



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 5

Voedingscoach aan Huis



Spaanse varkenshaas met tuinbonen, 392 kcal

Kalkoenstoofpotje, 495 kcal

Kabeljauw in chilisaus, zilvervliesrijst,
doperwten en maïs, 550 kcal

Gado Gado, 350 kcal

Spaghetti met gehaktballetjes en pittige tomatensaus,
454 kcal

Maaltijdsoep met witte bonen en vis, 370 kcal

Bulgur met kalkoenshoarma, radijs en verse koriander,
619 kcal

Spaanse varkenshaas

voor 2 personen, 300 kcal

ingrediënten

1 eetlepel mosterd
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel kleine kappertjes, afgespoeld en uitgelekt
8 groene olijven met pimento, in ringetjes
1 eetlepel bladpeterselie, fijngesneden
rasp en sap van 1 citroen
1½ eetlepel olijfolie
350 gram varkenshaas

bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Meng voor de saus de mosterd met de knoflook, kappertjes, olijven, peterselie, citroenrasp, citroensap, 1 eetlepel olijfolie, wat peper en 2 eetlepels water.
Verhit in een ovenbestendige koekenpan een ½ eetlepel olie op hoog vuur en bak hierin de varkenshaas in 5 minuten rondom goudbruin.
Zet de pan in de oven en braad het vlees nog 5 minuten
Neem het vlees uit de oven, laat het 5 minuten rusten.
Snijd het in plakjes en schep de saus erover. De saus kun je warm maken als je dat lekkerder vindt.

menusuggestie

Lekker met gekookte tuinbonen. Hier heb je voor nodig:
400 gram tuinbonen

Kalkoenstoofpotje

voor 4 personen, 495 kcal

ingrediënten

zout en peper
1 winterwortel, in blokjes
4 grote aardappelen, in blokjes
2 eetlepels blokjes ontbijtspek
600 gram kalkoenfilet, in blokken
2 eetlepels pesto
2 eetlepels olijfolie
1 prei, in reepjes
4 eetlepels zilveruitjes of gehalveerde kleine sjalotjes
250 gram gemengde paddenstoelen, in vieren gesneden
4 eetlepels flageoletten (blik), afgespoeld en uitgelekt
2 dl kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels fijngesneden kervel of peterselie

bereiding

In aparte pannen in ruim water met zout de wortel en de aardappelen in 10 – 15 minuten beetgaar koken en laten uitlekken.
In een droge koekenpan het ontbijtspek in 8 minuten uitbakken.
Intussen de kalkoenfilet met pesto omscheppen.
In een grote pan of wok olijfolie verhitten en de reepjes prei, de kalkoenblokjes en de uitjes in 8 minuten rondom bruin bakken.
Paddenstoelen toevoegen en 3 minuten meebakken.
De beetgare blokjes wortel en aardappel, uitgebakken ontbijtspek en flageoletten erdoor scheppen.
Bouillon verhitten en bij het groentemengsel schenken. Alles goed omscheppen.
En met kervel of peterselie bestrooien.

Kabeljauw in chilisaus

voor 2 personen, 290 kcal

ingrediënten

200 gram kabeljauw of andere visfilet
bloem
2 eetlepels olie
2 tomaten
1 ui
1 teentje knoflook
1 chilipeper of Spaanse peper
1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
2 dl bouillon (van tablet)
2 eetlepels kokosmelk

bereiding

Snijd de vis in flinke stukken en bestrooi ze met peper. Wentel de vis door de bloem.
Verwarm de olie en bak hierin de stukken vis bruin. Neem ze uit de pan.
Maak de groente schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers en de tomaten in stukjes.
Verwijder van de peper de pitjes en snijd de peper klein.
Fruit de ui en de knoflook in de overgebleven olie glazig.
Voeg de tomatenpuree toe en bak dit kort mee. Roer er de stukjes tomaat, de peper en de bouillon door en breng dit aan de kook. Laat de saus 10 minuten koken.
Roer er de kokosmelk door en schep voorzichtig de vis in de saus.
Warm het geheel nog 5 minuten door tot de vis gaar is.

menusuggestie

Lekker met zilvervliesrijst, doperwtjes met maïs. Hiervoor heb je nodig:
200 gram doperwten
200 gram maïs
6 opscheplepels zilvervliesrijst



Gado Gado

voor 4 personen, 350 kcal

ingrediënten

80 ml kant-en-klare satésaus
150 ml dunne kokosmelk
4 kleine aardappelen, in dunne plakjes
1 grote wortel, geschild, in schuine plakken
150 gram kleine sperziebonen, in gelijke stukken
150 gram stevige tahoe, in kleine blokjes
½ Chinese kool, in repen
200 gram taugé
1 rode peper, in schuine ringetjes, als garnering
materialen: stoompan of grote pan met vergiet en deksel

bereiding

Verwarm de satésaus met de kokosmelk op laag vuur en houd warm.
Doe de aardappelen in een stoompan (of grote pan met water en een vergiet erop) en stoom ze 5 minuten. Voeg de wortel en bonen toe en stoom 7 – 8 minuten. Voeg de tahoe, kool en taugé toe en stoom nog 1 – 2 minuten of toe de kool geslonken is.
Verdeel voor het serveren de gestoomde groenten en tahoe over 4 borden, schenk er de satékokossaus over en garneer met de rode peper.

Spaghetti met gehaktballetjes en pittige tomatensaus

voor 4 personen, 454 kcal

ingrediënten

250 gram spaghetti
300 gram doperwtten (diepvries)
400 gram mager rundergehakt
1 wortel, geschrapt en geraspt
1 courgette, geraspt
2 eetlepels olijfolie
1 rode ui, fijngesneden
½ theelepel gedroogde chilivlokken
500 ml gezeefde tomaten
zout en peper

bereiding

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de doperwtten de laatste 3 minuten mee.
Meng het gehakt, de wortel en de courgette in een grote kom. Breng op smaak met zout en peper. Vorm met vochtige handen kleine balletjes van het gehaktmengsel, ter grootte van een theelepel.
Verwarm 1 eetlepel in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 – 3 minuten rondom bruin. Haal de pan van het vuur en zet aan de kant.
Verwarm de overige olijfolie in een steelpan. Voeg de rode ui toe en bak in 5 minuten zacht. Voeg de chilivlokken en de tomaten toe. Roer goed door. Breng het geheel aan de kook. Laat op laag vuur circa 5 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg de gehaktballetjes toe aan de tomatensaus. Breng op nieuw aan de kook. Draai het vuur laag. Laat 5 – 10 minuten zachtjes doorkoken tot de gehaktballetjes gaar zijn. Breng op smaak met peper. Serveer met de spaghetti en de doperwtten.

Maaltijdsoep met witte bonen en vis

voor 2 personen, 370 kcal

ingrediënten

1 ui
200 gram prei
1 eetlepel olie
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel bloem
½ groentebouillontablet met minder zout
½ blik tomatenblokjes zonder zout
1 gedroogd chilipepertje
200 gram kabeljauw- of andere visfilet
1 kleine pot of klein blik witte bonen

bereiding

Maak de ui en de prei schoon.
Snijd de ui in snippers en de prei in ringen.
Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de prei glazig.
Bak de tomatenpuree kort mee.
Strooi de bloem er over en warm dit enkele minuten mee tot de bloem gaar is.
Voeg 4 dl water toe en laat dit al roerend aan de kook komen.
Voeg het stuk bouillontablet toe.
Roer de tomatenblokjes door de soep.
Verkruimel het chilipepertje er boven.
Laat de soep 10 minuten zacht koken.
Snijd de vis in blokjes.
Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
Roer de vis en de witte bonen door de soep en laat de vis in circa 5 minuten gaar worden.



Bulgur met kalkoenshoarma, radijs en verse koriander

voor 2 personen, 495 kcal

ingrediënten

1 ui
200 gram waspeen
2/3 blikje tomatenpuree
175 gram bulgur
220 gram kalkoenfilet, in reepjes
1 eetlepel shoarmakruiden
2 tomaten
8 radijsjes
4 takjes verse koriander
350 ml kippenbouillon
1 eetlepel olijfolie
zout en peper
benodigdheden 2x wok of hapjespan met deksel

bereiding

Bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd de waspeen in plakjes. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en tomatenpuree 2 minuten op laag vuur. Voeg de bulgur toe en roerbak 1 minuut. Voeg vervolgens de bouillon toe en kook de bulgur op laag vuur, afgedekt, in 10 – 12 minuten droog. Roer tussendoor een keer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Meng de kalkoenreepjes met de shoarmakruiden. Verhit de overige olijfolie in een tweede wok of hapjespan met deksel en bak de peen, afgedekt, 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg daarna de kalkoenshoarma toe en roerbak de kalkoenshoarma zonder deksel in 3 – 4 minuten bruin. Snijd ondertussen de tomaat in blokjes, de radijs in dunne plakjes en snijd of hak de koriander grof. Roer de tomaat door de bulgur en breng op smaak met peper en zout. Roer de radijs door de peen met kalkoenshoarma. Verdeel de bulgur en de kalkoenshoarma over de borden. Garneer met de koriander.



Spaanse varkenshaas



Voedingscoach aan huis