

Zomerse gerechten

Receptengids



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Heerlijk, die warme zomerdagen! Maar de verleiding om na een lange, hete dag een avond 'even makkelijk' te doen en een ongezonde hap te halen wordt wel erg groot. Dat is nergens voor nodig! In dit boekje staan heerlijke zomergerechten die vaak al binnen 15 of 30 minuten klaar zijn. Lekker, licht én gezond!

PlusOnline stelt in samenwerking met het Voedingscentrum iedere maand een nieuw receptenboekje samen. Dit is de tweede editie, een boekje vol zomerse recepten. Het eerste boekje met pastarecepten kun je ook op PlusOnline downloaden.

Probeer de smakelijke kipspiesjes met couscous en groente. De Libanese salade met pitabroodjes mag je niet missen! Maak ook eens de cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eier-kruidendressing. En als toetje: het heerlijke kokoslimoenijs of een krokant bakje met ijs en aardbeien!

We wensen je veel kookplezier en daarna een smakelijk eten!

[De redactie van PlusOnline.nl](https://www.plusonline.nl)

© PlusOnline/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Libanese salade met pitabroodjes	4
Pikante vis gestoomd in bananenblad	5
Kipspiesjes met couscous en groente	6
Zomerse tomatensoep	7
Visspiesen met mangomosterd	8
Geroosterde zomergroente	9
Cannellonirrolletjes met geitenkaas en eier-kruidendressing	10
Nagerecht:	
Meloensalade	11
Kokos-limoenijs	12
Krokant bakje met ijs en aardbeien	13



Libanese salade met pitabroodjes



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

1 klein blik linzen of kidneybonen
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
½ theelepel piment
2 eetlepels olijfolie

1 bos radijs
2 vleestomaten
1/3 komkommer
Kropje romeinse sla, bindsla of little gem
2 bosuitjes

BEREIDING

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken. Pers het teentje knoflook uit boven een kom. Klop er het citroensap, de piment, peper, een beetje zout en de olie door. Meng dit door de linzen of kidneybonen. Maak de groente schoon. Snijd de radijs en komkommer in plakken, de tomaten in stukjes, de sla in reepjes en de bosuitjes in ringen. Meng dit door de peulvruchten. Breng het geheel op smaak met royaal gesneden munt of peterselie. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster goudbruin en geef ze bij de salade.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	440 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	10 gram



Pikante vis gestoomd in bananenblad



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

Stukje gemberwortel (ca. 2 cm)	2 bananenbladeren, in stukken van 20 x 20 cm
2 bosuien	1 eetlepel sojasaus
1 rode peper	4 houten cocktailprikkers
4 stukken visfilet (kabeljauw, zeewolf)	

BEREIDING

Schil de gember en rasp het fijn. Was de bosuitjes en snijd ze in dunne ringetjes. Maak de peper schoon, verwijder de pitjes en zaadlijsten. Snijd de peper in smalle ringen. Bestrooi de vis met peper en een beetje zout en leg de stukken op de stukken bananenblad. Verdeel er de gember, bosui, rode peper en de sojasaus over. Vouw het bananenblad dicht en steek het vast met een houten cocktailprikker. Stoom de vispakketjes in 10-12 minuten gaar. Bananenblad is in een toko verkrijgbaar. Vervang het eventueel door een stuk dubbelgevouwen bakpapier. Laat de pakketjes dan in een voorverwarmde oven (175° C) in 30 minuten gaar worden.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	70 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	5 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram



Kipspiesjes met couscous en groente



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

Barbecuespiesen of satéprikkers	1 ui
1 teentje knoflook	1 kleine courgette
1 theelepel geraspte citroenschil	150 gram kerstomaatjes
2 eetlepels olie	150 gram couscous
200 gram kipfilet	Citroensap

BEREIDING

Leg houten satéprikkers 15 minuten in koud water, dan verbranden ze niet onder de grill of op de barbecue. Pers het teentje knoflook uit in een kom. Voeg de geraspte citroenschil en 1 eetlepel olie toe. Snijd de kipfilet in smalle repen en schep de marinade er door. Laat dit 10 minuten in de koelkast intrekken. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes. Rijg de reepjes kipfilet aan de spiesen of satéprikkers. Rooster de kipspiesjes onder de hete grill, in een grillpan of op de barbecue in 10 minuten gaar. Doe de couscous in een kom en giet er 3 dl kokend water op. Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 minuten wellen. Roerbak de groente in de overgebleven olie een paar minuten. Schep de groente door de couscous en maak het op smaak met wat citroensap, peper en een beetje zout. Leg de kipspiesjes er op.

VOEDINGSWAARDE

Energie	475 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	6 gram



Zomerse tomatensoep

Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*



INGREDIËNTEN

700 gram tomaten	1 pot tuinbonen
1 eetlepel olie	75 gram ham
150 gram soepgroente	8 blaadjes basilicum
1 pot bouillon met tomaat	

BEREIDING

Ontvel de tomaten en snijd ze klein. Verwarm de olie en bak hierin de soepgroente met peper en een beetje zout. Voeg de tomaten toe met de bouillon. Kook de soep 10 minuten. Laat de tuinbonen uitlekken. Snijd de ham in blokjes. Roer de tuinbonen en de ham door de soep en warm het geheel goed door. Snijd de basilicum klein en roer dit door de soep.

Menusuggestie

Lekker met volkorenbrood.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	295 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	15 gram



Visspiesen met mangomosterd



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

4 grote garnalen (rauw, diepvries)
2 theelepels citroensap
Mespunt gemberpoeder
Mespunt sambal

2 eetlepels sojasaus of ketjap
150 gram stevige visfilet (bijv. koolvis, tilapia, zalm)
1/2 mango
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels witte wijn

BEREIDING

Laat de garnalen ontdoeien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 eetlepel sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een half uur marinieren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 minuten gaar en bruin. Serveer de mangomosterdsaus er bij.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	225 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	2 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram



Geroosterde zomergroente

30+
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

1 rode en 1 gele paprika	2 eetlepels olijfolie
1 kleine courgette	1 teentje knoflook
1 kleine aubergine	8 blaadjes basilicum
1 gedroogd chilipepertje	

BEREIDING

Warm de oven voor op 175° C of gebruik de barbecue. Maak de groente schoon. Snijd de paprika's in repen en de courgette en aubergine in plakken van ca. 1 cm. Verkruimel het pepertje. Roer de kruimels door de olie en pers het teentje knoflook er boven uit. Schep de groente in een aluminium barbecueschaal en druppel het oliemengsel erover. Rooster de groente op de barbecue in 20 minuten gaar en bruin. Schik de groente eventueel in een ovenvaste schaal. Rooster de groente in de hete oven in 25 minuten gaar en bruin. Schep de kleingesneden basilicum erdoor.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	135 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	6 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	5 gram



Cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eier-kruidendressing

30+
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

10 kleine lasagnebladen	Provençaalse kruiden
1 kleine courgette	50 gram zachte geitenkaas
100 gram (grot)champignons	2 eieren
8 kerstomaatjes	3 takjes peterselie
1 eetlepel olie	1 dl light crème fraîche
	1/2 eetlepel dille

BEREIDING

Kook de lasagne 3 minuten in ruim kokend water. Neem de bladen uit het water en leg de stukken naast elkaar, afgedekt met plasticfolie. Maak de groente schoon. Snijd ca. 1/3 deel van de courgette in heel kleine blokjes. Snijd een paar champignons in dunne plakjes en een paar kerstomaatjes in stukjes. Verwarm de olie en roerbak hierin de blokjes courgette en de champignonplakjes enkele minuten. Voeg de stukjes tomaat toe en breng het geheel op smaak met peper, een beetje zout en wat Provençaalse kruiden. Neem de pan van het vuur en verkruimel de geitenkaas erdoor. Verdeel het mengsel over de lasagnebladen en rol deze op. Leg de rolletjes naast elkaar in een ovenvaste schaal en bestrijk ze met wat olie. Warm de oven voor op 200 °C en bak de rolletjes in ca. 20 minuten heet en bruin. Snijd de rest van de groente in plakken en roerbak deze. Kook de eieren in 9 minuten hard. Pel de eieren en hak ze klein. Was de peterselie en knip deze klein. Verwarm de crème fraîche en roer er de gehakte eieren, de kruiden, peper en een beetje zout door. Geef de saus bij de rolletjes. Serveer de groente erbij.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	490 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	15 gram



Meloensalade

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

4 eetlepels suiker	2 bolletjes gember
½ eetlepel citroensap	1 schijf watermeloen
1 eetlepel gembersiroop	2 schijven honingmeloen

BEREIDING

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook en laat dit in ca. 10 minuten inkoken tot een stroopje. Roer er het citroensap en de gembersiroop door. Hak de bolletjes gember klein. Snijd het vruchtvlees van de meloenen in blokjes en vermeng dit. Schep het stroopje en de gember door de meloen.

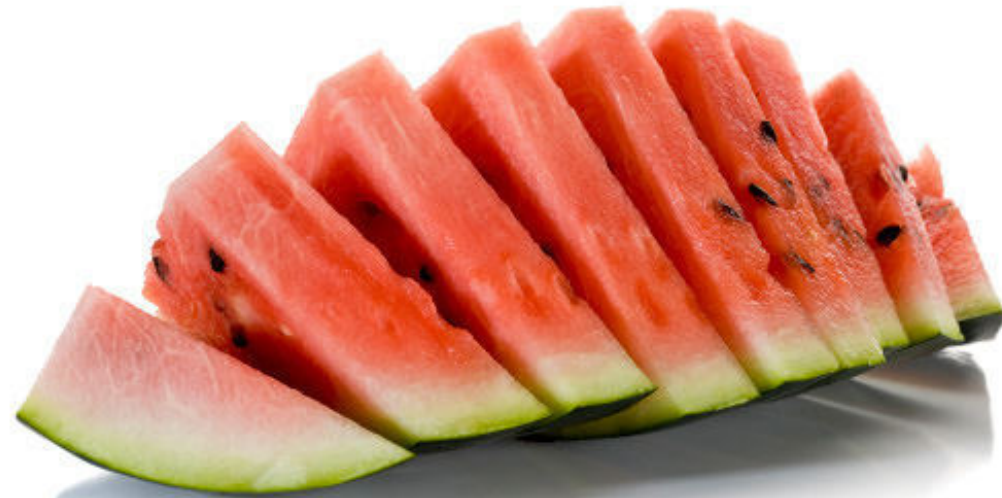
Menusuggestie

Lekker met als hoofdgerecht keftedes, bloemkoolroosjes met tomaat en aardappelpuree.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	245 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	2 gram



Kokos-limoenijs



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

120 gram suiker
2 limoenen
3 dl kokosmelk

2 eetlepels sinaasappellikeur
1 sinaasappel

BEREIDING

Breng 2 dl water aan de kook en los hierin de suiker op. Laat dit afkoelen. Boen de limoenen met warm water schoon. Rasp wat van de schil af en pers de limoenen uit. Meng 3 theelepels geraspte limoenschil, 4 eetlepels limoensap, de kokosmelk en de likeur door het suikerwater. Laat dit in de ijsmachine in 30 minuten tot ijs draaien of laat het in een lage schaal in de diepvries in 6 uur bevriezen. Roer dan het mengsel ieder uur met een vork goed door. Snijd de sinaasappel in dunne plakken en halveer ze. Garneer ieder coupe ijs met een halve schijf sinaasappel.

Menusuggestie

Lekker met als hoofdgerecht pikante vis gestoomd in bananenblad, sperziebonensalade met tomaatjes en rijst.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	285 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	10 gram
Vezels	0 gram



Krokant bakje met ijs en aardbeien



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

2 klets koppen
150 gram aardbeien
2 bolletjes citroensorbetijs

BEREIDING

Verwarm een koekenpan met een antiaanbak bodem op half hoog vuur. Voeg een paar druppels water toe. Leg als het water gaat verdampen de klets koppen in de pan. Laat de koekjes een beetje zacht worden. Neem de buigzame klets koppen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 kopjes. Laat de klets koppen in de kopjes afkoelen en weer hard worden. Maak de aardbeien schoon en snijd grote exemplaren in tweeën. Vul het klets kopbakje met een bolletje citroensorbetijs en leg dit op 2 borden. Garneer met de aardbeien.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	90 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

