



Ruud 's Kookboek

Hapjesrecepten
(Cosis.nu)



Hapjes recepten

Tips om meer groente te eten

Dagelijks 250 gram groente tijdens één maaltijd eten is niet voor iedereen haalbaar. Om dan toch voldoende groente te eten is het aan te raden om vaker op de dag kleinere porties te eten. In de onderstaande afbeelding staat een voorbeeld hoe je 250 gram groente over de dag kan verdelen. Als dit nog steeds te veel is zou je ook nog een salade als bijgerecht kunnen serveren, zo lijkt het minder dan het werkelijk is. Om groentes als snack nog lekkerder te maken zou je het ook samen met een dip kunnen eten. Wil je het nog gezonder maken, dan zou je ook de dip zelf kunnen maken.





Bruschetta



10 porties



15 minuten



Snijplank, mes, oven of pan, kom



INGREDIËNTEN

10 sneetjes volkoren stokbrood

5 tomaten

Handje verse basilicum

Peper

Olijfolie

1 teen knoflook



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Groente

35 gram van de 250 gram

Smeer- en bereidingsvet

2,5 gram van de +/- 50 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tomaten in kleine blokjes, verwijder de zaadjes
2. Hak de basilicum fijn
3. Doe de tomatenblokjes en basilicum in een kom en voeg een scheutje olijfolie toe
4. Breng op smaak met peper
5. Bestrijk de plakjes brood aan beide kanten met een beetje olijfolie
6. Grill het brood in een pan of oven
7. Beleg de broodjes met het tomatenmengsel



Eiersalade/gevulde ei



1 schaal of
4 porties



20 minuten



Snijplank, mes, pan, kom



INGREDIËNTEN

4 eieren (m)

2 eetlepels magere kwark

Handje vol bieslook

Peper



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie van de 2 eieren

per week

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren in 12 minuten gaar in water, hardgekookte eieren werkt het beste voor een eiersalade
2. Pel de eieren en doe ze in een kommetje
3. Prak ze met een vork fijn
4. Voeg de kwark toe aan de eieren en roer goed door
5. Breng de eiersalade royaal op smaak met peper en bieslook en meng het door elkaar

Gevulde eieren:

1. Halveer de eieren in de lengte
2. Meng het eigeel met de andere ingrediënten en schep de vulling terug in de eieren



Wrap hapjes



10 porties



15 minuten



Snijplank, mes, cocktailprikkers



INGREDIËNTEN

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| 10 volkoren wraps | 40 gram rucola |
| 150 gram zuivelspread light | 100 gram eiersalade |
| 10 plakjes kipfilet (voor op brood) | 10 cherrytomaatjes |

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer 5 wraps met de zuivelspread
2. Beleg deze wraps met de kipfilet en rucola
3. Snijd de tomaatjes doormidden
4. Beleg 5 wraps met de eiersalade en tomaatjes
5. Rol de wraps op en snijd iedere wrap 6 stukken
6. Prik een cocktailprikker in de hapjes



PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Groente

15 gram van de 250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

0,5 portie van de 1 portie

Brood

1 plakje van de +/- 5

Kaas

15 gram van de 40 gram



Groentespiesjes



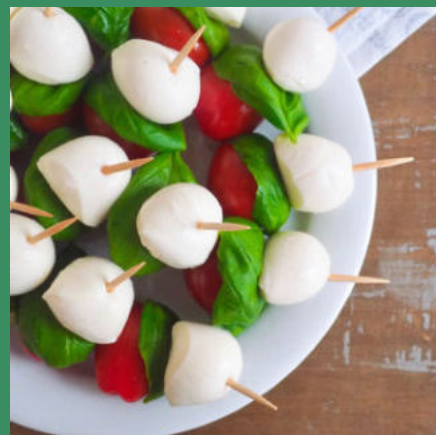
10 porties



15 minuten



Snijplank, mes, cocktailprikkers



INGREDIËNTEN

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 20 snoeptomaatjes | 1 zoete puntpaprika in blokjes |
| 10 mozzarella balletjes | 10 blokjes 30+ kaas |
| 10 blaadjes basilicum | 10 schijven komkommer |



BEREIDINGSWIJZE

1. Maak 10 spiesjes met 2 tomaatjes, 1 bolletje mozzarella en 1 blaadje basilicum
2. Maak 10 spiesjes van een schijfje komkommer, een blokje kaas en blokjes paprika

PLAATS IN DE SCHIJF

VAN VIJF

Groente

40 gram van de 250 gram

Kaas

20 gram van de 40 gram

VARIATIE

Maak ook lekkere spiesjes met stukken fruit.



Fruit spiesjes



3 porties



10 minuten

(2 spiesjes per persoon)



Snijplank, mes, cocktailprikkers



INGREDIËNTEN

1 groene kiwi

1 mandarijn

6 druifjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de kiwi en de mandarijn
2. Snijd de kiwi in 6 plakjes en verdeel de mandarijn in partjes
3. Prik een druif, partje mandarijn en een schijfje kiwi aan een cocktailprikker

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

Halve portie fruit van de 2 porties



Herfst spiesjes



2 porties



10 minuten

(2 spiesjes per persoon)



Snijplank, mes, cocktailprikkers



INGREDIËNTEN

2 snoeptomaatjes

4 blokjes 30+ kaas

4 blaadjes basilicum

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de snoeptomaatjes door midden
2. Maak je spiesje door eerst een basilicumblaadje op een cocktailprikker te prikken
3. Prik daarna een blokje kaas en als laatste een halve snoeptomaat met de bolle kant naar boven.



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

10 gram van de 250 gram

Kaas

20 gram van de 40 gram



Heksenkaas



1 schaal
(10 porties)



10 minuten



Staafmixer, mes, snijplank, mengkom



INGREDIËNTEN

200 gram zuivelspread light

1 theelepel citroensap

50 gram yogonaise

Handje peterselie

2 stengels bosui of lente ui

Peper



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Kaas

20 gram van de 40 gram

BEREIDINGSWIJZE

1. Spoel de bosuien en peterselie schoon
2. Doe de ingrediënten, behalve de peper in een blender en mix tot een glad geheel
3. Maak op smaak met een snufje peper

SERVEER TIP

Heksenkaas is heerlijk als dip voor groente, op een toastje op brood of op wraps.



Tzatziki



1 schaal
(10 porties)



20 minuten



Snijplank, mes, cocktailprikkers



INGREDIËNTEN

Halve komkommer

1 eetlepel olijfolie

1 teen knoflook (geperst)

1 eetlepel munt

250 gram Griekse yoghurt

(vers of gedroogd)

Peper



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

15 gram van de 250 gram

Zuivel

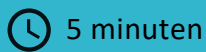
0,5 portie van de 2-3 porties

BEREIDINGSWIJZE

1. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijst
2. Rasp de komkommer fijn en knijp het vocht er grotendeels uit
3. Doe de geraspte komkommer in een kom en voeg de yoghurt, knoflook, olijfolie en munt toe
4. Meng alles goed door elkaar
5. Maak op smaak met wat peper



Bosvruchten smoothie



Blender of staafmixer



INGREDIËNTEN

50 gram blauwe bessen

50 gram aardbeien

1 banaan

100 ml melk of

plantaardige variant

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn
2. Serveer de smoothie in een glas

TIP!

Diepvries fruit is prima te gebruiken voor smoothies.

Laat het fruit nog een beetje bevroren voor een verfrissend drankje.



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

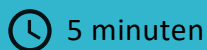
1 portie van de 2 porties

Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties



Groente smoothie



Schilmes, blender of staafmixer



INGREDIËNTEN

50 gram spinazie

1 appel

1 banaan

100 ml melk of

plantaardige variant

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de appel en verwijder het klokhuis
2. Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn
3. Serveer de smoothie in een glas

TIP!

Gebruik zoete vruchten of dadels om je smoothie lekker zoet te maken. Dit is gezonder dan suiker.



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

25 gram van de 250 gram

Fruit

1 portie van de 2 porties

Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties

