

Kooktip 2006

Elke maand een specialiteit uan een van onze leden.

Inhoud:

Bloemkoolquiche	2
Pastaschotel.....	2

Bloemkoolquiche voor vier personen

Diabc, november 2006, jaargang 60, nummer 11 - pg. 5

- ⇒ 150 gram magere kwark
- ⇒ 300 gram volkoren tarwemeel
- ⇒ 95 gram vloeibare margarine of olijfolie
- ⇒ 1 bloemkool
- ⇒ 50 gram geraspte 30+ kaas
- ⇒ kerrie naar smaak
- ⇒ bouillonpoeder
- ⇒ springvorm (Ø 24 cm)



Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de springvorm in met de margarine of de olie. Kneed de kwark, met bijna al het meel en bijna al de margarine of olie tot een vettig deeg en verdeel dit als bodem en rand over de springvorm. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook deze ongeveer zeven minuten. Laat de bloemkool uitlekken, maar bewaar het kookvocht en los hierin de bouillonpoeder op. Verdeel de uitgelekte bloemkool over het deeg en bestrooi met wat kerriepoeder. Maak vervolgens het sausje dat over de bloemkool gaat. Smelt het restje vet (circa 1 eetlepel) in een pannetje op laag vuur en voeg er al roerende een eetlepel meel aan toe zodat het een vochtig klontje vormt. De bouillon van het kookvocht in gedeelten bijvoegen, goed roeren, het geheel even aan de kook brengen, en over de bloemkool gieten. Bestrooien met wat geraspte kaas. Zet de quiche een half uur in de oven op de één na onderste stand (ca. 150-180 graden). De bloemkool kan ook prima vervangen worden door een andere groente: broccoli of worteltjes bijvoorbeeld.

Bevat per 1-persoonsportie: 485 kcal, 2035 kJ, 17 gram eiwit, 51 gram koolhydraten, 24 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd)

Omdat dit een persoonlijk recept is, kan het zijn dat dit niet voor iedereen met diabetes is in te passen in zijn voeding. Overleg over afwijkende hoeveelheden calorieën, vet en/of koolhydraten met uw eigen diëtist.

Pastaschotel voor twee personen

Diabc, december 2006, jaargang 60, nummer 12 - pg. 5

- ⇒ 1 pak Quornstukjes (175 gr.)
- ⇒ 500 gr. gemengde groenten (125 gr. wortelschijfjes, 100 gr. maïs, 100 gr. tuinerwtjes, 100 gr. gebroken sperziebonen en 75 gr. rode paprika in kleine reepjes)
- ⇒ 100 gr. volkoren- pasta
- ⇒ 1 blik gepelde tomaten in stukjes (500 gram)
- ⇒ 1 eetl. Provençaalse kruidenmix naar smaak
- ⇒ 1 eetl. olijfolie



Verhit de olijfolie in de pan en bak de Quorn stukjes aan. Voeg de gemengde groenten en de stukjes gepelde tomaten toe (hoeven niet uit te lekken) en laat dit op hoog vuur heet worden. Het is goed als het sap van de tomaten begint te koken. Voeg de kruiden toe en laat dit op laag vuur twintig minuten stoven met het deksel op de pan. Kook de volkorenpasta zoals op de verpakking staat. Je kunt de schotel ook maken met andere groenten, kruiden en rijst, Parijse aardappeltjes of couscous erbij serveren. De variatie is in principe eindeloos. Eet smakelijk!

Bevat per 1-persoonsportie (zonder pasta): 208 kcal (875 kJ) 17 gram eiwit, 18 gram koolhydraten (uit groente) 8 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd).

1 grote lepel (45 gram) gekookte pasta bevat: 55 kcal (240 kJ), 2 g eiwit, 11 gram koolhydraten en geen vet.

Omdat dit een persoonlijk recept is, kan het zijn dat dit niet voor iedereen met diabetes is in te passen in zijn voeding. Overleg over afwijkende hoeveelheden calorieën, vet en/of koolhydraten met uw eigen diëtist.