



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 11

Voedingscoach aan Huis



Marokkaanse gehaktkoekjes met sperziebonen en
couscous met kruiden,
550 kcal

Zoete chilikip met cashewnoten,
575 kcal

Gevulde forel in bakpapier met broccoli en
aardappelpuree,
430 kcal

Provençaaalse bonenstoofschotel met bruin stokbrood,
540 kcal

Gnocchi met tomaat en mozzarella met
seizoensgroente naar keuze, 635 kcal

Franse vissoep met stokbrood,
400 kcal

Italiaanse platbroodpizza,
598 kcal

Marokkaanse gehaktkoekjes

voor 2 personen, 180 kcal

ingrediënten

½ ui
6 takjes koriander
150 gram mager rundergehakt
mespunt gemalen koriander
(ketoembar)
mespunt gemalen komijn (djinten)

bereiding

Rasp het stuk ui fijn. Maak de koriander schoon en knip het klein.
Maak het gehakt aan met de ui, de koriander, de gemalen koriander, de komijn en wat peper. Vorm er 4 platte schijven van.
Verwarm een grillpan of contactgrill.
Rooster hierin de gehaktkoekjes in ca. 6 minuten gaar en bruin.

menusuggestie

Lekker met sperziebonen en couscous met kruiden. Hiervoor heb je nodig:
400 gram sperziebonen
150 gram volkoren couscous
4 takjes peterselie
1 mespunt kaneel
4 takjes koriander
1 eetlepel olie

Zoete chilikip met cashewnoten

voor 2 personen, 575 kcal

ingrediënten

150 gram zilvervliesrijst
500 gram gemengde groenten, evt.
diepvries
1 eetlepel arachideolie of
raapzaadolie
250 gram kiphaasjes, in stukken
40 ml oestersaus
40 ml zoete chilisaus
15 gram ongezouten cashewnoten
zout en peper

bereiding

Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan en zet apart.
Giet de rijst af en doe het terug in de pan. Dek af.
Kook ondertussen de gemengde groenten ongeveer 1 minuut in een pan met ruim kokend water. Giet af.
Verwarm de olie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de kiphaasjes 2 – 3 minuten tot ze gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper.
Voeg de gemengde groenten, de oestersaus en de chilisaus toe en verwarm 2 – 3 minuten.
Roer de cashewnoten erdoorheen.
Serveer met de zilvervliesrijst.

Gevulde forel in bakpapier

voor 2 personen, 170 kcal

ingrediënten

1 limoen
1 eetlepel vloeibare margarine
2 kleine forellen
dille (vers of diepvries)
materialen: 2 stukken bakpapier

bereiding

Warm de oven voor op 170 °C.
Boen de limoen goed schoon en snijd hem in plakken.
Was de forellen en dep ze met keukenpapier droog. Bestrooi de vissen van buiten en van binnen met wat peper.
Leg iedere forel op een stuk bakpapier en vul de buikholtes met de plakken limoen en wat dille.
Vouw het papier goed dicht, met de sluiting naar boven.
Leg de pakketjes op de bakplaat in de oven en laat de forel in 20 minuten gaar worden.

menusuggestie

Lekker met broccoli en aardappelpuree. Hiervoor heb je nodig:
500 gram broccoli
6 opscheplepels aardappelpuree



Provençaalse bonenstoofschotel

voor 4 personen, 540 kcal

ingrediënten

350 gram gedroogde borlottibonen, een nacht geweekt
2 eetlepels olijfolie
2 uien, in plakjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode paprika, in reepjes
1 gele paprika, in reepjes
400 gram tomatenblokjes, blik
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel basilicumblaadjes
2 theelepels tijm
2 theelepels rozemarijn
1 laurierblaadje
zout en peper
55 gram zwarte olijven zonder pit, doorgesneden
2 eetlepels verse peterselie, gehakt
1 stokbrood of ciabatta

bereiding

Was de bonen en kook ze in een pan met ruim water in ongeveer 1½ uur gaar. Giet de bonen af en bewaar 300 ml kookwater.
Verwarm de olie in een pan met een stevige bodem. Fruit de ui circa 5 minuten. Voeg de knoflook en de paprika toe en bak 10 minuten. Regelmatig roeren.
Voeg de tomatenblokjes, het kookwater, de tomatenpuree, de basilicum, de tijm, de rozemarijn, het laurierblaadje en de boontjes toe. Breng op smaak met zout en peper. Goed mengen en laat alle ingrediënten in een gesloten pan 40 minuten zachtjes sudderen.
Voeg de olijven toe en laat nog 5 minuten sudderen.
Doe de stoofschotel in een serveerschaal en bestrooi met de gehakte peterselie. En serveer met stokbrood of ciabatta.

Gnocchi met tomaat en mozzarella

voor 2 personen, 560 kcal

ingrediënten

300 gram gnocchi (koeling of bij de pasta)
1 ui, gesnipperd
2 rijpe tomaten, in kleine stukjes
1 eetlepel olijfolie
140 gram mozzarella, in kleine blokjes
zout en peper

bereiding

Verwarm de olie in een pan en fruit de ui. Voeg dan de tomaten, zout en peper toe. Laat de saus 10 minuten zachtjes doorkoken.
Kook ruim water met een beetje zout. Kook de gnocchi in het kokende water tot ze geel worden. Ze komen dan ook aan de oppervlakte drijven.
Giet de gnocchi af en meng de gnocchi voorzichtig met de tomatensaus.
Meng de mozzarella erdoor. Breng op smaak met zout en peper en serveer.

menusuggestie

Maak het gerecht af met seizoensgroente naar keuze.

Franse vissoep

voor 2 personen, 285 kcal

ingrediënten

1 dunne prei
150 gram bospeen
100 gram peultjes
1 klein blikje mais (uitlekgewicht ca. 120 gram)
½ blik tomatenblokjes zonder zout
100 gram zalmfilet
75 gram gekookte mosselen
75 gram Hollandse garnalen
Provençaalse kruiden

bereiding

Maak de groente schoon.
Snijd de prei in ringen, de worteltjes in plakjes en halveer de peultjes. Laat de mais uitlekken.
Breng de tomatenblokjes met 3 dl water aan de kook en laat hierin de groente ca. 5 minuten koken.
Snijd de zalmfilet in stukjes en bestrooi ze met peper.
Voeg de zalmfilet, de mosselen en de garnalen toe en laat de soep nog 3 minuten zacht koken.
Maak de soep op smaak met Provençaalse kruiden.

menusuggestie

Lekker met bruin (stok)brood. Hiervoor heb je nodig:
½ bruin stokbrood



Italiaanse platbroodpizza

voor 2 personen, 598 kcal

ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 courgette
1 gele paprika
125 gram buffelmozzarella
200 ml gezeefde tomaten
2 theelepels paprikapoeder
2 platbroden
50 gram belegen kaas
1 theelepel rozemarijn
1 eetlepel olijfolie
extra vergine olijfolie
peper en zout

bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de courgette in dunne plakken en de paprika in smalle repen. Scheur de mozzarella klein. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de courgette 3 minuten. Meng de gezeefde tomaten met de knoflook en het paprikapoeder in een kom en breng op smaak met peper en zout. Smeer het platbrood in met de tomatensaus. Verdeel de courgette, paprika en belegen kaas erover en bestrooi met de rozemarijn. Bak de platbroodpizza op een ovenrooster met bakpapier ongeveer 7 – 8 minuten in de oven. Verdeel, meteen nadat de pizza uit de oven komt, de mozzarella erover en laat de kaas even smelten. Verdeel de platbroodpizza over de borden en besprenkel naar smaak met extra vergine olijfolie



Zoete chilikip met cashewnoten



Voedingscoach aan huis