FIJN!

Heerlijke recepten voor mensen met slikproblemen.

Gemalen maaltijden in IDDSI level 4 en 5



IDDSI kookboek
FIJN! Samen eten.

DANKWOORD

Wij zijn heel blij met het mooie kookboek dat je nu voor je hebt liggen. We hebben hier als FIJN! Team hard aan gewerkt. Echter, was het maken van dit mooie kookboek niet mogelijk geweest zonder de hulp van onze FIJNE! collega's: Harriët Ledeboer, Lisa Mantel en de overige collega's van de afdeling logopedie en diëtetiek in het AVL, Sietse Bruggeling, Andre Jagt, Yvonne Schaefers en Tobias Geurte. Dank ook aan Helen Kusters en Annemarie Driessen van de marketingafdeling van Hutten voor de opmaak van FIJN!

En dankzij de samenwerking met en sponsoring door Stichting Patientzorg AVL, Patiëntenvereniging Hoofd Hals en Hutten hebben we onze mooie plannen voor dit kookboek FIJN! kunnen realiseren.

Allen heel veel dank!

DISCLAIMER:
Dit kookboek is samengesteld met zorg en aandacht voor nauwkeurigheid en veiligheid. Wij kunnen echter geen garantie bieden met betrekking tot mogelijke wijzigingen in allergenen van grondstoffen of voedingswaarden, met name als gevolg van veranderingen in productformuleringen of productieprocessen door fabrikanten.

Het is belangrijk op te merken dat allergeneninformatie en voedingswaarden kunnen variëren tussen verschillende merken en zelfs binnen dezelfde merklijn. Daarom raden we ten zeerste aan om altijd de etiketten van de gebruikte ingrediënten te controleren en indien nodig professioneel voedingsadvies in te winnen, vooral bij het bereiden van maaltijden voor personen met specifieke voedingsbehoeften of allergieën.

Bovendien kunnen de voedingswaarden van gerechten in dit kookboek variëren, afhankelijk van factoren zoals de grootte van porties, variaties in ingrediënten en bereidingsmethoden. De verstrekte voedingsinformatie dient daarom slechts als een schatting te worden beschouwd.

Met grote nauwkeurigheid en kunde zijn de recepturen in dit boek op het aangegeven IDDSI-level ontwikkeld en uitgevoerd. Wij kunnen echter geen garantie bieden dat het uitvoeren van het receptuur ten allen tijden zal leiden tot het gewenste resultaat in consistentie. Cruciaal hierin is het gerecht te testen volgens de omschreven methodes voor om de juiste IDDSI-levels.

Door recepten uit dit kookboek te gebruiken, aanvaardt de gebruiker dat wij niet aansprakelijk zijn voor eventuele schade of letsel als gevolg van het gebruik van de recepten, inclusief maar niet beperkt tot eventuele allergische reacties of onjuiste voedingsinname.

INHOUD

VOORWOORD 5

SLIKKEN EN SLIKPROBLEMEN 7

IDDSI-LEVELS EN -TESTEN 8

KOOKTECHNIEKEN 12

RECEPTEN IDDSI-LEVEL 4 15

RECEPTEN IDDSI-LEVEL 5 35

ALLERGENEN 48



VOORWOORD

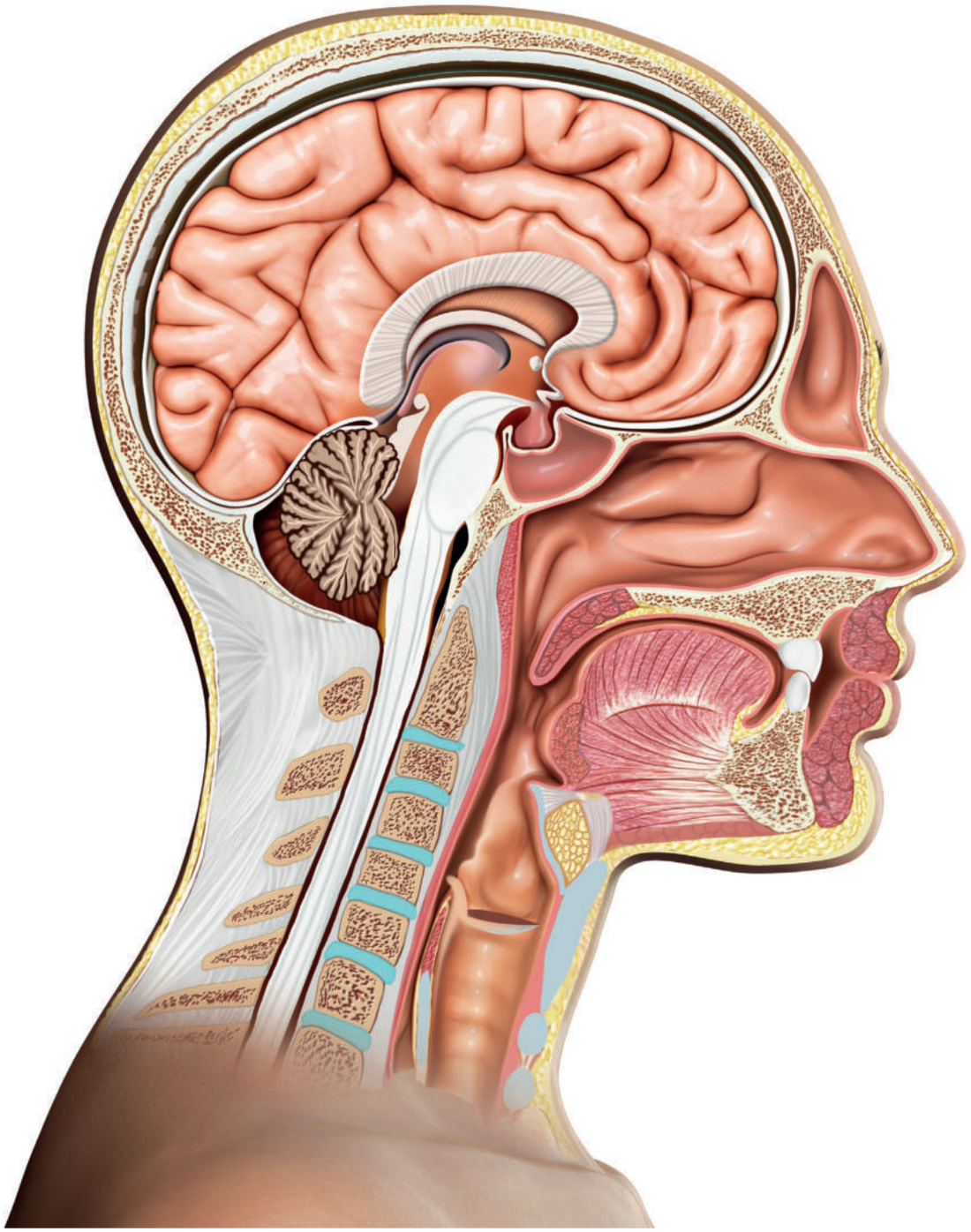
In het Antoni van Leeuwenhoek worden mensen met hoofd-halskanker behandeld. Een tumor in het hoofd-halsgebied of de behandeling hiervan, heeft vaak grote functionele gevolgen. Veel mensen met hoofd-halskanker ervaren in meer of mindere mate problemen met het slikken en eten en drinken. Ze kunnen eten lastiger wegslikken of verslikken zich sneller of vaker. De maaltijden duren hierdoor langer en vaak vinden mensen het ook niet fijn meer om met familie of vrienden samen te eten.
Om het slikken en eten gemakkelijker te laten verlopen kan het eten aangepast worden naar een (glad) gemalen maaltijd. Dit zorgt er voor dat mensen hun maaltijd makkelijker, sneller en vaak ook zonder verslikken kunnen eten.

Het fijnmalen van eten levert echter niet altijd een lekkere maaltijd op. Het vraagt best wat creativiteit van de thuiskok om een lekkere en aantrekkelijke (glad) gemalen maaltijd op tafel te zetten. Naast de smaak wil het oog tenslotte ook wat. Daarnaast zorgt een aangepaste maaltijd er vaak ook voor dat je andere dingen eet dan de familie of vrienden aan tafel.

Daar kan dit kookboek FIJN! verandering in brengen. Met dit boek geven we je graag inspiratie en advies voor het aanpassen van verschillende onderdelen van de maaltijd naar een FIJN- of (glad) gemalen consistentie. Een maaltijd die nog steeds goed smaakt, er aantrekkelijk uitziet en die je samen met vrienden of familie kunt eten. De recepten bestaan uit verschillende onderdelen die je ook los kunt eten of juist wisselend met elkaar kunt combineren. Zo zet je elke dag een andere FIJNe maaltijd op tafel!

We wensen je veel kookplezier met de recepten uit FIJN!, maar vooral veel plezier samen aan de tafel tijdens het eten van deze lekkere gerechten!

Het enthousiaste FIJN!-team
Yvon Peters, projectmanager
Merel Latenstein, logopedist
Joëlle Hagen, diëtist
Marise Neijman, logopedist
Daan Duives, executive chef



SLIKKEN EN SLIKPROBLEMEN

We slikken de hele dag door. Bewust en onbewust. Gemiddeld slikken we twee keer per minuut. We slikken zowel speeksel als eten en drinken door. Maar hoe gaat het slikken eigenlijk?
We bekijken een voorbeeld: als we drinken nemen we een slok in onze mond. Met onze tong sturen we die slok naar onze keel door de tong af te wikkelen tegen het gehemelte. Wanneer de slok zich in de keel bevindt, gaat de slokdarm open en sluit de luchtpijp zich af. Zo voorkomen we dat we ons verslikken en verdwijnt de slok veilig onze slokdarm in. Dit is in het kort uitgelegd hoe het slikken werkt. Uiteraard komt daar nog veel meer bij kijken, want slikken is een ingewikkeld proces.

Hoe ingewikkeld slikken werkt, valt pas op als het slikken niet goed meer lukt. Bij mensen met hoofd-halskanker verandert vaak de anatomie in het hoofd-halsgebied door de tumor of de behandeling van de tumor. Het kan zijn dat met een operatie een deel van de tong wordt weggehaald, dat door de bestraling littekenweefsel in de mond of keel ontstaat of dat door de tumor het eten niet goed meer de slokdarm in komt. Hierdoor kan het eten en drinken (tijdelijk) niet meer goed en makkelijk worden weggeslikt. Eten kost hierdoor vaak meer moeite en tijd, ook wordt het risico op verslikken groter.

Slikklachten kunnen ervoor zorgen dat iemand niet genoeg voeding binnenkrijgt. Dit kan leiden tot onbedoeld gewichtsverlies, waardoor iemand zwakker wordt en een eventueel herstel langer duurt. Ook verslikken brengt risico's met zich mee, dit kan zelfs een longontsteking veroorzaken. Naast lichamelijke klachten hebben de slikklachten ook invloed op het sociale leven. Denk aan afspraken met vrienden en familie waarbij lekker eten en drinken op tafel komt. Als slikken niet goed meer lukt, vermijden mensen met slikklachten vaak deze situaties. Daarmee valt ook het plezier in het eten en drinken weg. Mensen die dit overkomt en hun naasten maken zich dan ook vaak zorgen. Daarom zijn bij mensen met slikproblemen een diëtist en een logopedist betrokken. Zij werken vaak samen en geven advies om verslikken te voorkomen en op een makkelijke en veilige manier genoeg vocht en voeding binnen te krijgen.

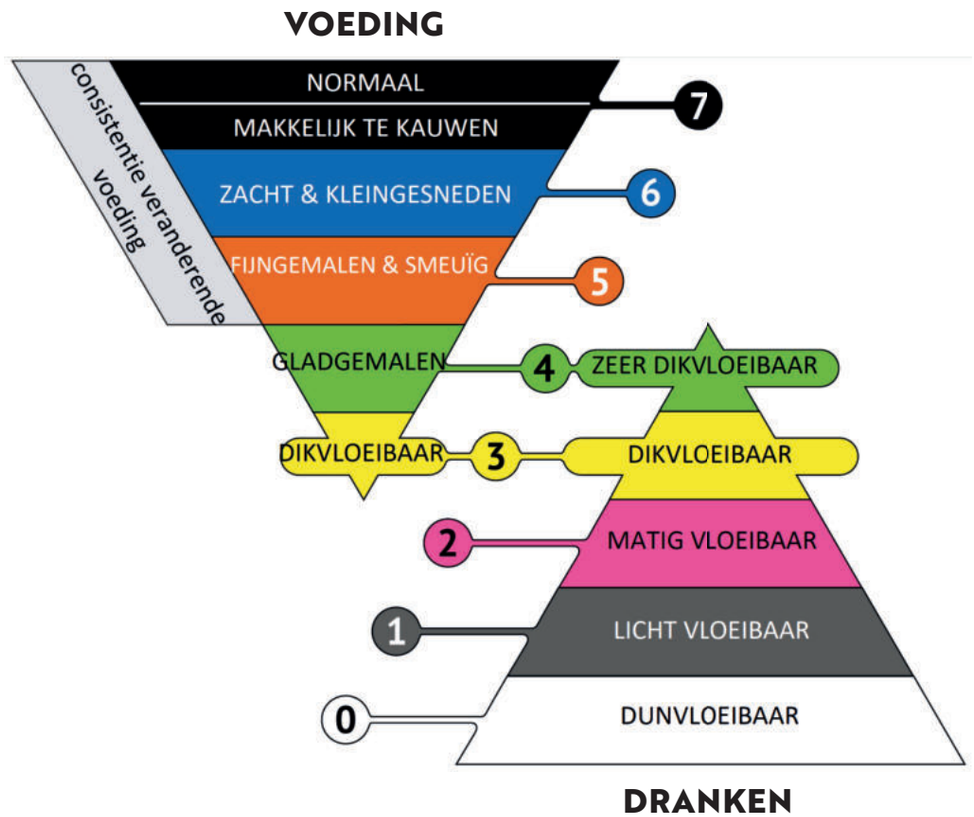
Soms geven zij het advies om de voeding aan te passen naar een (glad)gemalen maaltijd. Ze geven dit advies wanneer er problemen zijn met het kauwen, met verslikken of wanneer er voeding blijft hangen in de mond of keel. Het is dan fijn als de voeding gemalen is, waardoor mensen niet (veel) hoeven te kauwen en de hap met zo min mogelijk moeite kunnen wegslikken.

In een voedingsadvies worden ook de IDDSI-levels genoemd. Het gebruik van deze IDDSI levels is belangrijk om elkaar bij zo'n advies goed te kunnen begrijpen. In het volgende hoofdstuk worden de IDDSI-levels, die bij een (glad)gemalen maaltijd passen, uitgebreider besproken.

IDDSI-LEVELS EN -TESTEN

De logopedist geeft voedingsadvies in IDDSI-levels. IDDSI staat voor International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. De IDDSI is opgericht in 2013 met het doel om verwarring in voedingsadviezen te voorkomen. Logopedisten gaven voor die tijd vaak adviezen waarin ze verschillende namen voor de diktes van voeding en dranken gebruikten. Voor de dikte van een drank konden ze bijvoorbeeld de term karnemelkdikte gebruiken, maar ook lichtverdikt of siroopdikte. Maar niet elke karnemelk of siroop is even dik. Dit maakte het soms lastig om de adviezen goed op te volgen.

De IDDSI heeft een indeling van de verschillende voedingsdiktes gemaakt en deze ingedeeld in acht levels. Hieronder zie je de indeling van de IDDSI-levels. De levels lopen op van dunvloeibaar (IDDSI 0) tot normale vaste voeding (IDDSI 7). Ieder level heeft zijn eigen cijfer, kleur en naam.



In dit kookboek staan recepten voor de gemalen maaltijden. Deze maaltijden vallen binnen IDDSI-level 4 (gladgemalen) en IDDSI-level 5 (fijngemalen en smeuïg).

De beschrijvingen die bij IDDSI-level 4 en 5 passen zijn als volgt:

IDDSI 4: GLADGEMALEN

De voeding moet glad zijn en er mogen geen stukjes of klontjes in zitten. De voeding mag niet plakkerig zijn (zoals pindakaas). De voeding kan met een lepel worden gegeten en kauwen is niet nodig. Denk hierbij bijvoorbeeld aan appelmoes. Het is erg dik, heeft geen stukjes en je hoeft er niet op te kauwen om het te kunnen wegslikken.

IDDSI 5: FIJNGEMALEN EN SMEUIG

De voeding moet gemalen en zeer zacht zijn. Er mogen hele kleine stukjes in zitten. Die stukjes mogen niet groter zijn dan 4 bij 15 mm. 4 mm is ongeveer de afstand tussen de tanden van een vork. De voeding moet makkelijk te prakken zijn. Om deze voeding op te eten is een minimaal kauwvermogen nodig. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een fijne havermoutpap. Hier moet je iets voor kunnen kauwen om dit weg te kunnen slikken.

Met het blote oog is het soms lastig om inschatten bij welk IDDSI-level de voeding past. Zelfs als je bovenstaande beschrijvingen bij de hand hebt. Daarom zijn er verschillende testen ontwikkeld om de voeding in het juiste level te kunnen indelen. Om te controleren of je de recepten uit FIJN! goed bereid hebt binnen het IDDSI-level 4 of 5 kun je de vorkdruppeltest, de lepelkanteltest en de vorkdruktest gebruiken. Gebruik alle drie de testen om er zeker van te zijn dat de voeding in IDDSI-level 4 of 5 past. We raden onderstaande volgorde van de testen daarbij aan.

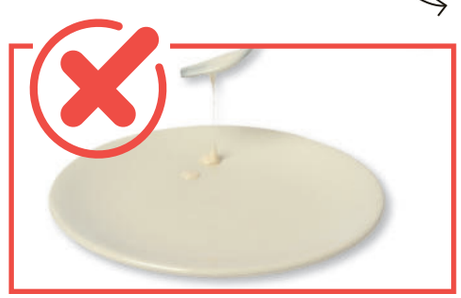
DE VORKDRUPPELTEST

Doel:	Met de vorkdruppeltest controleer je of het eten dik genoeg is voor IDDSI 4 en IDDSI 5.
Benodigdheden:	Een vork
Uitvoering:	• Leg het eten op de vork. • Houd de vork iets omhoog en kijk wat er gebeurt (zie foto's): blijft het eten op de vork liggen of druppelt het eten continu door de tanden van de vork heen? • Kijk of je alle onderstaande vakjes kunt afvinken.

Voor een instructiefilm van de vorkdruppeltest, scan je de QR-code.

SCAN DE QR CODE





☐ **De hap blijft in een bergje liggen.**
☐ **De hap druppelt langzaam of loopt niet continu door de tanden van de vork.**

Kun je alle vakjes afvinken? Dan is het eten dik genoeg voor IDDSI-level 4 of 5. Druppelt het eten continu tussen de tanden van de vork door, dan is het eten te dun voor IDDSI 4 en IDDSI 5. Probeer de voeding dan nog wat te verdikken. Adviezen over hoe je de voeding het beste kan verdikken vind je terug in hoofdstuk 4, kooktechnieken. Voer na deze test de lepelkanteltest uit.

DE LEPELKANTELTEST

Doel:	Met de lepelkanteltest bepaal je of het eten niet te plakkerig is en of het eten voldoende een geheel blijft.
Benodigdheden:	Een lepel
Uitvoering:	• Leg het eten op de lepel. • Kijk wat er gebeurt: verspreidt het eten zich over de lepel of blijft het in dezelfde vorm liggen? • Kantel vervolgens de lepel. • Kijk of en hoe het eten van de lepel af valt (zie foto's). • Kijk of je alle vakjes in onderstaande tabel allemaal kan afvinken.

Voor een instructiefilm van de lepelkanttest, scan je de QR-code.

SCAN DE QR CODE









☐ **Het eten behoudt zijn vorm op de lepel.**
☐ **Het eten valt makkelijk van de gekantelde lepel.**
☐ **Het eten blijft niet plakken aan de lepel. Er mag wel een dun filmlaagje achterblijven.**
☐ **Het eten blijft op het bord in de vorm liggen zoals het is gevallen of loopt maar heel licht uit.**

Kun je alle vakjes afvinken? Dan valt het eten binnen IDDSI-level 4 of 5. Kun je geen of maar enkele vakjes afvinken, dan is het eten waarschijnlijk te plakkerig of te stevig. Kijk in hoofdstuk 4, kooktechnieken, hoe je het eten kunt aanpassen om het minder plakkerig en smeuïger te maken. Voer na deze test de vorkdruktest uit.

DE VORKDRUKTEST

Doel:	Met de vorkdruktest controleer je de grootte van de stukjes in de voeding.
Benodigdheden:	Een vork
Uitvoering:	• Leg het eten op het bord. • Pak de vork en zet je duim laag op de vork, dichtbij de tanden van de vork. • Druk de tanden van de vork in het eten. • Bekijk of er stukjes in het eten zitten en of die stukjes tussen de tanden van de vork passen (zie foto's). • Kijk welke van de onderstaande vakjes je kunt afvinken.

Voor een instructiefilm van de vorkdruktest, scan je de QR-code.

SCAN DE QR CODE





☐ **IDDSI 4: Er zitten geen stukjes in de voeding. De voeding is volledig glad.**
☐ **IDDSI 5: De stukjes in de voeding passen tussen de tanden van een vork (max 4 bij 15 mm) en de bovenrand van de duimnagel wordt niet wit als je op de vork drukt.**

Kun je geen vakjes afvinken bij IDDSI 4 of IDDSI 5? Dan valt het eten niet binnen IDDSI-level 4 of 5. Bekijk de adviezen in hoofdstuk 4, kooktechnieken, om te lezen hoe je het eten fijner of gladder krijgt.

Nu je alle drie de testen hebt gedaan, weet je of het eten dat je klaargemaakt hebt past binnen IDDSI-level 4 of 5, zoals beschreven in het recept. Als je alle testen goed hebt kunnen uitvoeren ben je klaar om van de maaltijd te gaan genieten!

KOOKTECHNIEKEN

MATERIALEN

Er zijn verschillende manieren om voeding fijn of glad te malen, zodat de voeding binnen IDDSI-level 4 of 5 valt. Hiervoor kun je diverse materialen en apparaten gebruiken, afhankelijk van het recept dat je wilt klaarmaken. Bij elk recept staat in de materialenlijst aangegeven welke materialen je nodig hebt. Hieronder geven we nog een korte toelichting op enkele materialen die je kunt gebruiken om voeding fijn of glad te malen.

- **Blender of keukenmachine:** Bij het gebruik van een blender of keukenmachine voor het malen van het eten geldt onder andere hoe hoger de wattage hoe krachtiger de blender. Hierdoor wordt het fijn- of gladmalen van de voeding makkelijker.

- **Zeef:** Je kunt ook de zeef gebruiken om voeding te malen. Door de voeding met een houten pollepel door de zeef te wrijven kun je het eten heel gladmalen naar IDDSI-level 4. Deze manier wordt in dit boek met name gebruikt voor het maken van aardappelpuree. Deze manier van malen vraagt echter wel wat armkracht.

- **Passeviet:** Ook de passeviet kan gebruikt worden voor het volledig gladmalen van voeding naar IDDSI-level 4. Dit werkt heel goed bij het gladmalen van aardappelen. De passeviet is een zeef die je in een pan of kom kan plaatsen. Door aan een hendel van de passeviet te draaien maal je de voeding langzaam fijn. Je kunt de passeviet goed gebruiken in plaats van de zeef.

Om een gerecht goed fijn of glad te kunnen malen is het belangrijk dat je de ingrediënten van tevoren fijnsnijdt en gaarkookt. Hoe langer je vervolgens de voeding maalt, hoe fijner de voeding zal worden. Wanneer stukjes in de voeding nog te grof zijn voor IDDSI-level 5 (max 4 bij 15 mm), is het belangrijk om de maaltijd nog wat langer fijn te malen met behulp van de blender of keukenmachine. Afhankelijk van de ingrediënten en hoe gaar deze zijn, kan het malen oplopen tot ruim 10 minuten.

VERDIKKEN EN VERDUNNEN

Je kunt een gemalen gerecht dikker of dunner maken waardoor het IDDSI-level verandert en het voor jou makkelijker en veiliger wordt om het gerecht te eten. Zowel bij het verdikken als het verdunnen zijn er verschillende producten die je kunt gebruiken. Deze lichten we hieronder verder toe.

Verdikken

In dit boek gebruiken we medisch verdikkingsmiddel als bindmiddel om de voeding te verdikken. Verdikkingsmiddel is verkrijgbaar in poedervorm en als vloeibare gel. Verdikkingsmiddel heeft geen geur of smaak en kun je kopen bij de apotheek. Je kunt dit middel voor warme en koude dranken gebruiken, maar ook voor het bereiden van soepen, sauzen en gemalen maaltijden.
Er zijn verschillende varianten verdikkingsmiddel te koop. In dit boek is gebruikgemaakt van het verdikkingsmiddel van Nutricia, namelijk Nutilis Powder. Gebruik voor de recepten altijd de geadviseerde hoeveelheid verdikkingsmiddel uit de ingrediëntenlijst om de juiste dikte van de voeding te verkrijgen.

Wanneer een gerecht na het bereiden nog te dun is voor een fijn-of gladgemalen consistentie (IDDSI- level 4 of 5) kun je ervoor kiezen nog wat Nutilis Powder in kleine beetjes toe te voegen. Roer vervolgens het verdikkingsmiddel goed door de voeding en laat de voeding 3 minuten staan. Zo weet je zeker dat het bindmiddel goed zijn werk heeft gedaan. Hierna kun je het gerecht opnieuw testen.

Andere bindmiddelen om mee te verdikken zijn ingrediënten zoals bloem of maizena. Wij raden het af om deze ingrediënten te gebruiken voor het verdikken of naverdikken van de recepten in het boek, vanwege het risico op het schiften van de voeding.

Om deze reden heeft verdikken van voeding ook de voorkeur boven het verdunnen. Wanneer je een maaltijd verdunt is er een kans dat het gaat schiften. Het vocht scheidt zich dan van de rest van de maaltijd waardoor het IDDSI-level van het gerecht niet meer klopt. Wanneer je maaltijd schift, bestaat je maaltijd niet meer uit één consistentie.

Verdunnen

Om gerechten dunner te maken kun je onder andere gebruikmaken van:
- Volle melk
- Water
- Bouillon

Voeg één van bovenstaande ingrediënten in kleine beetjes per keer toe en roer goed door. Controleer hierna altijd opnieuw het IDDSI-level door te testen.

Naast het bewust verdikken en verdunnen met ingrediënten zijn er ook andere oorzaken waardoor de dikte van de voeding kan veranderen.

- **Door ons speeksel:** Tijdens het eten mengt ons speeksel zich via de vork of lepel zo goed als onzichtbaar met de maaltijd. Ons speeksel kan ervoor zorgen dat het voedsel meer vloeibaar wordt. Wanneer je tijdens het eten een pauze neemt of wat eten voor later bewaart, let er dan op dat de voeding door de tijd heen wat dunner kan worden. Het kan dus zijn dat het IDDSI-level na enige tijd veranderd is.
- **Door de temperatuur:** Temperatuur kan de dikte van voeding veranderen. Wanneer voeding kouder wordt, neemt de dikte vaak toe. Wanneer de voeding warmer wordt, wordt de voeding vaak dunner.

Invriezen

Je kunt de maaltijden invriezen voor later gebruik. Verdeel deze in gewenste portiegroottes voordat je de maaltijd in de vriezer plaatst. Een gerecht dat ingevroren is, mag je namelijk maar één keer ontdooien. Aangeraden wordt de maaltijd te laten ontdooien in de koelkast. Na het ontdooien kun je de maaltijd verder verwarmen in de magnetron of pan.
Om er zeker van te zijn dat je de maaltijd prettig en veilig kunt eten in het juiste IDDSI-level test je elke maaltijd na het bereiden of opwarmen op de juiste dikte. Hoe je test of de voeding voor jou het juiste IDDSI-level heeft, lees je in hoofdstuk 3.



4 PERSONEN

FRIS MANGOSOEPJE MET LIMOEN

IDDSI 4 | 364 kcal en 2 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR HET MANGOSOEPJE

- 400 gram mangovlees (diepvries kan ook)
- sap van 2 limoenen
- 50 ml water

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de mango's, verwijder de pit en snijd vervolgens het vruchtvlees klein.
2. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde massa.
3. Wrijf de massa door een zeef.
4. Voer de IDDSI-testen uit.
5. Zet gekoeld weg.

DIT HEB JE VERDER NODIG VOOR DE GANERING:

- 200 gram crème fraîche
- ¼ theelepel gemalen kardemom
- 30 gram poedersuiker
- 1 bos munt (70 gram, alleen de blaadjes)
- 50 ml zonnebloemolie

ZO MAAK JE HET:

1. Vermeng de crème fraîche, poedersuiker en gemalen kardemom met elkaar en zet apart.
2. Zet een pan op met ruim kokend water, kook de muntblaadjes hier 5 tellen in en spoel ze daarna koud af.
3. Laat deze goed uitlekken en doe ze daarna met de olie in een blender. Blend tot een gladde massa.
4. Laat dit door een zeef lopen en vang de olie op.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Blender, zeef, 2 (meng)kommen, pan, weegschaal, maatbeker.

SERVEREN

Doe het mangosoepje in een kommetje en druppel er het crème fraîche-mengsel en de muntolie overheen. Serveer het soepje op de dag van bereiding. Wil je hem eerder maken, dan kan dit ook maar voer dan voor het serveren nogmaals de IDDSI-testen uit.

TIP

Wil je wat experimenteren met smaken, dan kun je bijvoorbeeld de kardemom vervangen door kaneelpoeder. Voor wat meer pit kun je ook een klein stukje verse chilipeper mee blenden met de soep.



Samen eten...

Voor de overige eters is deze caprese ook heerlijk, maar je kunt ook een normale salade caprese serveren.

4 PERSONEN

CAPRESE

IDDSI 4 | 317 kcal en 16 g eiwit per persoon | SO²

DIT HEB JE NODIG VOOR DE TOMAAT

- 400 gram rijpe tomaten
- 50 gram tomatenpuree
- 40 gram gesnipperde ui
- 1 teen knoflook
- 30 gram balsamicoazijn
- 20 gram zonnebloemolie
- peper en zout naar smaak
- 16 gram Nutilis Powder

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm een pan met wat olie, fruit hier de ui en knoflook in aan en ontzuur vervolgens de tomatenpuree door deze een minuut mee te bakken.
2. Was de tomaten en snijd in kleine stukjes. Voeg ze toe aan de pan en blus af met de balsamicoazijn.
3. Laat met een deksel (af en toe roeren) zachtjes gaar pruttelen.
4. Voeg Nutilis Powder toe, roer door en laat afkoelen.
5. Doe het geheel in de blender en wrijf door een zeef met behulp van een pollepel.
6. Neem de IDDSI-testen af, en giet het in een glas of een mooie kom.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE MOZZARELLA

- 300 gram mozzarella
- 2 gram zout

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de mozzarella in kleine stukken en draai in de blender tot een gladde massa.
2. Breng op smaak met zout en laat vervolgens door een zeef lopen.
3. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE BASILICUM

- 75 gram basilicum (losse blaadjes)
- 150 ml water
- 12 gram Nutilis Powder
- zout

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een kookpan op met water en breng aan de kook.
2. Leg de basilicumblaadjes hier 5 tellen in.
3. Giet af en spoel koud af, giet af en laat goed uitlekken.
4. Draai de blaadjes met 150 ml water in de blender tot een gladde massa en laat door een haarzeef lopen.
5. Bind af door de Nutilis Powder er doorheen te roeren en wacht 3 minuten voor het afnemen van de IDDSI-testen.
6. Neem de IDDSI-testen af.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

2 kookpannen, blender, zeef, 1 haarzeef, spatel, weegschaal, maatbeker, lepel, pollepel.

SERVEREN

Doe een paar lepels tomaat in een glas of kom. Doe daarover eerst een laagje mozzarella en daarna een beetje basilicum.

TIP

Gebruik de tomaat eens als onderdeel van een warm gerecht en gebruik de mozzarella als beleg op je IDDSI-boterham, zie pagina 21.



Samen eten...

Voeg wat fijne blokjes venkel toe voor de overige eters.

4 PERSONEN

VENKELSOEP MET STERANIJSSCHUIM

IDDSI 4 | 363 kcal en 6 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE VENKELSOEP

- 4 venkels (1000 gram schoongemaakte venkel)
- 2 stuks sjalot (100 gram)
- 200 ml kookroom
- 500 ml groentebouillon
- 30 gram Nutilis Powder
- 60 gram zonnebloemolie
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de venkels. Snijd de kernen eruit. Snijd vervolgens de venkel in kleine stukjes.
2. Snipper de sjalotten en fruit deze vervolgens aan in de olie in een pan.
3. Fruit vervolgens ook de venkels erin aan.
4. Blus af met de kookroom en de groentebouillon.
5. Dek af met een deksel en laat rustig doorkoken.
6. Na 30 minuten kun je de soep pureren met behulp van een blender.
7. Voeg de Nutilis Powder toe, roer door en laat de soep 2 minuten indikken.
8. Zeef de soep vervolgens door een zeef met behulp van een pollepel en vang op.
9. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR HET STERANIJSSCHUIM

- 200 ml volle melk
- 6 stuks steranijs

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een pan op met de melk en steranijs.
2. Laat deze 20 minuten trekken.
3. Laat alles bij elkaar afkoelen.
4. Verwijder de steranijs uit de melk.
5. Maak nu schuim van de melk met behulp van een melkopschuimer of een schuimklopper.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, zeef, blender, pollepel, maatbeker, melkopschuimer of schuimklopper, weegschaal.

SERVEREN

Schep de venkelsoep in een glas en schep er met een lepel wat van het schuim op. Serveer als een cappuccino.



4 PERSONEN

POMPOEN-KOKOSSOEP

IDDSI 4 | 649 kcal en 10 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE POMPOEN-KOKOSSOEP

- 400 gram pompoen (schoon in blokjes)
- 50 gram prei in ringen
- 250 gram zoete aardappel (schoon in blokjes)
- 1 teen knoflook
- 5 gram verse gember (geschild)
- 4 gram verse chilipeper (fijngehakt)
- ½ theelepel gemalen korianderpoeder
- ½ theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel garam masala (poedervariant)
- sap van 1 limoen
- 200 ml kokosmelk
- 900 ml groentebouillon
- 20 gram Nutilis Powder
- 50 gram neutrale olie
- peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm een kookpan zonder olie en rooster hier de garam masala, kerriepoeder en korianderpoeder in aan.
2. Voeg olie toe en bak ook de verse knoflook, gember en chilipeper hierin aan.
3. Voeg vervolgens de prei, pompoen en zoete aardappel toe en bak totdat deze glazig kijken. Blus af met de kokosroom, bouillon en het sap van de limoen.
4. Laat met een deksel op de pan 45 minuten zachtjes doorkoken.
5. Voeg na deze 45 minuten de Nutilis Powder toe en roer door.
6. Laat iets afkoelen en blend dan fijn met de blender. Zeef de soep vervolgens door een zeef met behulp van een pollepel en vang op.
7. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR HET BROOD

- 5 volkoren boterhammen zonder korst (150 gram)
- 450 gram kookroom

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm een grillplaat (of -pan) en gril hier de boterhammen aan beide zijden op. Dit kan ook met een broodrooster.
2. Snij de boterhammen vervolgens klein.
3. Doe de stukjes boterham met de kookroom in de blender en maal tot een gladde massa.
4. Duw de massa door een zeef met behulp van een pollepel.
5. Neem de IDDSI-testen af.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, zeef, blender, pollepel, weegschaal, maatbeker, grillplaat of -pan (of broodrooster)

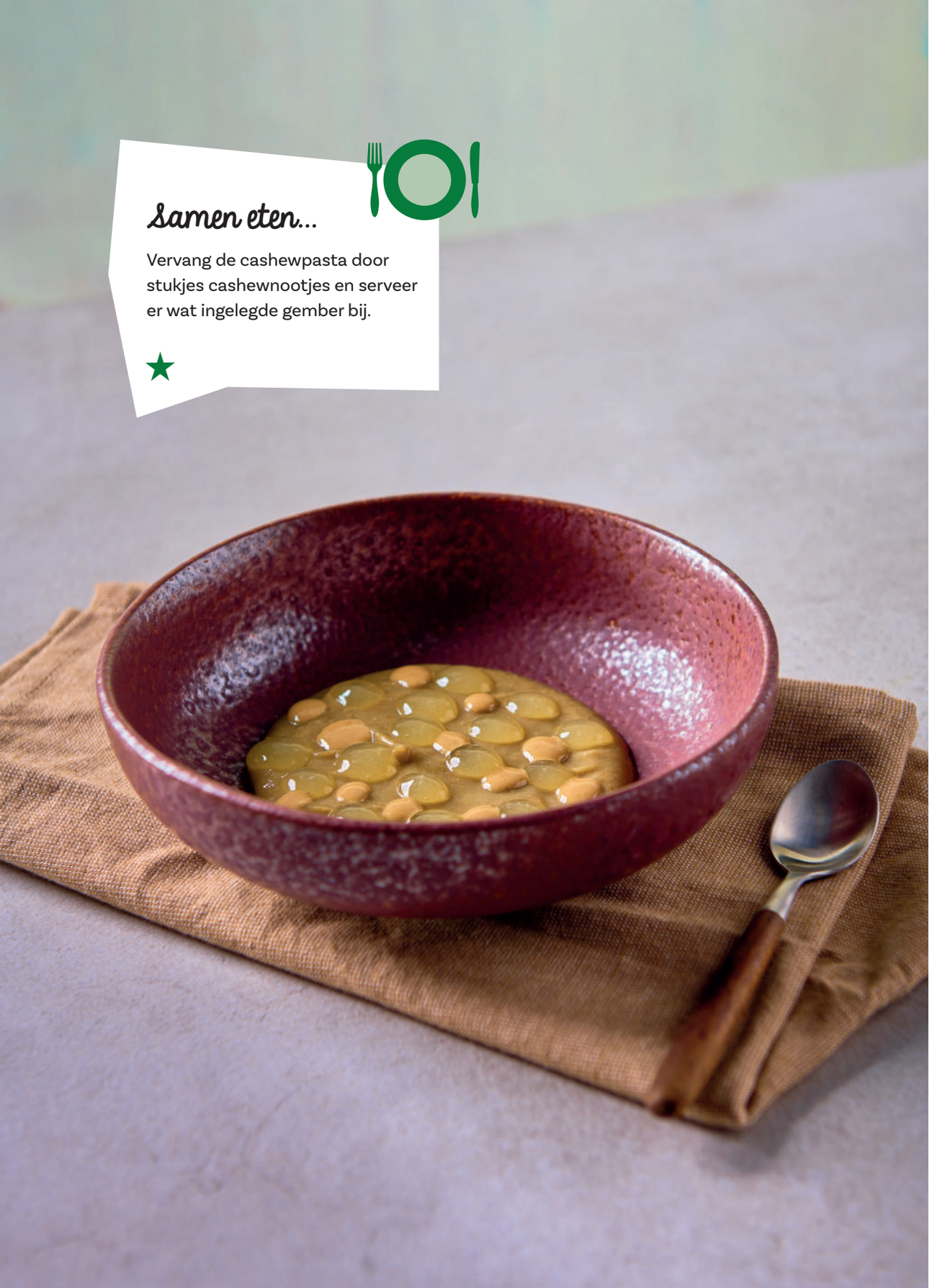
SERVEREN

Schep de soep in een kom. Schep het broodbeslag met een lepel op een bord naast de kom in de vorm van een boterham.

TIP

Wil je nog wat meer diepgang in het gerecht, werk dan met verschillende soorten kruidenolie of chili-olie. Romiger maken kan ook, door de kookroom te vervangen door crème fraîche. Als je iets aanpast, voer dan altijd de IDDSI-testen opnieuw uit.

Het broodgerecht is natuurlijk ook los te gebruiken als ontbijtcomponent of tijdens de lunch. Lekker in combinatie met de tomaat of mozzarella van de caprese op pagina 17!



Samen eten...

Vervang de cashewpasta door stukjes cashewnootjes en serveer er wat ingelegde gember bij.

4 PERSONEN

AUBERGINE MET MISO, CASHEWPASTA EN LIMOEN

IDDSI 4 | 510 kcal en 16 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE AUBERGINE

- 3 aubergines (540 gram auberginevruchtvlees)
- 100 gram lichte misopasta
- 20 gram zonnebloemolie
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de grillstand van de oven.
2. Smeer de schil van de aubergines in met de zonnebloemolie.
3. Rooster de aubergines totdat de schillen zwart blakeren.
4. Haal de aubergines uit de oven en halveer ze.
5. Haal met een lepel het vruchtvlees uit de schil.
6. Doe het vruchtvlees in de blender en maal in 5 minuten tot een gladde massa.
7. Laat de massa in een zeef lopen en duw deze er doorheen met een pollepel.
8. Breng op smaak met peper en zout.
9. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE CASHEWPASTA EN LIMOEN

- 200 gram gladde cashewpasta
- 200 gram limoensap
- 25 gram gembersiroop
- 15 gram Nutilis Powder

ZO MAAK JE HET:

1. Meng het limoensap met de gembersiroop en bind dit mengsel met de Nutilis Powder door deze er doorheen te roeren.
2. Neem de IDDSI-testen af.
3. Giet de gember-limoensiroop in een spuitzakje.
4. Controleer of de cashewpasta geheel glad is en giet dit ook in een spuitzakje.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Weegschaal, maatbeker, bakplaat, bakpapier, zeef, blender, pollepel, spuitzak, garde, spatel.

SERVEREN

Leg 4 eetlepels van de aubergine-puree in een diep bord. Verspreid dit met de lepel iets over het bord.
Maak met de cashewpasta stippen over de aubergine puree. Zet vervolgens met de gember-limoensiroop op verschillende plaatsen wat puntjes in de aubergine puree.
Wil je het wat pittiger, dan is de chorizo-olie op pagina 27 een mooie toevoeging.



4 PERSONEN

SOEP VAN PAPRIKA EN TOMAAT MET CRÈME FRAÎCHE

IDDSI 4 | 479 kcal en 13 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE PAPRIKA-TOMATENSOEP

- 4 stuks gegrilde paprika uit pot (200 gram)
- 10 rijpe romatomaten (1000 gram)
- 150 gram rode linzen
- 100 gram ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook
- ½ chilipeper
- 1 theelepel gemalen komijn
- 500 ml groentebouillon
- 40 gram Nutilis Powder
- zonnebloemolie
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Was de tomaten en snijd deze in stukken, hak de knoflook en chilipeper fijn.
2. Zet een ruime pan op met olie en fruit hierin de ui, knoflook en chilipeper aan.
3. Voeg de tomaten toe en bak licht aan.
4. Voeg ook de linzen en komijn nu toe en blus af met de groentebouillon.
5. Snijd de paprika's grof en voeg ook toe. Laat het geheel zachtjes 20 minuten doorkoken met een deksel op de pan.
6. Pureer de soep in de blender en laat door een zeef lopen.
7. Bind het geheel af met de Nutilis Powder, door deze er doorheen te roeren, laat 5 minuten binden.
8. Neem de IDDSI testen af.
9. Breng waar nodig op smaak met peper en zout.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE CRÈME FRAÎCHE

- 200 gram crème fraîche
- snuf gerookt paprikapoeder
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Roer alle ingrediënten door elkaar.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, blender, zeef, kom, maatbeker, weegschaal.

SERVEREN

Schep/schenk de soep in een mooie kom of bord. Druppel er wat crème fraîche in.

TIP

Wil je liever een iets romiger soep? Vervang dan een deel van de bouillon door bijvoorbeeld kookroom. Herhaal hierna de IDDSI-testen, omdat mogelijk het IDDSI-level is veranderd.



Samen eten...

Voor de overige eters kun je de chorizo-blokjes erop strooien of een crostini erbij serveren.

4 PERSONEN

WITTE BONENSOEP MET CHORIZO-OLIE

IDDSI 4 | 772 kcal en 18 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE BONENSOEP

- 200 gram droge witte bonen
- 50 gram ui
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel tijmblaadjes
- 100 gram wortel
- 100 gram knolselderij
- 270 gram aardappel
- 80 gram spekblokjes
- 1,2 liter groentebouillon
- 35 gram Nutilis Powder
- zonnebloemolie
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Wel de bonen in ruim water gedurende 24 uur.
2. Giet de bonen af.
3. Snipper de ui en de knoflook.
4. Zet een ruime pan op met wat olie, bak hierin het spek uit.
5. Voeg de ui, tijm en knoflook toe en fruit kort aan.
6. Schil de aardappel, wortel, knolselderij en snijd vervolgens in blokjes.
7. Voeg deze samen in de pan en bak kort aan.
8. Voeg bonen toe en giet de groentebouillon erbij.
9. Dek af met een deksel en laat rustig doorkoken, totdat alles gaar is. Dit neemt zeker 45 minuten in beslag.
10. Voeg de Nutilis Powder toe en roer door.
11. Pureer in de blender tot een gladde massa en wrijf door een zeefje heen.
12. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE CHORIZO- OLIE

- 100 gram chorizo in blokjes
- 100 gram zonnebloemolie

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een pannetje op en voeg de helft van de zonnebloemolie toe.
2. Bak hierin de chorizo uit.
3. Voeg de andere helft van de zonnebloemolie toe en laat afkoelen.
4. Zeef de chorizo-olie om de stukjes chorizo er uit te halen. Vang de olie op.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, maatbeker, weegschaal, blender, zeef, pollepel.

SERVEREN

Schep de bonensoep in een mooie kom, laat er wat druppels chorizo-olie in vallen.

TIP

Je kunt ook een andere kruidenolie gebruiken als je dat liever wil. Kijk voor muntolie bij het recept van de mangosoep op pagina 15 of voor basilicumolie bij het recept van de caprese op pagina 17.



Samen eten...

Serveer er voor de overige eters wat krokante nootjes of een koekje bij.

4 PERSONEN

HEMELSE MODDER MET MISO KARAMEL

IDDSI 4 | 643 kcal en 5 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE HEMELSE MODDER

- 120 gram pure chocolade
- 40 gram eiwit (gepasteuriseerd)
- 300 gram slagroom
- 35 gram kristalsuiker

ZO MAAK JE HET:

1. Klop de slagroom met de helft van de suiker op tot een lobbig mengsel.
2. Smelt de chocolade au bain-marie.
3. Maak de kom goed vetvrij en klop met de mixer het eiwit op. Voeg al kloppende de suiker lepel voor lepel toe.
4. Voeg langzaam de gesmolten chocolade toe aan het opgeklopte eiwit en spatel dit voorzichtig om.
5. Spatel hierna eerst de ene helft van de opgeklopte slagroom erdoor en vervolgens de andere helft.
6. Neem de IDDSI-testen af.
7. Spuit de mousse in glazen en zet koud weg.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE MISO KARAMEL

- 100 gram kristalsuiker
- 1 theelepel witte misopasta
- 50 ml slagroom
- 25 gram ongezouten roomboter

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de suiker met een eetlepel water in een hoge pan aan de kook.
2. Laat dit koken totdat de suiker goudbruin kleurt en er karamel van de suiker ontstaat.
3. Draai de warmtebron laag en voeg de slagroom toe. Let op: dit gaat stevig koken.
4. Roer dit even door met een garde, laat doorkoken tot een gladde massa.
5. Voeg de boter en miso toe en roer goed door.
6. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
7. Neem de IDDSI-testen af.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, mixer, maatbeker, weegschaal, spatel, kom.

SERVEREN

Laat wat van de karamel op de chocolademousse lopen en serveer direct.

TIP

Let op: de karamel is erg heet bij het koken, niet proeven of je vinger erin steken dus!



TIP

Zowel de geitenkaasmousse als de peer kun je afzonderlijk of samen als beleg op je IDDSI-boterham gebruiken, zie pagina 21 en 47.
Je kunt de dragon vervangen door basilicum.

Wil je wat meer pit, voeg dan verse gember toe. Zeef deze er dan wel uit voor het blenden.

4 PERSONEN

MOUSSE VAN GEITENKAAS EN PEER

IDDSI 4 | 407 kcal en 12 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE GEITENKAASMOUSSE

- 300 gram kookroom
- 200 gram zachte geitenkaas zonder korst (bijvoorbeeld Bettine naturel vers)
- peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de kookroom au bain-marie en los hier vervolgens de geitenkaas in op.
2. Breng op smaak met peper en zout.
3. Laat per persoon 125 gram in een glas of in een mooie kom lopen.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE PEER

- 3 rijpe peren
- 1 takje dragon
- 150 ml water
- 20 gram suiker
- sap van ½ citroen
- 8 gram Nutilis Powder

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de peren en verwijder de klokhuizen en pitten. Snijd vervolgens de peer in kleine stukjes.
2. Leg de stukjes peer in een pan met suiker, dragon, citroensap en water.
3. Breng aan de kook met een deksel op de pan en laat 15 minuten rustig doorkoken.
4. Laat iets afkoelen en verwijder het takje dragon.
5. Doe het geheel in de blender en blend tot een gladde massa.
6. Voeg Nutilis Powder toe, roer door en wrijf vervolgens door een zeef.
7. Geef het 5 minuten de tijd om te binden.
8. Voer hierna de IDDSI-testen uit.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:
Kookpan, zeef, maatbeker, weegschaal, blender, kom.

SERVEREN
Neem de glazen en schep in elk glas wat van de peer over de geitenkaasmousse heen.



4 PERSONEN

MADELEINES MET ABRIKOZENCOMPOTE

IDDSI 4 | 586 kcal en 10 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE MADELEINES:

- 350 gram madeleines zonder amandelstukjes
- 150 gram volle melk
- 100 gram vanillevla
- 50 gram volle kwark

ZO MAAK JE HET:

1. Verkruimel de madeleines met de hand en voeg de melk toe.
2. Laat 10 minuten staan.
3. Doe de massa in de blender en draai glad in 5 minuten.
4. Voeg de laatste minuut de kwark en vanillevla toe en laat nog 1 minuut draaien.
5. Wrijf de massa met een pollepel door de zeef en vang op.
6. Neem de IDDSI-testen af.
7. Strijk het beslag in de siliconenmal.
8. Zet de mal minimaal 4 uur in de vriezer en laat het goed aanvriezen.
9. Stort de madeleines op de gewenste borden en laat ze ontdooien voor het serveren.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE ABRIKOZENCOMPOTE

- 100 gram gedroogde abrikozen
- 500 ml water
- 50 gram suiker
- sap van ½ citroen

ZO MAAK JE HET:

1. Voeg alles samen in een pan en breng aan de kook.
2. Laat het geheel 15 minuten zachtjes doorkoken met een deksel op de pan.
3. Laat enigszins afkoelen en blend het geheel in de blender tot een gladde compote.
4. Wrijf de compote met behulp van een pollepel door de zeef en vang op.
5. Neem hierna de IDDSI-testen af.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, weegschaal, blender, zeef, spatel, pollepel, siliconen madeleinemal.

SERVEREN

Leg 3 madeleines in een ronde vorm op een bordje en laat wat ruimte in het midden. Spuit in het midden met een spuitzakje of knijpfles wat van de abrikozencompote. Of leg met een lepel een mooi bergje neer.

TIP

Heb je geen mal, dan kun je ook een vochtige lepel gebruiken om dotjes van het madeleinebeslag in een rondje op het bord te leggen.



Samen eten...

Vervang de erwtenpuree door echte erwten. Laat de gepocheerde vis intact op de puree.

4 PERSONEN

AARDAPPELPUREE MET KABELJAUWFILET EN DOPERWTEN

IDDSI 5 | 518 kcal en 29 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE AARDAPPELPUREE MET KABELJAUW

- 600 gram kruimige aardappels (geschild)
- 320 gram kabeljauwfilet zonder huid (andere stevige witvis mag ook, bijvoorbeeld heek of schelvis)
- 1,5 liter visbouillon
- 100 ml volle melk
- 50 gram ongezouten roomboter
- 1 teen knoflook
- peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven naar 100 graden hete lucht.
2. Kook de aardappels gaar in ruim water met wat zout en de teen knoflook.
3. Breng de visbouillon tegen de kook aan in een pan die in de oven kan. Leg de kabeljauwfilet hierin.
4. Plaats de pan met de kabeljauwfilet in de oven en pocheer deze in 10 minuten.
5. Giet de aardappels af en laat uitwasemen.
6. Duw de aardappels en knoflook daarna met behulp van een pollepel door een zeef en vang op.
7. Vermeng de puree met de roomboter en de volle melk.
8. Schep de vis uit de bouillon en prak deze met een vork in stukjes van max 4 bij 15 mm. Controleer dit met de vorkdruktest.
9. Leg de vis in de puree, spatel deze voorzichtig door de puree heen.
10. Breng op smaak met peper en zout.
11. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE DOPERWTENPUREE:

- 425 gram doperwten (diepvries)
- 80 ml volle melk
- 30 gram Nutilis Powder
- 35 ml slagroom
- peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met ruim water aan de kook en kook hierin de doperwten 5 minuten.
2. Giet af en doe de doperwten in een blender. Draai in 10 minuten tot een gladde massa.
3. Voeg melk, slagroom en Nutilis Powder toe en draai nog even kort door, breng op smaak met peper en zout.
4. Wrijf de massa vervolgens door een fijne zeef, verwarm waar nodig.
5. Neem de IDDSI-testen af.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

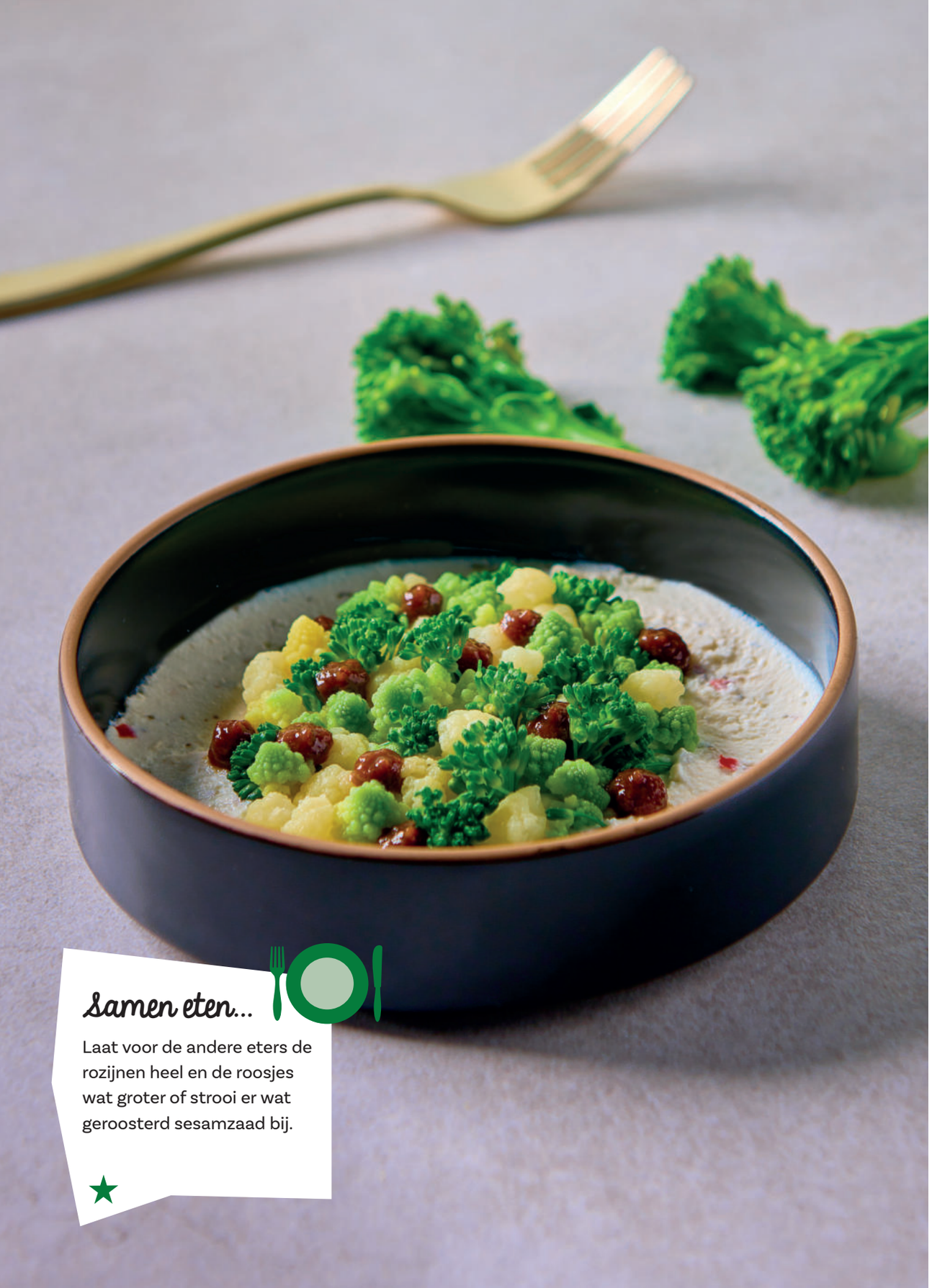
Weegschaal, maatbeker, 2 kookpannen, 2 zeven, pollepel, vork, lepel, blender, spatel, knijpflesje, kookring.

SERVEREN

Zorg dat de aardappelpuree met vis goed warm is en plaats deze in een grote kookring. Doe de erwtenpuree in een knijpflesje en plaats kleine rondjes (erwten) op het bord.

TIP

Heb je een passeviet in huis, dan kun je hiermee ook de aardappelpuree maken.



Samen eten...

Laat voor de andere eters de rozijnen heel en de roosjes wat groter of strooi er wat geroosterd sesamzaad bij.

4 PERSONEN

BLOEMKOOL, ROMANESCO EN BROCCOLI MET ROZIJNEN EN RICOTTA

IDDSI 5 | 607 kcal en 20 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE ROZIJNENCRÈME

- 200 gram rozijnen
- 20 gram citroensap

ZO MAAK JE HET:

1. Wel de rozijnen 4 uur in water. Giet het welwater weg. Doe de rozijnen in een pan en kook ze 15 minuten in ruim water.
2. Giet af, maal de rozijnen met het citroensap in de blender tot een gladde pasta.
3. Duw tijdens het blenden de rozijnen die omhoog komen met een spatel weer naar beneden.
4. Wrijf de pasta met behulp van een pollepel door een zeef en vang op.
5. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE RICOTTA

- 200 gram ricotta
- 200 gram mascarpone
- 1 theelepel gedroogde oregano
- snuf chilipoeder
- 20 ml citroensap
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op de grillstand.
2. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
3. Plaats in een ovenschaaltje en gril het geheel gedurende 10 minuten.
4. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE BLOEMKOOL, ROMANESCO EN BROCCOLI

- 1 stuk bloemkool
- 1 stuk romanesco
- 1 stuk broccoli
- 2 eetlepels tahin
- snufje zout

ZO MAAK JE HET:

1. Maak van alle drie de kolen zeer kleine roosjes van max. 4 bij 15 mm. Controleer of de stukjes klein genoeg zijn met de vorkdruktest.
2. Zet 2 pannen op met ruim water en zout.
3. Blancheer in de eerste pan de bloemkool gaar en in de andere pan de broccoli en romanesco tot het goed gaar is.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

2 kookpannen, blender, zeef, polllepel, spatel, maatbeker, weegschaal.

SERVEREN

Smeer wat van de ricotta in het midden van een bord. Leg de stukjes bloemkool, broccoli en romanesco erop. Zet er wat dotjes van de rozijnencrème bij. Druppel wat tahin op de kolen en voeg eventueel nog peper en zout toe.

TIP

Wil je niet zoveel snijden, dan kun je ook bloemkool- of broccolirijst kopen.



Samen eten...

Voor de overige eters laat je de feta wat groter.
Of strooi wat geroosterde cashewnoten op het gerecht.

4 PERSONEN

POLENTA, CHERMOULA EN FETAKAAS

IDDSI 5 | 647 kcal en 23 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE CHERMOULA

- 20 gram verse koriander
- 50 gram verse krulpeterselie
- 2 tenen knoflook
- ¼ rode peper
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 eetlepel citroensap
- 6 eetlepels olijfolie
- zout naar smaak
- 250 gram fetakaas

ZO MAAK JE HET:

1. Was de kruiden en pluk de blaadjes van de stelen af. Hak de knoflook en rode peper zeer fijn met een mes.
2. Doe nu alle ingrediënten, behalve de feta, in de blender en maal tot een gladde dressing. Laat door een zeef heen lopen.
3. Maak de blender schoon en doe de feta erin. Maal de feta zonder vocht zeer fijn. Duw tussendoor met de spatel de omhoog gekomen feta weer naar beneden toe. Herhaal deze stap meerdere malen.
4. Neem de IDDSI-testen af. De stukjes feta mogen niet groter dan max. 4 bij 15 mm zijn. Controleer of de stukjes voldoende klein zijn met behulp van de vorkdruktest.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE POLENTA

- 200 gram polenta (maisgries)
- 1,5 liter groentebouillon
- 1 gram zout
- 70 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 30 gram ongezouten roomboter
- zwarte peper naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de groentebouillon aan de kook in een ruime pan met het zout.
2. Voeg de polenta toe en laat zachtjes 10 minuten doorkoken terwijl je blijft roeren.
3. Voeg de boter en Parmezaanse kaas toe en roer door totdat beide zijn opgelost. Breng op smaak met peper en zout.
4. Neem de IDDSI-testen af.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, maatbeker, weegschaal, zeef, blender, spatel, garde.

SERVEREN

Plaats een pollepel polenta in een bord, laat wat lepels chermoula er overheen lopen. Strooi de kleine stukjes feta er overheen.

TIP

Gebruik eens gerookte feta om het gerecht nog meer diepgang in smaak te geven.



Samen eten...

Voor de overige eters kun je de appelmoes wat grover laten en de zeebaarsfilet heel laten bij het serveren.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

2 kookpannen, 1 koekenpan, blender, zeef of passeviet, pollepel, spatel.

SERVEREN

Laat een volle sauslepel van de paprikasaus op het bord lopen. Leg enkele eetlepels met de hete bliksem in het midden van het bord. Leg hier de geprakte zeebaars op.

TIP

Kun je zure smaken wat slechter verdragen, laat dan de azijn weg. Voor een meer zure smaak kun je de hoeveelheid azijn verhogen of kiezen voor een goudreinet in plaats van een elstar appel.
Ook het verhogen/verlagen van de zwarte peper kan in pittigheid van het gerecht veel uitmaken. Je kunt ook een passeviet gebruiken bij het maken van de aardappelpuree van de hete bliksem.

4 PERSONEN

GEBAKKEN ZEEBAARS MET HETE BLIKSEM EN PAPRIKASAUS

IDDSI 5 | 698 kcal en 23 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE HETE BLIKSEM

- 600 gram kruimige aardappels (geschild)
- 100 ml volle melk
- 80 gram ongezouten roomboter
- 4 elstar appels
- 1 kaneelstokje
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- Zwarte peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de aardappels in ruim water met wat zout in 20 minuten gaar.
2. Schil ondertussen de appels en verwijder de klokhuizen.
3. Snijd in kleine stukjes en doe in een kookpan met 2 eetlepels water, het kaneelstokje en de eetlepel witte wijnazijn.
4. Doe de deksel op de pan en breng aan de kook. Laat 10 minuten zachtjes doorkoken met de deksel erop. Verwijder het kaneelstokje en blend het geheel glad in de blender.
5. Giet de aardappels af en laat uitwasemen.
6. Duw deze vervolgens door een zeef met behulp van een pollepel en vang op. Meng met de appelmoes, roomboter en volle melk.
7. Breng op smaak met flink wat zwarte peper en zout.
8. Verwarm de hete bliksem als dit nodig is nog even.
9. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE PAPRIKASAUS

- 4 rode paprika's
- 100 ml kookroom
- 10 gram Nutilis Powder
- zout en peper

ZO MAAK JE HET:

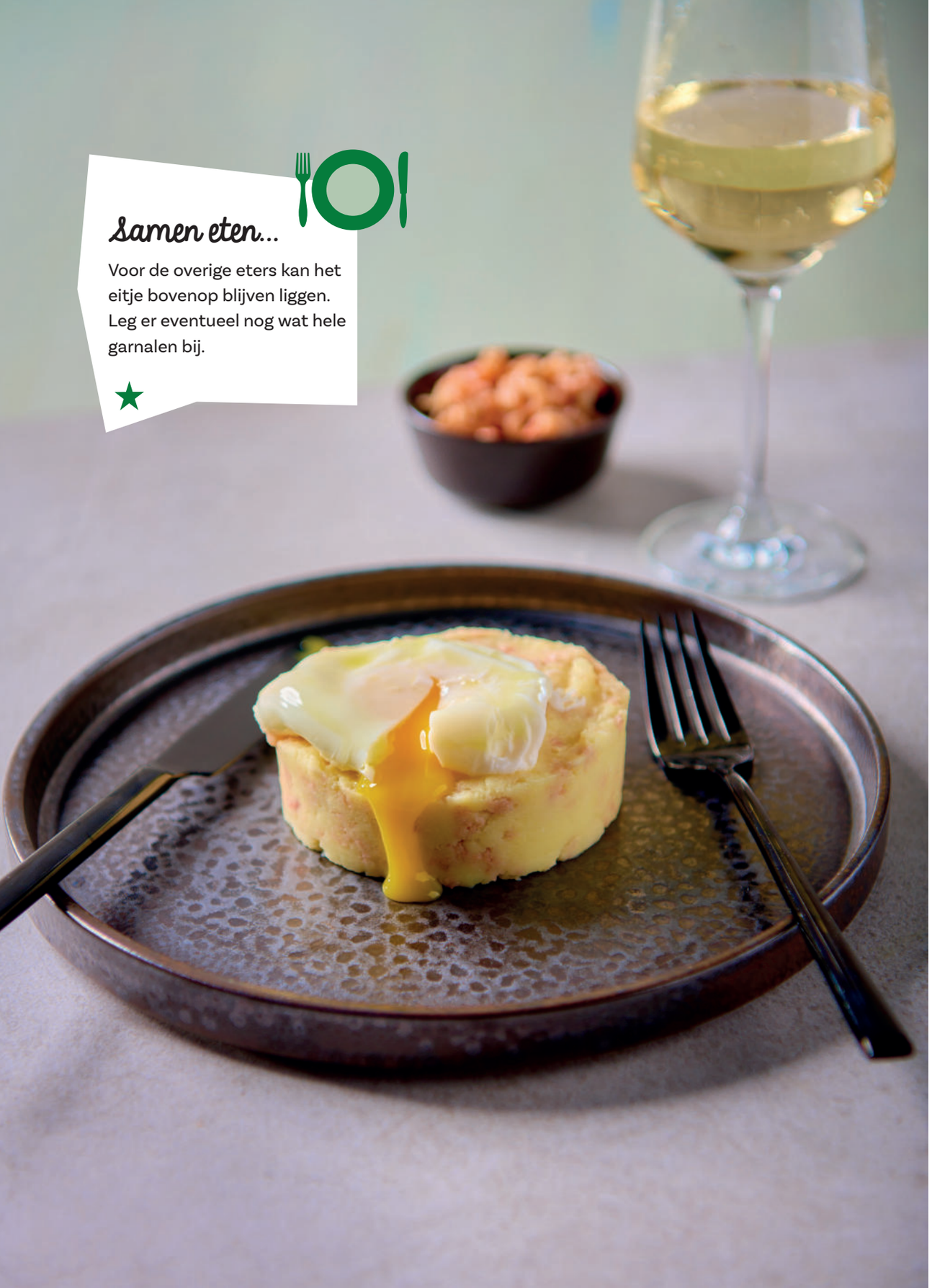
1. Verwarm de oven naar 240 graden. Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten.
2. Smeer licht in met olie op de schilkant en pof ze 15 minuten in de oven.
3. Trek de schil van de paprika af en snijd de paprika in kleine stukken.
4. Doe de stukken samen met de kookroom in de blender en blend tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.
5. Roer de Nutilis Powder er doorheen.
6. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE ZEEBAARS

- 4 stuks zeebaarsfilet met huid à 100 gram
- olijfolie om in te bakken
- peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm een koekenpan met olijfolie. Bestrooi de zeebaars met peper en zout. Bak deze op de huid voor 2/3 gaar.
2. Draai de zeebaarzen met de huidzijde naar boven in de pan en zet de warmtebron uit.
3. Trek bij alle zeebaarzen de huid van de filet. Dit doe je door een lepel tussen het vlees en het vel te zetten, deze met de vinger vast te pakken en eraf te trekken.
4. Prak de zeebaars vervolgens met een vork in stukjes die niet groter zijn dan 4 bij 15 mm. Controleer of het voldoende klein is met behulp van de vorkdruktest.



Samen eten...

Voor de overige eters kan het eitje bovenop blijven liggen. Leg er eventueel nog wat hele garnalen bij.

4 PERSONEN

HOLLANDSE GARNAAL, AARDAPPEL GEPOCHEERD EI EN KARNEMELK

IDDSI 5 | 382 kcal en 18 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE AARDAPPELPUREE MET GARNALEN

- 600 gram kruimige aardappels (geschild)
- 160 gram Hollandse garnaal (gepeld)
- 80 ml karnemelk
- 80 gram ongezouten roomboter
- een paar snufjes nootmuskaat
- peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de aardappels in ruim water met wat zout gaar.
2. Giet de aardappels af en laat uitwasemen.
3. Duw deze vervolgens door een zeef en vang op.
4. Vermeng met roomboter, nootmuskaat en karnemelk.
5. Breng op smaak met peper en zout.
6. Blend de garnalen tot stukjes van max. 4 bij 15 mm. Controleer of de stukjes voldoende klein zijn met behulp van de vorkdruktest.
7. Verwarm de puree als dit nodig is nog even en voeg de garnalenstukjes toe.
8. Breng op smaak met peper en zout.

DIT HEB JE NODIG VOOR HET GEPOCHEERDE EI

- 4 verse eieren
- 20 ml witte wijnazijn
- peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met ruim water, zout en azijn aan de kook. Verlaag de warmtebron iets zodat het water tegen de kook aan blijft.
2. Draai met een lepel in het water rond zodat er een kolkje ontstaat. Laat het eerste ei in het kolkje glijden. Wacht totdat deze iets stolt en herhaal deze stap met de andere drie eieren.
3. Naar wens kun je het ei 3 tot 5 minuten laten koken op deze manier, voor een zachter of harder gepocheerd eitje.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

2 kookpannen, maatbeker, kom, weegschaal, spatel, kookring.

SERVEREN

Schep wat van de aardappelpuree met garnalen in een kookring op een bord. Leg er een gepocheerd eitje op. Prak voor het eten het ei eerst met een vork in stukjes van max 4 bij 15 mm. Controleer of de stukjes ei klein genoeg zijn met behulp van de vorkdruktest.



Samen eten...

Voor de overige eters kun je de kip grover snijden en de kappertjes heel laten.

4 PERSONEN

POLLO TONNATO

IDDSI 5 | 401 kcal en 29 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE POLLO

- 2 stuks kipfilet
- 2 liter kippenbouillon

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de kippenbouillon in een pan tegen de kook aan.
2. Pocheer hier de kipfilets in gaar tot een kerntemperatuur van 75 graden. Laat ze vervolgens afkoelen in de bouillon.
3. Haal de filets uit de bouillon en snijd ze in kleine blokjes van max. 4 bij 15 mm.
4. Controleer of de stukjes klein genoeg zijn met de vorkdruktest.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE TONNATO

- 160 gram tonijn in olie (gewicht is de inhoud van een blikje met tonijn en olie)
- 100 gram mayonaise
- 50 gram volle yoghurt
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de gehele inhoud van het blikje in de blender en maal de tonijn en olie tot een gladde massa.
2. Voeg vervolgens de mayonaise en yoghurt toe en maal kort door de tonijn.
3. Breng op smaak met peper en zout.
4. Wrijf het geheel door een zeef.
5. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE KAPPERTJES

- 370 gram kappertjes met lekvocht (inhoud van een potje)
- 14 gram Nutilis Powder

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de kappertjes met het lekvocht in de blender en maal tot een gladde massa.
2. Wrijf door een zeef en vang het sap op.
3. Bind dit af met de Nutilis Powder door deze er doorheen te roeren.
4. Voer de IDDSI-testen uit.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, blender, maatbeker, zeef, pollepel, spatel, maatbeker, weegschaal, voedselthermometer.

SERVEREN

Laat 3 eetlepels van de tonnato-crème op elk bord lopen en laat dit wat uitlopen. Strooi er rijkelijk de kleine stukjes kip op en zet wat punten van de kappertjes-crème op de borden.

TIP

Wil je het gerecht nog wat verrijken, gebruik dan wat van de basilicum-olie van de caprese op pagina 19.



4 PERSONEN

WENTELTEEFJE MET APPEL EN KANEEL

IDDSI 5 | 375 kcal en 9 g eiwit per persoon |

DIT HEB JE NODIG VOOR DE WENTELTEEFJES

- 6 sneetjes tarwebrood
- 3 eieren
- 50 ml melk
- snuf kaneel
- 1 eetlepel suiker
- 50 gram zonnebloemolie
- 300 ml volle melk

ZO MAAK JE HET:

1. Klop de eieren met 50 ml melk, kaneel en suiker los.
2. Verwarm een koekenpan met de boter en laat bruin kleuren.
3. Wentel de boterhammen in het beslag en duw goed onder.
4. Bak vervolgens de wentelteefjes aan beide kanten goudbruin.
5. Snijd de wentelteefjes grof en plaats in de blender.
6. Blend het geheel met de volle melk tot een gladde massa.
7. Wrijf door een zeef met behulp van een pollepel en vang op.
8. Neem de IDDSI-testen af.

DIT HEB JE NODIG VOOR DE APPEL MET KANEEL

- 3 appels elstar
- 1 kaneelstokje
- 1 theelepel witte wijnazijn
- 12 gram Nutilis Powder

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
2. Snijd de appel in kleine stukjes.
3. Doe de stukjes appel in een pan met het kaneelstokje, witte wijnazijn en 4 eetlepels water.
4. Breng aan de kook met een deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes doorkoken.
5. Verwijder van de warmtebron, haal het kaneelstokje eruit en blend het geheel.
6. Vermeng met de Nutilis Powder door deze er doorheen te roeren en wrijf door een zeef heen.

DEZE MATERIALEN HEB JE NODIG:

Kookpan, koekenpan, maatbeker, weegschaal, blender, zeef, pollepel.

SERVEREN

Leg met een lepel het wentelteefje-beslag op een bord in de vorm van een boterham. Zet een aantal dotten appelmoes op het wentelteefje.

TIP

Bestrooi het eventueel nog met wat poedersuiker of kaneelsuiker. Als het wentelteefje nog warm is, smelt dit er lekker op.

Allergenen

- Gluten
- Schaaldieren
- Ei
- Vis
- Pinda
- Soja
- Melk (incl. lactose)
- Noten
- Selderij
- Mosterd
- Sesam
- Sulfiet (SO^2)
- Lupine
- Weekdieren




Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl