



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 3

Voedingscoach aan Huis



Pilav met kruiden met gebakken schnitzel en sperziebonen, 625 kcal

Turkse kip met abrikozen, snijbonen en couscous, 635 kcal

Kabeljauw met Griekse salade, 500 kcal

Indiase eiercurry, 485 kcal

Cannelloni al ragú met sperziebonen en knoflook, 635 kcal

Cajunsoep met vis, 360 kcal

Linzenburgers met kruidige wortelsalade en volkoren broodjes, 575 kcal

Pilav met kruiden

voor 2 personen, 405 kcal

ingrediënten

3 dl groentebouillon met minder zout
2 eetlepels citroensap
mespunt saffraandraadjes
1 ui
1 vleestomaat
3 kardemompeultjes
1 eetlepel olie
½ kaneelstokje
2 kruidnagels
150-200 gram zilvervliesrijst

bereiding

Breng de bouillon met 1 eetlepel citroensap tegen de kook aan en laat hierin de draadjes saffraan een paar minuten trekken.
Maak de ui schoon en snijd hem klein. Ontvel de tomaat, verwijder de pitjes en snijd het vrucht vlees in blokjes. Plet de kardemompeulen met een houten lepel. Verwarm de olie en fruit hierin de kardemom, kaneel en kruidnagels tot het gaat geuren. Voeg de ui toe en fruit deze mee. Voeg de blokjes tomaat en de rijst toe en roer tot alle rijst gemengd is met de olie. Giet de bouillon er bij en kook de rijst 15 minuten.
Neem de pan van het vuur en laat de rijst nog 10 minuten staan.
Voeg eventueel nog wat citroensap toe.

menusuggestie

Lekker met een varkensschnitzel en sperzieboontjes. Hiervoor heb je nodig:
2 ongepaneerde varkensschnitzels
1 eetlepel vloeibare margarine
400 gram sperziebonen

Turkse kip met abrikozen

voor 4 personen, 405 kcal

ingrediënten

1 ui
stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
75 gram gedroogde abrikozen
2 kippenbouten
kipkruiden (zonder zout)
cayennepeper
2 eetlepels vloeibare margarine
1 dl kippenbouillon

bereiding

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Schil het stukje gember en rasp het.
Was de abrikozen en halveer ze.
Neem het vel van de kippenbouten en bestrooi het vlees met kipkruiden en cayennepeper.
Verwarm de margarine en bak hierin de kip bruin.
Bak de ui mee.
Voeg de gember, de abrikozen en de kippenbouillon toe en stoof de kip in 50 minuten gaar.

menusuggestie

Lekker met snijboontjes en couscous. Hiervoor heb je nodig:
400 gram snijbonen
100 gram ongekookte couscous

Kabeljauw met Griekse salade

voor 2 personen, 500 kcal

ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
350 gram mini-krielaardappeltjes, 5 minuten voorgedroogd
2 kabeljauwfilets à 175 gram
½ komkommer, in stukjes
2 tomaten in stukjes
2 eetlepels zwarte olijven
1½ eetlepels fijngesneden peterselie
½ rode ui, in halve ringen
zout en vers gemalen peper

bereiding

Verhit een koekenpan, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en bak de aardappeltjes goudgeel en gaar in 10-12 minuten.
Bestrooi de vis met zout en peper. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan met antiaanbaklaag en bak de kabeljauwfilet 3-4 minuten per kant op middelhoog vuur. De baktijd is afhankelijk van de dikte van de vis.
Meng in een kom de komkommer, tomaat, olijven, peterselie, ui en 2 eetlepels olijfolie.
Breng op smaak met zout en peper.
Schep de vis en aardappels op twee borden, strooi eventueel wat zout op de aardappeltjes en serveer de salade ernaast.



Indiase eiercurry

voor 2 personen, 485 kcal

ingrediënten

125 gram basmatirijst
3 eieren
1 uien, gesnipperd
1 eetlepel olie
200 gram champignon roerbakmix
(kastanje champignons, prei, rode ui, peterselie)
35 gram tomatenpuree
½ eetlepel milde currypasta
200 ml kokosmelk

bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de eieren in 8 minuten hard en laat ze schrikken onder koud stromend water. Pel de eieren.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui. Bak de roebakmix 3 minuten mee op middelhoog vuur. Roer de tomatenpuree en currypasta door de roerbakmix en bak het geheel 1 minuut.
Schenk de kokosmelk bij de roerbakmix en leg de eieren erop. Verwarm het geheel 5 minuten op middelhoog vuur.
Verdeel de rijst over twee diepe borden en lepel de curry erop. Serveer direct.

Cannelloni al ragú met sperziebonen en knoflook

voor 2 personen, 635 kcal

ingrediënten

5 eetlepels van een mengsel
gesnipperde van wortel, ui en
bleekselderij
2 eetlepels olijfolie
300 gram mager runder- of
kalfsgehakt
3 tomaten, in kleine stukjes
6 cannelloni
50 ml kookroom light
100 ml magere yoghurt
ovenschaal of twee kleine
ovenschaaltjes
400 gram sperziebonen
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 tomaat, in kleine stukjes

bereiding

verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak de wortel, ui en bleekselderij.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Voeg de tomaten in stukjes toe en breng aan de kook. Laat het een minuut of 15 zachtjes bakken tot er een pastasaus ontstaat.
Vul de cannelloni buizen met het gehaktmengsel. Leg de cannelloni in de ovenschaal die je met een beetje olie hebt ingevet.
Meng de kookroom en de yoghurt door elkaar en schenk het mengsel over de cannelloni.
Bak de cannelloni in een op 180 graden voorverwarmde oven in 20 – 25 minuten gaar.
Kook ondertussen de sperziebonen gaar. Giet de sperziebonen af en meng er de olie, de knoflook en de tomaat door. Goed mengen.

Cajunsoep met vis

voor 2 personen, 360 kcal

ingrediënten

150 gram visfilet (bijv. koolvis)
citroensap
2-3 theelepels cajunkruiden
100 gram zilvervliesrijst
1 groene paprika
250 gram broccoli
2 tomaten
6 dl visbouillon
50 gram garnalen

bereiding

Snijd de vis in stukjes en schep er wat citroensap en wat van de cajunkruiden door.
Zet de vis op een koele plaats weg.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de groente schoon.
Snijd de paprika in blokjes.
Verdeel de broccoli in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Breng de visbouillon met cajunkruiden aan de kook.
Laat de groente er 2 minuten in koken.
Laat de blokjes vis in de bouillon in 2 minuten gaar worden.
Warm de garnalen kort mee.
Doe een flinke lepel rijst in een soepbord en schep er wat soep op.



Linzenburgers met kruidige wortelsalade

voor 2 personen, 340 kcal

Ingrediënten

100 gram rode linzen
2½ dl groentebouillon (van ½ tablet)
1-2 winterwortels (± 400 gram)
2 bosuitjes
stukje Spaanse peper
1 teentje knoflook
gemalen koriander (ketoembar)
sinaasappelsap
1 eetlepel pijnboompitten
2 eetlepels paneermeel
1½ eetlepel vloeibare margarine

Bereiding

Was de linzen. Kook de linzen in de groentebouillon in circa 20 minuten gaar. Kook de laatste 5 minuten een paar plakken wortel mee gaar. Maak de rest van de wortel schoon en rasp ze grof. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Snijd het stukje peper fijn. Houd een lepel bosui achter. Meng de rest van de bosui en de fijngesneden peper door de geraspte wortel en maak de groente op smaak met wat koriander en sinaasappelsap. Bak de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Giet eventueel de linzen af. Prak de linzen met de wortel met een vork wat fijn. Meng er de achtergehouden bosui en de pijnboompitten door. Pers het teentje knoflook er boven uit. Maak het mengsel op smaak met peper en koriander. Vorm er 4 schijven van en wentel ze door paneermeel. Bak de linzenburgers in de margarine in 10 minuten bruin. Geef er de wortelsalade bij.

Menusuggestie

Lekker met volkoren bolletjes. Hiervoor heb je nodig:
4 volkorenbolletjes

Cannelloni al ragù met sperziebonen en knoflook



Voedingscoach aan huis