



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

RECEPTEN

MODULE 9

Voedingscoach aan Huis



Gemarineerde runderreepjes met zilvervliesrijst,
435 kcal

Kip met rode curry en cashewnoten en zilvervliesrijst,
623 kcal

Kerrienoedels met tilapia en groente,
625 kcal

Omelet met lente-ui, aardappelsalade en
smakelijke wortelen, 615 kcal

Pasta met pesto en garnalen en groente naar keuze,
535 kcal

Balinese groentesoep, 445 kcal

Vegetarische chili met boontjes, seizoensgroente,
guacamole en maischips, 650 kcal

Gemarineerde runderreepjes

voor 4 personen, 255 kcal

ingrediënten
4 eetlepels sojasaus
2 eetlepels zoete chilisaus
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels citroensap
400 gram runderreepjes
600 gram sperzieboontjes,
gehalveerd
2 eetlepels olijfolie
1 rode ui, fijngesneden
3 tomaten, zaadjes verwijderd, in
blokjes
4 eetlepels gehakte verse
koriander

bereiding
Klop een marinade van de sojasaus, chilisaus, sesamolie en het citroensap en schep dit door de runderreepjes.
Laat het vlees 15 minuten marineren.
Breng in een pan een laagje water aan de kook, voeg de sperzieboontjes toe en kook ze in 6 minuten beetgaar, giet ze af. Laat het vlees uitlekken en vang de marinade op. Verwarm de wok op een laag vuur voor, voeg de olijfolie toe en fruit hierin de ui in 5 minuten zachtjes glazig. Draai het vuur hoog, schuif de ui naar de zijkant, voeg de runderreepjes toe bak ze in 1 – 2 minuten rondom bruin. Schep de opgevangen marinade, boontjes en tomaat door het vlees en warm goed door. Bestrooi met de koriander.

menusuggestie
Lekker met zilvervliesrijst. Hier heb je voor nodig:
200 gram zilvervliesrijst, ongekookt

Kip met rode curry en cashewnoten en zilvervliesrijst

voor 4 personen, 623 kcal

ingrediënten
2 eetlepels arachide- of
zonnebloemolie
½ - 1 eetlepel Thaise rode
currypasta
1 grote rode paprika, in dunne
repen
600 gram kipfilet, in reepjes
3 teentjes knoflook, fijngesneden
2 eetlepels oestersaus
2 eetlepels vissaus
2 eetlepels bruine suiker
4 lente-uitjes, in stukjes
100 gram (geroosterde)
cashewnoten
200 gram zilvervliesrijst

bereiding
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit in een wok de olie en roerbak daar in de currypasta, de paprika, de kipfilet en de knoflook ongeveer 3 minuten.
Voeg de oestersaus, de vissaus, en de suiker toe en laat het gerecht nog 4 minuten op zacht vuur stoven.
Voeg de lente-ui toe en bak nog 2 minuten.
Schep de cashewnoten vlak voor het serveren door het gerecht.
Serveer met de zilvervliesrijst.

Kerrienoedels met tilapia en groente

voor 2 personen, 625 kcal

ingrediënten
200 gram noedels, mihoen of mie
1 ui
1 courgette
200 gram tilapiafilet
1 eetlepel olie
± 1 eetlepel currypasta
150 gram (diepvries)doperwtten
citroensap
sojasaus of ketjap

bereiding
Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui in snippers en de courgette in kleine blokjes.
Snijd de tilapia in blokjes.
Verwarm de olie en fruit hierin de ui met de currypasta tot het mengsel gaat geuren.
Voeg de courgette toe en smoor de groente 5 minuten mee.
Schep er de blokjes vis en de doperwtjes door en laat het geheel in enkele minuten gaar worden.
Schep de uitgelekte noedels er door en verwarm het geheel al omscheppend.
Maak het op smaak met wat citroensap en sojasaus.



Omelet met lente-ui, aardappelsalade met citroen en smakelijke wortelen

voor 2 personen, 615 kcal

ingrediënten
voor de omelet:
4 eieren
snufje zout
2 lente-uitjes in niet te dunne plakjes
1 eetlepel olijfolie
voor de aardappelsalade:
450 gram aardappelen
1 eetlepel olijfolie
zout en witte peper
geraspte citroenschil
smakelijke wortelen:
400 gram wortelen, in stukjes
1 eetlepel olijfolie
zout en peper
1 eetlepel gehakte peterselie
stukje ui, gesnipperd

bereiding
Kook de aardappelen. Laat afkoelen tot lauw en schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukjes.
Breng de aardappelen op smaak met de olijfolie, zout, peper en de geraspte citroenschil.
Goed mengen en op smaak laten komen.
Kook de wortelen in 10 minuten gaar. Giet de wortelen af en breng op smaak met een eetlepel olijfolie, peterselie en het stukje ui.
Klop de eieren los met een beetje zout en peper. Voeg de lente-uitjes toe.
Verwarm de olie in een pan met een antiaanbaklaag en bak de omelet aan beide zijden goudbruin.

Pasta met pesto en garnalen

voor 2 personen, 460 kcal

ingrediënten
120 gram pasta
1 eetlepel olijfolie
8 – 10 grote garnalen, schoongemaakt
1 eetlepel pesto
peper

bereiding
Kook de pasta in ruim water met een beetje zout beetgaar.
Verwarm in een pan met antiaanbaklaag de olijfolie en bak daar in de gamba's in een minuut of 3.
Giet de pasta af en voeg het toe aan de garnalen met een eetlepel pesto.
Goed mengen en breng op smaak met versgemalen peper.

menusuggestie
Lekker met groente van het seizoen naar keuze.

Balinese groentesoep

voor 2 personen, 445 kcal

ingrediënten
75 gram zilvervliesrijst
2 kipcarbonades of braadstukjes zonder vel
1 eetlepel olie
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode peper
200 gram sperziebonen
200 gram witte kool
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel korianderzaad
1 theelepel trassie (garnalenpasta)
citroensap

bereiding
Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Bak de stukken kip in de hete olie aan alle kanten bruin.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui en de knoflook in snippers, de rode peper in smalle ringen, de sperziebonen in drieën en de kool in repen.
Rooster het komijnzaad en het korianderzaad in een droge koekenpan tot ze gaan geuren.
Doe het komijn-koriandermengsel met de trassi, de ui en de knoflook bij de kip en bak het even mee. Voeg 4 dl water toe en stoof de kip 25 minuten.
Voeg de rest van de groente toe en kook het geheel in nog 5 minuten verder gaar.
Maak de soep op smaak met wat citroensap.
Schep aan tafel een flinke lepel rijst in de soep.



Vegetarische chili met boontjes

voor 2 personen, 399 kcal

ingrediënten

100 gram sojabrokken (bijv. natuursupermarkt)
1 eetlepel olijfolie
100 gram uien
200 gram rode kidneybonen, gekookt
200 gram gezeefde tomaten
1 eetlepel taco of burrito kruiden
Spaanse peper
groentebouillon

bereiding

Kook de sojabrokken 10 minuten in water en laat het afkoelen in het kookwater. Giet de sojabrokken af en laat ze uitlekken.
Verwarm de olie en bak daar in de sojabrokken.
Voeg de in plakken gesneden uit toe. En bak nog eens 5 minuten.
Voeg de kidneybonen en de gezeefde tomaten toe.
Meng de tacokruiden met een beetje bouillon en voeg het toe aan de bonen.
Goed mengen en de pan met een deksel afsluiten.
Wanneer het nodig is nog wat bouillon toevoegen.
Strooi het Spaanse pepertje in ringetjes over het gerecht en serveer.

menusuggestie

lekker met groente van het seizoen, guacamole en maischips
daarvoor het je nodig:

400 gram groente
60 gram avocado gepureerd met citroensap en een stukje ui
80 gram maischips

Kerrienoedels met tilapia en groente



Voedingscoach aan huis