

Inhoud:

Pittige spruitjesstampot met appelringen.....	2
Heerlijk met warme appelringen!	2
Tortilla met Mexicaanse bonen.....	2
Guacamole	3
Groentenomelet:.....	3
Gerookte vis met groentenpalet en brood:	4
Vitaminebommetje: romige maaltijdsalade	5
Recept voor zomerse dagen: zelfgemaakte pizza	5
Roergebakken peultjes met pinda's en honing.....	6
Pasta uit de oven.....	7
Spitskool op zijn Grieks	8

Pittige spruitjesstampot met appelringen (Voor 2 personen)

Bevat per 1/2 portie (1 persoon): 454 calorieën, 17 gram vet (4 gram verzadigd), 42 gram koolhydraten

- ◆ 200 gram mager varkensvlees (magere hamlappen, ongepaneerde schnitzel, fricandeau, in reepjes gesneden)
- ◆ 1 afgestreken eetlepel shoarmakruiden
- ◆ 600 g spruitjes (schoongemaakt ca. 400 g)
- ◆ 400 gram geschilde aardappelen
- ◆ 1 ½ dl halfvolle melk
- ◆ peper, zout
- ◆ 2 eetlepels olijfolie of vloeibaar bak- en braadvet

Kook de aardappelen gaar in een grote pan. Kook in de tussentijd ook de spruitjes gaar. Giet de gare aardappelen en spruiten af en voeg ze bij elkaar in de grootste pan. Stamp het geheel tot een stevige puree. Voeg melk toe en klop tot een luchtige stampot. Roerbak op het laatst de varkensreepjes met de shoarmakruiden in hete olie of vloeibaar vet in vijf minuten krokant bruin. Schep het vlees door de stampot en roer het geheel goed door. Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.



Heerlijk met warme appelringen!

Bevat per 1/2 portie: 30 calorieën, 7 gram koolhydraten

U maakt ze supersnel in de magnetron. Kies een stevige friszure appel zoals Elstar of Granny Smith. Verwijder de schil en het klokhuis en snij de appel overdwers in 5-6 plakken. Spreid de plakken op een groot plat bord en bestrooi ze heel dun met kerriepoeder. Verhit ze gedurende 1 minuut op vol vermogen. Controleer tussentijds: ze moeten heet en zacht worden, maar mogen niet uiteenvallen. Schuif ze voorzichtig op de stampot.

Tortilla met Mexicaanse bonen (voor 2 personen)

- ◆ 4 gemiddeld grote bloemtortilla's (43 gram per stuk, in verpakking met 8 stuks)
- ◆ 1 liter blik bruine bonen of kidneybonen (215 gram uitgelekt)
- ◆ 1 rode, 1 gele en 1 groene paprika
- ◆ 125 gram champignons
- ◆ 2 in dunne ringen gesneden preien
- ◆ 1 miniblikje maiskorrels (60 gram)
- ◆ 2 eetlepels tomatenpuree
- ◆ chilipoeder, eventueel sambal naar smaak
- ◆ 2 eetlepels olie of vloeibare margarine
- ◆ 2 eetlepels geraspte 30+ kaas

Verwarm in een pan met een dikke bodem de vloeibare margarine of olie en fruit hierin de prei met de in stukjes gesneden paprika's. Voeg na 5 minuten de uitgelekte bonen en maiskorrels

toe, roer de tomatenpuree met de chilipoeder (en eventueel de sambal) erdoor en verwarm het geheel nog 5 minuten. Voeg aan het eind de gesneden champignons toe. Verwarm de tortilla's in de magnetron of oven volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de bonen over de warme tortillas, bestrooi met de geraspte kaas en schep er een flinke dot guacamole op. Sla de tortilla's dubbel.



Guacamole

- ◆ 1 rijpe avocado
- ◆ 1 eetlepel citroen-/limoensap
- ◆ 1 teentje verse knoflook of knoflookpoeder
- ◆ zout, peper, komijnpoeder (djintan)

Halveer de avocado, verwijder de pit en de schil. Prak de avocado in een diep bord fijn en vermeng het met het citroensap (tegen het verkleuren maar ook voor de smaak) en de kruiden/specerijen. Direct serveren!

1 tortilla met bonen en guacamole bevat: 306 kcal, 15 gram eiwit, 16 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd) en 40 gram koolhydraten.

Andere combinaties zijn:

1 tortilla zonder vulling: 124 kcal, 21 gram koolhydraten. 1 portie guacamole: 55 kcal, 3 gram koolhydraten. 1 portie bonen: 127 kcal, 16 gram koolhydraten.

Diabc, april 2003, jaargang 57, nummer 4 – pg. 7

Groentenomelet: (voor 2 personen)

Snelle complete maaltijd en toch lekker licht: ideaal voor het sporten

- ◆ 3 eieren
- ◆ 50 ml halfvolle melk
- ◆ 2 - 3 tomaten, in stukjes gesneden
- ◆ 1 lange dunne prei, in ringetjes gesneden
- ◆ 1 paprika (kleur naar keuze)
- ◆ 125 gram champignons in plakjes
- ◆ 2 plakjes rauwe ham
- ◆ 1 eetlepel (gedroogde) Provençaalse kruiden
- ◆ zout, peper en kerrie naar smaak
- ◆ 1 eetlepel vloeibaar vet/olie
- ◆ de door u benodigde hoeveelheid brood

Was alle groenten en snijd ze in smalle plakjes of kleine stukjes. Snijd met een scherp mes de rauwe ham in kleine stukjes. Verwarm in een koekenpan of hapjespan het vet of de olie en bak de rauwe ham knapperig. Voeg alle gesneden groenten toe en fruit het geheel ongeveer 5 minuten op een matig vuur (regelmatig doorscheppen). Klop de eieren los met melk en de kruiden en andere smaakmakers en giet het in de koekenpan. Zorg dat de hele bodem gelijkmatig bedekt is met het eigroentemengsel. Zet het vuur laag en bak de omelet in ongeveer 7 minuten gaar. Snijd de omelet in punten en beleg de hoeveelheid brood die voor u geschikt is.

½ omelet: 980 kJoules, 230 calorieën, 16 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd vet), 6 gram koolhydraten. Brood per snee: 360 kJoules, 85 calorieën, 1 gram vet (waarvan 0 gram verzadigd), 16 gram koolhydraten.

Voorbeeld van een maaltijd (3 sneeën brood met de helft van het eiermengsel): 2070 kJoules, 493 calorieën, 19 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 54 gram koolhydraten.



Diabc, mei 2003, jaargang 57, nummer 5 – pg. 7

Gerookte vis met groentenpalet en brood: (voor 2 personen)

- ◆ 100 gram gerookte forelfilet
- ◆ 100 gram gerookte zalm
- ◆ donker brood, bv. meergranenbol, ongesneden
- ◆ halvarine of verse kruidenkaas met minder vet Linese (smeerbaar)
- ◆ 1 bakje Romaatjes of kerstomaatjes
- ◆ 1 zakje wortelballetjes of 250 gram (zelfgeschrapte) worteltjes
- ◆ 1 komkommer

Haal de vis een halfuur voor gebruik uit de verpakking en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven 5 minuten voor op 225 °C. Was de groenten en snijd de komkommer in plakjes en schik ze mooi op een grote platte schaal. Leg de vis in het midden van de schaal en verdeel de filet in kleinere stukken en haal de plakjes zalm enigszins los. Verwarm het brood 5 minuten in de oven, laat even afkoelen en snij het in smalle punten of scheur het in stukken. De hoeveelheid koolhydraten van uw gebruikelijke warme maaltijd bepaalt hoeveel brood u kunt nemen.

Besmeer het brood dun met halvarine of kruidenkaas, beleg met een stukje vis, pik lekker een tomaatje en worteltje en... eet smakelijk. Een zomermaaltijd bij uitstek!

Bevat per portie (1 persoon):

Vis en groente: 191 kcal, 7 gram vet (waarvan 1 gram vet verzadigd), 7 gram koolhydraten
Per stuk brood (35 gram): 80 kcal, 1 gram vet (waarvan 0 gram vet verzadigd), 16 gram koolhydraten
1 broodbesmering kaas: 10 kcal, 1 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd)
1 broodbesmering halvarine: 20 kcal, 2 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd)



Vitaminebommetje: romige maaltijdsalade (voor 2 personen)

- ◆ 3 tomaten
- ◆ 1 rode paprika
- ◆ 1 rijpe avocado
- ◆ citroensap
- ◆ 1 krop ijsbergsla in reepjes
- ◆ 1 gesnipperd uitje
- ◆ 150 gram gerookte kipfilet
- ◆ 2 eetlepels kerriesaus (uit een flesje)
- ◆ 2 eetlepels halfvolle yoghurt of halfvolle biogarde
- ◆ 1 eetlepel pijnboompitten halvarine
- ◆ 2 harde bruine broodjes of pistoletten (of andere hoeveelheid, afgestemd op uw normale maaltijd) of een sneetje brood

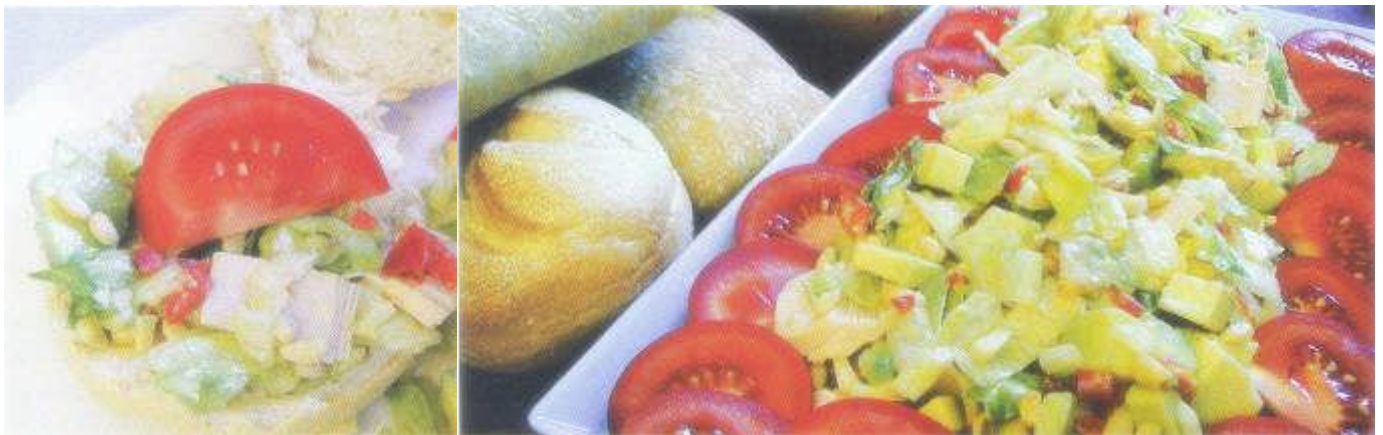
Maak de ingrediënten schoon en verwijder de schil en de pit van de avocado. Snijd de tomaten in partjes en houd ze apart voor de garnering. Snijd verder alle ingrediënten in kleine stukjes en reepjes. Besprenkel de avocado met citroensap tegen verkleuring.

Roer de kerriesaus door de yoghurt. Schep de ingrediënten door elkaar en voeg de pijnboompitten toe. Meng het sausje er op het laatste moment door. Serveer de salade op een platte schaal of groot bord, met een rand van tomatenpartjes en in reepjes gesneden ijsbergsla. Snijd de broodjes open en besmeer ze met de halvarine en verdeel hierover de salade (inclusief de garnering!).

Bevat per portie:

Salade: 307 kcal, 18 gram totaal vet (waarvan 3 gram verzadigd) 15 gram koolhydraten

Per pistolet met halvarine besmeerd: 135 kcal, 1 gram totaal vet (waarvan 0 gram verzadigd), 23 gram koolhydraten. Per snee brood met halvarine besmeerd: 100 kcal, 2 gram totaal vet (waarvan 0 gram verzadigd), 16 gram koolhydraten



Recept voor zomerse dagen: zelfgemaakte pizza (voor 2 personen)

- ◆ 200 gram brooddeeg (uit het koelvak, in blikje)
- ◆ 400 gram of pizzadeeg: kant-en-klaar pakket in het koelvak, met tomatensaus)
- ◆ 4 eetlepels tomatensaus/gepureerde tomaten
- ◆ 150 gram (zelf)gesneden groenten (zoals courgette, ui, prei, paprika, champignons)
- ◆ 8 artisjokbodems/harten in smalle reepjes gesneden
- Groene salade met tomaten en pijnboompitten**
 - ◆ 1 krop sla
 - ◆ 2-3 tomaten, in partjes gesneden
 - ◆ 1 eetlepel pijnboompitten
- Vinaigrette gemaakt van:**
 - ◆ 1 eetlepel olijfolie

- ◆ 9 plakjes kalkoen- of rundersalami
- ◆ 12 olijven
- ◆ 1 blikje tonijn (op water, uitgelekt)
- ◆ 4 eetlepels geraspte kaas
- ◆ 2 lepels balsamicoazijn
- ◆ 1 theelepel mosterd
- ◆ 1 theelepel suiker
- ◆ peper, (verse) basilicum

Bereid een ½ pak broodmix of neem een blikje pizzadeeg. Rol het deeg uit tot een vierkante lap (grootte afhankelijk van het bakblik). Smeer de tomatensaus met de bolle kant van een lepel dun uit over de deeglap. Leg hierop de plakjes salami en verdeel de overige ingrediënten over de pizza. Strooi tot slot de geraspte kaas erover. Verwarm de oven voor op 175 °C en bak de pizza in ongeveer 20-30 minuten bruin en knapperig.

Maak in de tussentijd de salade klaar. Verdeel de pizza in vier stukken en neem de voor u geschikte hoeveelheid. Met de salade vormt deze pizza een complete maaltijd. Eet smakelijk!

Bevat per portie:

pizza: 1270 kJoules, 302 kcal, 22 gram eiwit, 11 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 32 gram koolhydraten
salade: 496 kJoules, 118 kcal, 3 gram eiwit, 9 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd) 5 gram koolhydraten



Diabc, september 2003, jaargang 57, nummer 9 – pg. 7

Roergebakken peultjes met pinda's en honing (voor 2 personen)

- ◆ 40 gram pinda's
- ◆ 1 theelepel sesam- of arachideolie
- ◆ 225 gram peultjes (of sugar snaps)
- ◆ 1½ eetlepel sojasaus
- ◆ grof gemalen zwarte peper
- ◆ ½ eetlepel honing
- ◆ 1 theelepel sesamzaad

Rooster de pinda's enkele minuten in een koekenpan tot ze lichtbruin zijn. Haal ze van het vuur, hak ze grof en houd ze apart. Verhit de olie in een wok of grote koekenpan. Voeg de peultjes, sojasaus en peper toe. Roerbak de groenten ongeveer vijf minuten op hoog vuur. Voeg een beetje water toe als de peultjes aan de pan beginnen te kleven. Roer de honing erdoor en laat de peultjes nog enkele minuten koken totdat ze net gaar, maar nog wel knapperig zijn. Roer de pinda's erdoor. Strooi er sesamzaad over en dien de schotel onmiddellijk op.

Bevat per portie:

230 Kcal (975 kJ), 14 gram vet (waarvan 2,5 gram verzadigd), 17 gram koolhydraten

Dit bijgerecht is een snel en smakelijk alternatief voor de gewone, groene groenten. De honing geeft een licht zoete smaak en een prachtige glans aan de peultjes. U kunt dit gerecht serveren bij een willekeurige hoofdschotel, maar het past ook uitstekend bij Chinese rijst of noedels. Of serveer de peultjes als snel, verfrissend bijgerecht bij een pastaschotel of pizza voor een lichte

lunch of avondmaaltijd. U kunt de peultjes vervangen door een willekeurige groente, maar de beste alternatieven zijn sperziebonen en broccoli.

Bron: Informatiebureau Amerikaanse Pinda's



Diabc, oktober 2003, jaargang 57, nummer 10 – pg. 7

Pasta uit de oven (voor 2 personen)



- ◆ 400 gram gare pasta (zoals penne, farfalle of andere variant)
- ◆ 300 gram gesneden groente (Italiaanse mix: prei, courgette, paprika, ui)
- ◆ 1 kleine stronk broccoli
- ◆ 150 gram runderreepjes, Provencaals gekruid
- ◆ 1 zakje witte saus
- ◆ 1,5 dl halfvolle melk
- ◆ 40 gram geraspte Parmezaanse kaas
- ◆ 2 eetlepels vloeibare margarine of olijfolie (om te bakken en de ovenschaal in te vetten)

Breng in een pan een ruime hoeveelheid water aan de kook en kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit in de tussentijd de margarine/olie in een pan en bak het vlees onder geregeld omscheppen. Verdeel de gewassen broccoli in kleine roosjes en voeg dit toe aan het vlees. Voeg daarna de gesneden groente toe en roerbak het geheel circa tien minuten. Giet de pasta af.

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verhit de melk in een kleine pan en maak de saus volgens de gebruiksaanwijzing. Voeg als laatste de geraspte kaas toe aan de saus (niet meer laten koken). Schep de pasta door het groente-/vleesmengsel en doe het in een ingevette ovenschaal. Schenk tot slot de saus erover en zet het vijftien minuten in de oven. Wanneer de saus bruin kleurt, is het ovengerecht gereed.

Bevat per portie:

535 calorieën (2247 Kjoules), 21 gram vet (waarvan 7 gram verzadigd), 50 gram koolhydraten.

Als u kiest voor een andere hoeveelheid pasta, veranderen de hoeveelheid calorieën en koolhydraten. Eén grote lepel gare pasta bevat 45 kcal en 10 gram koolhydraten. Bovenstaand recept gaat uit van vier grote lepels pasta per portie.

Diabc, november 2003, jaargang 57, nummer 11 – pg. 7

Spitskool op zijn Grieks (voor 2 personen)



Ouderwetse groente in een moderne maaltijdsalade:

- ◆ 1 kleine spitskool
- ◆ 1 rode paprika
- ◆ 6 cherry-tomaatjes of 2 gewone tomaten
- ◆ 2 eetlepels kappertjes
- ◆ 10-12 groene olijven met ansjovis
- ◆ 50 gram minder vette feta (schapenkaas)
- ◆ 1 eetlepel knoflooksaus (flesje)
- ◆ 2 eetlepels halfvolle (milde) yoghurt

Halveer de spitskool, verwijder lelijk blad en nerf en snij de kool in fijne reepjes. Was de paprika en tomaatjes en snij ze eveneens in kleine stukjes. Laat de kappertjes, olijven en feta uitlekken. Vermeng de knoflooksaus met de yoghurt en schep alle ingrediënten in een grote schaal door elkaar. Deze salade is lekker bij vers gebakken brood en soep.

Bevat per portie:

180 calorieën (756 kJ), 12 gram vet waarvan 4 gram verzadigd, 10 gram koolhydraten.