



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 1

Voedingscoach aan Huis



Geroerbakt vlees met paksoi en mie, 505 kcal

Kipbiryani met tomaat-koriandersalsa, 390 kcal

Italiaans vispotje met krieltjes en tomatensalade,
400 kcal

Aardappelomelet, gestoofde courgette en
volkorenbrood, 520 kcal

Tortellini met walnoten en paprika met salade,
630 kcal

Laska van kip, 500 kcal

Wrap met tonijn, groente en zongedroogde tomaatjes,
670 kcal

Geroerbakt vlees met paksoi

voor 2 personen, 240 kcal

ingrediënten

stukje gemberwortel
½ Spaanse peper
2 stuks (rode) ui
struik paksoi
150 gram hamlappen
2 eetlepels olie
1 eetlepel sojasaus of ketjap
limoensap- of citroensap

bereiding

Schil het stukje gember en rasp het grof.
Snijd de Spaanse peper in smalle ringetjes.
Maak de ui en de paksoi schoon.
Snijd de ui in snippers en de paksoi in repen.
Snijd het vlees in smalle reepjes.
Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak het vlees hierin bruin.
Fruit de ui, de peper en de gember mee.
Voeg de paksoi toe en roerbak de groente in enkele minuten gaar.
Maak het geheel op smaak met de gembersiroop, de sojasaus en een beetje limoen- of citroensap.

menusuggestie

Lekker met mie. Hiervoor heb je nodig:
150 gram volkoren mie

Kipbiryani met tomaat-koriandersalsa

voor 4 personen, 390 kcal

ingrediënten

400 gram kipfilet, in blokjes
2 theelepels komijnpoeder
2 eetlepels olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
4 cm verse gemberwortel, geraspt
500 gram bloemkool, in roosjes
220 gram basmatirijst
375 ml kippenbouillon
250 gram tomaten, in blokjes
verse koriander

bereiding

Meng de kipfilet met 1 theelepel komijnpoeder en 1 theelepel korianderpoeder.
Dek af en laat het een half uur marineren.
Verwarm de oven voor op 180 graden.
Verwarm de olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur.
Bak de kipfilet in 2 porties 3 – 4 minuten in de braadpan. Haal uit de pan en zet opzij.
Voeg de ui toe aan de braadpan en bak 5 minuten. Voeg eventueel een beetje olijfolie toe.
Roer de overige komijn- en korianderpoeder, de knoflook en de verse gember door de ui en bak 1 minuut. Voeg de bloemkool toe en bak 2 minuten.
Roer de basmatirijst er door heen en bak 1 minuut.
Voeg de kippenbouillon en 250 ml water toe en breng aan de kook.
Voeg de kip toe. Doe het deksel op de pan, zet de pan in de oven en bak 30 – 35 minuten tot de rijst gaar is.
Meng ondertussen de tomaten met de verse koriander.
Breng op smaak met zwarte peper.
Haal de pan uit de oven en laat 5 minuten afgedekt staan.
Serveer de kipbiryani met de tomaten-koriandersalsa.

Italiaans vispotje met krieltjes

voor 2 personen, 380 kcal

ingrediënten

1 ui
3 paprika's
8 olijven zonder pit
1 eetlepel olie
400 krielaardappelen
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel tomatenpuree
Italiaanse kruiden
1½ dl groentebouillon
200 gram pangasiusfilet

bereiding

Maak de ui en de paprika's schoon. Snijd de ui in snippers en de paprika's in blokjes.
Snijd de olijven in plakjes.
Fruit de ui in de olie glazig.
Voeg de paprika, de olijven, de krielaardappeltjes, de kappertjes, de tomatenpuree, wat keukenkruiden en de groentebouillon toe en stoof dit met een deksel op de pan in 12 minuten gaar.
Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper.
Voeg de laatste 5 minuten de vis toe en laat dit mee gaar worden.

menusuggestie

Lekker met een tomatensalade. Hiervoor heb je nodig:
3 tomaten
5 sprietjes bieslook
azijn



Aardappelomelet

voor 2 personen, 280 kcal

ingrediënten

4 kleine aardappelen
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel vloeibare margarine
10 zwarte olijven zonder pit
4 eieren
4 eetlepels halfvolle melk

bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water net gaar.
Pel de ui en de knoflook en snijd ze in snippers. Snijd de aardappelen in dunne plakken.
Verwarm de margarine in een koekenpan met een antiaanbaklaag.
Bak hierin de plakken aardappelen in een paar minuten lichtbruin.
Bak de ui en de knoflook een paar minuten mee.
Snijd de olijven in plakjes.
Klop de eieren los met de melk en wat peper.
Schenk het eimengsel over de aardappelen en voeg de olijven toe.
Leg een deksel op de pan en laat de eieren in ca. 10 minuten gaar worden. Snijd de omelet in punten.

menusuggestie

Lekker met gestoofde courgette en volkorenbrood. Hiervoor heb je nodig.:

2 courgettes
1 eetlepel vloeibare margarine
4 volkoren boterhammen

Laksa van kip

voor 2 personen, 500 kcal

ingrediënten

150 g kipfilet
2 el citroensap
1/2 rood pepertje
1 teentje knoflook
gemberpoeder
1/2 bosje verse koriander
1/2 tl korianderzaad
2 el sesamololie
1/2 dl kokosmelk
4 dl kippenbouillon
1/2 paksoy
1 el vissaus
125 g rijstnoedels
1 lente-uitje
blaadjes munt
1 limoen

bereiding

Snijd de kip in kleine blokjes en laat deze een half uur in het citroensap marinieren. Doe de halve peper, knoflook, gemberpoeder, koriander, korianderzaad en 1 eetlepel sesamololie in een hoge beker en pureer de ingrediënten met de staafmixer tot een gladde pasta. Snijd de paksoy in grove stukken en roerbak ze heel kort in een hete wok met 1 eetlepel olie. Doe hier de pasta in, voeg de kokosmelk en bouillon toe en laat alles op een laag vuur 10 minuten koken.
Voeg de vissaus, de rijstnoedels en de kip toe en laat dit nog twee minuten meekoken (tot de kip en noedels gaar zijn). Schenk de Laksa in ruime soepkommen.
Snijd de lente-ui in fijne ringetjes, de munt in dunne reepjes. Schil met een heel scherp mesje de schil van de limoen heel fijn. Garneer de Laksa met de ui, munt en limoenschil.

Wrap met tonijn, groente en zongedroogde tomaatjes

voor 2 personen, 670 kcal

ingrediënten

1 dunne prei
1 kleine aubergine
1 tomaat
3 zongedroogde tomaatjes op olie
1 blikje tonijn op water
4 tortilla's of wraps
1 eetlepel olie
tijm

bereiding

Maak de groente schoon.
Snijd de prei in smalle ringen en de aubergine en de tomaat in blokjes.
Snijd de zongedroogde tomaatjes klein.
Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
Verwarm de olie in een wok of braadpan en bak hierin de prei en de aubergine enkele minuten.
Voeg de tomatenstukjes en de tonijn toe en warm dit goed door.
Maak het mengsel op smaak met peper en wat tijm.
Verwarm de tortilla's of wraps in een droge koekenpan, verdeel het mengsel er over en rol ze op.



Tortellini met walnoten en paprika

voor 2 personen, 510 kcal

Ingrediënten

200 gram tortellini met champignon- of kaasvulling
200 gram peultjes
1 vleestomaat
1 gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
1 eetlepel (walnoten)pesto
1 eetlepel walnoten

Bereiding

Kook de tortellini gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de peultjes schoon en halveer ze.
Kook de peultjes in weinig water in enkele minuten gaar.
Ontvel de tomaat en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de paprika in reepjes.
Verwarm de(walnoten)pesto al roerend in een kleine pan en warm de stukjes tomaat en paprika hierin mee.
Hak de walnoten grof.
Giet de tortellini af en meng er de afgegoten peultjes en de pesto met de groente door.
Strooi de gehakte walnoten er over.

Menusuggestie

Lekker met een gemengde salade. Hiervoor heb je nodig:

rucola
veldsla
tomaten



Tortellini met walnoten en paprika



Voedingscoach aan huis