

Snelle en gezonde recepten

Receptengids



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Als u na een lange dag thuiskomt, heeft u niet altijd zin om uitgebreid te koken. De verleiding om dan even snel een magnetronmaaltijd op te warmen kan groot zijn. Maar er zijn ook veel gezonde, verse maaltijden die u binnen vijftien minuten op tafel kunt zetten. Deze maand hebben we voor u een receptenboekje vol gezonde recepten met een korte bereidingstijd samengesteld.

Neem bijvoorbeeld de gepocheerde tilapia met mosterdsaus, de heerlijke empanadas, of een oosterse bloemkoolsoep? Voor het nagerecht kunt u kiezen tussen een aardbeienbroodje of een fris citroentaartje.

We wensen u veel plezier met het koken en daarna een smakelijk eten!

De redactie van www.PlusOnline.nl

© PlusOnline/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Voorgerecht

Paprikarolletje	4
Pittige paddenstoelensoep	5

Hoofdgerecht:

Schnitzel met kappertjesjus	6
Mexicaanse salade.	7
Biefstuk met kruiden-tomatensalsa	8
Warme empanadas	9
Oosterse bloemkoolsoep	10
Tilapia in mosterdroomsaus	11
Hamburger op z'n Italiaans	12
Kipreepjes in mosterdsaus	13

Nagerecht:

Aardbeienbroodje	14
Citroentaartje	15



Paprikarolletje

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

2 geroosterde paprika's (pot)	1/2 eetlepel (olijf)olie
1/2 bosuitje	4 houten cocktailprikkers
2 plakjes rookvlees	
1 eetlepel kappertjes	

BEREIDING

Laat de paprika's uitlekken en halveer ze in de lengte. Snijd het bosuitje in smalle ringetjes. Snijd het rookvlees in reepjes. Hak de kappertjes klein. Meng de bosui met het rookvlees, de kappertjes en de olie. Voeg wat peper toe. Leg de paprikastukken plat en schep op ieder stuk wat van het mengsel. Rol de paprikahelften voorzichtig op en steek ze vast met een cocktailprikker.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	60 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	4 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht
ongepaneerde schnitzel,
groene kool en
risotto met
paddenstoelen.



Pittige paddenstoelensoep



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

1 sjalot	1 eetlepel vloeibare margarine
1/3 groene peper	3 dl tomatensap
1/2 jalapeño peper (potje)	8 blaadjes basilicum
100 gram oesterzwammen	
100 gram (kastanje) champignons	

BEREIDING

Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Snijd de stukjes peper fijn. Maak de paddenstoelen schoon. Snijd de oesterzwammen in repen en de champignons in plakjes. Verwarm de margarine en fruit hierin de sjalot glazig. Bak de paddenstoelen kort mee. Voeg het tomatensap en de stukjes peper toe en kook de soep een paar minuten. Strooi er klein geknipte basilicum over.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	85 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	6 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	3 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht warme empanades.



Schnitzel met kappertjesjus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

2 ongepaneerde varkensschnitzels	1 eetlepel kappertjes
1½ eetlepel vloeibare margarine	Mespunt geraspte citroenschil
1 theelepel maïzena	3 takjes peterselie
1 dl bouillon	

BEREIDING

Bestrooi de schnitzels met peper en weinig zout. Bak het vlees in 6 minuten in de margarine gaar en bruin. Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Meng de maïzena met de bouillon aan, giet het in de pan en roer het aanbaksel los. Breng het aan de kook en voeg de kappertjes en de citroenschil toe. Was de peterselie en knip het kruid klein. Leg het vlees in de jus en strooi de peterselie er over.

VOEDINGSWAARDE

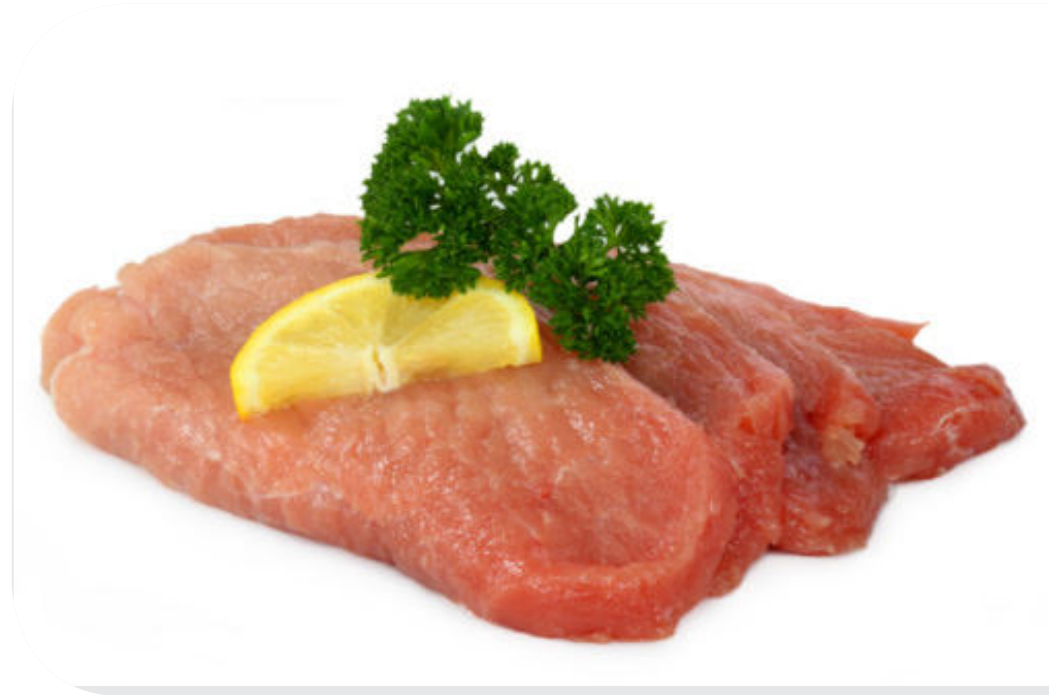
Per persoon:

Energie	225 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	1 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	0 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met spruitjes en aardappelen.

Hiervoor heeft u nodig:
400 gram spruitjes
6 kleine aardappelen



Mexicaanse salade

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

Blik of grote pot kidneybonen	Mexicaanse kruiden
1 blikje maïs	1 eetlepel jalapenopepers (pot)
1 eetlepel tomatenpuree	200 gram kerstomaatjes
1 eetlepel olie	1 groene paprika
± 1 eetlepel limoensap	100 gram gemengde sla

BEREIDING

Laat de kidneybonen en de maïs uitlekken. Maak een saus van de tomatenpuree, 2 eetlepels water, de olie, limoensap en Mexicaanse kruiden. Meng dit met de Jalapenopepers door de bonen en de maïs. Maak de tomaatjes en de paprika schoon. Halveer de tomaatjes en snijd de paprika in blokjes. Meng de tomaatjes en de paprika door het bonen-maïsmengsel. Verdeel de sla over een grote schaal en schep de salade er op.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	375 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	45 gram
Vet	8 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	25 gram



Biefstuk met kruiden-tomatensalsa



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met witlof en aardappelen.

Hiervoor heeft u nodig:
400 gram witlof
6 kleine aardappelen



Warme empanadas

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

1 ui	2 tartaartjes
1 rode en 1 groene paprika	1 gedroogd pepertje
3 gepelde tomaten (blik)	4 pitabroodjes
1 blikje maïs	

BEREIDING

Maak de ui en de paprika's schoon. Snijd de ui in snippers en de paprika's in blokjes. Snijd de tomaten klein. Laat de maïs uitlekken. Doe de tartaartjes in een braadpan en bak het op laag vuur in eigen vet gaar en rul. Bak de ui en paprika kort mee. Voeg de tomaten en de maïs toe en warm het geheel goed door. Maak het pittig op smaak met het verkruimelde pepertje en een beetje zout. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster bruin. Snijd de broodjes open en vul ze met het mengsel.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	425 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	7 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	6 gram



Oosterse bloemkoolsoep



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

Stukje gemberwortel	1 eetlepel olie
1 stengel citroengras (sereh) of 1 theelepel serehpoeier	1 theelepel kerriepoeier
1/2 rode peper	4 dl bouillon
1 ui	100 gram gebraden kipfilet
1 teentje knoflook	1/2 dl kokosmelk
1/2 bloemkool (400 gram roosjes)	1 eetlepel sojasaus of ketjap
	Citroensap
	1/2 bosje koriander

BEREIDING

Schil het stukje gemberwortel en rasp het. Schil de stengel citroengras en snijd het malse deel van de stengel fijn. Snijd de peper klein. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein. Was de bloemkool en verdeel het in roosjes. Fruit in de olie de ui met de knoflook, de gember, het citroengras, de peper en de kerrie tot het gaat geuren. Voeg de bouillon en de bloemkool toe en kook de soep 10 minuten. Snijd de kipfilet in reepjes. Pureer de soep in de keukenmachine of met een blender. Breng dit weer aan de kook, voeg de reepjes kipfilet toe en verdun de soep met de kokosmelk. Maak de soep op smaak met wat sojasaus, citroensap en royaal klein geknipte koriander.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	270 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	6 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met (naan)brood.

Hiervoor heeft u nodig:
1 klein naanbrood



Tilapia in mosterd-roomsaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

2 bosuitjes
½ eetlepel maïzena
1 dl bouillon
1 dl halfvolle crème fraîche
½-1 eetlepel grove mosterd
½ dl droge witte wijn
200 gram tilapiafilet

BEREIDING

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringen. Meng de maïzena met een beetje water tot een glad papje. Breng de bouillon aan de kook en roer de maïzena er door. Klop er de crème fraîche en de bosuitjes door en laat de saus binden. Maak de saus op smaak met de mosterd en de wijn. Breng de saus weer aan de kook. Bestrooi de visfilets met peper en een beetje zout en leg ze in de saus. Pocheer de vis in ca. 6 minuten gaar.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	245 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	7 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met snijboontjes en aardappelen.

Hiervoor heeft u nodig:
400 gram snijbonen
300 gram aardappelen



Hamburger op z'n Italiaans



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

5 groene olijven zonder pit	Mespunt oregano
1 eetlepel kappertjes	1 eetlepel vloeibare margarine
½ bosuitje	
150 gram rundergehakt	
1 eetlepel tomatenketchup	

BEREIDING

Snijd de olijven en de kappertjes klein. Snijd het bosuitje fijn. Maak het gehakt aan met de olijven, kappertjes, tomatenketchup, oregano, wat peper en een beetje zout. Vorm er 2 platte schijven van. Bak de hamburgers in de hete margarine in ca. 12 minuten gaar en bruin.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	285 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	7 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met bleekselderij en risotto.

Hiervoor heeft u nodig:
350 gram bleekselderij



Kipreepjes in mosterdsaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

1 kleine ui of 2 sjalotten	1 dl bouillon
150 gram champignons	1 dl crème fraîche light
200 gram kipfilet	Citroensap
1 eetlepel vloeibare margarine	
1-2 eetlepels mosterd	

BEREIDING

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Snijd de kipfilet in smalle repen. Verwarm de margarine en bak hierin de reepjes kip bruin. Fruit de ui kort mee. Voeg de mosterd en de champignons toe en laat dit een paar minuten mee pruttelen. Roer de bouillon er door en kook de saus nog 1 minuut. Schenk de crème fraîche in de pan en breng het gerecht tegen de kook aan. Maak het op smaak met een paar druppels citroensap en een beetje peper.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	480 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	15 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met paksoi en aardappelen.

Hiervoor heeft u nodig:
6 kleine aardappelen
400 gram paksoi



Aardbeienbroodje

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

2 sneetjes witbrood
75 gram aardbeien
(abrikozen)jam
1 eetlepel gestampde muisjes
1 eetlepel suiker

BEREIDING

Steek met een glas uit iedere boterham een rondje uit het brood. Rooster het brood onder de grill aan beide kanten knapperig en goudbruin. Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakken. Bestrijk het brood met wat jam en beleg het met de aardbeien. Strooi er de gestampde muisjes en de suiker over. Laat de suiker onder de grill licht kleuren. Eet de broodjes direct.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	165 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht Mexicaanse
salade.



Citroentaartje

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

1 citroen	1/2 dl slagroom
1/2 dl zoete witte wijn	4 kletsoppen
1 eetlepel witte basterdsuiker	
2 eetlepel citroen- of sinaasappelmarmelade	

BEREIDING

Boen de citroen goed schoon en snijd van de schil mooie reepjes af zonder het wit. Pers een halve citroen uit. Breng het citroensap met de schilletjes, de wijn en de suiker aan de kook en laat dit in ca. 3 minuten inkoken. Haal de schilletjes uit de vloeistof en laat alles afkoelen. Roer de marmelade door de saus. Klop de slagroom stijf en klop 2 eetlepels van de saus mee. Leg op twee borden een kletskop en verdeel het roommengsel er over. Dek dit af met de andere kletskop. Garneer met de citroenschilletjes en druppel de rest van het citroensausje er naast.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	210 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	0 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht hamkoekjes
en rijst met geroerbakte
groente.





Compressed by

