



# GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

# RECEPTEN

BONUS MODULE

Voedingscoach aan Huis



Varkensvlees-curry met aubergine, zilvervliesrijst,  
455 kcal

Kalkoenfilet met pesto en doperwten,  
groente en brood, 628 kcal

In honing en mosterd gemarineerde gebakken zalm  
met gebakken aardappelen en seizoensgroente,  
500 kcal

Thaise tempékoekjes en Chinese kool met  
gebakken rijst, 520 kcal

Kip-broccoli-kaaspasta, 472 kcal

Surinaamse kippensoep met een volkorenbroodje,  
515 kcal

Zoete aardappel-bonenburger, 59 kcal

## Varkensvleescurry met aubergine

voor 2 personen, 260 kcal

### ingrediënten

200 gram hamlappen  
1 eetlepel olie  
1 eetlepel rode currypasta (pot)  
100 gram sperziebonen of  
kousenband  
1 grote aubergine  
1 grote groene chilipeper  
1 eetlepel vissaus of sojasaus  
2 theelepels citroensap  
½ eetlepel palmsuiker of bruine  
basterdsuiker  
10 blaadjes basilicum

### bereiding

Snijd het vlees in blokjes. Verhit de olie en bak hierin de currypasta 2 minuten.  
Voeg het vlees toe en bak het 5 minuten mee.  
Giet er 3 dl water bij en laat het 10 minuten sudderen.  
Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in stukjes.  
Was de aubergines en snijd ze in flinke stukken.  
Was de chilipeper en verwijder de zaadlijsten en pitjes.  
Snijd de peper in de lengte in vieren.  
Doe de groente en de peper bij het vlees en laat alles nog eens 10 minuten sudderen.  
Maak het gerecht op smaak met de vissaus, het citroensap, de palmsuiker en de in stukjes  
gescheurde basilicum.

### menusuggestie

Lekker met zilvervliesrijst. Hiervoor heb je nodig:  
100 gram ongekookte zilvervliesrijst

## Kalkoenfilet met pesto en doperwten

voor 2 personen, 319 kcal

### ingrediënten

300 gram kalkoenfilet in plakjes  
200 gram doperwten, diepvries  
1 eetlepel pesto  
1 eetlepel gehakte sjalotjes  
1 eetlepel olijfolie  
zout en peper

### bereiding

Fruit de sjalotjes in een pan met olie. Voeg het vlees toe en bak het aan alle kanten.  
Haal het uit de pan en zet apart. Doe de doperwten in dezelfde pan. En bak 5 minuten.  
Doe er een paar eetlepels water bij en laat het nog 10 – 15 minuten zachtjes bakken tot de  
erwten gaar zijn. Breng op smaak met zout.  
Voeg de pesto en de kalkoen toe en meng. Dek de pan af met een deksel en laat het nog 3  
– 4 minuten doorkoken.  
Verdeel het vlees over twee borden en strooi er nog een beetje peper over.

### menusuggestie

Lekker met brood of rijst en groente  
Daar heb je voor nodig:  
100 gram brood of ongekookte rijst  
400 gram groente naar keuze

## In honing en mosterd gemarineerde gebakken zalm

voor 2 personen, 380 kcal

### ingrediënten

2 zalmfilets van 125 gram per stuk  
1 eetlepel grove mosterd  
½ eetlepel mierikswortel, potje  
50 ml olijfolie  
1 theelepel citroenrasp  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel honing  
2 lente-uitjes, in ringetjes  
½ chilipeper, zonder zaadjes,  
gesnipperd  
1 eetlepel verse dille, gehakt  
citroenpartjes voor de garnering

### bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de zalm op een met bakpapier beklede bakblik.  
Meng de mosterd met de mierikswortel en smeer uit over de zalm. Bak de zalm in 15 -20  
minuten of tot de vis goudbruin wordt. Meng ondertussen de olie met de citroenrasp, het  
citroensap, de honing, beetje zout en peper. Meng goed en voeg de lente-ui, de chilipeper en  
de dille toe. Haal de zalm uit de oven. En haal de huid van de zalm wanneer de zalm voldoende  
is afgekoeld. Leg de vis in een kleinere schaal en giet de marinade over de zalm.  
Laat de vis afkoelen en denk de schaal af met een deksel of plasticfolie. De vis moet  
tenminste 24 uur marinieren. Maximaal 3 dagen. Bedruip de zalm regelmatig met de marinade  
als de vis niet helemaal onder staat. Haal de zalm uit de schaal en laat uitdruppelen. Leg de  
zalm op een bord of schaal. Haal de marinade-ingrediënten uit de schaal en decoreer de zalm  
ermee.

### menusuggestie

lekker met gebakken aardappelen en seizoensgroente. Hier heb je voor nodig:  
300 gram aardappelen, eventueel voorgekookt  
1 eetlepel olie  
zout en peper  
400 gram groente naar keuze



## Thaise tempékoekjes

voor 2 personen, 190 kcal

### ingrediënten

1 sjalotje  
1 teentje knoflook  
1 stengel citroengras  
½ Spaanse peper  
stukje gemberwortel  
150 gram tempé  
ca. ½ eetlepel limoensap  
1 theelepel suiker  
bloem  
1½ eetlepel vloeibare margarine

### bereiding

Maak de sjalot en de knoflook schoon. Verwijder van het citroengras het buitenste blad. Haal de pitjes uit de peper. Schil het stukje gember. Pureer de sjalot, de knoflook, het citroengras, de peper en de gember met een staafmixer of in de keukenmachine. Breek de tempé in stukken en doe ze bij het mengsel. Voeg het limoensap en de suiker toe en pureer dit met elkaar. Voeg eventueel wat bloem toe. Vorm er 4 schijven van. Bak de tempékoekjes in de hete margarine in 6-8 minuten heet en bruin.

### menusuggestie

Lekker met Chinese kool en gebakken rijst. Hiervoor heb je nodig:  
1 kleine Chinese kool  
6 opscheplepels zilvervliesrijst  
1 bosuitje  
6 takjes bladselderij  
1 eetlepel olie

## Kip-broccoli-kaaspasta

voor 6 personen, 472 kcal

### ingrediënten

350 gram farfalle of andere pastavorm  
250 gram broccoli, in roosjes  
2 eetlepels olijfolie  
400 gram kipfilet, in stukjes  
20 gram champignons, in stukjes  
3 eetlepels rode pesto  
80 gram kruidenroomkaas, light  
125 ml magere melk  
60 gram jonge bladspinazie  
400 gram tomaten, grof gesneden  
75 gram magere kaas, geraspt  
50 gram amandelschaafsel  
verse gehakte peterselie voor de decoratie

### bereiding

Kook de pasta circa 5 minuten in een pan met ruim kokend water. Voeg de broccoli na 1 minuut toe en kook nog 4 minuten mee. Vet een ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet 4 – 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de champignons toe en bak 2 – 3 minuten. Roer de rode pesto, de kruidenroomkaas en de magere melk door het kipmengsel en breng zachtjes aan de kook. Meng het pastamengsel door het kipmengsel en roer de jonge bladspinazie en de tomaten erdoorheen. Schep het geheel in een ovenschaal. Verdeel de magere kaas en het amandelschaafsel eroverheen. Bak in 20 – 25 minuten in een op 200 graden voorverwarmde oven. Strooi er de gehakte peterselie over heen.

## Surinaamse kippensoep

voor 2 personen, 390 kcal

### ingrediënten

1 ui  
2 tomaten  
1 Spaanse peper of een madame jeanette  
1 kipfilet  
1 eetlepel olie  
1 kippenbouillontablet  
250 gram gemengde groenten, Chinese mix of roerbakmix  
2 pimentkorrels  
100 gram mihoen

### bereiding

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes. Was de peper, maar houd hem heel. Snijd de kipfilet in blokjes. Verwarm de olie in een soeppan en bak hierin de kip bruin. Fruit de ui mee. Voeg ½ l water toe met de kippenbouillontablet, de tomaten, de peper, de groente en de pimentkorrels en breng dit aan de kook. Kook de soep circa 8 minuten. Kook de laatste minuten de mihoen mee volgens de gebruiksaanwijzing. Neem de peper uit de soep.

### Menusuggestie

Lekker met een volkorenbroodje. Hiervoor heb je nodig:  
2 (Surinaamse) volkorenbroodjes



## Zoete aardappel-bonenburger

voor 4 personen, 359 kcal

### Ingrediënten

200 gram zoete aardappel, geschild en in blokjes  
2 wortels, geschrapt en in blokjes  
2 theelepels olie  
1 ui, fijngesnipperd  
2 eetlepels currypasta  
200 gram witte bonen in tomatensaus (pot)  
1 ei, losgeklopt  
30 gram paneermeel  
65 ml magere yoghurt  
¼ theelepel komijnpoeder  
4 volkorenbroodjes, geroosterd en horizontaal gehalveerd  
4 blaadjes radicchio, of een andere slasoort  
1 komkommer, in linten

### Bereiding

Kook de zoete aardappel en de wortel in ruim kokend water 6 - 8 minuten. Giet af. Pureer de groenten en zet apart.  
Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui circa 2 minuten. Voeg de currypasta toe aan de ui en bak 2 minuten. Voeg de witte bonen in tomatensaus toe en laat ongeveer 5 minuten sudderen.  
Haal de pan van het vuur en laat een minuut of 5 afkoelen.  
Roer het witte bonenmengsel door het zoete aardappelmengsel.  
Roer het ei en het paneermeel erdoorheen.  
Maak met vochtige handen 4 burgers van het zoete aardappel-bonenmengsel.  
Verwarm de overige olijfolie in een koekenpan op laag vuur.  
Bak de burgers in 4 minuten aan beide kanten in de koekenpan tot ze goudbruin zijn.  
Draai voorzichtig om.  
Meng voor de saus de magere yoghurt met het komijnpoeder.  
Beleg de volkorenbroodjes met de radicchio, de komkommer, de burgers en 1 eetlepel van de yoghurtsaus.

### Thaise tempékoekjes



# Voedingscoach aan huis