



# GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

# RECEPTEN

MODULE 6

Voedingscoach aan Huis



Stoofpotje met vlees, champignons en aardappeltjes,  
480 kcal

Chow Mein Kip, 325 kcal

Zeebaarsfilet in bakpapier met zilvervliesrijst en  
groente, 500 kcal

Noedels met groente en omeletreepjes, 490 kcal

Pasta mediterranea met salade, 510 kcal

Tomatensoep, 360 kcal

Linzenfalafel met brood en groenten, 580 kcal

## Stoofpotje met vlees, champignons en aardappeltjes

voor 2 personen, 480 kcal

ingrediënten  
250 gram kleine champignons  
8 kerstomaatjes  
200 gram hamlap  
1 eetlepel vloeibare margarine  
500 gram krielaardappeltjes  
¼ bouillontablet met minder zout  
tijm  
400 gram snijbonen

bereiding  
Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.  
Was de tomaatjes en halveer ze.  
Snijd het vlees in blokjes en bestrooi ze met peper.  
Bak het vlees in de margarine bruin. Voeg de krieltjes toe en bak ze een paar minuten mee.  
Voeg 200 ml water met het stukje bouillontablet toe met de champignons en wat tijm. Stoof het geheel in 10-15 minuten gaar.  
Warm de laatste paar minuten de tomaatjes mee.  
Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruiten of snippers. Kook de snijbonen in weinig water gaar en geef ze bij het stoofpotje.

## Chow Mein Kip

voor 4 personen, 350 kcal

ingrediënten  
200 gram mie  
200 gram kipfilet  
1 teentje knoflook, fijngesneden  
½ ui, fijngesneden  
2 eetlepel sojasaus  
1 eetlepel oestersaus  
1 rode peper, in reepjes  
1 lente-ui, grofgesneden  
100 gram taugé  
1 wortel, in reepjes  
1 rode paprika, in reepjes  
1 theelepel sesamolie  
1 eetlepel olie

bereiding  
Kook de mie volgens de verpakking. Was de taugé en snijd de paprika, de peper en de kip in reepjes. Snijd de lente-uien in grove stukken.  
Verhit 1 eetlepel olie in een wok of een koekenpan.  
Roerbak de uien en de knoflook op matig vuur tot ze lichtbruin worden.  
Voeg vervolgens de kip toe.  
Roerbak de kip tot het bijna gaar is, voeg de taugé en de paprika erbij.  
Roerbak de groenten en de kip gedurende 2 minuten en draai het vuur naar middelhoog.  
Doe de mie in de wok.  
Roerbak de mie goed door de andere ingrediënten heen en voeg vervolgens de sojasaus en de oestersaus toe.  
Bak alles goed gedurende 3 minuten.  
Besprenkel het gerecht met sesamolie.  
Voeg als laatste de lente-ui en de rode peper toe en meng ze vervolgens goed door elkaar, zodat je een mooi kleurrijk geheel krijgt.

## Zeebaars in bakpapier

voor 2 personen, 295 kcal

ingrediënten  
250 gram zeebaarsfilet of een andere vis  
1 takje rozemarijn  
1 takje peterselie  
een snufje tijm  
1 eetlepel olijfolie  
zout en peper

bereiding  
Neem een stuk bakpapier en leg dat op het werkblad.  
Leg de vis op het bakpapier.  
Breng op smaak met zout en peper en leg de kruiden op de vis.  
Besprenkel met de olie.  
Sluit het bakpapier en leg het pakketje in een schaal.  
Bak de vis in een op 180 graden voor verwarmde oven in 25 minuten gaar.

menusuggestie

Lekker met zilvervliesrijst en gekookte groente van het seizoen. Hier heb je voor nodig:  
100 gram zilvervliesrijst, ongekookt  
400 gram groente van het seizoen



## Noedels met groente en omeletreepjes

voor 2 personen, 490 kcal

### ingrediënten

150 gram Chinese eiernoedels  
zout  
1 eetlepel fijngesneden peterselie  
1 ei, losgeklopt  
2 eetlepels olie  
1 teentje knoflook, fijngesneden  
3 cm gemberwortel, in reepjes  
1 winterwortel, in reepjes  
125 gram kastanjechampignons, in plakjes  
100 gram sugarsnaps of peultjes  
100 gram prei, in reepjes  
1 – 2 eetlepels sojasaus  
1 dl groentebouillon, tablet

### bereiding

Kook de eiernoedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in ruim water met een beetje zout beetgaar.  
Roer de peterselie door het ei met een beetje zout. Verwarm 1 eetlepel olie en schenk het eimengsel in de pan.  
Bak een dunne omelet; elke kant 1 minuut en zet de omelet apart.  
Verwarm 1 eetlepel olie, voeg de knoflook en de gember toe en roerbak dit 4 minuten op een middelhoog vuur.  
Voeg de wortel en de kastanjechampignons toe en bak die al roerend 2 minuten op hoog vuur.  
Voeg de sugarsnaps en de prei toe en bak alles nog 3 minuten.  
Schenk de bouillon en de sojasaus erbij en kook het nog 1 minuut.  
Snijd de omelet in dunne reepjes.  
Laat de noedels uitlekken en verdeel ze over de borden.  
Schep het groentemengsel er op en garneer het gerecht met de omeletreepjes.

## Pasta mediterranea

voor 2 personen, 410 kcal

### ingrediënten

140 gram volkoren spaghetti  
150 gram tonijn op olie, uitgelekt  
3 halve paprika's in verschillende kleuren, in reepjes  
10 zwarte olijven, in plakjes  
1 eetlepel olijfolie  
een flinke pluk peterselie, gehakt  
zout en peper

### bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met een beetje zout.  
Bak ondertussen de reepjes paprika in de hete olie.  
Voeg een snufje peper toe. Voeg de tonijn, de olijven en de spaghetti toe.  
Meng goed.  
Verdeel de spaghetti over twee borden en strooi er de peterselie overheen.

### menusuggestie

Lekker met een salade van rucola, veldsla, komkommer en tomaat

## Tomatensoep

voor 4 personen, 360 kcal

### ingrediënten

200 gram langkorrelige rijst  
zout en peper  
5 tomaten  
4 lente-uitjes  
3 theelepels olijfolie  
1 eetlepel tomatenpuree  
800 ml groentebouillon  
250 gram rundergehakt  
1 eidooier

### bereiding

Kook de rijst in water met zout.  
Ontvel de tomaten door de tomaten in te kruisen en ze 20 seconden in heet water te houden en daarna met koud water af te spoelen. Het vel laat zich dan eenvoudig verwijderen. Snijd 1 tomaat in vieren en verwijder de zaden. Snijd deze tomaat in reepjes. Snijd de overige 4 tomaten in kleine stukjes. De zaadjes hoeven niet verwijderd te worden. Snijd de lente-uitjes in ringen. Verhit een theelepel olie in een pan en bak daar in de 4 tomaten en de lente-uitjes. Voeg de tomatenpuree en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 5 minuten doorkoken. Meng ondertussen het gehakt met het ei. En breng op smaak met zout en peper. Vorm er kleine balletjes van.  
Verhit twee theelepels olie in een pan en bak daarin de gehaktballetjes in 5 minuten rondom bruin. Giet de rijst af en laat de rijst goed uitlekken.  
Doe de gehaktballetjes, de rijst en de reepjes tomaat in de soep en laat alles kort goed doorwarmen. Breng de soep op smaak met zout en peper.



## Linzenfalafel

voor 2 personen, 319 kcal

### ingrediënten

400 gram gekookte linzen  
1 teentje knoflook  
1 sjalotje  
1 snufje gemalen komijn  
1 snufje gemalen koriander  
paneermeel naar behoefte  
1 eetlepel olie  
zout en peper  
1 snufje bakpoeder

### bereiding

Pureer de linzen met het teentje knoflook, het sjalotje, de komijn, de koriander, paneermeel, olie, zout, peper en het bakpoeder tot een homogene massa. Als het mengsel te slap is doe je er meer paneermeel bij.  
Vorm van het mengsel balletjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak de balletjes in een op 180 graden voorverwarmde oven in 20 minuten gaar.

### menusuggestie

Lekker met pitabroodjes en groente. Daar heb je voor nodig:  
2 volkoren pitabroodjes  
400 gram groente naar keuze.

### linzenfalafel



**Voedingscoach aan huis**