



# GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

# RECEPTEN

MODULE 12

Voedingscoach aan Huis





Mie met oosterse varkensvleesreepjes,  
575 kcal

Kip Kiev met patat en sperziebonen,  
435 kcal

Visragout met kruiden met doperwtjes met  
wortelen en aardappelen,  
520 kcal

Quinoa met groente en tofu in zoetzure saus,  
620 kcal

Spaghetti alla puttanesca, gegrilde kipfilet  
en seizoensgroente naar keuze, 575 kcal

Oosterse soep met biefstuk, sugarsnaps en choisam,  
450 kcal

Gehakttaart met lente-uitjes en tomatensalade,  
760 kcal

## Mie met oosterse varkensvleesreepjes

voor 4 personen, 575 kcal

### ingrediënten

250 gram eiermie  
4 eetlepels (roerbak-) olie  
400 gram varkensreepjes  
2 teentjes knoflook, in plakjes  
zout, versgemalen peper  
3 (liefst biologische) limoenen  
600 gram broccoli, liefst met  
dunne stelen, kleine roosjes  
1 theelepel bouillonpoeder  
2 eetlepels vissaus (nam pla)  
4 lente-uitjes, in dunne ringen,  
groen apart houden  
50 gram ongezouten  
cashewnoten of pinda's,  
geroosterd

### bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de vleesreepjes met de helft van de knoflook in 5 – 6 minuten bruin en gaar. Bestrooi met zout en peper en schep het vlees uit de wok. Maak eventueel de wok schoon met keukenpapier.  
Boen de limoenen schoon, rasp de groene schil eraf en pers ze uit. Voeg 2 eetlepels olie toe aan de wok en roerbak hierin de rest van de knoflook en broccoli ongeveer 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 1 dl water, het bouillonpoeder, limoensap en –rasp toe en kook alles 3 minuten tot de broccoli beetgaar is.  
Schep de mie, het vlees, de vissaus en het wit van de lente-uitjes erdoor en warm alles door. Bestrooi met de noten en het groen van de lente-uitjes. Snijd de laatste limoen in parten en serveer ze bij de mie.

## Kip Kiev met patat

voor 4 personen, 339 kcal

### ingrediënten

4 kipfilets  
20 gram halfvolle boter of  
margarine  
2 teentjes knoflook, geperst  
1 theelepel bieslook, fijn gesneden  
1 ei, losgeklopt  
4 eetlepels paneermeel  
zout en peper  
voor de patat  
300 gram aardappel, in patat  
gesneden  
1 groentebouillonblokje  
1 eetlepel olijfolie

### bereiding

Kook de aardappels in de water met het bouillonblokje een minuut of 2 -3.  
En laat de aardappels goed uitlekken  
Verwarm de oven voor op 200 graden.  
Leg de kipfilets op een snijplank en snijd iedere kipfilet in het midden in zodat er een tasje ontstaat.  
Meng de boter, de knoflook en de bieslook. Breng op smaak met zout en peper.  
Vul de kipfilets met het botermengsel. Haal de kipfilets door het losgeklopte ei en dan door het paneermeel.  
Leg de kipfilets op een bakplaat bekleed met bakpapier.  
Leg de aardappels op een bakplaat en besprenkel met olie.  
Bak de aardappels en kipfilets in een minuut of 25 gaar.

### menusuggestie

Serveer de kip Kiev met de patatjes en seizoensgroente naar keuze

## Visragout met kruiden

voor 2 personen, 270 kcal

### ingrediënten

200 gram visfilet (bijv. pangasius)  
3 dl visbouillon met minder zout  
2 bosuitjes  
2 eetlepels vloeibare margarine  
2 eetlepels bloem  
50 gram garnalen  
2 eetlepels kookroom light  
6 sprietjes bieslook  
1 eetlepel dille (vers of uit de  
diepvries)  
enkele druppels citroensap

### bereiding

Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper.  
Breng de bouillon aan de kook. Leg de vis in de bouillon en laat de vis tegen de kook aan in 5 minuten gaar worden. Neem de vis voorzichtig uit de bouillon.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Verwarm de margarine en fruit hier de uienringetjes zacht. Strooi de bloem er over en warm dit goed door.  
Giet er bij gedeelten, onder goed roeren de visbouillon bij en breng dit aan de kook.  
Laat de saus enkele minuten zacht koken. Spoel de garnalen in een zeef af.  
Meng de stukjes vis en de garnalen voorzichtig door de saus en voeg de room toe.  
Warm het geheel goed door. Maak de ragout op smaak met de klein geknipte bieslook, de dille, enkele druppels citroensap en wat peper.

### menusuggestie

Lekker met doperwtjes met wortelen en aardappelen. Hiervoor heb je nodig:  
200 gram doperwten  
200 gram wortelen  
6 aardappelen



## Quinoa met groenten en tofu in zoetzure saus

voor 2 personen, 335 kcal

### ingrediënten

Quinoa met groenten  
1 rode paprika, in blokjes  
1 kleine aubergine, in blokjes  
1 kleine courgette, in blokjes  
1 ui, in blokjes  
1 eetlepel olijfolie  
140 gram quinoa, gewassen  
1 laurierblaadje  
zout en chilivlokken  
Tofu in zoetzure saus  
400 gram stevige tofu, in blokjes  
1 eetlepel olijfolie  
1 ui, in halve maantjes  
3 eetlepels rozijnen  
2 theelepels sojasaus  
2 theelepels appelazijn  
2 theelepels honing

### bereiding

Verwarm de olie in een pan en bak de groenten rondom bruin en gaar.  
Doe de groenten in een serveerschaal.  
Kook ondertussen de quinoa in een pan met water en het laurierblad in 20 minuten gaar.  
Giet de quinoa af in een vergiet met hele kleine gaatjes. Goed laten uitlekken.  
Doe de quinoa bij de groenten en breng op smaak met zout en chilivlokken. Goed mengen.  
Bak de tofu in de olie met de ui en de rozijnen. Wanneer de ui gefruit is en de tofu bruin, voeg dan de sojasaus, de appelazijn en de honing toe die je eerst gemengd hebt.  
Voorzichtig mengen en goed doorwarmen.  
Serveer de quinoa met de tofu.

## Spaghetti alla puttanesca

voor 2 personen, 342 kcal

### ingrediënten

120 gram spaghetti  
150 ml gezeefde tomaten  
8 zwarte olijven, zonder pit  
1 eetlepel kappertjes  
2 theelepels oregano  
1 eetlepel olijfolie  
1 teentje knoflook  
zout en peper

### bereiding

Fruit de knoflook in de hete olie.  
Voeg de gezeefde tomaten, de olijven en de kappertjes toe.  
Stoof het gerecht 10 minuten.  
Breng op smaak met zout, peper en oregano.  
En stoof het gerecht nog eens 10 minuten.  
Kook ondertussen de spaghetti beetgaar.  
Giet de pasta af en meng de pasta met de saus.  
Laat de pasta een minuut op smaak komen en serveer.

### menusuggestie

Maak het menu af met gegrilde kipfilet en groente naar keuze. Daar heb je voor nodig:  
2 kipfilets van ongeveer 100 gram  
400 gram seizoensgroente naar keuze  
1 eetlepel olie om te bakken/grillen

## Oosterse soep met biefstuk, sugarsnaps en choisam

voor 2 personen, 450 kcal

### ingrediënten

200 gram kogelbiefstuk  
1 teentje knoflook  
2,5 cm gember  
½ rode peper  
150 gram sugarsnaps  
250 gram choisam, toko  
100 gram rijstvermicelli  
2 eetlepels sojasaus  
1 liter runderbouillon  
2 eetlepels zonnebloemolie  
peper en zout

### bereiding

Laat de kogelbiefstuk op kamertemperatuur komen. Bereid de bouillon.  
Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Verwijder het topje van de sugarsnaps. Verwijder de steelaanzet van de choisam en snijd klein.  
Wrijf de kogelbiefstuk in met de helft van de zonnebloemolie en verhit een grill- of koekenpan op hoog vuur. Gril of bak de kogelbiefstuk medium in 2 - 3 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout en laat daarna 5 minuten ingepakt in aluminiumfolie rusten.  
Verhit de overige zonnebloemolie in een soeppan of wok en bak de knoflook, gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de sugarsnaps toe en roerbak 3 minuten op middelmatig vuur.  
Voeg de bouillon toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg na 3 minuten de choisam en rijstvermicelli toe. Breng op smaak met de sojasaus.  
Snijd de biefstuk in reepjes. Verdeel de soep over de kommen en voeg de biefstukreepjes toe aan de soep.





## Gehakttaart met lente-uitjes

voor 2 personen, 670 kcal

### ingrediënten

4 lapjes deeg voor hartige taart  
(diepvries)  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olie  
200 gram mager rundergehakt  
4 lente-uitjes of bosuitjes  
1 klein blikje maiskorrels  
(uitlekgewicht ca. 100 gram)  
Paprikapoeder  
1 ei  
½ dl halfvolle melk  
1 eetlepel bloem

### bereiding

Warm de oven voor op 200° C.  
Laat de lapjes deeg ontdooien.  
Maak de ui en de knoflook schoon en snijd dit klein.  
Verwarm de olie in een braadpan en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.  
Voeg het gehakt toe met wat peper en bak dit mee gaar en rul.  
Maak de lente-uien schoon en snijd ze in ringen.  
Laat de mais uitlekken.  
Schep de uienringetjes en de mais door het gehaktmengsel en maak dit pittig op smaak met paprikapoeder.  
Neem de pan van het vuur.  
Klop het ei los met de melk en roer de bloem er door. Meng dit door het gehaktmengsel.  
Bekleed een ingevette ovenvaste schaal of kleine springvorm met het deeg en schep het mengsel erin.  
Bak de gehakttaart in de hete oven in 30 minuten gaar en bruin.

### menusuggestie

Lekker met een tomatensalade



Quinoa met groenten en tofu in zoetzure saus



# Voedingscoach aan huis