortel 5 min. in olie in braadpan fruiten. Tomaten aan groenten toevoegen en geheel 10 min. afgedekt laten sudderen. Tomatensaus op smaak brengen met zout en peper. Intussen in grote pan ruim water en beetje zout aan de kook brengen en spaghetti hierin in 10-12 min. beetgaar koken. Spaghetti in vergiet laten uitlekken, overdoen in kom en mengen met pesto. Tomatensaus over vier borden verdelen. Spaghetti op saus leggen en bestrooien met feta.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 445 kCal - eiwit 17 g
vet 18 g - koolhydraten 55 g

Pistolets met eier-zalmsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren

6 eetlepels kwark (halfvol)

25 g verse bieslook, fijngeknipt

125 g gerookte zalmsnippers

4 bruine pistoletjes



Bereiding

Eieren in steelpannetje met water aan de kook brengen, in 8 min. hard koken en afgieten. Eieren laten schrikken (onder koud stromend water afspoelen) en pellen. Eieren in kom met vork grof prakken en mengen met kwark, bieslook, zalm en zout en peper naar smaak. Van pistolets kapjes afsnijden en uithollen (broodkruim wordt niet gebruikt). Pistolets vullen met eier-zalmsalade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 440 kCal - eiwit 29 g

vet 17 g - koolhydraten 44 g

Posteleinstamppot met tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels, in stukken
4 sjalotten, gesnipperd
3 eetlepels vloeibare margarine
175 g Quorn-stukjes
3 tomaten, in stukjes
2 eetlepels lichte sojasaus
300 g postelein
200 ml halfvolle melk



Bereiding

Aardappels in weinig water met zout afgedekt in 20 min. gaarkoken. Intussen helft van sjalotten in 2 el margarine goudbruin bakken. Quorn en tomaten aan sjalot toevoegen en al omscheppend 5 min. meebakken. Quorn afblussen met sojasaus en warmhouden. Postelein wassen, in vergiet laten uitlekken en in schone handdoek drogen. Melk in steelpan of magnetron verwarmen. Aardappels afgieten en met melk en 1 el margarine tot smeuijge puree stampen. Postelein en rest van sjalotten erdoor roeren, op smaak brengen met zout en peper. Stampot serveren met Quorn.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 402 kCal - eiwit 15 g
vet 8 g - koolhydraten 58 g

Rabarbersalade met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g rabarber (vers)

250 g aardbeien, in plakjes

1 takje verse munt, fijngesneden

1 vanillestokje

4 eetlepels vloeibare honing



Bereiding

Rabarber wassen, in vergiet laten uitlekken en zeer fijn snijden. Rabarber mengen met aardbei en munt. Vanillestokje in lengte opensnijden en zwarte zaadjes met mesje eruit schrapen. Honing 10 sec. in magnetron verwarmen en vanillezaadjes erdoor mengen. Vanillehoning over fruitsalade schenken. Geheel voorzichtig omscheppen. Lekker met volle kwark.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 65 kCal - eiwit 1 g

vet 0 g - koolhydraten 16 g

Reuzenbonensalade met appel en tonijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 appel, in blokjes
- 2 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 blik tonijn naturel (200 g), uitgelekt
- 1/2 blik reuzenbonen (400 g), uitgelekt
- 1 sjalot, in ringen
- 1 bakje tuinerwten-wortel
- 4 sneetjes volkorenbrood (vloerbrood)



Bereiding

Appel met 1 el citroensap besprenkelen. Rest van citroensap met olijfolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Tonijn met vork losmaken en met bonen, appel en sjalot door dressing scheppen. Tuinkers losknippen en 1/4 deel door salade scheppen. Brood roosteren. Op elke snee brood salade scheppen en garneren met toef tuinkers.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 15 g
vet 13 g - koolhydraten 22 g

Risotto met lentegroenten en zeevruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml witte wijn
2 sjalotten, gesnipperd
3 eetlepels olijfolie
250 g risottorijst
500 ml visbouillon, van tablet
300 g worteltjes (geschrapte), in plakjes
200 g peultjes, schoongemaakt
200 g tuinerwten (diepvries), ontdooid
300 g fruits de mer
50 g geraspte pittige kaas



Bereiding

Wijn in steelpannetje zachtjes verwarmen. In braadpan sjalot in olie goudbruin fruiten. Rijst toevoegen en roerbakken tot korrels gaan glanzen. Wijn erbij schenken en al roerend laten verdampen. Scheut warme bouillon toevoegen. Risotto in open pan in ca. 20 min. zachtjes gaar laten worden. Regelmatig roeren, als bouillon door rijst is opgenomen telkens nieuwe scheut bouillon erbij schenken. Intussen worteltjes in pan met kokend water met zout in 3 min. beetgaar koken. Laatste min. peultjes meekoken. Wortel, peultjes, tuinerwten en fruits de mer door risotto roeren en geheel door en door verwarmen. Risotto op smaak brengen met peper en bestrooien met kaas.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 460 kCal - eiwit 25 g
vet 12 g - koolhydraten 62 g

Roergebakken sperziebonen met bacon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels vloeibare margarine
700 g panklare krieltjes
500 g sperziebonen, schoongemaakt
1 ui, in halve ringen
1 theelepel gedroogde oregano
mespunt gedroogde tijm
350 g bakbacon dikke plakken, in reepjes
250 g romaatjes, gehalveerd



Materialen
wok

Bereiding

In grote koekenpan 2 el olie en margarine verhitten. Krieltjes toevoegen en 10 min. afgedekt bakken. Krieltjes vervolgens 10-12 min. zonder deksel bakken. Sperziebonen in pan met ruim kokend water met zout 3 min. koken, afgieten en laten uitlekken. In wok rest van olie verhitten en ui 2 min. bakken. Sperziebonen, oregano en tijm toevoegen en 3 min. meebakken. Bacon toevoegen en 2 min. meebakken. Romaatjes door sperziebonen scheppen, even goed doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Sperziebonenschotel serveren met gebakken krieltjes.

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 455 kCal - eiwit 25 g
vet 20 g - koolhydraten 43 g

Romige penne-broccolischotel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g volkoren penne (pasta)
300 g broccoli, in kleine roosjes
125 ml soja cuisine (vegetarische roomvervanger)
50 g verse roomkaas met kruiden
50 g belegen kaas (30+), in kleine blokjes
25 g cashewnoten, grofgehakt



Bereiding

Penne in 10-12 min. beetgaar koken. Broccoli 5 min. koken, afgieten en warmhouden. Intussen soja cuisine verwarmen, roomkaas toevoegen en tot gebonden saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Penne goed laten uitlekken en met broccoli en kaas door saus roeren. Goed doorwarmen. Penneschotel op vier borden scheppen en garneren met cashewnoten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 335 kCal - eiwit 14 g
vet 16 g - koolhydraten 35 g

Rucolaomelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

30 g rucolasla
4 eieren
4 eetlepels halfvolle melk
2 eetlepels zonnebloemolie
4 bruine pistoletjes
4 eetlepels roomkaas met knoflook



Bereiding

Helft van rucola fijnsnijden. Eieren loskloppen met melk, gesneden rucola, zout en peper. In koekenpan olie verhitten en achtereenvolgens vier omeletten bakken. Pistolets opensnijden en besmeren met roomkaas. Rest van rucola op broodjes leggen. Omelet er dubbelgevouwen tussen leggen.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 300 kCal - eiwit 14 g
vet 17 g - koolhydraten 24 g

Scholrolletjes met garnalensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g panklare krieltjes
8 kleine scholfilets (ca. 600 g)
2 eetlepels vloeibare margarine
1 visbouillontablet
100 g garnalen
2 eetlepels allesbinder
2 eetlepels olijfolie
2 courgettes, in plakjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 theelepel gedroogde dille



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Krieltjes in 8-10 min. gaarkoken en afgieten. Scholfilets bestrooien met zout en peper en oprollen. Rolletjes vastzetten met cocktailprikkers. In kleine pan margarine verhitten. Bouillontablet en 200 ml water toevoegen en aan de kook brengen. Visrolletjes in bouillon leggen en afgedekt op laag vuur in 8 min. gaarstoven. Laatste 2 min. garnalen toevoegen. Stoofvocht binden met allesbinder en op smaak brengen met zout en peper. Intussen in koekenpan olie verhitten en courgette en knoflook 4 min. bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Krieltjes bestrooien met dille. Vis serveren met courgette en krieltjes.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 465 kCal - eiwit 39 g
vet 15 g - koolhydraten 44 g

Scones met zonnebloempitten

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 g volkorenmeel
1 theelepel bakpoeder
30 g zonnebloempitten
150 g komijnekaas 20+, geraspt
4 eetlepels zonnebloemolie
125 ml karnemelk



Materialen

bakplaat, bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Volkorenmeel, 1/2 tl zout, bakpoeder en helft van zonnebloempitten in kom door elkaar roeren. Van kaas 2 el bewaren, rest door mengsel scheppen. Geheel met olie en karnemelk (1 el achterhouden) tot stevig deeg kneden. Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot lap van ca. 2 cm dik. Met glas rondjes uit deeg steken. Rest van zonnebloempitten op bord strooien. Scones bevochtigen met wat karnemelk en vervolgens met beide kanten in zonnebloempitten drukken. Scones op met bakpapier bekleed bakblik leggen en rest van kaas erop strooien. Scones in midden van oven in 20 min. iets bruin bakken. Scones uit oven nemen en op rooster laten afkoelen.

20 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 215 kCal - eiwit 11 g
vet 10 g - koolhydraten 20 g

Shoarmabroodjes met sardines

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
2 rode paprika's, in reepjes
1 blikje sardines, uitgelekt en in stukjes
10 zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
4 shoarmabroodjes



Bereiding

In koekenpan ui en knoflook 2 min. in olie fruiten. Paprika toevoegen en 3 min. meebakken. Sardines en olijven nog 2 min. meewarmen. Vismengsel op smaak brengen met zout en peper. Shoarmabroodjes roosteren in broodrooster, openen en vullen met sardinemengsel.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 245 kCal - eiwit 9 g
vet 10 g - koolhydraten 28 g

Sneetje kaas-appel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

40 g walnoten, gehakt
4 sneetjes meergranenbrood
4 eetlepels appelstroop
4 plakken jongbelegen kaas (30+)
2 appels, in plakjes



Bereiding

Walnoten kort roosteren in droge koekenpan. Sneetjes brood roosteren en besmeren met appelstroop. Beleggen met kaas en plakjes appel. Bestrooien met walnoten.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 265 kCal - eiwit 11 g
vet 11 g - koolhydraten 30 g

Snelle lamsragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels vloeibare margarine
400 g lamsboutlapjes à la minute, in stukjes
4 eetlepels bloem
200 ml halfvolle melk
1/2 kruidenbouillontablet
15 g verse peterselie, fijngeknipt
200 g bospeen, in plakjes
200 g peultjes, schoongemaakt
200 g tuinerwten (diepvries)
1 volkorenbrood, ongesneden



Bereiding

Ruime pan met water en 1 tl zout aan de kook brengen. In kleine braadpan margarine verhitten en lamsvlees 3 min. rondom bruinbakken. Vlees uit pan nemen, bestrooien met 1/2 tl zout en peper en warmhouden. Bloem toevoegen aan bakvet, goed roeren en 2 min. doorwarmen. Melk en bouillontablet toevoegen en roeren tot gebonden saus. Peterselie en vlees toevoegen en 2 min. doorwarmen. Ragout op smaak brengen met zout en peper. Intussen bospeen in kokend water in 5 min. beetgaar koken. Laatste 2 min. peultjes en tuinerwten toevoegen. Brood in dikke plakken snijden. Ragout serveren met groenten en brood.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 585 kCal - eiwit 35 g
vet 22 g - koolhydraten 61 g

Snelle tomatensoep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, gesnipperd
2 stengels bleekselderij, in boogjes
2 worteltjes, in plakjes
2 eetlepels olijfolie
500 ml gezeefde tomaten
500 ml groentebouillon, van tablet
8 blaadjes verse basilicum, in reepjes
4 volkoren soepstengels



Bereiding

In soeppan ui, bleekselderij en wortel in olie 5 min. fruiten. Gezeefde tomaten en bouillon aan groenten toevoegen en aan de kook brengen. Soep 5 min. zachtjes laten koken en op smaak brengen met zout en peper. Basilicum voor serveren over soep strooien. Serveren met soepstengels.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 129 kCal - eiwit 4 g

vet 7 g - koolhydraten 14 g

Tartaartjes met uien-tomatenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g nieuwe aardappels, geschild

4 tartaartjes

4 eetlepels vloeibare margarine

600 g broccoli, in roosjes

2 rode uien, in halve ringen

3 tomaten, in stukjes

100 ml rode wijn

1/2 theelepel gedroogde tijm



Bereiding

Aardappels in 20 min. gaarkoken. Tartaartjes bestrooien met zout en peper. In koekenpan margarine verhitten en tartaartjes in 8 min. gaar bakken. Broccoli in 8 min. beetgaar koken. Tartaartjes uit pan nemen en warmhouden. In bakvet uien en tomaten 5 min. bakken. Wijn en tijm toevoegen en op hoog vuur inkoken tot jus. Jus op smaak brengen met zout en peper. Aardappels serveren met broccoli, tartaartjes en jus.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 405 kCal - eiwit 31 g

vet 12 g - koolhydraten 43 g

Tofu met paddestoelen en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type -	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

375 g tofu naturel, in stukjes
3 eetlepels zonnebloemolie
1 cm verse gemberwortel, fijngesneden
1 teentje knoflook, fijngesneden
1 tomaat, in stukken
6 eetlepels lichte sojasaus
250 g kastanjechampignons, in kwarten
300 g spinazie, gewassen
250 g couscous
65 g pompoenpitten



Materialen

wok

Bereiding

Tofu met keukenpapier droogdeppen. In pan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten. Tofu, gemberwortel en knoflook hierin 3 min. bakken. Tomaat en sojasaus toevoegen, vuur laag zetten en geheel nog 10 min. afgedekt laten sudderen. In wok champignons in rest van olie 3 min. roerbakken. Spinazie toevoegen en mee roerbakken, tot spinazie geslonken is. Groenten op smaak brengen met zout en peper. Intussen couscous in schaal doen, 400 ml kokend water met wat zout erover schenken en 6 min. laten wellen. Couscous op smaak brengen met peper. Pompoenpitten in droge koekenpan kort roosteren en mengen met couscous. Groenten en couscous over vier borden verdelen. Tofu met saus erop scheppen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 555 kCal - eiwit 28 g
vet 24 g - koolhydraten 58 g

Tofusaté

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g zilvervliesrijst
375 g tofu naturel, in blokjes
1/2 rode peper, in reepjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
4 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
600 g sperziebonen, schoongemaakt
200 ml halfvolle melk
100 g pindakaas
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel zoute ketjap
2 takjes verse munt, fijngehakt



Bereiding

Zilvervliesrijst in 20 min. in open pan gaarkoken, daarna van vuur af 5 min. in gesloten pan laten nastomen. Tofu, peper, knoflook en 3 el olie door elkaar scheppen en 5 min. laten staan. In braadpan rest van olie verhitten. Ui 1 min. fruiten. Sperziebonen toevoegen en meebakken. Na 3 min. 200 ml water met 1/2 tl zout toevoegen. Bonen aan de kook brengen, 8 min. laten koken en afgieten. In koekenpan tofu met marinade in 10 min. knapperig bakken. In steelpan melk met pindakaas verhitten, tot satésaus roeren en op smaak brengen met zout, peper, komijn en ketjap. Rijst met sperziebonen en satésaus over vier borden verdelen. Tofu op saus scheppen. Gerecht bestrooien met munt.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 655 kCal - eiwit 28 g
vet 33 g - koolhydraten 62 g

Tomatenquiche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)
4 vleestomaten
3 eieren
4 eetlepels Griekse yoghurt
4 eetlepels havermout
100 g geraspte kaas (30+)
2 zoete uien, in dunne ringen



Materialen

springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Plakjes deeg uitspreiden en laten ontdooien. Tomaten in plakken snijden, zaadjes verwijderen (zaadjes bewaren) en tomaatplakken droogdeppen met keukenpapier. Eieren splitsen. Eiwitten met mespunt zout stijfkloppen in vetvrije kom met schone garde of mixer. Yoghurt in kom loskloppen met eierdooier, tomatenzaadjes, havermout, kaas, 1/2 tl zout en peper. Springvorm bekleden met deeg. Bodem van deeg met tomaat beleggen. Ui op tomaat leggen. Eiwit voorzichtig door yoghurtmengsel spatelen en over groenten verdelen. Tomatenquiche in 25 min. in midden van oven gaar laten worden. Lekker met rucolasalade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 395 kCal - eiwit 23 g
vet 15 g - koolhydraten 41 g

Vitamine shake

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe bananen, in plakjes

200 g aardbeien, schoongemaakt

100 ml Multivit perzik

500 ml Vifit drinkyoghurt naturel



Bereiding

In blender of met staafmixer bananen en aardbeien tot puree mengen. Multivit en drinkyoghurt toevoegen en tot schuimige shake mixen. Shake in vier hoge glazen schenken en direct serveren.

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 115 kCal - eiwit 5 g

vet 1 g - koolhydraten 20 g

Voorjaars groentesoep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter tuinkruidenbouillon (van tablet)

1 prei, in ringen

125 g taugé

200 g sugar snaps, gehalveerd

100 g gerookte kipfilet, in reepjes

1/2 bruin stokbrood, in plakken

4 eetlepels korianderpesto



Bereiding

In pan bouillon aan de kook brengen en prei en sugar snaps hierin 3 min. koken. Gerookte kip en taugé toevoegen en soep nog 1 min. verwarmen. Stokbrood besmeren met 3 el korianderpesto. Op allerlaatst 1 el korianderpesto door soep roeren. Soep in borden scheppen en bij elk bord twee stukjes brood leggen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 230 kCal - eiwit 16 g

vet 8 g - koolhydraten 24 g

Wortelsoep met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels zonnebloemolie
3 sjalotten, in ringen
1 courgette, in halve plakjes
1 fles wortelsap (750 ml)
250 g kipfilet, in reepjes
125 g Chinese eiermie
15 g verse koriander, fijngeknipt
8 rijstwafels



Materialen

wok

Bereiding

Olie in wok verwarmen en hierin sjalotten fruiten. Courgette aan sjalot toevoegen en 5 min. roerbakken. Wortelsap in wok schenken en aan de kook brengen. Geheel op smaak brengen met zout en peper. Kipfilet aan wortelsoep toevoegen, vuur lager zetten en kip zachtjes laten garen. Mie 4 min. weken in kokend water en door soep roeren. Soep bestrooien met koriander en serveren met rijstwafels.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 370 kCal - eiwit 22 g
vet 8 g - koolhydraten 53 g

Zalmomelet op brood met grasboter

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Gezond eten in het voorjaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
4 eetlepels yoghurt (mager)
75 g rucola
100 g gerookte zalm
3 eetlepels grasboter
10 sprietjes bieslook, fijngeknipt
1/2 komkommer
4 sneetjes bruinbrood (vloer)



Bereiding

Eieren loskloppen met yoghurt, 1/2 tl zout en peper. Helft van rucola fijnknippen. Zalm in stukjes snijden en met fijngeknipte rucola door eimengsel roeren. In grote koekenpan 1 el boter verhitten. Eimengsel erin schenken en op laag vuur afgedekt laten stollen. Omelet uit pan op bord laten glijden en laten afkoelen. Rest van boter mengen met bieslook en zout en peper naar smaak en brood er dun mee besmeren. Komkommer met kaasschaaf in linten schaven en op brood leggen. Omelet in kwarten snijden en op komkommer leggen. Brood diagonaal doormidden snijden. Rest van rucola over vier borden verdelen en brood erop leggen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 300 kCal - eiwit 18 g
vet 18 g - koolhydraten 17 g

