

Zeg het met een gerecht

12 schotels om te delen



Kom op
tegen Kanker





Voorwoord

Een mooie manier om medeleven te tonen!

Wat kunt u doen voor iemand die zwaar ziek is of het om andere redenen moeilijk heeft? Misschien pakt u makkelijk de telefoon om iemand een hart onder de riem te steken. Aandacht, laten merken dat u meeleeft ... het doet altijd goed en wordt zo gewaardeerd!

Bent u niet zo'n prater, of wilt u graag iets extra's doen? U kunt ook uw praktische hulp aanbieden en zo de lasten helpen verlichten. Misschien kunt u op de kinderen passen of de strijk of de boodschappen doen.

Een heel bijzonder gebaar is voor anderen te koken. Met een zelfgemaakte maaltijd ontzorgt u echt en het is heel persoonlijk: u laat iets van uw creatieve kant zien. Dit receptenboekje inspireert om direct de keuken in te gaan. Het is ons gebaar van waardering aan u. Omdat we blij en dankbaar zijn dat u Kom op tegen Kanker steunt.

Met deze 12 heerlijke recepten kunt u mensen in uw omgeving verrassen en blij maken. Mensen die kanker hebben of die u om andere redenen uw steun of hulp wilt aanbieden. De gerechten zijn budgetvriendelijk en eenvoudig te bereiden – ook in grotere hoeveelheden. Ik wens u een leuke tijd in de keuken en veel mooie ontmoetingen!

Marc Michils
Algemeen directeur,
Kom op tegen Kanker



Waar gaat uw gift naartoe?

De inkomsten van Kom op tegen Kanker worden zeer zorgvuldig besteed, met als doel kanker te vermijden, te bestrijden en te verzachten. We besteden uw giften aan:

- projecten in de psychosociale zorg;
- steun aan wetenschappelijk onderzoek;
- beleidsbeïnvloeding;
- informatie en preventie

Een paar voorbeelden van wat we met uw giften hebben bereikt in 2019

95 kinderen met kanker konden mee met ons vakantie-kamp; 65 gezinnen met een baby of kleuter met kanker konden onze gezinsdag meeleven; 31 buddy's stonden paraat voor jongeren met kanker; 1.121 patiënten met een laag inkomen ontvingen steun uit het Kankerfonds; 2.225 personen vonden een luisterend oor via de Kankerlijn; en 248 zorgvrijwilligers waren aanwezig in 40 ziekenhuizen om patiënten en hun naasten tot steun te zijn.

Daarnaast blijven we natuurlijk intensief campagne voeren om kanker te voorkomen. En minstens zo belangrijk: we plannen dit jaar 16.505.000 euro in biomedisch en psychosociaal onderzoek te investeren.

Het volledige overzicht van wat Kom op tegen Kanker met uw geld doet, vindt u op:

www.komoptegenkanker.be/uw-geld-goed-besteed

De vermelde cijfers zijn een inschatting op het moment van publicatie. De definitieve cijfers worden in 2020 bekendgemaakt.

Inhoud

p. 6		Gele paprikasoep
p. 8		Prei- en appelsoep
p. 10		Winterse quiche met pompoen en hazelnoot
p. 12		Couscous met clementines en krab
p. 14		Ovenschotel van zoete aardappel en gehakt
p. 16		Pastaschotel met orzo, courgette en parmezaan
p. 18		Hutsepot met linzen
p. 20		Stoofpot met kip en groenten
p. 22		“Lasagne” met zalm, spinazie en koolrabi
p. 24		Kaastaart met rode vruchten
p. 26		Mini-appelstrudel met rozijntjes
p. 28		Tiramisu met geroosterde ananas

 Vegetarisch recept

 Recept met vis

 Recept met vlees

Goed om te weten:

tl = 1 theelepel (5 ml)

el = 1 eetlepel (15 ml)





Gele paprikasoep

1 el olijfolie
1 ui
8 gele paprika's
2 teentjes knoflook
1 l kippenbouillon
Peper en zout
200 g mascarpone
4 el rode pesto
Verse blaadjes basilicum

1. Pel de ui en de look en hak grof.
2. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Doe de olijfolie in een kookpot en fruit er de ui, look en paprika's in gedurende 10 minuten.
4. Overgiet met de kippenbouillon en laat een 20-tal minuutjes koken.
5. Pureer de soep met de mascarpone en roer er vervolgens de pesto onder.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer met wat basilicum.

Lekker met
een handje
groentechips.







Prei- en appelsoep

1 el olijfolie of boter

1 ui

3 preistengels

1 rode appel

1 venkel

1,2 l kippenbouillon

1 tl tijm

2 tl kurkuma

Peper en zout

1. Pel de ui en hak grof.
2. Snijd de prei in rondjes en was grondig.
3. Schil de appel, ontdoe hem van zijn klokhuis en snijd in stukken van 2 cm.
4. Pluk het loof van de venkel en houd opzij. Snijd de venkel in grove stukken.
5. Doe de olijfolie in een kookpot en stoof hierin de ui, prei, venkel en appel gedurende een 8-tal minuten.
6. Overgiet met de kippenbouillon en breng op smaak met de tijm en kurkuma.
7. Laat de soep 20 minuten zachtjes koken en pureer de soep met een mixer.
8. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
9. Serveer met een beetje loof van de venkel.



Voor een meer
Oosterse toets voeg er
nog 1 à 2 tl currypoeder
aan toe.

1 rol bladerdeeg
50 g boter
1 theele salie
1 el lijfolie
1 kleine butternut pompoen
1 el chilivlokjes
200 ml room
200 ml melk
2 el grofgehakte hazelnoten
4 eieren + 1 eigeel
1/2 tl muskaatnoot
125 g zachte geitenkaas
Peper en zout



Lekker met
een slaatje van
waterkers, witloof, olijfolie,
citroensap, peper
en zout.



Winterse quiche met pompoen en hazelnoot

1 rol bladerdeeg	200 ml melk
50 g boter	2 el grofgehakte hazelnoten
1 bosje salie	4 eieren + 1 eigeel
1 el olijfolie	1/2 tl muskaatnoot
1 kleine butternut pompoen	125 g zachte geitenkaas
1 el chilivlokjes	Peper en zout
200 ml room	

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Smelt de boter en fruit hierin de helft van de blaadjes salie gedurende 15 seconden. Leg ze op wat keukenpapier. Hou de boter bij.
3. Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in plakken van een halve centimeter.
4. Doe in een kom en overgiet met de salieboter. Kruid met peper, zout en chilivlokken.
5. Leg de pompoen op een bakplaat en laat 35 minuten bakken in de oven tot ze zacht zijn.
6. Doe het bladerdeeg in een quichevorm en doorprik de bodem met een vork.
7. Leg op het bladerdeeg wat boterpapier en giet hierop bakparels. Zet alles 10 minuten in de oven.
8. Haal de quichevorm terug uit de oven en verwijder de bakparels.
9. Doe de room, wat blaadjes verse salie, melk en eieren plus het eigeel in een kom samen met de hazelnoten en muskaatnoot. Klop goed los en kruid met peper en zout.
10. Leg de pompoen op de taartbodem en leg hierop de plakjes geitenkaas.
11. Overgiet met het eiermengsel en zet de quiche 45 minuutjes in de oven.
12. Werk af met de gefrituurde blaadjes salie.



Serveer in
kleine glaasjes en dit
wordt een feestelijk
aperitiefhapje.





Couscous met clementines en krab

4 of 5 clementines
Sap van 3 clementines
Sap van 1,5 citroen
75 g couscous
1/2 venkel
1/2 courgette
2 lente-uitjes
75 g gepelde rivierkreeftjes
100 g king krab
1 el mosterd
1 el ketchup
4 el olijfolie
Peper en zout
Tabasco

1. Overgiet de couscous met het sap van de clementines en laat minstens 30 minuten staan.
2. Snijd de boven- en onderkant van de clementines en vervolgens de rest van de schil af zodat het vruchtvlees mooi bloot komt te liggen. Snijd het vruchtvlees van tussen de vliesjes.
3. Doe de mosterd, sap van 1 citroen, ketchup, olijfolie, enkele druppels tabasco en peper en zout in een kommetje en klop tot een vinaigrette.
4. Snijd de courgette, venkel en lente-uitjes heel fijn.
5. Meng in een grote kom de couscous, groentjes, sap van 1/2 citroen, de krab en rivierkreeftjes en een deel van de vinaigrette.
6. Serveer koud met nog wat vinaigrette.



Vervang ook eens
de aubergines en tomaat
door gestoofde prei
of wortelen.



Ovenschotel van zoete aardappel en gehakt

750 g zoete aardappel	Olijfolie
2 aubergines	Peper en zout
4 tomaten	1 klontje boter
500 g gehakt	Muskaatnoot
1 ui, fijngehakt	1 handvol noten, grof gehakt
2 teentjes look, fijngehakt	2 el peterselie, fijngehakt

1. Snijd de aubergines in plakken van ongeveer een halve centimeter. Besprenkel rijkelijk met olijfolie en kruid met peper en zout.
2. Laat een grillpan goed heet worden en rooster de plakken aubergine. Zet opzij.
3. Schil de zoete aardappel, snijd in stukken en kook gaar in licht gezouten water. Giet af.
4. Doe de boter bij de aardappel en stamp de zoete aardappelen tot puree. Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.
5. Snijd de tomaten in stukjes.
6. Fruit de ui en de look in wat olijfolie en doe er vervolgens het gehakt bij. Bak het gehakt bruin aan.
7. Neem een ovenschotel en bedek de bodem met het gehakt.
8. Leg hierop de aubergineschijven en de tomaat en bedek met de puree.
9. Meng de noten met de peterselie en strooi over de schotel.
10. Zet nog eventjes onder de grill tot de bovenkant begint te kleuren.





Pastaschotel met orzo, courgette en parmezaan

250 g orzo (Griekse rijstvormige pasta)

1 l kippenbouillon

3 courgettes

1 blok parmezaan

3 teentjes knoflook

2 el olijfolie

Peper en zout

1 el oregano

1. Kook de orzo gaar in de kippenbouillon. Giet af.
2. Rasp de courgettes (inclusief de schil) en leg alles op een propere keukenhanddoek.
3. Neem de vier uiteinden van de keukenhanddoek samen en wring tot zo goed als alle sap uit de courgettes is verdwenen.
4. Pel de look en fruit in de olijfolie.
Doe er vervolgens de geraspte courgettes bij.
Roerbak een minuut of twee.
5. Breng op smaak met peper, zout en oregano.
6. Roer er de orzo onder en schaaft er rijkelijk parmezaan over.



Ook heerlijk
met wat gebakken kip
of scampi's.



Ook lekker
met voorgekookte
kikkererwten.



Hutsepot met linzen

6 aardappelen
3 wortelen
250 g spruiten
1/2 spitskool
2 raapjes
1 ui
3 dl water
2 laurierblaadjes
1 tl tijm
1 klont boter
1 blokje groentebouillon
100 g bruine linzen
Peper en zout

1. Fruit de ui in de boter samen met de laurierblaadjes en tijm.
2. Overgiet met het water, doe er het bouillonblokje en de linzen bij en laat 5 minuten koken.
3. Schil de aardappelen, snijd in stukken, doe bij de bouillon en laat nog eens 5 minuten koken.
4. Schil de raapjes en de wortelen en snijd in hapklare stukken. Maak de spruiten schoon en doe alles in de stoofpot.
5. Snijd als laatste de spitskool in reepjes en leg op de groenten.
6. Laat afgedekt zo traag mogelijk garen (ongeveer anderhalf uur).
7. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.



Voeg penne toe,
bestrooi met gemalen kaas
en tover dit stoofpotje om
tot een heerlijke
ovensotel.





Stoofpot met kip en groenten

400 g kipfilets
1 ui, gesnipperd
3 plakken gezouten spek, fijngesneden
2 preistengels
3 wortelen
1 blik tomatenblokjes
125 g zure room
1/2 blokje kippenbouillon
Oregano
Rozemarijn
Tijm
Olijfolie
Bladpeterselie
Peper

1. Snij de kipfilets in blokjes.
2. Verhit wat olijfolie in een pan met dikke bodem.
3. Bak de kip op een hoog vuur snel bruin, maar nog niet gaar. Laat uitlekken op keukenrol.
4. Snij de prei in rondjes en was grondig. Doe hetzelfde met de wortelen.
5. Bak in dezelfde pan met dikke bodem de ui, wortel, prei en spek gedurende ongeveer 10 minuten op matig vuur. Voeg de tomatenblokjes en het bouillon-blokje toe en breng op smaak met oregano, rozemarijn, tijm en peper.
6. Doe er opnieuw de kip bij.
7. Breng alles aan de kook en laat +/- 12 minuten sudderen. Neem de pan van het vuur en roer er de zure room onder.
8. Werk af met wat peterselie.



Liever een
echte lasagne? Voeg er
dan lasagnebladen aan toe.
Kook de vellen wel eerst
een minuutje voor.



“Lasagne” met zalm, spinazie en koolrabi

1 + 1 el olijfolie

500 g zalm

2 koolrabi

500 g spinazie

2 teentjes look

500 g ricotta

2 eieren

2 citroenen (sap)

2 el dille, fijngenhakt

Peper en zout

Muskaatnoot

50 g gemalen kaas

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Schil de koolrabi en snijd met de mandoline of een dunschiller in dunne plakken.
3. Kook de plakken 1 minuutje in licht gezouten water en laat uitlekken.
4. Pel de look en hak fijn. Stoof in olijfolie en doe er de gewassen spinazie bij. Laat 2 minuutjes meebakken tot de spinazie grotendeels ‘gesmolten’ is. Kruid met peper, zout en muskaatnoot.
5. Roer de ricotta met de eieren en het sap van de 2 citroenen tot een gladde massa. Breng op smaak met peper, zout, muskaatnoot en dille.
6. Snijd de zalm in plakken van ongeveer een halve centimeter.
7. Neem een ovenschotel en vet de bodem in met olijfolie. Leg hierop de plakken zalm en breng ze op smaak met peper en zout.
8. Leg een laag koolrabi op de zalm en vervolgens de spinazie. Als laatste laag mag er de ricotta op.
9. Werk af met gemalen kaas.
10. Zet 45 minuten in de oven tot er zich een goudkleurige korst heeft gevormd.



Vervang de rode
vruchten door
seizoensvruchten.





Kaastaart met rode vruchten

200 g speculoos
80 g gesmolten boter
200 g Philadelphia natuur
100 ml water
250 ml room
3 blaadjes gelatine
7 el suiker
2 pakjes vanillesuiker
1 citroen (sap)
Rode vruchten

1. Verkruiemel de speculoos en overgiet met de gesmolten boter. Meng goed.
2. Neem een springvorm van ongeveer 23 cm doorsnede en vet in. Bedek de bodem met de speculoos en druk goed aan. Laat minstens 30 minuten opstijven in de koelkast.
3. Laat de gelatine gedurende een 10-tal minuutjes weken in koud water.
4. Doe de kaas, het water en de room in een steelpannetje en warm al roerend op.
5. Knijp de gelatine uit en doe de blaadjes bij het kaasmengsel. Ook de suikers en het citroensap mogen erbij. Roer goed en haal van het vuur.
6. Giet het mengsel op de speculoosbodem en zet minstens 3 uur in de koelkast.
7. Serveer met wat rode vruchten.

Subliem met
een bolletje ijs en
wat slagroom.





Mini-appelstrudel met rozijntjes

*6 vellen filodeeg (grootte van ongeveer 1 A4)
75 g gesmolten boter
3 appelen
Mespunt speculaaskruiden
3 el rozijnen of gedroogde veenbessen
3 el grofgehakte noten
Bloemsuiker*

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Schil de appelen en ontdoe ze van hun klokhuis. Snijd in blokjes van anderhalve centimeter.
3. Bestrooi de appelen met de speculaaskruiden en roer er de rozijnen en grofgehakte noten onder.
4. Leg een vel filodeeg op het werkblad en bestrijk de bovenzijde met boter.
5. Schep op 5 cm van de onderste rand van het deeg 2 eetlepels van de appelmengeling.
6. Vouw de onderste rand over de appelen zodat ze bedekt zijn.
7. Vouw de linker- en rechterkant van het filodeeg naar binnen en bestrijk beide banden met wat boter.
8. Rol nu naar boven tot je een mooi dicht pakketje hebt. Bestrijk de bovenkant met boter.
9. Doe hetzelfde met de rest van de strudels.
10. Leg ze op een ingevette bakplaat en bak 20 minuutjes tot ze goudgeel zien.
11. Bestrooi met bloemsuiker en serveer lauwwarm.





Tiramisu met geroosterde ananas

*1 verse ananas
1 pak boudoirkoekjes of lange vingers
250 g mascarpone op kamertemperatuur
100 g suiker
3 eieren
200 ml ananassap*

1. Schil de ananas en snijd in plakken.
2. Grill de ananasschijven enkele minuten op een hete grillpan. Laat ze afkoelen en snijd in stukjes.
3. Splits de eieren. Doe de eigelen bij de mascarpone en de suiker en roer goed tot alle brokjes verdwenen zijn.
4. Klop het eiwit stijf en voeg onder het mascarpone-mengsel.
5. Giet het ananassap in een kommetje en dompel er de koekjes in.
6. Bedek de bodem van 6 glaasjes met de koekjes, overgiet met de mascarpone en werk af met de blokjes ananas. Laat minstens 2 uur opstijven in de koelkast.



Werk af met
gemalen kokos,
geroosterde amandelen
of brokjes meringue.

Hebt u vragen of nood aan een luisterend oor?

U kunt ons gratis bellen op 0800 35 445

(elke werkdag van 9u-12u en van 13u-17u).

Chatten kan ook, op www.kankerlijn.be.

Of stuur een mail naar kankerlijn@komoptegenkanker.be.

Wilt u Kom op tegen Kanker steunen?

U kunt een gift doen op rekening BE82 4300 3000 0168 (BIC: KREDBEBB) van Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel. Voor uw gift vanaf 40 euro op jaarbasis krijgt u een fiscaal attest. Daarmee worden uw giften tot 45 % fiscaal aftrekbaar. Zo kost een gift van 40 euro u maar 22 euro, want u krijgt 18 euro terug. Meer info op www.komoptegenkanker.be/fiscaalattest



© Kom op tegen Kanker, 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronische drager of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave mag niet verkocht worden.

Verantwoordelijke uitgever:

Marc Michils, Koningsstraat 217, 1210 Brussel

Dit boekje is een uitgave van
Kom op tegen Kanker

Koningsstraat 217

1210 Brussel

Tel. 02 227 69 69

www.komoptegenkanker.be

Fotografie en receptuur:

Ann Vertriest

Vormgeving en opmaak:

Amber / Dirk Gijsels



Hebt u het weleens gedaan, aanbellen bij iemand die het moeilijk heeft, om uw zelfgemaakte gerecht aan te bieden? Zo niet, dan moet u het zeker eens proberen. Vaak maakt de eerste reactie in de deuropening alle moeite in de keuken al goed. En dan moet het proeven nog beginnen ...

We helpen u op weg met 'Zeg het met een gerecht'. Een boekje met 12 nieuwe recepten voor heerlijke schotels en gerechten. Ze zijn met zorg geselecteerd uit recepten die donateurs en sympathisanten hebben ingediend.

De gerechten zijn budgetvriendelijk en eenvoudig te bereiden, ook in grotere hoeveelheden. We wensen u veel kookplezier en mooie ontmoetingen!

Met dit kookboekje dankt Kom op tegen Kanker al zijn donateurs.

www.komoptegenkanker.be

