



# GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

# RECEPTEN

MODULE 8

Voedingscoach aan Huis



Thaise vleeskoekjes met Chinese kool met  
gember en mie, 525 kcal

Pilav met kip en komkommersalade,  
665 kcal

Kabeljauw in bakpapier met zilervliesrijst,  
500 kcal

Thais gebakken rijst met ei en komkommersalade,  
330 kcal

Gnocchi met vleessaus en seizoengroente,  
500 kcal

Courgettesoep met zalm en volkoren brood,  
395 kcal

In de oven gebakken kipvingers met honing-mosterd  
dipsaus en seizoensgroente en stokbrood,  
450 kcal

## Thaise vleeskoekjes

voor 2 personen, 170 kcal

### ingrediënten

1 teentje knoflook  
1 bosuitje  
stukje rode peper  
2 theelepels currypasta  
200 gram rundertartaar

### bereiding

Pers het teentje knoflook boven een kom uit.  
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringen.  
Snijd het stukje peper fijn.  
Doe alle ingrediënten bij de rundertartaar en kneed alles goed door elkaar.  
Vorm er 6 kleine koekjes van en laat ze in de koelkast een half uur opstijven.  
Verwarm een koekenpan en bak hierin de vleeskoekjes in 10 minuten gaar en bruin.

### menusuggestie

Lekker met Chinese kool met gember en mie. Hiervoor heb je nodig:  
Chinese kool  
verse gember, geraspt  
ui, gesnipperd  
olie om te bakken  
150 gram mie

## Pilav met kip

voor 2 personen, 640 kcal

### ingrediënten

2 sjalotten  
1 teentje knoflook  
stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)  
200 gram kipfilet  
2 eetlepels olie  
½ theelepel koenjit (geelwortel, kurkuma)  
2 kruidnagels  
½ kaneelstokje  
1 dl (Griekse) yoghurt  
150-200 gram zilvervliesrijst  
4 dl bouillon  
1 gedroogd pepertje  
100 gram doperwtten (diepvries)  
1 limoen

### bereiding

Maak de sjalotten en de knoflook schoon en snijd dit klein. Schil het stukje gember en rasp het. Snijd de kipfilet in blokjes.  
Fruit de sjalotten en de knoflook in de olie glazig. Bak de blokjes kip met de geraspte gember, de koenjit, de kruidnagels en het kaneelstokje mee goudbruin. Schep de yoghurt er door. Voeg de rijst toe en roer dit goed door. Giet er de bouillon bij en breng aan de kook. Verkruimel het pepertje er over. Laat de rijst gaar worden volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Kook de laatste 5 minuten de doperwtjes mee. Boen de limoen schoon en snijd hem in parten. Neem de kruidnagels en het kaneelstokje uit de rijst en leg de parten limoen er op. De pilav hoort een beetje vochtig te zijn, voeg anders nog wat water of bouillon toe.

### menusuggestie

Lekker met een komkommersalade. Hiervoor heb je nodig:  
1 komkommer  
1 sjalotje  
4 takjes bladselderij  
limoensap

## Kabeljauw in bakpapier

voor 2 personen, 320 kcal

### ingrediënten

2 stukken kabeljauwfilet zonder huid van 150 gram per stuk  
1 kleine rode ui, gesnipperd  
½ theelepel kerriepoeder  
1 middelgrote courgette, in blokjes  
½ citroen  
1 pluk peterselie, gehakt  
olijfolie  
zout en peper  
extra nodig: 2 stukken bakpapier

### bereiding

Leg het bakpapier op het werkblad.  
Leg in het midden de visfilet. Bestrooi de vis met de kerriepoeder.  
Verdeel de courgette en de ui over de vis.  
Breng op smaak met zout, peper en een beetje olijfolie.  
Sluit het bakpapier zodat er een pakketje ontstaat.  
Leg de vis op een bakblik.  
Bak de vispakketjes in een op 200 graden voorverwarmde oven in 20 minuten gaar.  
Haal de pakketjes uit de oven en bestrooi met peterselie. Serveer met een partje citroen.

### menusuggestie

Lekker met zilvervliesrijst.



## Thais gebakken rijst met ei

voor 2 personen, 310 kcal

### ingrediënten

175 gram zilvervliesrijst  
1 (rode) ui  
1 prei  
½ Spaanse peper  
100 gram wortelen  
100 gram peultjes  
2 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels sojasaus  
3 eieren  
6 takjes koriander

### bereiding

Kook de rijst gaar. Maak de groente schoon.  
Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de peper in stukjes, de wortels in schuine plakjes en halveer de peultjes. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de ui.  
Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de prei, de peper, de wortel en de peultjes toe en roerbak de groente enkele minuten.  
Schuif de groente aan de kant en bak de gare rijst in de olie.  
Schep de groente door de rijst en maak dit op smaak met wat ketjap.  
Schuif de rijst aan de kant en breek de eieren in het midden. Druppel er wat ketjap bij en roerbak de eieren gaar.  
Strooi er kleingesneden koriander over.

### menusuggestie

Lekker met een komkommersalade. Hiervoor heb je nodig:

1 kleine komkommer  
bieslook  
azijn

## Gnocchi met vleessaus en groente

voor 2 personen, 398 kcal

### ingrediënten

300 gram gnocchi di patate  
200 gram rundergehakt  
4 eetlepels gehakte wortel, bleekselderij en ui  
2 eetlepels gezeefde tomaten  
1 eetlepel olijfolie  
snufje tijm  
zout en peper

### bereiding

Verwarm de olie in een pan en fruit daarin het mengsel van de wortel, bleekselderij en ui.  
Voeg het gehakt toe en bak het rul.  
Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gezeefde tomaten en de tijm toe.  
Laat de saus 10 minuten sudderen.  
Kook ondertussen de gnocchi beetgaar. Let op! Gnocchi zijn snel gaar.  
Giet de pasta af en meng de pasta met de saus en serveer.

### menusuggestie

Maak het menu af met groente naar keuze. Een gemengde salade past goed bij de gnocchi.

## Courgettesoep met zalm

voor 2 personen, 230 kcal

### ingrediënten

1 ui  
1 teentje knoflook  
2 courgettes  
1 eetlepel olie  
¼ bouillontablet met minder zout  
150 gram gerookte zalm  
1 eetlepel dille (vers of diepvries)

### bereiding

Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein.  
Was de courgettes en snijd ze in blokjes.  
Fruit de ui en de knoflook zacht in de olie.  
Voeg de blokjes courgette en wat peper toe en schenk er 2½ dl water met het stukje bouillontablet bij.  
Breng dit aan de kook en laat de courgettes in 10 minuten gaar worden.  
Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.  
Snijd de zalm in reepjes.  
Roer de zalm door de soep en maak de soep op smaak met dille.

### menusuggestie

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



## In de oven gebakken kipvingers met honing-mosterd dipsaus

voor 8 personen, 185 kcal

### ingrediënten

#### saus:

60 ml honing

60 ml pittige bruine mosterd

#### kip:

700 gram kipfilet, in 16 stukken

120 ml karnemelk

50 gram cornflakes, verkruid

50 gram paneermeel

1 eetlepel gesnipperde ui

1 theelepel paprikapoeder

¼ theelepel gedroogde tijm

¼ theelepel zwarte peper

zout

### bereiding

Meng voor de saus de honing en de mosterd in een kleine schaal. Dek de schaal af en zet koel weg.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Laat de kipfilet een kwartier marineren in de karnemelk. Laat de kip uitlekken en dep droog.

Meng de cornflakes, de paneermeel, zout, peper, ui, paprikapoeder, tijm in een plastic diepvrieszak.

Doe de stukken kip in de zak en bedek de kip met het paneermeelmengsel.

Leg de kip op een bakblik bekleed met bakpapier.

Bak de kip in de voorverwarmde oven 4 minuten aan iedere zijde.

Serveer de kip met de saus

### menusuggestie

Maak het menu af met groente uit het seizoen en volkorenstokbrood



Thaise vleeskoekjes met Chinese kool en mie



# Voedingscoach aan huis