



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 4

Voedingscoach aan Huis



Schaapherderpastei, 525 kcal

Marsala kip met champignonsaus en pasta,
585 kcal

Zalmfilet met oestersaus, 653 kcal

Quinoa pilav, 540 kcal

Fettuccine met tonijn en doperwten en
groente van het seizoen, 480 kcal

Linzen-tomatensoep met volkoren brood,
490 kcal

Gebraden kippenvleugeltjes uit de oven,
495 kcal

Schaapherderpastei

voor 2 personen, 525 kcal

ingrediënten

500 gram aardappelen
400 gram winterwortel
1 ui
1 eetlepel vloeibare margarine
200 gram magere (lams)gehakt
1 eetlepel bloem
1 dl bouillon
1 dl gezeefde tomaten (passata)
1½ dl halfvolle melk
nootmuskaat

bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
Schrap de wortelen en snijd ze in plakken.
Kook de wortelen in weinig water in 5 minuten gaar.
Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Fruit de ui in de margarine.
Voeg het gehakt toe met peper en bak dit mee gaar en rul.
Strooi de bloem er over en warm dit goed door.
Giet de bouillon en de gezeefde tomaten er bij en laat het enkele minuten stoven.
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
Scheep het gehaktmengsel in een ovenvaste schaal en leg daarop de plakken wortel.
Dek dit af met de aardappelpuree.
Laat het gerecht onder een voorverwarmde hete grill bruin kleuren.

Marsala kip met champignonsaus en pasta

voor 4 personen, 585 kcal

ingrediënten

4 eetlepels boter
1 eetlepel olijfolie
250 gram (kastanje) champignons, in plakjes
2 eetlepels gehakte sjalotjes
1 eetlepel gehakte knoflook
4 kipfilets
zout en peper
3 eetlepels bloem
2 dl kippenbouillon
120 ml droge Marsala (slijter)
100 gram doperwten, diepvries
2 eetlepels kookroom light
200 gram fettucine of andere pasta

bereiding

Doe 3 eetlepels boter in een klein glas en smelt de boter in de magnetron om op gemiddelde wattage in 45 seconden of tot wanneer het gesmolten is. Laat het 1 minuut rusten. Verwijder het schuim van de boter. Zeef de gesmolten boter in een fijne zeef boven een kleine schaal. Zet de geklaarde boter aan de kant.
Verwarm een grote koekenpan met een eetlepel olijfolie.
Bak de champignons, sjalotjes en de knoflook 3 minuten of tot het vocht is verdampt.
Haal het champignonsmengsel uit de pan en zet apart. Sla de kipfilets plat tussen twee stukken plastic folie met een vleeshamertje, een steelpannetje of deegroller tot een dikte van ¾ cm. Bestrooi de kip met zout en peper en wentel ze door de bloem. Klop het te veel aan bloem eraf. Verwarm de geklaarde boter in de pan en bak de kipfilet 3 minuten aan iedere kant of tot ze lichtbruin zijn. Haal de kipfilet uit de pan. Voeg de bouillon en de Marsala toe aan de pan en verwarm. Maak de aanbaksels in de pan los.
Laat de saus inkoken tot ongeveer 2½ dl.
Roer de erwten erdoor en laat het 1 minuut meekoken. Voeg een eetlepel boter, de kookroom en eventueel nog peper en zout toe. Leg de kipfilet en de champignons weer in de pan en laat het goed doorwarmen. Kook ondertussen de pasta beetgaar.
Verdeel de pasta over 4 borden. Leg er de kipfilet op en verdeel de saus over de kipfilets.

Zalmfilet met oestersaus

voor 2 personen, 653 kcal

ingrediënten

1 eetlepel oestersaus
¾ theelepel bruine basterdsuiker
½ eetlepel maïzena
1 eetlepel olie
200 gram zalmfilet, in blokjes van 2 cm
½ ui, gesnipperd
200 gram Chinese roerbakgroenten
50 gram cashewnoten
100 gram zilvervliesrijst

bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
Verhit voor de saus ½ dl water met de oestersaus en bruine suiker.
Los de maïzena op in 1 eetlepel koud water en voeg deze toe aan de saus.
Roer goed tot de saus bindt.
Verhit de olie in de wok en bak hierin de zalmblokjes in ongeveer 1 minuut rondom bruin.
Haal de zalmblokjes uit de pan en voeg de ui en roerbakgroenten toe.
Scheep de groenten goed om en roerbak ze 3 minuten.
Scheep de zalmblokjes en noten voorzichtig door de groenten en warm ze 2 minuten mee met de groenten.
Verdeel de rijst en de groenten met zalm over de borden en serveer met de oestersaus.



Quinoa pilav

voor 2 personen, 410 kcal

ingrediënten

1 ui
1 dunne prei
1 kleine courgette
1 eetlepel olie
1 theelepel kerrie
1 theelepel gemberpoeder
150 gram quinoa
½ groentebouillontablet met minder zout

bereiding

Maak de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de courgette in blokjes.
Fruit de ui in de olie met de kerrie en het gemberpoeder glazig.
Doe er de quinoa bij en roer tot alle korreltjes glanzen.
Voeg de prei, de courgette en de bouillontablet toe en schenk er 3 dl water bij.
Breng dit aan de kook en laat de quinoa met een deksel op de pan in 12-15 minuten gaar worden.

menusuggestie

Lekker met parten gekookt ei. Hiervoor heb je nodig:
4 eieren

Fettuccine met tonijn en doperwten

voor 2 personen, 406 kcal

ingrediënten

120 gram fettuccine of andere pasta
5 eetlepels van een mengsel van wortel, bleekselderij en ui
1 klein blikje tonijn op olie, uitgelekt
100 gram doperwten, diepvries
5 eetlepels gezeefde tomaten
1 eetlepel olijfolie
zout
peper
gedroogd chilipepertje

bereiding

Bak het mengsel van wortel, bleekselderij en ui in een bakpan met de olie.
Voeg de doperwten toe en bak ze 7 minuten mee.
Voeg de verkruimelde tonijn en de gezeefde tomaten toe.
Goed mengen en laat het 10 minuten koken.
Breng op smaak met zout en peper.
Kook ondertussen de pasta beetgaar. Giet de pasta af en meng de pasta met de tonijnsaus.
Voeg voor de smaak nog een beetje verkruimelde chilipeper toe.

menusuggestie

Serveer de pasta met een andere groente van het seizoen naar smaak

Linzen-tomatensoep

voor 2 personen, 410 kcal

ingrediënten

200 gram bruine linzen
1 dunne prei
300 gram tomaten
1 stengel bleekselderij
1 eetlepel olie
1 theelepel kaneel
½ gedroogd chilipepertje
¼ groentebouillontablet met minder zout

bereiding

Was de linzen en kook ze in ruim water in ca. 25 minuten gaar.
Maak de groente schoon.
Snijd de prei in ringen, de tomaten in stukken en de bleekselderij in boogjes.
Verwarm de olie en fruit hierin de prei en de bleekselderij met de kaneel zacht.
Verkruimel het chilipepertje er boven.
Voeg de tomaten toe en smoor ze een paar minuten mee. Voeg de gare linzen met 2½ dl water en het stukje bouillontablet toe en breng de soep aan de kook.

menusuggestie

Lekker met volkorenbrood. Hiervoor heb je nodig:
2 volkoren boterhammen



Gebraden kippenvleugeltjes uit de oven

voor 2 personen, 495 kcal

Ingrediënten

275 gram kippenvleugeltjes
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel tomatenpuree
1 eetlepel ketjap manis
1 fijngesneden uitje
1 teentje knoflook, fijngehakt
3 laurierblaadjes
mespuntje laospoeder
peper
300 gram gekookte aardappelen
of rijst
300 gram roerbakgroente

Bereidingswijze

Leg de kip in een kleine ovenschaal.
Verwarm de olie in een pan en voeg hieraan de tomatenpuree, ketjap manis, uitje, knoflook, laospoeder en peper toe. Voeg vervolgens 50 ml water toe. Roer op een laag vuur het geheel ongeveer een minuut om en voeg deze zelfgemaakte marinade toe aan de kip.
Laat de kip in ongeveer 10 minuten in de marinade staan en zet de schaal daarna in een voorverwarmde oven van 200 graden. Laat de kip in 30 minuten gaar worden.
Serveer bij de kip gekookte aardappelen of rijst en roerbakgroente

Schaapherderpastei



Voedingscoach aan huis