

Kooktip

Inhoud:

Sninaziewraps met tomatensaus.....	2
Groene kool uit de wok.....	2
Vegetarisch broodje shoarma.....	3
Broodje zalm met komkommersalade	4
Complete maaltijdsalade met kikkererwten en peultjes	5
Polse aardappelsalade (oor 2 personen).....	6
Gevuld tomaten-/artisjokkenbrood met tonijn	6
Pasta met broccoli en makreel	7
Herfstsalade met kip en citroendressing.....	7
Duiveltje in het groen.....	8
Preischotel.....	8

Sninaziewraps met tomatensaus (voor 2 personen)

Wraps

- 1 pak bloemtortilla's (8 stuks à 43 gram)
- 800 gram verse spinazie of 1½-2 pakken diepvries gesneden bladspinazie (à 450 gram)
- 1 uitje, gesnipperd
- 1 eetlepel pesto
- 1 eetlepel (olijf)olie
- 1 eetlepel pijnboompitten



Tomatensaus

- ½ pak gezeefde of gepureerde tomaten (Passata)
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 eetlepel parmezaanse kaas
- 1 eetlepel gevriesdroogde basilicum
- 1 eetlepel gevriesdroogde Provençaalse kruiden
- 1 eetlepel koffieroom

Tomatensaus: verwarm de tomatensaus met de overige ingrediënten (behalve kaas en room) in een steelpan. Voeg de koffieroom toe als de saus pruttelt. Zet het vuur lager (niet meer koken) en roer de parmezaanse kaas erdoor.

Wraps: was de spinazie of ontdooi de diepvriesspinazie. Verhit de olie in wok of hapjespan en fruit de uiensnipper. Voeg de spinazie in gedeelten toe en blijf 5 minuten goed roerbakken. Wanneer de spinazie geslonken is de pesto toevoegen. Goed omscheppen en het vuur uitdoen. Rooster in een schone, droge pan de pijnboompitten onder voortdurend omschudden lichtbruin en meng ze door de spinazie. Verwarm intussen de tortilla's in de magnetron of in een voorverwarmde oven, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vul de warme tortilla's met het spinazie- mengsel, rol ze op en schenk de tomatensaus erbij. Dit gerecht smaakt koud ook heerlijk!

Bevat per portie:

Uitgaande van 3 wraps, de helft van het spinziemengsel en de saus per persoon: 568 kcal (2385 Kjoules), 28 gram vet (waarvan 8 gram verzadigd) en 53 gram koolhydraten.

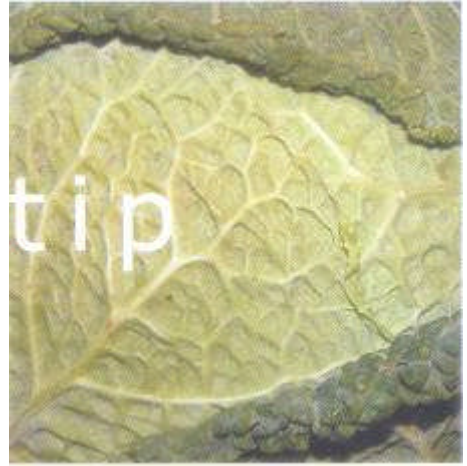
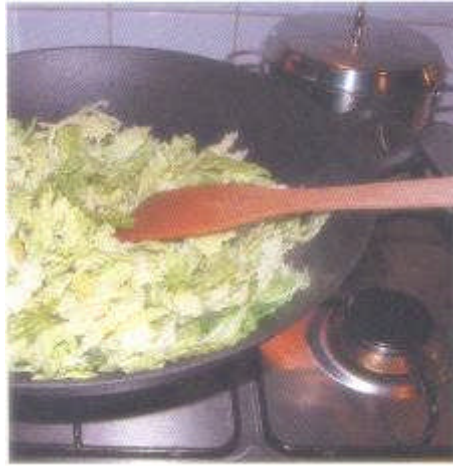
Spinazie voor 1 persoon bevat: 243 kcal (1020 Kjoules), 19 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd) en 8 gram koolhydraten
Tomatensaus voor 1 persoon: 40 kcal (170 kJ), 1 gram vet (verzadigd) en 3 gram koolhydraten.

Per wrap/tortilla: 85 kcal, 2 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd), 13 gram koolhydraten. Let op: het kan zijn dat uw tortilla of wrap een ander merk, samenstelling en gewicht heeft. Kijk dit s.v.p. dus goed na op de verpakking en pas eventueel het aantal tortilla's dat u kunt eten aan.

Groene kool uit de wok (vegetarisch hoofdgerecht voor 2 personen)

- 1 ei
- 500 gram groene kool (in smalle reepjes) tomaten, in partjes
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 1 eetlepel olie of vloeibaar vet

30 gram cashewnoten, gebroken
1-2 theelepels sambal 1 eetlepel ketjap
50 ml heet water
1 eetlepel pindakaas zilvervliesrijst of mie



Breek het ei en klop het los in een kommetje. Was de in smalle repen gesneden kool en bereid de tomaten. Verhit in een wok (of hapjespan) 1 eetlepel olie en voeg de groene kool toe. Schep regelmatig om. Voeg na 4 minuten de tomatenpartjes, knoflook, sambal en ketjap toe en blijf omscheppen. Roer de pindakaas los niet 50 ml heet water, voeg dit papje toe aan het groente-eimengsel en verhit het goed door. Roer dan het geklutste ei door de groente en de cashewnoten. Het gerecht tot slot goed laten doorwarmen (zodat het ei gaat stollen).
Serveer met gekookte rijst of mie. Lekker met Amsterdamse uien (of zilveruitjes).

Bevat per 1-persoonsportie: 350 calorieën (1470 kJoules), 23 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 19 gram koolhydraten.

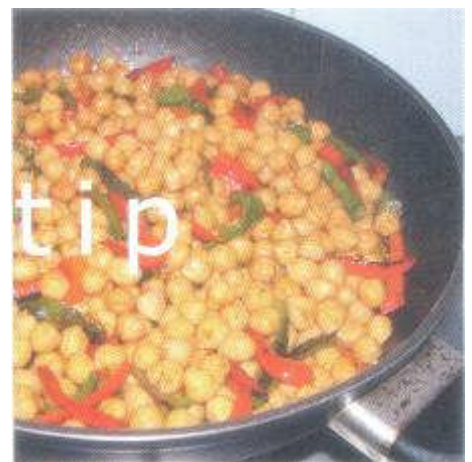
1 grote lepel mie bevat: 50 calorieën (210 kJoules) en 10 gram koolhydraten

1 grote lepel zilvervliesrijst bevat: 60 calorieën (252 kJoules), 1 gram vet (waarvan 0 gram verzadigd), 12 gram koolhydraten

1 eetlepel uitjes bevat: 3 calorieën (13 kJoules) en 1 gram koolhydraten

Diabc, maart 2004, jaargang 58, nummer 3 - pg. 7

Vegetarisch broodje shoarma (hoofdgerecht voor 2 personen)



Voor de vulling:

- 1 blik kikkererwten (400 gram), uitgelekt
- 1 rode paprika, in smalle reepjes
- 1 groene paprika, in smalle reepjes
- 1 struikje andijvie (of ijsbergsla), in smalle reepjes
- 2 eetlepels (olijf)olie of vloeibare margarine
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 dessertlepel shoarmakruiden

Voor de saus:

- ½ schaaltje halfvolle/milde yoghurt of Biogarde
- 2 eetlepels fritessaus (25% olie)
- 1 teentje knoflook, geperst
- zout, peper en (verse) groene kruiden, naar smaak
- sjaslieksaus of tomatenketchup
- 4 pita- of shoarmabroodjes, bij voorkeur bruin (of andere gewenste hoeveelheid)

Verwarm de oven voor volgens de aanwijzingen op de verpakking van de broodjes. Verhit het vet in een wok of hapjespan en voeg de paprika's toe. Schep regelmatig om en voeg na 5 minuten de uitgelekte kikkererwten, knoflook en shoarmakruiden toe. Zet het vuur lager en blijf geregeld omscheppen. Bak de broodjes af in de oven.

Maak een knoflooksaus door yoghurt, fritessaus en knoflook te mengen en op smaak af te maken met zout, peper en groene kruiden.

Neem de kikkererwten van het vuur en schep op het laatst de rauwe andijvie erdoor. Serveer de broodjes opengesneden, gevuld met een flinke opscheplepel kikkererwten en wat saus.

Bevat per 1 persoonsportie:

540 kcal (2268 kJ), 20 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd), 72 gram koolhydraten

1 broodje bevat 120 kcal, 1 gram vet en 23 gram koolhydraten.

1 persoonsportie kikkererwten (helft van het recept) met saus bevat 298 kcal, 17 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd) en 25 gram koolhydraten.

Diabc, april 2004, jaargang 58, nummer 4 – pg. 6

Broodje zalm met komkommersalade

(Een snelle koude of warme maaltijd voor 2 personen)



Bevat per 1 persoonsportie: 540 kcal (2270 kJ), 21 gram vet (waarvan 6 gram verzadigd), 50 gram koolhydraten.

Salsa met maïs/zalm: 270 kcal (1135 kJ), 15 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd vet), 8 gram koolhydraten.

2 broodjes met kwark: 270 kcal (1135 kJ), 6 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd vet), 41 gram koolhydraten.

1 broodje met kwark: 140 kcal (590 kJ),

3 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd vet), 21 gram koolhydraten

- 100 gram maïskorrels (blikje)
- halve geschilde komkommer
- 1 (rode) ui, gesnipperd
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 Spaans pepertje, zonder zaadjes, fijnggehakt
- half bosje verse dille, fijngehakt
- 1 theelepel (olijf)olie
- 1 eetlepel rode wijn azijn

- 1 bosje verse basilicum, fijngesneden
- 4 eetlepels halfvolle kwark
- 2 eetlepels zure room of halfvolle crème fraîche of halfvolle room (maximaal 20 gram vet per 100 ml room)
- 200 gram gerookte zalmsnippers
- 4 meergranenbolletjes (of andere hoeveelheid naar behoefte)
- zout, peper

Voor de salsa: snijd de komkommer in smalle reepjes en daarna in blokjes. Voeg de gesneden paprika, ui en het pepertje toe en meng tot slot de gehakte dille erdoor. Schep door het mengsel de olie, azijn, zout en peper. Laat de smaken goed intrekken. Verwarm de maïskorrels in een bodempje water (niet laten koken). Roer de basilicum door de minder vette room en kwark en maak naar wens op smaak af met peper. Besmeer de opengesneden bolletjes met het kwark-roommengsel. Giet de maïskorrels af en schep de zalmsnippers erdoor. Schep op elk broodje 1 flinke lepel zalm/maïs en ernaast de komkommersalsa. Neem bij een andere hoeveelheid brood toch de helft van de zalm en de komkommer: u houdt dan een volwaardige maaltijd.

Diabc, mei 2004, jaargang 58, nummer 5 – pg. 6

Complete maaltijdsalade met kikkererwten en peultjes (voor 2 personen)



evt. meergranen/volkorenstokbrood naar behoefte
1 krop sla
400 gram kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld, uit blik)
150 gram peultjes, schoongemaakt
1 rode paprika
1 gele paprika
1 teentje knoflook, geperst

2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olie
1 eetlepel sesamzaadjes
1 eetlepel gehakte koriander
2 eetlepels kappertjes
versgemalen peper, snufje paprika-
poeder naar smaak

Was de sla, laat hem uitlekken en bedek met de slabladen de bodem van een platte schaal of bord. Punt de peultjes en was ze. Maak de paprika's schoon en snij ze in smalle reepjes. Meng de kikkererwten door de paprika's en peultjes. Maak een dressing van citroensap, knoflook, olie en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep 2/3 van de dressing door het erwten-/groentemengsel en laat dit even intrekken. Schep het mengsel in het midden van de slabladeren. Strooi kappertjes, sesamzaadjes en koriander over de salade en druppel tot slot het restant van de dressing erover (ook over de slablaadjes).

Bevat per een persoonsportie:

410 kcal, 20 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd), 36 gram koolhydraten.

Per snee stokbrood rekent u 25 kcal, 0 gram vet, en 5 gram koolhydraten.

Opmerking: de helft van het vet in dit recept is afkomstig van de kikkererwten (12 gram) en sesamzaadjes (8 gram), het is hoofdzakelijk onverzadigd vet.

Polse aardappelsalade (oor 2 personen)



250 gram gekookte aardappelen (of aangepaste hoeveelheid)
1 friszure appel, bijvoorbeeld Elstar of Granny Smith
1 uitje, gesnipperd
zwarte peper
½ eetlepel gehakte peterselie
2 eetlepels bietjes (in zuur, uit potje)
4 augurkjes, gesnipperd

½ etlepel kappertjes
½ eetlepel gehakte dille
½ eetlepel citroensap
2 hardgekookte eieren
1 dl halfvolle biogarde
½ krop sla

Snijd de aardappelen en appelen in blokjes. Vermeng met de ui, peper, kruiden, citroensap, eieren en yoghurt. Dien de salade op een bedje van sla op en garneer met augurk en bietjes.

Bevat per eenpersoonsportie:

265 kcal, 6 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd), 37 gram koolhydraten

Gevuld tomaten-/artisjokkenbrood met tonijn



voor 2 personen
1 volkorenbol (350 gram, zelf afbakken)
6 flinke rijpe tomaten
1 blikje artisjokkenbodems (400 gram)
1 blikje tonijn op water
½ krop (ijsberg)sla
1 rode ui, in ringen gesneden
½ eetlepel grove mosterd
2 eetlepels fritessaus versgemalen peper citroen-/sinaasappelsap

Bak het brood in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen. Snij het bovenste kapje als een deksel los en hol het brood gedeeltelijk uit (zodat er ruimte komt voor de vulling). Laat de bodem zo dik mogelijk in verband met het vocht van de vulling. Vul de binnenkant van het brood met grote slabladeren die u gedeeltelijk laat overlappen.

Schep in een kom de in parten gesneden tomaten, de uitgelekte en in schijfjes gesneden artisjokkenbodems, de rode ui en de uitgelekte tonijn door elkaar. Snij de overgebleven sla in smalle reepjes en meng dit door het geheel.

Maak een dressing van de mosterd en fritessaus, maak op smaak met peper en vers citroensap/scheutje sinaasappelsap. Schep de dressing in de kom door de overige bestanddelen en vul hiermee het brood. Snij vlak voor het opdienen het brood in vier punten.

Bevat per punt: 250 kcal, 3 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd vet), 37 gram koolhydraten.

Bevat per eenpersoonsportie (2 punten): 497 kcal, 7 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd vet), 74 gram koolhydraten.

Om de maaltijd volledig te maken heeft u de helft van de vulling nodig. Indien de hoeveelheid koolhydraten van twee punten brood te veel wordt, kunt u alleen de vulling van de tweede punt nemen (hiervoor telt u erbij 128 kcal, 3 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd) en 15 gram koolhydraten).

Diabc, september 2004, jaargang 58, nummer 9 - pg. 6

Pasta met broccoli en makreel



voor 2 personen

300 gram gare lintmacaroni (tagliatelle al uovo)

150 gram makreelfilets gestoomd of gedeelte van een hele gestoomde makreel

1-2 broccoli (minstens 400 gram)

2 teentjes knoflook

1 eetlepel olijfolie

2 eetlepels parmezaanse kaas geraspt (20 gram)

snufje versgemalen peper

Kook de lintmacaroni beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een wok, pers de knoflookteentjes en fruit ze op laag vuur in de olijfolie. Was de broccoli onder de stromende kraan, droog ze en snijd de broccoli in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes. Roerbak de broccoli kort, ongeveer 5-8 minuten, zodat de groente knapperig blijft. De gestoomde makreel fileren of de kant-en-klare makreelfilets in stukjes snijden en kort mee verwarmen met de broccoli (niet te lang, omdat de makreel anders te veel smaak verliest). Lekker met parmezaanse kaas.

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kcal, 29 gram vet (waarvan 7 gram verzadigd) en 34 gram koolhydraten.

Diabc, oktober 2004, jaargang 58, nummer 10 - pg. 6

Herfstsalade met kip en citroendressing



voor 2 personen:

2 flinke stronkjes witlof (naar wens enkele blaadjes rode sla voor de kleur)

2 eetlepels rozijnen, geweld in lauw water

150 gram gare kip, in reepjes

verse dille en kervel, fijngehakt

2 eetlepels fritessaus (25% olie)

2 eetlepels citroensap (vers)

½ eetlepel Zaanse mosterd

Maak de witlof schoon en snijd de stronkjes in smalle reepjes. Snijd desgewenst de slablaadjes klein. Roer fritessaus, citroensap en mosterd tot een dressing. Schep alle ingrediënten (behalve

dille en kervel) door elkaar en laat de smaken minimaal een half uur intrekken. Voeg tot slot voor het opdienen de tuinkruiden toe en schep het geheel nog even door.

Met een portie aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten of brood heeft u een complete maaltijd.

Bevat per eenpersoonsportie salade: 198 kcal, 7 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd) en 7 gram koolhydraten

Diabc, november 2004, jaargang 58, nummer 11 - pg. 6

Duiveltje in het groen



250 gram filet van zeeduivel (of andere stevige witvis zoals poon of zeewolf)
2 kleine courgettes, gewassen en in smalle reepjes gesneden (juliënne)
75 gram bosuitjes, in ringetjes
½ dl droge witte wijn
½ dl kippenbouillon
sap van een ½ citroen
½ eetlepel vloeibare margarine
½ eetlepel olie
2 augurkjes, gesnipperd
dille (vers of gevriesdroogd)
kerrie, witte peper, zout

Verwarm de margarine op een laag vuurtje en stoof hierin (met deksel op de pan) de courgette en bosuitjes met een snufje kerrie. Voeg na 5 minuten wijn, bouillon en citroensap toe en maak op smaak af met peper. Houd het warm.

Kruid de visfilets met peper en zout en kwast deze in met olie. Grilleer de filets bij 200°C lichtbruin (afhankelijk van de dikte circa 6 à 7 minuten per kant). 1.1 kunt de vis ook bakken, maar dan is waarschijnlijk meer olie nodig. Schik de groente in het midden van het bord, strooi de snippers augurk en dille erover, en leg tot slot de zeeduivel in het midden. Lekker met verse pasta en tomatensla.

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kcal, 8 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd), 6 gram koolhydraten (afkomstig uit de groenten)

Diabc, december 2004, jaargang 58, nummer 12 - pg. 6

Preisshotel



Voor 2 personen:

200 gram rundertartaar

400 gram gare prei in dikke ringen gesneden

500 gram aardappelen, voorgekookt

2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
1 teentje uitgeperste knoflook of knoflookpoeder
ruim kerrie, peper, (zout)
2 eetlepels geraspte pittige 30+ kaas

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui met de kerrie. Voeg de tartaar toe en schep regelmatig om. Voeg knoflook en peper naar smaak toe en bak nog even door. Doof het vuur. Snijd de halfgare aardappelen in plakken. Laat de prei uitlekken in een vergiet en druk met een deksel het overtollige vocht eruit. Neem een ovenschaal en vul deze laaggewijs met tartaar, prei, aardappel; ga door met het maken van laagjes tot alle ingrediënten op zijn. Strooi bovenop de geraspte kaas en zet het geheel nog een halfuurtje in de oven, tot de bovenkant bruingekleurd is en de aardappelen gaar zijn. Eet smakelijk!

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kcal, 19 gram vet (waarvan 5 gram verzadigd) en 46 gram koolhydraten