



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

33 recepten II
(Carta2006-Ilona)

Inhoudsopgave.

1. Aardbeien-wentelteefjes
2. Aardbeien sorbetijs
3. Aspergelasagne
4. Aspergequiche
5. Banaan Tiramisu
6. Biefreepjes met broccoli
7. Flan met courgette en paprika
8. Frambozensorbet met perzik en aardbeien
9. Gebakken scholfilet met prei
10. Hollandse tapas
11. IJstoetje met fruitcocktail
12. IJstorentje
13. Kabeljauwpakketje met pesto
14. Luchtig ananasdessert
15. Moederdagcroissant
16. Moederdagontbijt: blini's en smoothie
17. Penne met courgette en tomaat
18. Pepersteak met Hollandse roerbak
19. Pittige ananassalade met tamarinde
20. Rijstsalade met groene groenten
21. Roergebakken kalkoen en mie
22. Schuimomelet met vers fruit
23. Smulspiesjes
24. Vanille-aardbeienijs met aardbeien en perziksaus
25. Vanille-yoghurtbavarois
26. Visroerbak met broccoli en courgette
27. Vruchtensalade met aardbeienijs
28. Witte en bruine sandwich met gerookte vis en rucolakwark
29. Wrap met kip, salsa en ananas
30. Wrap met zalm en hüttenkäse
31. Yoghurtijs met verse vruchten
32. Zomers ijsje
33. Zuurkoolschotel met gehakt

Aardbeien-wentelteefjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1/2 afgebakken stokbrood
4 eetlepels suiker
2 theelepels kaneelpoeder
500g aardbeien
125g mascarpone
2 eieren
150ml melk
2 eetlepels boter



Bereiding

Snij 1/2 afgebakken stokbrood (van 1 dag oud) in schuine plakken van ca. 1 1/2 cm dikte

Meng 4 eetlepels suiker met 2 theelepels kaneelpoeder

Was 500g aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer de aardbeien

Klop 125g mascarpone los en roer er een beetje kaneelsuiker door

Klop 2 eieren los met 150ml melk, haal het stokbrood door het eimengsel en laat het even intrekken

Verhit 2 eetlepels boter in een koekenpan en bak het stokbrood aan beide kanten goudbruin en krokant

Serveer het brood met de aardbeien en de mascarpone

Bestrooi de wentelteefjes met de rest van de kaneelsuiker

Bevat p.p. ca.:

370 kcal

1540 kj

eiwit 14 g

vet 20 g

koolhydraten 33 g

maak ook eens wentelteefjes van krentenbrood of suikerbrood, gebruik dan minder suiker

Aardbeien sorbetijs

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

400g aardbeien

1/2 citroen

200g suiker

keukenmachine



Bereiding

Was 400g aardbeien, verwijder de kroontjes en snij de aardbeien in stukjes. Zet de aardbeien ca. 1 uur in de vriezer

Was een 1/2 citroen en snij de schil dik

Breng 200ml water met 200g suiker en de citroenschil aan de kook

Kook tot de suiker is opgelost en laat de suikersiroop op een laag vuur ca. 10 minuten indikken. Laat de siroop afkoelen en verwijder de citroenschil

Maal de bevroren aardbeien met de suikersiroop in een keukenmachine fijn. Verdeel het sorbetijs direct over 4 glazen.

Bevat p.p. ca.:

225 kcal

935 kj

eiwit 1 g

vet 0 g

koolhydraten 55 g

Aspergelasagne

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

500 gram groene asperges

2 zakjes Knorr Saus voor Asperges

75 ml witte wijn

125 gram geraspte (Parmezaanse) kaas

125 gram lasagnebladen



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden C (heteluchtoven 165 graden C).
- Kook de asperges 7 minuten in kokend water met wat zout.
- Maak de Knorr Saus voor Asperges volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de wijn en 75 gram van de geraspte kaas erdoor.
- Schep een dun laagje saus over de bodem van een lasagneschaal.
- Beleg met de helft van de lasagnebladen.
- Verdeel de asperges over de lasagnebladen. Schep 2/3 van de saus over de asperges en dek af met de overgebleven lasagnebladen.
- Verdeel de rest van de saus over de lasagne en bestrooi met de rest van de kaas.
- Bak de lasagne in ca. 25-30 minuten goudbruin en gaar. Haal de lasagne uit de oven en laat een paar minuten staan. Snijd de lasagne met een heel scherp mes in vier stukken.

Aspergequiche

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 tot 6 personen

1 kg witte asperges
1 zakje Knorr Saus voor Asperges
4 grote eieren
125 gram ham, in reepjes of kleine blokjes
150 gram geraspte (jong belegen) kaas
5 tot 6 plakjes bladerdeeg (ca. 250 gram)
zout en vers gemalen zwarte peper



Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden C(heteluchtoven 175 graden C).

- Kook de asperges 8 minuten in ruim kokend water met wat zout. Giet ze af en snijd de asperges in stukken van 3-4 cm.
- Maak de Knorr Saus voor Asperges volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Klop de eieren erdoor en voeg de reepjes ham en de geraspte kaas toe.
- Beleg de bodem en de zijkant van een springvorm van 24 cm of een lage taartvorm met het bladerdeeg.
- Verdeel de asperges over de bodem. Schep de saus in de vorm. Bak de quiche in ca. 55 minuten midden in de oven goudbruin en gaar. De quiche is klaar als een prikker er in het midden droog uitkomt.

Banaan Tiramisu

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 bananen, in plakjes
400 g magere kwark
350 g mascarpone
150 g lange vingers
80 g suiker
8 eetlepels sterke koffie
3 eetlepels bruine rum
2 eetlepels Kahlua (koffielikeur)
2 eetlepels pure cacapoeder



Bereiding

1. Maak het roommengsel: Doe kwark, mascarpone, rum en de helft van de suiker in een mengkom. Roer dit voorzichtig door elkaar. Los de rest van de suiker op in de hete koffie. Voeg de Kahlua toe. Zet het koffie-Kahluamengsel weg om af te koelen.

2. Doop de lange vingers in het koffie-Kahluamengsel. Bedek hiermee de bodem van een diepe schaal. Doe een laagje van het roommengsel over de lange vingers. Verspreid de helft van de plakjes over de roomlaag. Herhaal de voorgaande stappen. Eindig met een laag room. Strooi een dikke laag cacapoeder over de room. Zet de tiramisu een paar uur in de koelkast voor te serveren.

Biefreepjes met broccoli

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Wat heeft u nodig
400g biefreepjes
50ml oestersaus
2 eetlepels sesamolie
3 eetlepels sojasaus
400g broccoli
1 winterpeen
3 bosuitjes
3cm verse gemberwortel
1 Spaanse rode peper
1 pak mihoen
2 eetlepels wokolie
zout
versgemalen peper



Bereiding

Marineer de biefreepjes in de oestersaus, sesamolie en 2 eetlepels sojasaus.
Was de broccoli, verdeel het in roosjes en snij de steel in dunne plakjes.
Schil de winterpeen en snij hem in plakjes.
Kook de broccoli in kokend water ca. 3 minuten en de winterpeen ca. 2 minuten.
Was de bosuitjes en snij ze in ringetjes.
Schil en rasp de gemberwortel.
Was de peper, verwijder de zaadlijst en snij de peper in dunne ringetjes.
Kook de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit de wok op een hoog vuur, schenk de wokolie erin en roerbak de broccoli, winterpeen, Spaanse peper en de gemberwortel.
Voeg na ca. 3 minuten 1 eetlepel sojasaus en het vlees toe. Roerbak dit op een hoog vuur ca. 3 minuten mee.
Meng de mihoen met de bosui door het vleesmengsel en breng op smaak met zout en peper.

Bevat p.p. ca.:

305 kcal
1270 kj
eiwit 29 g
vet 12 g
koolhydraten 20 g

ook lekker met een stevige vis, bijvoorbeeld roodbaarsfilet

Flan met courgette en paprika

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gram courgette
1 stuk(s) rode paprika
1 stuk(s) ui
2 teentje knoflook
1 el olijfolie
zout
peper
2 eetlepel peterselie
8 stuk(s) eieren
0.5 dl magere melk
30 gram vloeibare margarine



Bereiding

Snijd de courgette in blokjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper de ui en knoflook.

Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de ui, knoflook en paprika zachtjes 5 minuten. Voeg de courgette toe en bak de groenten nog 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper en roer de peterselie erdoor. Doe het groentemengsel in een kom en laat het iets afkoelen.

Klop in een grote kom de eieren los met de melk en meng het groentemengsel erdoor.

Verhit de margarine in dezelfde koekenpan en voeg het eimengsel toe. Bak de flan met het deksel op de pan op een laag vuur in 10 minuten gaar.

Laat de flan op een schaal glijden en snijd hem in vierkantjes of ruitjes.

105 kcal per portie

Frambozensorbet met perzik en aardbeien

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 halve perziken (uit blik)
250 g aardbeien
1 bak Mona yoghurtijs frambozen à 650 ml
8 el perziksap (uit blik)
slagroom uit een spuitbus



Bereiding

Snijd de perziken in dunne partjes. Was de aardbeien en snijd ze in plakjes.
Verdeel het ijs over 4 glazen.
Scheep de aardbeien en de perzik erover en lepel er het sap over.
Spuut er een flinke toef slagroom op. Serveer direct.

P.p. 755 kJ/180 kcal, 2 g eiwit, 6 g vet, 30 g koolhydraten

Gebakken scholfilet met prei

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g scholfilet
versgemalen peper, zout
1 el olijfolie traditioneel (C1000 Selectie)
750 g panklare prei (C1000 Vers)
50 g Campina Botergoud kruidenboter superieur, kuipje à 100 gram
1/2 citroen, in partjes



Bereiding

Dep de vis droog, bestrooi ze met peper en zout en bestrijk ze met olie.

Bak de vis in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 7 min. gaar.

Bak intussen de prei in 20 g van de kruidenboter al omscheppend 5 min. Voeg 1/2 dl heet water toe en laat de prei in enkele min. beetgaar stoven. Verdeel de prei en de vis over een schaal en verdeel de rest van de kruidenboter er in mooie krullen over. Serveer met de citroenpartjes. Lekker met aardappelpuree.

P.p. 1050 kJ/250 kcal, 23 g eiwit, 16 g vet, 4 g koolhydraten

Hollandse tapas

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g achterham
20 g radijsjes (10 stuks)
100 gram bleekselderij
80 gram mini-trostomaatjes (4 stuks)
2 stuk(s) geflambeerde paprika's (uit een pot)
6 el magere Bulgaarse yoghurt
1 eetlepel gesnipperde bieslook
zout
peper



Bereiding

Vouw de plakjes vleeswaren in tweeën. Maak de radijsjes schoon en snijd ze doormidden. Verdeel de bleekselderij in stukjes. Snijd de tomaatjes doormidden.

Pureer de paprika's met een staafmixer, roer er de yoghurt en het bieslook door en breng op smaak met zout en peper.

Rangschik de vleeswaren en de groenten op een schaal en schep de paprikasaus in een schaaltje. Lekker met volkoren crackertjes.

91 kcal per portie

IJstoetje met fruitcocktail

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

± 12 el Del Monte fruitcocktail (blik à 825 g), uitgelekt
6 el rode limonadesiroop
4 bolletjes vanilleroomijs
2 dl vanillevla
2 el chocolade vlokken



Bereiding

Vul 4 hoge glazen met de uitgelekte vruchtjes.
Verdeel de siroop er over. Schep het ijs erop.
Schenk de vla erover en garneer met de vlokken.

P.p. 1135 kJ/ 270 kcal, 4 g eiwit, 8 g vet, 46 g koolhydraten

IJstorentje

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

stukje extra pure chocoladereep (± 15 g)
8 kletskopkoekjes
8 bollen Hertog IJs Mascarpone



Bereiding

Schaaf met een snelschiller of kaasschaaf mooie chocoladekrulletjes van de reep.
Leg een kletskopkoekje op elk bord en schep er een mooie bol ijs op.
Druk er nog een koekje op en schep ook hier een bol ijs op.
Strooi de chocoladekrulletjes over het ijs en om het torentje. Serveer direct.

P.p. 1155 kJ/275 kcal, 3 g eiwit, 13 g vet, 37 g koolhydraten

Kabeljauwpakketje met pesto

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien, in ringen
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 el tomatenpuree , blikje à 140 g (C1000 Selectie)
400 g Iglo kabeljauwfilet, ontdooid
peper, zout
2 el groene pesto
30 g boter



Bereiding

Fruit de ui met de knoflook in de hete boter in ± 5 min. goudgeel en glazig.

Schep de tomatenpuree erdoor en verdeel het mengsel over 4 stukken aluminiumfolie van 30x30 cm.

Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en zout naar smaak, leg ze op de uien en vouw de pakketjes goed dicht.

Leg ze op een bakblik, schuif ze in een voorverwarmde oven (225°C) en laat de vis in ± 10 min. gaar worden.

Vouw de pakketjes open en verdeel de pesto erover. Lekker met gekookte aardappelen en gestoofde courgette.

P.p. 945 kJ/225 kcal, 20 g eiwit, 15 g vet, 3 g koolhydraten

Luchtig ananasdessert

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels poedersuiker
3 eetlepels (aardappel)zetmeel
1 grote ananas (350 g vruchtvlees)
4 eetlepels citroensap
6 eieren
1 koffielepel margarine



Voor de saus:

300 g aardbeien
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210°C (stand 6-7). Warm 200 ml water op, voeg 4 eetlepels poedersuiker toe en laat 1 minuut inkoken tot een siroop. Los het zetmeel op in 4 eetlepels koud water.

Snijd het vruchtvlees van de ananas in kleine stukken. Doe de ananas en het opgeloste zetmeel in de keukenmachine.

Mix kort, voeg de suikersiroop toe en mix verder tot het vruchtvlees fijngehakt is.

Doe het mengsel in een kom, voeg het citroensap toe en breng aan de kook. Klop de eieren los, voeg de warme ananaspuree toe en meng. Vet een kransvormige bakvorm (inhoud 1 liter) in met de margarine, doe er het mengsel in en zet 35 minuten au bain-marie (lauwwarm) in de oven. Laat even afkoelen en haal uit de vorm.

Verwijder de steeltjes van de aardbeien net voor het opdienen. Mix de aardbeien met het citroensap en voeg er de gezeefde suiker aan toe. Garneer het ananasdessert met de aardbeiensaus.

Dit dessert kan diepgevroren worden. Zet het voor het opdienen enkele uren in de koelkast zodat het kan ontdooien.

Moederdagcroissant

Menugang Brood
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 scharreleieren, hardgekookt
1 el magere yoghurt
2 el mayohalf
1/2 sjalotje, gesnipperd
peper, zout
4 voorgebakken croissants (C1000)
4 plakken C1000 achterham
2 el bieslook, geknipt



Bereiding

Hak de eieren fijn en maak er met de yoghurt, de mayohalf, de sjalot en peper en zout naar smaak een salade van.

Verwarm de croissants volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de croissants open verdeel de ham erover.

Schep de eisalade erop en bestrooi met het bieslook.

Variatietips:

Vervang de eisalade door een gekookt, in plakjes gesneden ei en bestrooi met fijngeknipt bieslook.

Bestrijk voor een heerlijk zoete croissant de croissant met crème fraîche en kersenjam.

P.p. 1070 kJ/255 kcal

9 g eiwit, 16 g vet, 19 g koolhydraten

Moederdagontbijt: blini's en smoothie

Menugang Ontbijt
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 personen

200g aardbeien
25g boekweitmeel (Koopmans)
100g bloem
1/2 zakje gist
100ml crème fraîche
150ml melk
2 eieren
boter
4 eetlepels bosvruchtenjam extra
75ml crème fraîche
300ml magere yoghurt
1 eetlepel honing
200ml rabarbercompote (potje)
muntblaadjes



Bereiding

Was en halveer 200g aardbeien. Zet de aardbeien ca. 10 minuten in de vriezer.
Zeef 25g boekweitmeel (Koopmans) en 100g bloem in een kom.
Strooi een 1/2 zakje gist over het bloemmengsel.
Roer 100ml crème fraîche los met 150ml melk en verwarm dit tot het handwarm is.
Split 2 eieren en roer de dooiers door het roommengsel.
Roer het roommengsel door de bloem tot een dik beslag. Laat het beslag afgedekt ca. 30 minuten rijzen.
Klop de eiwitten stijf en spatel deze door het beslag.
Verhit wat boter in een koekenpan en bak van het beslag 12 blini's van ongeveer ca. 10cm doorsnede.
Verdeel 4 eetlepels bosvruchtenjam extra en 75ml crème fraîche over de blini's.
Garneer de blini's met de gehalveerde aardbeien.
Pureer de overige aardbeien met 300ml magere yoghurt, 1 eetlepel honing en 200ml rabarbercompote (potje) tot een dik schuimig mengsel.
Schenk de smoothie in een mooi glas en garneer met wat muntblaadjes.
Serveer de blini's met de smoothie.

Bevat p.p. ca.:

435 kcal
1815 kj
eiwit 14 g
vet 19 g
koolhydraten 50 g

Penne met courgette en tomaat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 stuk(s) ui
2 teentje knoflook
1 courgette
4 pruimtomaten (pomodori)
300 g penne (pijpmacaroni)
zout
(versgemalen) peper
25 gram vloeibare margarine
5 gram Italiaanse kruiden (1.5 theelepel)
2 dl crème fraîche
50 g versgeraspte oude Goudse of Parmezaanse kaas



Bereiding

Snipper de gepelde ui en knoflookteentjes. Snijd de schoongemaakte courgette in blokjes. Ontvel de tomaten: kruis de velletjes in, dompel de tomaten ca. 30 seconden in kokend water en trek de velletjes eraf. Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit intussen de margarine in een hapjespan en bak de ui en knoflook zachtjes ca. 3 minuten.

Voeg de courgette en de kruiden toe en bak die ca. 4 minuten mee. Doe het deksel op de pan en laat de courgette zachtjes nog ca. 3 minuten smoren.

Voeg de crème fraîche toe en breng de saus, al roerende, aan de kook. Voeg de tomaat toe en laat de saus nog ca. 1 minuut pruttelen. Breng op smaak met zout en peper.

Giet de pasta af in een vergiet, doe hem terug in de pan en meng de saus erdoor. Geef de kaas erbij.

326 kcal per portie

Pepersteak met Hollandse roerbak

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 biefstukken (biologisch) à 100 g (EKO)
1 1/2 el zonnebloemolie (Burg) (EKO)
peper uit de molen, zout
15 g boter
1/2 dl rode wijn (Huiswijn)
2 tl bouillonpoeder
2 pakken Oerlemans bio-organic roerbakschotel, Hollands à 450 g (EKO)



Bereiding

Bestrooi de biefstukken ruim met grof gemalen peper en zout naar smaak. Druk de peper goed in de biefstukken.

Verhit de zonnebloemolie met de boter in een koekenpan en bak de biefstukken op een hoog vuur aan beide kanten snel bruin. Bak ze naar wens in 3 tot 8 min. rood, rosé of doorbakken.

Neem de biefstukken uit de pan en blus het bakvet af met de wijn en 1 1/2 dl water. Roer de aanbaksels los, voeg de bouillonpoeder toe en laat de jus op een hoog vuur 2 min. koken.

Bak gelijktijdig de roerbakschotel volgens de gebruiksaanwijzing in een wok met antiaanbaklaag.

Serveer de biefstukken met de roerbak.

P.p. 1805 kJ/430 kcal, 30 g eiwit, 25 g vet, 21 g koolhydraten

Pittige ananassalade met tamarinde

Menugang Bijgerecht
Keuken Oosters
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 verse ananas
1 komkommer
2 zure appels (bijv. Granny Smith)
1 eetlepel tamarinde (potje a 225 g)
1 theelepel trassi oedang (garnalenpasta, pakje a 25 g)
1 eetlepel donkere basterdsuiker
1/2 rode peper, fijngesneden
1 eetlepel pinda's, gehakt



Bereiding

Onder- en bovenkant van ananas snijden. Ananas rechtop op snijplank zetten, van bovenaf schil in repen eraf snijden en bruine pitjes wegsnijden. Ananas in de lengte in vieren snijden, van elk kwart harde binnenkant verwijderen. Vruchtvlees in blokjes snijden. Komkommer schillen, in de lengte halveren en zaadlijsten met behulp van lepeltje verwijderen. Komkommer in kleine stukjes snijden. Appelsschillen en in blokjes snijden. Intussen in pannetje tamarinde, trassi, basterdsuiker en rode peper met 100 ml water al roerende aan de kook brengen en 1 min. op laag vuur koken tot tamarinde, trassi en suiker zijn opgelost. Ananas, komkommer en appel in kom doen en warm tamarindemengsel erdoor scheppen. Pinda's erover strooien. Lekker met tempura van kipfilet en shii-take (zie elders op deze site).
Tip

Gebruik in plaats van komkommer een sinaasappel: lekker als nagerecht.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 135 kCal - eiwit 2 g
vet 2 g - koolhydraten 27 g

Rijstsalade met groene groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gram rijst
zout, peper
8 zongedroogde tomaatjes op olie
300 gram sperziebonen
250 gram broccoliroosjes
200 gram jong belegen kaas (stuk)
75 g veldsla
Knorr Dressing Original Caesar
75 g Stamboeck gesneden rauwe ham
Knorr Croutinos Kaassmaak & Pijnboompitten



Bereiding

Kook de rijst in kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing en laat het afkoelen. Dep de tomaatjes droog en snijd ze in reepjes. Haal de boontjes af en breek ze doormidden. Verdeel de broccoli in roosjes.

Kook de sperziebonen en broccoli in ca. 7 minuten beetgaar in kokend water met zout.

Spoel ze direct af met koud water en laat ze goed uitlekken.

Snijd intussen de kaas in kleine blokjes. Doe de veldsla met alle ingrediënten, behalve de croutinos en rauwe ham, in een grote kom, schenk er de dressing over en meng dit goed door elkaar. Maak de salade op smaak met versgemalen peper en garneer met roosjes van rauwe ham en de croutinos.

Tip

- Probeer ook eens andere groenten, zoals paprika, groene asperges of diverse gebakken paddestoelen.
- Vervang de kaas door uitgebakken spekblokjes.
- Vervang de rijst door gekookte pasta (bv. farfalle).
- Door de groenten direct met koud water af te spoelen, voorkom je dat ze nagaren en te zacht worden.

Roergebakken kalkoen en mie

Menugang hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
400 g kalkoenfilet, in reepjes
2 struiken paksoi, in repen
1 winterpeen, in halve plakken
1 rode peper, ontzaad en in reepjes
2 cm verse gemberwortel, geschild
6 eetlepels lichte sojasaus
250 g Chinese mie
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes



Bereiding

In wok olie verhitten. Kalkoenreepjes in 3 min. rondom bruinbakken, bestrooien met 1/2 tl zout en peper en met schuimspaan uit wok nemen. In achtergebleven olie paksoi en winterpeen 10 min. roerbakken. Kalkoen en peperreepjes toevoegen en 1 min. meebakken. Intussen mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Met stevige knoflookpers gemberwortel boven sojasaus uitpersen. Mie over vier borden of kommen verdelen en sojasaus erover schenken. Groentemengsel erop leggen en gerecht met sesamzaadjes bestrooien.

Tip

Ook in dit recept is uitgegaan van 200 gram groente per persoon: de hoeveelheid die dagelijks wordt aangeraden om te profiteren van alle goede stoffen die erin zitten. Sesamzaad is een uitstekende garnering voor vegetarische gerechten. Het bevat veel ijzeren zink, wat een van de voordelen van vlees is.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 485 kCal - eiwit 38 g
vet 12 g - koolhydraten 57 g

Schuimomelet met vers fruit

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

d lime
4 eieren
4 eetlepels slagroom
2 zakjes vanillesuikerzout
2 eetlepels boter
1 sinaasappel 1
roze grapefruit
poedersuiker
2 eetlepels cognac
1 eetlepel sinaasappellikeur (slijter)



Bereiding

•Was de limes en rasp hem. Pers de limoen uit. •Splits de eieren. •Klop de eidooiers met de slagroom en de vanillesuiker tot een romige massa. •Sla de eiwitten stijf met een snufje zout, 1 theelepel limesrasp en 1/2 eetlepel limessap. •Spatel het eidooiermengsel voorzichtig door het eiwit. •Verhit de boter in een grote koekenpan en schenk het eimengsel erin, laat de schuimomelet afgedekt en op een laag vuur in ca. 15 minuten gaar worden. •Schil het fruit dik en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit. Verwarm het fruit in een pan met dikke bodem. •Leg de schuimomelet op een schaal en verdeel het fruit erover. Vouw de omelet dubbel. •Bestrooi de omelet met poedersuiker. •Zet de afzuigkap uit en verwarm de cognac en de likeur in een soeplepel boven een gasvlam. Houd, wanneer de drank warm is, de lepel scheef zodat het vlam vat. Schenk de drank al brandend over het fruit en serveer direct.

Bevat p.p. ca.:

220 kcal

910 kj

eiwit 8 g

vet 13 g

koolhydraten 14 g

Smulspiesjes

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Tartex Kruiden, Mexicana of standaard naar keuze (125 g)
250 g pikant belegen kaas
Cherrytomaatjes
Kleine komkommer
Natupain Bio pompoenka's (4 stuks) of andere (afbak)broodjes
Satéprikkers



Bereiding

Bak de pompoenka's af (zie verpakking)
Snijd de kaas in blokjes
Snijd de komkommer in vingerdikke plakken en vervang de zaadjes door Tartex
Rijg de kaas, tomaatjes en gevulde komkommer aan satéprikkers
Serveer de spiesjes met de broodjes

Vanille-aardbeienijs met aardbeien en perziksaus

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 halve perziken, uit blik

1/2 dl sinaasappelsap

250 g aardbeien, schoongemaakt en gehalveerd

witte basterdsuiker

4 grote bollen Mona schepijs vanille aardbei

4 toefjes munt



Bereiding

Snijd de perziken in stukjes en pureer ze met het sinaasappelsap. Voeg naar smaak suiker toe.

Maak de aardbeien schoon en halveer ze.

Verdeel het ijs over ijscoupes en schep de aardbeien erop. Lepel de saus erover. Garneer met de munt en serveer direct.

P.p. 565 kJ/135 kcal, 2 g eiwit, 4 g vet, 23 g koolhydraten

Vanille-yoghurtbavarois

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 blaadjes gelatine wit (Oetker)
1/4 l Vivit optimel yoghurt vanille
1/8 l slagroom
1 zakje vanillesuiker
2 el suiker
slagroom uit een spuitbus
4 kaneelkoekjes



Bereiding

Week de gelatine 5 min. in ruim koud water.

Verhit 2 el water in een steelpan en los de goed uitgeknepen gelatine er in op.

Roer het gelatinemengsel door de vanilleyoghurt.

Klop de slagroom met de vanillesuiker en de suiker stijf en spatel het door het yoghurtmengsel. Verdeel het over 4 puddingvormpjes.

Laat de bavarois in ± 1 uur in de koelkast opstijven.

Stort de bavarois op een bordje en garneer met een toef slagroom en een kaneelkoekje.

P.p. 985 kJ/ 235 kcal, 7 g eiwit, 13 g vet, 22 g koolhydraten

Visroerbak met broccoli en courgette

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 courgettes
4 el zonnebloemolie (C1000)
400 g pangasiusfilet, in stukjes
300 g panklare broccoli, in kleine roosjes
1 zakje Knorr Mix voor groente roerbakgerecht broccoli-kip



Bereiding

Was de courgettes, snijd ze in plakjes van 1/2 cm en halveer ze. Verhit de helft van de olie in een wok en bak de vis al omscheppend bruin en gaar. Schep de vis uit de wok.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de courgette met de broccoli al omscheppend ± 6 min.

Voeg 3 dl water en het zakje roerbakmix toe en breng alles aan de kook. Kook de roerbak 6 min. Schep de vis erdoor en warm hem kort mee. Lekker met witte rijst.

P.p. 1175 kJ/280 kcal, 25 g eiwit, 12 g vet, 18 g koolhydraten

Vruchtensalade met aardbeienijs

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

3 groene kiwi's

1 appel

1 peer

1/2 limoen

3 el munt, fijngeknipt (C1000 Vers)

4 bollen aardbeienijs

slagroom uit een spuitbus



Bereiding

Schil de kiwi's en snijd het vruchtvlees in stukjes. Schil de appel en de peer, verwijder de klokhuizen en snijd ze in kleine stukjes.

Boen de limoen schoon onder stromend water, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.

Schep het fruit met de rasp, het sap en 2 1/2 el van de munt door elkaar. Schep het fruit met het ijs op de borden en spuit er een flinke toef slagroom op. Garneer met de rest van de munt.

P.p. 505 kJ/120 kcal, 2 g eiwit, 4 g vet, 19 g koolhydraten

WITTE EN BRUINE SANDWICH MET GEROOKTE VIS EN RUCOLAKWARK

Menugang Brood
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 porties

25 g rucola
50 gram magere kwark
1 snufje zout
1 theelepel (versgemalen) peper
2 snee tarweroggebrood
2 snee boeren-witbrood
50 g gerookte zalm (2 plakjes)
50 g gerookte heilbot (2 plakjes)



Bereiding

Ga als volgt te werk:

Snijd de rucola fijn. Klop de kwark los en meng er de gesneden rucola door. Breng op smaak met zout en peper. Besmeer de witte boterhammen met het rucolamengsel. Leg een plakje zalm en een plakje heilbot op de boterhammen. Leg de tarweroggebrood-sneetjes erop en snijd de sandwiches doormidden.

264 kcal per portie

Wrap met kip, salsa en ananas

Menugang hoofdgerecht
Keuken Wereldkeuken
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 blikje ananastukjes op eigen sap (225 g)
1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
2 eetlepels boter of margarine
1 zakje Italiaanse groentemix (250 g)
1 zakje Burrito Seasoning Mix (40 g)
1 pak wraptortilla's (4 stuks)
5 eetlepels Mexican dip salsa hot (pot a 260 ml)



Bereiding

Ananas laten uitlekken en sap opvangen. Sap aanlengen met water tot 200 ml. Kipfilet in reepjes snijden. In braadpan boter verhitten. Hierin kip in ca. 4 minuten rondom bruinbakken. Groentemix toevoegen en nog ca. 2 minuten bakken. Seasoningmix over kipmengsel strooien en ca. 1 minuut meebakken. Ananassap toevoegen en aan de kook brengen. Geheel ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Intussen wraps verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Salsa mengen met ananastukjes. Kipmengsel op midden van 4 wraps verdelen. Hierover salsa met ananas verdelen. Wraps dichtvouwen. Lekker met ijsbergsla.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

bevat per eenpersoonsportie

energie 480 kCal - eiwit 28 g

vet 18 g - koolhydraten 51 g

Wrap met zalm en hüttenkäse

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1/2 komkommer
zout
1 bakje Danone Hüttenkäse
5 el dille, fijngehakt
peper
4 wraptortilla's (Casa Fiesta)
200 g gerookte zalm, in reepjes



Bereiding

Was de komkommer en schaaft hem in dunne plakjes. Bestrooi de plakjes met zout en laat ze 15 min. liggen.

Roer de hüttenkäse met 4 el van de dille en peper en zout naar smaak door elkaar.

Spoel de komkommer af met water en dep de plakjes droog met keukenpapier. Schep ze door de hüttenkäse.

Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Strijk het hüttenkäsemengsel uit over de helft van elke wrap. Verdeel er de zalmreepjes over en bestrooi met de rest van de dille. Vouw de wraps dubbel en serveer direct. Lekker met partjes cocktailtomaat.

P.p. 1470 kJ/350 kcal

24 g eiwit, 12 g vet, 36 g koolhydraten

Yoghurtijs met verse vruchten

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 rijpe peer
1 banaan
4 bollen Boordevol yoghurtijs framboos (beker à 650 ml)
slagroom uit een spuitbus



Bereiding

Houd 4 mooie kleine aardbeien apart voor de garnering, maak de rest schoon en snijd ze in vieren.
Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de rest in stukjes.
Pel de banaan en snijd hem in plakjes.
Verdeel de helft van het fruit over 4 ijscoupes. Schep het ijs erop en verdeel de rest van het fruit erover.
Spuit er een flinke toef slagroom op en garneer met de achtergehouden aardbei.

P.p. 695 kJ/165 kcal, 2 g eiwit, 6 g vet, 26 g koolhydraten

Zomers ijsje

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g rode bessen
125 g bramen
4 el kersenjam (C1000 Selectie)
4 bollen vanilleroomijs (C1000 Selectie)
slagroom uit een spuitbus



Bereiding

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren. Ris de rode bessen en spoel de bramen voorzichtig af. Verwarm de jam met 2 el water en roer er het fruit door. Verdeel het ijs over 4 coupes, verdeel het fruit erover en spuit er een flinke toef slagroom op.

P.p. 695 kJ/165 kcal, 2 g eiwit, 7 g vet, 23 g koolhydraten

Zuurkoolschotel met gehakt

Menugang hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 ei (M)
1 pak ovenheerlijk mix voor zuurkoolschotel (115 g)
1 schaaltje rundergehakt (ca. 275 g)
1 pak zuurkool (500 g)
1 blikje ananasstukjes (234 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)



Bereiding

Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 1/2 liter, ingevet

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ei loskloppen. Mix mengen met 400 ml water. Ei door mix roeren. In braadpan gehakt rul bakken. Zuurkool ca. 5 minuten koken en afgieten. Ananas laten uitlekken. In ingevette ovenschaal helft van aardappelschijfjes verdelen. Gehakt erop scheppen, zuurkool en ananasstukjes erop leggen. Rest van aardappelschijfjes erover verdelen. Ovenmix erover schenken en in ca. 45 minuten in midden van oven gaarbakken.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bevat per eenpersoonsportie

energie 475 kCal - eiwit 22 g
vet 21 g - koolhydraten 48

