



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 7

Voedingscoach aan Huis



Couscous met lamsvlees en verse munt,
450 kcal

Snelle kipgoulash uit de wok en sperziebonen,
455 kcal

Vis tikka masala, broccoli en zilvervliesrijst,
540 kcal

Auberginetajine met kikkererwten,
405 kcal

Spaghetti met bonenbolognese en salade,
550 kcal

Oosterse kippensoep met noedels en taugé,
520 kcal

Volkoren wrap met groente en sardientjes,
675 kcal

Couscous met lamsvlees en verse munt

voor 2 personen, 450 kcal

ingrediënten

100 gram snelkook couscous
1 kleine rode paprika, zaden
verwijderd, fijngesneden
1 eetlepel krenten
2½ dl groentebouillon, van tablet
2 lamshaasjes of – karbonades
zout en peper
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
2 eetlepels fijngesneden munt
50 gram geschaafde amandelen
sap van ½ citroen

bereiding

Meng de couscous, rode paprika en krenten in een kom. Verwarm de bouillon, schenk dit over het couscoumsmengsel en laat het circa 10 minuten wellen.
Bestrooi het lamsvlees met peper. Verhit de olijfolie en bak de knoflook circa ½ minuut op een middelhoog vuur. Draai het vuur hoog en bak het lamsvlees in 3 – 4 minuten rondom bruin. Neem het vlees uit de pan en bestrooi het met zout en munt.
Rooster de amandelen in circa 3 minuten goudbruin in een droge koekenpan.
Breng de couscous op smaak met zout en peper en roer de geschaafde amandelen er door.
Verwijder de knoflook uit het bakvet, voeg het citroensap toe, laat het bakvet nog 1 minuut inkoken. Serveer de couscous met het lamsvlees en de jus.

Snelle kipgoulash uit de wok

voor 2 personen, 405 kcal

ingrediënten

1 ui
1 rode paprika
400 gram vastkokende
aardappelen
200 gram kipfilet
1 eetlepel olie
1 eetlepel goulashkruiden zonder
zout
2 dl bouillon met minder zout
2 eetlepels magere Griekse
yoghurt

bereiding

Maak de ui en de paprika schoon. Snijd de ui in snippers en de paprika in blokjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit de olie en roerbak de kip en de ui in enkele minuten bruin.
Bak de goulashkruiden kort mee. Voeg de paprikablokjes, de aardappelblokjes en de bouillon toe en breng dit aan de kook. Kook het gerecht in ca. 10 minuten gaar.
Schep er aan tafel een lepel yoghurt op.

menusuggestie

Lekker met sperziebonen. Hiervoor heb je nodig:
400 gram sperziebonen

Vis tikka masala

voor 2 personen, 255 kcal

ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
350 gram mini-krielaardappeltjes,
5 minuten voorgekookt
2 kabeljauwfilets à 175 gram
½ komkommer, in stukjes
2 tomaten in stukjes
2 eetlepels zwarte olijven
1½ eetlepel 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.

menusuggestie

lekker met broccoli en zilvervliesrijst. Daar heb je voor nodig:
400 gram broccoli
100 gram zilvervliesrijst, ongekookt



Auberginetajine met kikkererwten

voor 2 personen, 405 kcal

ingrediënten

1 aubergine
2 eetlepels olie
1 ui
1 teentje knoflook
100 gram champignons
10 gedroogde abrikozen
1 theelepel kurkuma (geelwortel)
½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 blik tomatenblokjes
2 dl groentebouillon
1 klein blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 250 gram)

bereiding

Was de aubergine en snijd hem in repen of blokjes.
Bak de aubergine in 1 eetlepel olie in 10 minuten zacht.
Maak de ui, de knoflook en de champignons schoon.
Snijd de ui en de knoflook klein en de champignons in plakken.
Snijd de abrikozen in reepjes.
Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en de knoflook met de specerijen.
Bak de champignons mee.
Voeg de abrikozen, de tomatenblokjes en de bouillon toe en laat dit 10 minuten koken.
Meng er de aubergine en de uitgelekte kikkererwten door en stoof het geheel nog 10 minuten.

Spaghetti met bonenbolognese

voor 6 personen, 450 kcal

ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 ui, fijngesneden
1 wortel, in stukjes
1 stengelbleekselderij, in stukjes
2 teentjes knoflook, geperst
2 theelepels tomatenpuree
250 ml rode wijn
1 theelepel fijngesneden rozemarijn
1 laurierblaadje
700 ml gezeefde tomaten
250 ml groentebouillon
800 gram 4 bonenmix, blik, gespoeld en uitgelekt
1 eetlepel fijngesneden peterselie
500 gram spaghetti
geschaafde Parmezaanse kaas voor erbij

bereiding

Verwarm de olie in een hapjespan. Voeg de ui, wortel en bleekselderij toe en bak dit al roerend 10 minuten, tot de groenten zacht zijn. Voeg de knoflook en de tomatenpuree toe en bak dit al roerend 2 minuten. Draai het vuur wat lager, voeg de wijn toe en laat alles 2 – 3 minuten pruttelen. Voeg de rozemarijn, laurier, tomaten en bouillon toe. Draai het vuur laag en kook de saus 10 minuten. Voeg de bonen toe en kook alles nog 5 minuten. Voeg meer bouillon of water toe als de saus te dik wordt. Roer de peterselie erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Kook ondertussen de spaghetti beetgaar in een grote pan kokend water met een beetje zout.
Giet de spaghetti af. Meng de pasta door de saus en serveer met de Parmezaanse kaas.

menusuggestie

Lekker met een salade met sla, komkommer, tomaat en paprika.

Oosterse kippensoep met noedels en taugé

voor 2 personen, 520 kcal

ingrediënten

¾ liter water
1 kippenbouillontablet
1 eetlepel ketjap
1 theelepel sambal
1 eetlepel pindakaas
175 gram kipdijfilet
90 gram udon noedels
200 gram sperziebonen, gebroken
150 gram paksoi
65 gram taugé
25 gram gebakken uitjes

bereiding

Doe 1½ liter water, de bouillontabletten, ketjap, sambal en pindakaas in een soeppan en breng al roerend aan de kook.
Snijd ondertussen de kipdijfilet in dunne repen.
Voeg ze samen met de noedels toe.
Kook 10 minuten. Voeg na 4 minuten de sperziebonen toe.
Breng de soep op smaak met peper en eventueel zout.
Snijd de paksoi in dunne repen.
Verdeel met de taugé over de kommen en schep de soep erop.
Bestrooi met de gebakken uitjes.



Volkoren wrap met groente en sardientjes

voor 2 personen, 675 kcal

Ingrediënten

4 volkoren wraps
1 dunne courgette
½ groene peper
5 kerstomaatjes
1 blikje sardientjes in olie
1 eetlepel olie
150 gram diepvriesdoperwten
ras el hanout of paprikapoeder
citroensap

Bereiding

Maak de courgette schoon en snijd hem in blokjes.
Snijd de halve peper klein.
Snijd de tomaatjes in vieren.
Laat de sardientjes uitlekken.
Verwijder de graat van de sardientjes en snijd de sardientjes in stukjes.
Verwarm de olie en roerbak hierin de courgette met de doperwten in een paar minuten gaar.
Roerbak de peper en de stukjes tomaat kort mee.
Meng de stukjes sardines door de groente. Maak het mengsel op smaak met wat ras el hanout en een kneepje citroensap.
Verwarm de wraps in een droge koekenpan of in de magnetron. Vul de wraps met het mengsel en rol ze op.

spaghetti met bonenbolognese



Voedingscoach aan huis