

Kooktip

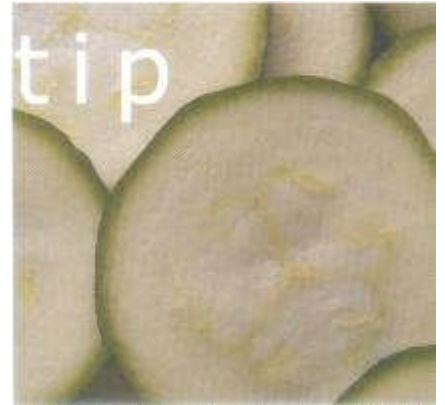
Inhoud:

Aardappel-courgette uit de oven (vegetarisch)	2
Maaltijdsoep in 2 varianten (vegetarisch of met vlees)	2
Tonijn-witloofsalade (complete maaltijd).....	3
Venezolaanse kip	3
Feestdrankje (met of zonder alcohol)	4
Flensjes met groenten uit de wok.....	5
Zomerse broodmaaltijd.....	5
Citroenvis met courgette.....	6
Italiaanse bonen (vegetarisch)	6
Vegetarische witlofstamppot met walnoten	7
Lekker snel: kwark met bitterkoekjes.....	7

Aardappel-courgette uit de oven (vegetarisch)

Voor twee personen:

- ◆ 400 gram (voor-)gekookte aardappelen
- ◆ 2 courgettes (circa 450 gram)
- ◆ 1 rode paprika, in reepjes
- ◆ 1 ui, in ringen
- ◆ 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- ◆ 1 ei
- ◆ 3 eetlepels magere kwark
- ◆ 2 eetlepels geraspte pittige 30+ kaas
- ◆ 2 eetlepels olijfolie
- ◆ kerrie, peper, gevriesdroogde Italiaanse kruiden, zout



Verwarm de oven voor op 220 °C. Was de courgettes, verwijder de uiteinden en snij of schaaf ze in dunne plakken. Verhit één eetlepel olie in de pan, fruit de uien met flink wat kerrie, voeg de paprika en courgette toe en roerbak gedurende 5 tot 7 minuten met de Italiaanse kruiden en de uitgeperste knoflook. Doof daarna het vuur. Klop het ei los met kwark, een snuffje kerrie, peper, (zout) en Italiaanse kruiden en tot slot de kaas. Voeg eventueel een scheutje melk toe als het te dik is (het mengsel moet enigszins schenkbaar zijn).

Snij de (afgekoelde) aardappelen in flinke plakken. Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie. Vul de ovenschaal afwisselend met een laag courgette en aardappel, de bovenste laag is aardappel. Giet het eimengsel erover en schud het geheel een beetje zodat het mengsel tussen de laagjes loopt. Plaats de schaal in het midden van de oven tot de bovenkant een bruin korstje heeft (ongeveer 45 minuten).

Bevat per eenpersoonsportie:

435 kcal, 16 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 50 gram koolhydraten

Maaltijdsoep in 2 varianten (vegetarisch of met vlees)

Voor 2 personen:

- ◆ 100 gram wortelen, in plakjes of staafjes gesneden
- ◆ 100 gram prei, in ringetjes
- ◆ 3 tomaten, gesneden 1 ui, gesnipperd
- ◆ 1 teentje knoflook, geperst
- ◆ 2 eetlepels (olijf)olie
- ◆ 1 eetlepel tomatenpuree
- ◆ 250 gram kikkererwten (uit blik)
- ◆ 1 eetlepel maïzena
- ◆ 1 handje vermicelli, fijngeknepen
- ◆ 0,75-1 liter water, desgewenst (kruiden- of kippen-) bouillon
- ◆ 1 citroen, in partjes
- ◆ Naar smaak: zout, peper, 2 takjes verse koriander (gehakte), verse gehakte peterselie, 1/2 theelepel kurkuma (geelwortel), 1/2 theelepel kaneel, mespuntje gemberpoeder
- ◆ Variant met vlees: 100 gram in blokjes gesneden kipfilet of mager lamsvlees



Verhit de olie in een flinke kookpan en roerbak de groenten (met uitzondering van de tomaten), samen met peterselie, peper, kurkuma, kaneel en gember (en desgewenst het vlees) ongeveer 15 minuten. Voeg de kikkererwten toe en het water en laat het geheel in gesloten pan ongeveer 45 minuten zachtjes stoven. Voeg daarna de tomaten toe, de tomatenpuree en de fijngehakte koriander, roer goed door en laat nog een kwartiertje pruttelen op een laag vuurtje. Roer de maïzena los met 1 eetlepel koud water en meng dit door de soep. Voeg de vermicelli toe en laat nog enkele minuten doorkoken. Blijf roeren zodat de soep glad blijft. Voeg eventueel nog wat water (of bouillon) toe als de soep te dik is en maak op smaak af met kruiden of specerijen.

Schep de soep in kommetjes en serveer daarbij een paar partjes citroen: voeg sap toe naar smaak. Serveer desgewenst met (warm) grof, donker brood.

Bevat per eenpersoonsportie (zonder vlees en zonder brood):

305 kcal, 15 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd), 30 gram koolhydraten

Bevat per eenpersoonsportie met kip:

360 kcal, 16 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd), 30 gram koolhydraten

Bevat per eenpersoonsportie met lamsvlees:

385 kcal, 19 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 30 gram koolhydraten

Bevat per snee donker brood:

85 kcal, 1 gram vet en 16 gram koolhydraten

Diabc, maart 2005, jaargang 59, nummer 3 – pg. 7

Tonijn-witloofsalade (complete maaltijd)

Voor twee personen:

- ♦ 1 blikje tonijn naturel
- ♦ 240 gram witte bonen of flageolets
- ♦ 2 stevige, zoete tomaten (bijv. Roma), in stukjes gesneden
- ♦ 1 (rode) ui, gesnipperd
- ♦ 3 struikjes witlof, gesneden
- ♦ 1 eetlepel olijfolie
- ♦ 1 eetlepel citroensap en/of (balsamico)azijn
- ♦ 1/2 eetlepel pesto
- ♦ naar wens peper
- ♦ naar behoefte grof, donker brood



Meng alle ingrediënten door elkaar. Maak een dressing van olie, citroensap en pesto en laat de smaken goed doortrekken. VerWarm het brood in een voorverwarmde oven tot het knapperig is.

Bevat per eenpersoonsportie:

320 kcal, 10 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd) en 27 gram koolhydraten

Per snee brood:

85 calorieën, 1 gram vet en 16 gram koolhydraten

Diabc, april 2005, jaargang 59, nummer 4 – pg. 7

Venezolaanse kip

Voor twee personen:

- ♦ 1 flinke ui, in ringen gesneden
- ♦ 250 gram kipfilet, in grote stukken

- ◆ 1 eetlepel bloem
- ◆ 2 eetlepels olijfolie
- ◆ 1 flinke tomaat, klein gesneden
- ◆ 2 rode en/of groene paprika's, in repen
- ◆ 2 teentjes knoflook, geperst
- ◆ ½ blik artisjokbodems (blik van 450 gram, uitlekgewicht 240 gram), in vieren gesneden en
- ◆ 3 eetlepels vocht uit dit blik
- ◆ 1 eetlepel azijn
- ◆ 1 eetlepel citroensap
- ◆ ½ glas rode wijn
- ◆ 1 laurierblaadje
- ◆ 100 gram champignons, in kwarten
- ◆ vers gemalen zwarte peper, zout
- ◆ 1 eetlepel peterselie, gehakt



Verhit de olie in een pan met een dikke bodem. Bestrooi de stukken kipfilet met peper en zout en bestuif deze met bloem. Braad de filetstukken even aan in de hete olie tot deze bruingekeurd zijn, voeg dan de uiringen toe en fruit ze mee. Voeg tomaten, knoflook, paprika, uitlekvocht van de artisjokken, azijn en laurierblad toe en sluit de pan. Laat dit vijf minuten sudderen en voeg dan citroensap, wijn, peterselie, peper en zout toe. Voeg tot slot de champignons en artisjokbodems toe. Laat het geheel nog vijf tot tien minuten zachtjes garen. Lekker met gekookte zilvervliesrijst.

Bevat per eenpersoonsportie:

340 kcal, 13 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd), 16 gram koolhydraten (grotendeels afkomstig uit groente) Reken voor 1 grote lepel zilvervliesrijst: 60 kcal, 1 gram vet en 12 gram koolhydraten.

Diabc, mei 2005, jaargang 59, nummer 5 – pg. 6

Feestdrankje (met of zonder alcohol)

Nodig voor 4 glazen:

- ◆ 300 gram vruchten naar keuze (bijv. bosbessen, bramen, frambozen, perzik, citroen, sinaasappel, watermeloen, ananas)
- ◆ 2 eetlepels suiker
- ◆ 100 ml water
- ◆ sap van 1 citroen
- ◆ naar wens scheutje likeur (zo mogelijk in de smaak van het fruit)



Smelt op een laag vuur de suiker met het water en laat het enige tijd inkoken. Prak of pureer het fruit met de citroensap en de suikeroplossing. Schenk het geheel in een schaal en zet deze in de diepvries. Schep de massa in de schaal elk half uur goed door zodat er ijsvlokjes worden gevormd. Serveer in een mooi glas met een rietje, een parasolletje en desgewenst een scheutje likeur erover. Proost!

Bevat per glas:

Met likeur: 95 kcal (400 kJoules), 20 gram koolhydraten

Zonder likeur: 75 kcal (315 kJoules), 17 gram koolhydraten

Flensjes met groenten uit de wok

Voor 2 personen

Ingrediënten voor de flensjes:

- ♦ 2 eieren
- ♦ 4 eetlepels bloem/zelfrijzend bakmeel
- ♦ 2 fijngesnipperde lente-uitjes
- ♦ water (zout)

Ingrediënten voor de groentenvulling:

- ♦ stukje (5 cm) geschilde rettich, in luciferreepjes gesneden
- ♦ 250 gram broccoli, in kleine roosjes 250 gram champignons, in plakjes
- ♦ 1 kleine ui, gesnipperd
- ♦ 50 gram taugé
- ♦ 1 eetlepel sojasaus
- ♦ 1 eetlepel sherry
- ♦ 3 eetlepels olijfolie
- ♦ 1 eetlepel sesamzaadjes



Zet de gesneden champignons weg in een kom met de sojasaus en sherry. Zet de gesneden groenten klaar. Roer de eieren los met water en voeg telkens een beetje meel toe. Tot slot eventueel een snufje zout en de gesnipperde lente-uitjes. Bak snel 6 kleine flensjes in 2 eetlepels hete olie en houd ze warm (bijvoorbeeld op een bord, dat op een pan met heet water is geplaatst). Verhit 1 eetlepel olie en bak de uiensnippers goudbruin. Voeg daarna de champignons toe (bewaars de marinade, deze heeft u nog nodig). Als de champignons bruinekleur zijn voegt u de rettich en broccoli toe. Bak ze 5 minuten mee onder voortdurend omscheppen. Tot slot de marinade, taugé en sesamzaadjes erdoor scheppen en het vocht nog even laten bruisen. Verdeel het groentemengsel over de flensjes.

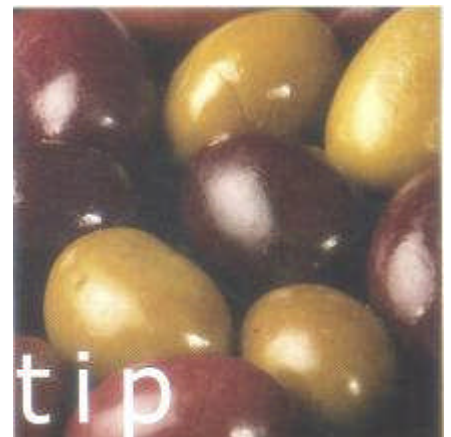
Bevat per portie (3 flensjes met groente):

420 calorieën (1760 kJoules), 25 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 28 gram koolhydraten (waarvan 9 gram uit groente)

Zomerse broodmaaltijd

voor 2 personen:

- ♦ 2 blikjes sardines in olijfolie (à 85 gram), uitgelekt en iets losgeroerd met een vork
- ♦ 4 smaakvolle tomaten (Roma, vlees- of Tasty Tom), in plakjes gesneden
- ♦ 15 zwarte of groene olijven (naar voorkeur), in plakjes gesneden
- ♦ 1 eetlepel kappertjes
- ♦ 8 blaadjes sla
- ♦ 1 eetlepel grove Zaanse mosterd
- ♦ 8 sneetjes meergranen- of grof volkorenbrood (of 2 flinke meergranenbollen)



Besmeer de sneetjes brood dun met mosterd. Beleg 4 boterhammen met 4 slabladeren en de helft van de plakjes tomaat, verdeel de sardines erover, bestrooi met plakjes olijven en kappertjes en tot

slot weer een laag tomaten en de overgebleven sla. Dek af met de overige sneetjes brood en snijd diagonaal tot sandwiches. Eet smakelijk!

Bevat per 1-persoonsportie:

570kcal (2390 kJ), 19 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 67 gram koolhydraten

Diabc, september 2005, jaargang 59, nummer 9 – pg. 6

Citroenvis met courgette

voor 2 personen:

- ◆ 200 gram zeewolf (of andere stevige witvis)
- ◆ 1 rode paprika, in reepjes
- ◆ 2 courgettes, in schijfjes
- ◆ 1 ui, in ringen gesneden
- ◆ 2 eetlepels citroensap, citroenrasp
- ◆ 1,5 eetlepel bloem
- ◆ 2 eetlepels olijfolie
- ◆ bieslook



Snij de visfilet in reepjes. Leg ze in een schaal en bestrooi ze met peper, zout, bloem en geraspte citroenschil en meng alles goed door elkaar. Verhit de olie en roerbak de ui en paprika kort en voeg daarna de vis toe. Schep voorzichtig om tot de vis lichtbruin is (circa 5 minuten). Schep de vis/groenten met een schuimspaan uit de pan en roerbak in deze zelfde pan de schijfjes courgette. Schep op een schaal eerst de courgetteschijfjes en daarop het vis-paprika mengsel. Bestrooi met gehakte bieslook en besprenkel met citroensap.

Dit recept bevat per eenpersoonsportie:

330 kcal, 13 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd) en 22 gram koolhydraten (hoofdzakelijk uit groente).

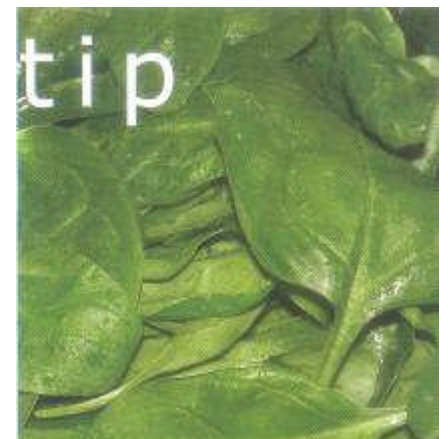
Serveertip: lekker met eiermie!

Diabc, oktober 2005, jaargang 59, nummer 10 - pg. 10-13

Italiaanse bonen (vegetarisch)

voor twee personen:

- ◆ 200 gram flageolet (kleine witte bonen) uit blik, uitgelekt
- ◆ 500 gram verse spinazie, gewassen
- ◆ 1 flinke courgette, gewassen en in plakjes gesneden
- ◆ 3 lente- of bosuitjes, in ringetjes gesneden
- ◆ 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- ◆ 2 lepels olijfolie
- ◆ 70 gram 20+ fetablokjes (Aria Apetina 10%), kleingesneden
- ◆ verse munt, basilicum, fijngehakt peper, zout, naar smaak



Kook de spinazie (in aanhangend vocht) enkele minuten in gesloten pan, tot deze geslonken is. Laat de spinazie uitlekken en roer er de knoflook door plus een drupje olijfolie. Zet dit weg in een gesloten pan op een kleine pit. Verhit de olie en roerbak de bonen en groenten tot de courgette gaar is, ongeveer vijf minuten. Roer de munt, feta en basilicum door roerbakgroenten en breng op smaak met peper, zout. Schep de spinazie op de borden en verdeel hierover de roerbakgroenten.

Bevat per portie:

395 calorieën, 23 gram eiwit, 19 gram vet (waarvan 6 gram verzadigd), 31 gram koolhydraten

Tip: Dit gerecht bevat weinig koolhydraten. Serveer met gekookte pasta of, wanneer u meer koolhydraten nodig heeft, met warm, knapperig brood.

1 grote lepel pasta bevat 50 calorieën en 10 gram koolhydraten

1 snee brood bevat 85 calorieën en 16 gram koolhydraten

Diabc, november 2005, jaargang 59, nummer 11 - pg. 6

Vegetarische witlofstamppot met walnoten

voor twee personen:

- ◆ 400 gram kruimige aardappelen, gekookt
- ◆ 300 gram witlof, gewassen en in reepjes gesneden
- ◆ 100 ml gekookte halfvolle melk
- ◆ 125 gram verse ananas of ananas op eigen sap (uit blik)
- ◆ 75 gram walnoten of pecannoten
- ◆ 20 stuks Amsterdamse uien
- ◆ 1 theelepel sambal
- ◆ zout, peper



Stamp de aardappelen en roer ze met de hete melk tot een luchtige puree. Houdt de puree goed warm. Schep de gesneden witlof even om in een wok op matig vuur (zonder olie), roer dan de sambal erdoor en verwarm tot slot even de ananas mee. Schep de witlof en ananas door de puree. Voeg de noten, zout en peper naar smaak toe en laat het geheel nog even goed doorwarmen. Serveer met de Amsterdamse uien. Eet smakelijk!

Bevat per eenpersoonsportie:

505 kcal, 26 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd), 52 gram koolhydraten

Diabc, december 2005, jaargang 59, nummer 12 - pg. 6

Lekker snel: kwark met bitterkoekjes

Nagerecht voor twee personen

Ingrediënten:

- ◆ 200 ml magere fruitkwark (perzik)
- ◆ 150 ml halfvolle yoghurt, bijvoorbeeld Biomild
- ◆ 4 kleine bitterkoekjes
- ◆ eventueel als garnering verse munt en schijfje perzik

Roer de kwark en yoghurt of Biomild door elkaar. Verbrokkel de bitterkoekjes. Schep de bitterkoekjes door de kwark en verdeel het over twee schaalpjes. Garneer desgewenst met een blaadje munt en een schijfje perzik.

Bevat per schaalpje:

240 kcal, 6 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd), 32 gram koolhydraten

