



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 10

Voedingscoach aan Huis



Sukiyaki, 500 kcal

Mie met kalkoen en champignons,
580 kcal

Gerookte paprika paella met schelvis en doperwten,
481 kcal

Tofu met paddenstoelencurry,
sinaasappel-witlofsalade en zilvervliesrijst,
625 kcal

Penne met kip en prei, 615 kcal

Thaise noedelsoep, 615 kcal

Saté van rundergehakt met pandanrijst
en roerbakgroenten,
530 kcal

Sukiyaki

voor 2 personen, 500 kcal

ingrediënten

15 gram (Basmati) rijst
zout en peper
100 gram sugarsnaps of peultjes
2 lente-uitjes, in ringetjes
200 gram biefstuk of entrecote
1 eetlepel zonnebloemolie
1 grote rode paprika, in repen
voor de sukiyakisaus:
2 eetlepels Japanse sojasaus
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
1 theelepel lichte basterdsuiker
1 theelepel heldere honing
1 theelepel chilisaus

bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout.
Voeg de sugarsnaps en de lente-ui ongeveer 3 minuten voor het einde van de kooktijd toe.
Snijd het vlees in dunne horizontale repen door het blad van het mes horizontaal te houden en over de lengte van het vlees te snijden.
Meng voor de sukiyakisaus de sojasaus, rijstwijn, en basterdsuiker.
Beng aan de kook en roer 1 – 2 minuten tot de suiker is opgelost.
Neem de saus van het vuur en roer de honing en de chilisaus erdoor.
Houd de saus warm.
Verhit de olie in een anti-aanbak-pan en roerbak de paprika al omscheppend 4 – 5 minuten tot ze zacht zijn.
Schep de paprika uit de pan en houd dit warm.
Bak de plakken biefstuk 1 – 2 minuten aan elke kant tot ze bruin beginnen te kleuren.
Laat de rijst uitlekken en verdeel deze over twee borden.
Leg de paprika en biefstuk erop.
Sprenkel de sukiyakisaus over de biefstuk en serveer.

Mie met kalkoen en champignons

voor 2 personen, 580 kcal

ingrediënten

200 gram volkoren noedels
1 prei
1 paprika
100 gram taugé
200 gram (kastanje)champignons
200 gram kalkoenfilet
1 eetlepel olie
1 theelepel gemberpoeder (djahé)
2 eetlepels ketjap manis

bereiding

Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.
Maak de paprika schoon en snijd hem in repen.
Was de taugé en laat de groente uitlekken.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Snijd de kalkoen in blokjes en bestrooi ze met wat peper.
Verwarm de olie in een wok of braadpan en bak hierin de kalkoen in 5 minuten gaar en bruin.
Roerbak de prei en de paprika enkele minuten mee.
Voeg de champignons toe en roerbak ze even mee.
Schep de uitgelekte noedels en de taugé er door en warm het gerecht goed door.
Maak op smaak met het gemberpoeder en de ketjap.

Gerookte paprika paella met schelvis en doperwten

voor 2 personen, 481 kcal

ingrediënten

1 eetlepel raapzaadolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gehakt
100 gram bruine basmati rijst
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gerookte paprikapoeder
500 ml groentebouillon
1 grote rode paprika, in kleine blokjes
1 grote courgette, in blokjes
125 gram doperwten, diepvries
300 gram schelvis, bijvoorbeeld kabeljauw, in grote stukken
2 eetlepels gehakte peterselie
½ citroen, in partjes

bereiding

Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag op een middelhoog vuur.
Fruit de ui en de knoflook een paar minuten.
Voeg de rijst en de specerijen toe. Roer kort.
Voeg de bouillon en de paprika toe. Goed doorroeren en leg het deksel op de pan en laat het 20 minuten sudderen.
Voeg de courgette toe en laat nog eens 10 minuten sudderen met het deksel op de pan.
Voeg de erwten en de vis toe en laat nog een 10 minuten of meer sudderen tot de rijst gaar is en de bouillon is geabsorbeerd.
Bestrooi met peterselie en decoreer met de citroenpartjes.



Tofu met paddenstoelencurry

voor 2 personen, 260 kcal

ingrediënten

150-175 gram tofu of vegetarische blokjes
400 gram paddenstoelen (bijv. kastanjechampignons, oesterzwammen, shiitake)
2 bosuitjes
½-1 eetlepel currypasta (potje)
1 eetlepel olie
½ dl kokosmelk
citroensap

bereiding

Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met peper. Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd grote exemplaren in plakjes of stukken. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Fruit het grootste deel van de uienringetjes met de currypasta in de olie zacht. Houd 1 eetlepel uienringen achter voor garnering. Bak de tofu kort mee. Roerbak de paddenstoelen enkele minuten mee. Voeg de kokosmelk toe en laat dit nog een paar minuten sudderen. Maak het gerecht op smaak met wat citroensap en strooi de achtergehouden uienringetjes er over.

menusuggestie

Lekker met sinaasappel-witlofsalade en zilvervliesrijst. Hiervoor heb je nodig:

2 sinaasappels
1 klein struikje witlof
1 eetlepel (olijf)olie
citroensap
stukje rode ui
8 olijven
100 gram ongekookte zilvervliesrijst

Penne met kip en prei

voor 2 personen, 615 kcal

ingrediënten

2 kippenbouten
1 eetlepel vloeibare margarine
1 teentje knoflook
1 dl bouillon
½ dl droge witte wijn
400 gram dunne preien
100 gram champignons
150-200 gram volkoren penne
½ dl kookroom light

bereiding

Neem het vel van de kippenbouten. Bestrooi de kip met peper. Bak de kip in de hete margarine bruin. Pel het teentje knoflook. Voeg het hele knoflookteentje bij de kip met de bouillon en de wijn. Stoof de kip in 50 minuten gaar. Neem de kippenbouten en het knoflookteentje uit het stoofvocht. Pluk het vlees van de botjes. Maak de preien schoon. Snijd de prei in stukken van ca. 4 cm en halveer deze stukken in de lengte. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren. Kook de penne in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Breng het stoofvocht van de kip weer aan de kook en kook hierin de prei in 5 minuten gaar. Voeg de champignons, het kippenvlees en de kookroom toe. Giet de penne af en meng de saus met kip en prei er door.

Thaise noedelsoep

voor 2 personen, 615 kcal

ingrediënten

250 gram broccoli
1 kleine courgette
2 bosuitjes
6 dl groentebouillon
150 gram dunne rijstnoedels
100 gram tofu
1 eetlepel olie
1 teentje knoflook
2 eetlepels sojasaus of nam pla (vissaus)
2 eetlepels limoensap
½ eetlepels suiker
2 eetlepels pinda's

bereiding

Maak de groente schoon. Snijd de broccoli in kleine roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes. Snijd de courgette in blokjes en de bosui in ringen. Kook de broccoli en de courgette 3 minuten in de groentebouillon. Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de tofu in blokjes. Bak de tofu in de hete olie bruin. Pers er het teentje knoflook boven uit. Voeg de bouillon met de groente toe en maak dit op smaak met de soja- of vissaus, het limoensap en de suiker. Warm de rijstnoedels mee en strooi er de gehakte pinda's over.



Saté van rundergehakt met pandanrijsst en roerbakgroenten

voor 4 personen, 530 kcal

Ingrediënten

350 gram rundergehakt
½ theelepel kerriepoeder
scheutje ketjap
1 ei
2 stronkjes witlof
200 gram peultjes
300 gram pandanrijsst
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel paprikapoeder
scheutje chilisaus
handje rozijnen
100 gram taugé
200 gram champignons
1 bosje verse koriander
olijfolie
extra nodig: lange satéprikkers

Bereiding

Meng het gehakt met de gember-, kerrie- en paprikapoeder, de ketjap, de chili, het ei en de rozijnen.
"Vouw" het gehakt om lange satéprikkers.
Snijd de witlof en de peultjes in dunne lange reepjes, was de taugé en snijd de paddestoelen in reepjes.
Kook de rijst en meng er op het laatst wat vers gesneden koriander door.
Roerbak de groenten in een beetje olie tot ze beetbaar zijn en maak deze op smaak met peper en zout.
Bak de saté in weinig olie gaar.

Menusuggestie

Lekker met chilidip.
Meng voor de chilidip chilisaus met wat citroensap, ketjap en verse of gedroogde bieslook
Serveer de saus apart.

Gerookte paprika paella met schelvis en doperwten



Voedingscoach aan huis