

Kooktip - Specialiteit! van 2007

Inhoud:

Elzasser appeltaart.....	2
Snelle kleurige pasta	2
Pittige wortelsoep	3
Gemarineerde aardbeien.....	4
Vispakket uit oven	5
Bosvruchtentoetje.....	6
Groente-gehaktlasagne.....	7
Witloofsoep met vis	8

Elzasser appeltaart voor 12 personen:

- ⇒ 1 kg goudreinetten
- ⇒ 100 gram gewelde rozijnen
- ⇒ 300 gram bloem
- ⇒ 200 gram dieetmargarine
- ⇒ 200 gram suiker
- ⇒ 50 gram bruine basterdsuiker
- ⇒ 3 eieren, waarvan u 1 ei splitst en het eigeel apart houdt
- ⇒ kaneel
- ⇒ snufje zout



Kneed van de bloem, de dieetmargarine, de eieren, de suiker en het zout een deeg en laat dat in de koelkast een uur rusten. Schil ondertussen de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in dunne partjes. Vermeng de partjes met de rozijnen, de bruine basterdsuiker en bestrooi dit met kaneel. Beboter een niet al te hoge springvorm. Rol het deeg uit tot een ronde lap, net iets groter dan de springvorm maar houd een klein beetje deeg achter voor het afwerken van de taart. Leg de deeglap in de vorm en prik er hier en daar een paar kleine gaatjes in. Vul de vorm met het appelmengsel en gebruik de rest van het deeg om een ruitvormige decoratie op de taart te maken. Bestrijk de bovenkant van de taart met het overgehouden eigeel en bak de taart in ongeveer 25 minuten op een temperatuur van 210 graden gaar in de oven.

Tip: Neem een half puntje (vanwege de hoge hoeveelheid calorieën, vet en koolhydraten) en pas indien mogelijk uw medicatie aan. Of combineer deze lekkernij met een flinke wandeling!

Bevat per punt: 342 kcal (1435 kJ, 0,5 gram eiwit, 53 gram koolhydraten, 13 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd))

Het favoriete recept van Peter van der Velden, voorzitter DVN

Snelle kleurige pasta voor 2 personen

- ⇒ 110 g pasta, bijvoorbeeld farfalle (strikjes)
- ⇒ 1 eetlepel olijfolie
- ⇒ halve ui, fijngesneden
- ⇒ 1 flinke teen knoflook, fijngesneden of fijngeperst
- ⇒ halve theelepel gedroogde oregano
- ⇒ halve theelepel gedroogde marjolein
- ⇒ 1 eetlepel bloem
- ⇒ 1,5 dl groentebouillon gemaakt van een blokje of poeder
- ⇒ 60 gram diepvries', doperwten
- ⇒ 40 g zongedroogde tomaten, in reepjes
- ⇒ 3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas



Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit ondertussen de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag. Bak ui, knoflook, oregano en marjolein ongeveer 5 minuten. Roer dan de bloem erdoor. Roer vervolgens de bouillon er beetje bij beetje doorheen.

Roer nog zo' 3 minuten tot de saus bindt. Voeg eventueel wat extra water toe als de saus te dik is. Voeg de doperwten en zongedroogde tomaten toe. Laat alles zachtjes nog 5 minuten pruttelen tot de doperwten gaar zijn.

Giet de pasta af en meng hem met de saus. Bestrooi hem met de Parmezaanse kaas. Heerlijk met gegrilde groenten of salade.

Bevat per 1-persoonsportie: 350 kcal, 1470 kJ, 14 g eiwit, 48 g koolhydraten, 12 g vet (waarvan 3 g verzadigd).

Recept Evelien Adriaan

Diabc, maart 2007, jaargang 61, nummer 3 – pg. 5

Gegratineerde tilapia voor 2 personen

- ⇒ 300 g tilapiafilet
- ⇒ 200 g prei
- ⇒ 15 g (dieet)margarine of bak- en braadproduct
- ⇒ halve eetlepel bloem
- ⇒ 1 mespunt grofgemalen zwarte peper
- ⇒ halve dl witte wijn
- ⇒ halve dl kruidenbouillon(poeder)
- ⇒ 1 eetlepel crème fraîche
- ⇒ 2 eetlepels geraspte kaas
- ⇒ zout



Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Spoel de tilapiafilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Snijd de tilapiafilets in stukken van ca. 5 cm.

Was de prei en hak deze zeer fijn. Verwarm de margarine in een steelpannetje zonder dat het bruin wordt. Voeg de fijngehakte prei toe en bak deze op een laag vuur in ca. 2 minuten glazig.

Roer de bloem en de peper erdoor en bak het nog 30 seconden. Voeg de wijn en de kruidenbouillon al roerend toe. Breng de saus nog steeds roerend aan de kook en laat deze 3 minuten zachtjes koken.

Roer de crème fraîche, 1 eetlepel geraspte kaas, een snufje zout en de stukjes vis door de hete saus. Schep het gerecht direct in een lage ovenvaste schaal, strooi de rest van de kaas erover en laat het onder de hete grill goudbruin en gaar worden (ca. 4 minuten). Lekker met aardappelpuree en doperwtjes.

Bevat per 1-persoonsportie: 290 calorieën, 33 g eiwit, 15 g vet (5 g verzadigd vet).

Bron: www.tijdvoorvis.nl

Diabc, april 2007, jaargang 61, nummer 4 – pg. 5

Pittige wortelsoep voor 2 personen

- ⇒ 250 g rauwe wortelen
- ⇒ ½ ui
- ⇒ 1 stukje gemberwortel
- ⇒ 1 theel. olijfolie
- ⇒ 1 theel. gemalen komijn
- ⇒ 1 theel. kerriepoeder



- ⇒ ½ groentebouillontablet
- ⇒ zout en peper
- ⇒ ½ eetlepel limoensap
- ⇒ 4 takjes verse koriander

Wortelen schoonmaken en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. Van de gemberwortel 1 theelepel raspen (rest wordt niet gebruikt).

In pan met dikke bodem olie verhitten. Ui 2 minuten zachtjes fruiten, daarna gember, komijn, kerriepoeder, wortelen, bouillontablet en 300 ml water toevoegen. Alles aan de kook brengen en 15-20 minuten zachtjes laten koken. Soep met een staafmixer of in de keukenmachine pureren.

Op smaak brengen met zout en peper. Als de soep te dik is wat extra water toevoegen. De gepureerde soep voor het serveren weer even verwarmen. Limoensap erdoor roeren en koriander boven de soep fijn knippen. Serveren met stokbrood.

Bevat per eenpersoonsportie met 2 stukjes stokbrood: 90 calorieën, 3 g eiwit, 4 g vet (waarvan 1 g verzadigd vet), 12 g koolhydraten.

Recept Evelien Adriaan

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

Diëtiste Evelien Adriaan checkt elke maand voor Diabc of een gerecht geschikt is voor mensen met diabetes. Minder gezonde ingrediënten vervangt zij door verantwoorde alternatieven. Wilt u ook uw recepten laten testen? Stuur dan uw recept op naar de redactie van de Diabc, postbus 470, 3830 AM Leusden of diabc@dvn.nl o.v.v. 'gerechten check'.

Gemarineerde aardbeien voor 2 personen

Oorspronkelijk recept

- ⇒ 200 g zoete aardbeien
- ⇒ 2 eetlepels suiker
- ⇒ 5 eetlepels balsamicoazijn
- ⇒ het merg van 1 vanillestokje
- ⇒ 200 g mascarpone (Italiaanse roomkaas)
- ⇒ 2 takjes verse munt of basilicum

Verantwoord alternatief

- ⇒ In plaats van 200 gram mascarpone wordt er 1 bekertje demi crème fraiche (125 ml) gebruikt.

Bereiding

Was de aardbeien en haal de kroontjes eraf. Laat de aardbeien uitlekken en doe ze in een kom. Bestrooi ze met suiker en doe de balsamicoazijn erover.

Roer ze om en laat ze maximaal 2 uur marinieren. Meng het vanillemerg door de mascarpone. Verdeel de crème over 2 borden en leg daar een flinke berg aardbeien op. Garneer het geheel met wat verse munt of basilicum.

Oorspronkelijk recept bevat per eenpersoonsportie: 414 calorieën, 6 g eiwit, 34 g vet (waarvan 20 g verzadigd), en 20 g koolhydraten.

Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie: 182 calorieën, 3 g eiwit, 9 g vet (waarvan 6 g verzadigd vet), 21 g koolhydraten. Een kleine aanpassing levert dus een aanzienlijke verbetering op!



Vispakket uit oven voor 2 personen

Oorspronkelijk recept

- ⇒ 1 grote forel (± 400 g), of 2 kleine forellen, panklaar
- ⇒ ½ (rode) ui, in plakjes gesneden
- ⇒ 1 venkelknol in plakjes gesneden
- ⇒ 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ⇒ 30 gram boter (2 eetlepels)
- ⇒ zout en peper (uit de molen)
- ⇒ ½ bosje peterselie, gewassen
- ⇒ ½ bosje dille, gewassen
- ⇒ 2 citroenen

Verantwoord alternatief

In plaats van 30 gram boter wordt er 1 eetlepel olijfolie gebruikt.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C. Scheur een stuk aluminiumfolie af dat ongeveer vijf keer zo lang is als de vis. Vouw het dubbel zodat het stevig is.

Leg hierop de ui, de venkel en de knoflook.

Wrijf de vis vanbinnen en vanbuiten in met zout en peper en doe de kruiden erin. Leg de vis op het groentebedje op het folie en knijp hier een citroen over uit. Snijd de tweede citroen in plakjes en leg de plakjes rond de vis. Verdeel de eetlepel olijfolie over de vis.

Vouw de folie over de vis, maar niet strak. Vouw de randen goed dicht, zodat het vocht er niet uit kan lopen. Leg de vis met de randen van het folie omhoog, in het midden van de oven. Bak de vis 15 minuten. Lekker met gekookte aardappelen en komkommersalade met dille-yoghurd dressing.

Oorspronkelijk recept bevat per eenpersoonsportie vis: 410 calorieën, 26 g eiwit, 33 g vet (18 g verzadigd vet), 5 g koolhydraten.

Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie vis: 235 calorieën, 26 g eiwit, 13 g vet (3 g verzadigd vet), 5 g koolhydraten.

Door te kiezen voor wat minder vet en een ander soort vet, levert dit gerecht minder calorieën, minder vet en minder verzadigd vet. De smaak is er niet minder op geworden. De hoeveelheid eiwit in dit gerecht is vrij hoog. Eventueel kunt u daarom een kleinere portie kiezen.

Bietenpuree met spekklapjes voor 2 personen

Oorspronkelijk recept

- 200 g aardappelpuree (4 opscheplepels)
- 400 g geraspte, gekookte bietjes
- ± 8 sprietjes verse bieslook
- zout en peper
- 1 appel
- 1 eetlepel boter
- 300 g spekklapjes



Verantwoord alternatief

Kies minder vet varkensvlees en vervang de boter door een bak- en braadproduct met minder verzadigd vet. De boter wordt vervangen door 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct (max. 17 g verzadigd vet per 100 ml) en de speklapjes door 2 ribkarbonades (190 g)

Bereiding

Verwarm de bietjes zachtjes in een pan met een scheutjes water op laag vuur gedurende 5 minuten. Bereid de aardappelpuree. Knip de bieslook in stukjes. Snijd de appel in blokjes. Schep de warme puree en de bieslook door de warme bietjes. Houd de puree warm met het deksel op de pan. Verhit het bak- en braadproduct in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de karbonades in ± 15 minuten gaar en bruin. Neem de karbonades uit de pan en houd ze warm op een bord (afgedekt). Bak de appel 2-3 minuten al omscheppend in het achtergebleven bakvet.

Verdeel de bietenpuree over de borden. Bestrooi de karbonades met zout en peper en schep deze met de appelblokjes op de borden.

Oorspronkelijk recept bevat per eenpersoonsportie: 705 calorieën, 30 g eiwit, 50 g vet, waarvan 20 g verzadigd vet, 32 g koolhydraten

Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie: 370 calorieën, 27 g eiwit, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 32 g koolhydraten.

Diabc, september 2007, jaargang 61, nummer 9 - pg. 6

Bosvruchtentoeetje voor 2 personen

Oorspronkelijke recept

- 8 grote eetlepels stijfgeklopte slagroom
- 50 g aalbessen
- 100 g zoete aardbeien of frambozen, schoongemaakt
- 1 theelepel vanille-essence
- 2 theelepels maïzena
- 8 theelepels suiker
- 100 g blauwe bessen of bramen, schoongemaakt
- 1 eetlepel citroensap

Verantwoord alternatief

De slagroom wordt vervangen door magere kwark of hangop (200 gram), de hoeveelheid suiker wordt gehalveerd (4 theelepels). Tot slot wordt er versgemalen peper aan de bessencompote toegevoegd.

Bereiding

Pureer de aardbeien en de aalbessen met 2 theelepels suiker en ½ theelepel vanille-essence. Doe de puree in een pannetje en verwarm dit op matig hoog vuur tot het kookpunt. Maak een papje van 1 theelepel maïzena en 2 eetlepels water en voeg dit toe aan de puree. Roer de puree op een laag vuur nog ongeveer 1 minuut door tot hij licht bindt. Laat de puree afkoelen tot kamertemperatuur en plaats hem dan afgedekt in de koelkast.

Doe de blauwe bessen met 2 theelepels suiker en 1 eetlepel citroensap in een pannetje. Verwarm ze tot het kookpunt en laat ze dan ongeveer 3 minuten koken tot de bessen een beetje kapot gaan. Maak een papje van 1 theelepel maïzena en 2 eetlepels water en voeg dit toe aan de bessen. Roer de compote nog ongeveer 1 minuut door tot hij licht bindt. Roer er een flinke snuf versgemalen peper doorheen, dit intensificeert de smaak. Laat hem afkoelen tot kamertemperatuur



en plaats hem dan afgedekt in de koelkast. Roer ½ theelepel vanille-essence door de kwark of hangop. Schenk de aardbeien-aalbessen-puree onderin een grote ijscoupe. Doe hierop de kwark of hangop. Verdeel tot slot de bessencompote over de coupes.

Het oorspronkelijke recept bevat per eenpersoonsportie: 200 calorieën, 1 g eiwit, 6 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 36 g koolhydraten.

Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie: 155 calorieën, 11 g eiwit, 1 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 27 g koolhydraten.

Door de aanpassing bevat dit frisse toetje minder vet en koolhydraten. Als de hoeveelheid koolhydraten of eiwit voor u te hoog is, kunt u de portie desgewenst halveren en het opdienen in bijvoorbeeld een wijnglas.

Michiel 10

Diabc, november 2007, jaargang 61, nummer 11 - pg. 6

Groente-gehaktlasagne voor 4 personen

Oorspronkelijke recept

270 g rundergehakt
2 teentjes knoflook, geperst
50 g ui, gesnipperd
100 g bleekselderij, in blokjes
150 g wortel, geraspt
100 g oesterzwammen, fijngesneden
400 ml gepureerde/gezeefde tomaten (pak)
125 g lasagnevellen, voorgekookt
1 eetlepel peterselie, fijngesneden
1 eetlepel olie
300 g champignons, in plakjes
300 ml halfvolle melk
2 eetlepels bloem
100 g 48+ kaas, geraspt
5 g dieetmargarine of product voor bakken en braden
zout
peper
nootmuskaat
Italiaanse kruiden

Verantwoord alternatief

Rundertartaar bevat nog minder vet dan rundgehakt. Vervang de 48+ kaas door 30+ kaas. Plaats de lasagneschaal onder het midden in de oven, dan zal de kaas niet snel verbranden en heeft u geen extra margarine nodig.

Bereiding

Braad de tartaar in een hapjespan met antiaanbaklaag. U hoeft hiervoor geen boter of olie te gebruiken. Voeg na 10 minuten de geperste knoflook, gesnipperde ui, de blokjes bleekselderij, de fijngesneden oesterzwammen en de geraspte wortel toe. Roer regelmatig en maak de tartaar klein met een spatel. Als het gehakt gaar is, voegt u de gezeefde tomaten toe. Laat het geheel zachtjes



pruttelen. Maak de saus op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Roer tot slot de eetlepel peterselie door de saus.

Bak in een andere pan de plakjes champignons in 1/2 eetlepel olie. Laat de champignons als ze gaar zijn goed uitlekken in een zeef.

Doe 250 ml halfvolle melk in een pannetje. Zet dit op een laag vuur. Maak een papje van 2 eetlepels bloem en de rest van de melk. Voeg het papje toe aan de melk en laat het zachtjes koken. Roer met een garde tot de saus bindt. Breng de melksaus op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Besmeer een lasagne- schaal met 1/2 eetlepel olie en doe er een laag van de gehaktsaus in. Leg hierop een laag lasagnevellen en doe hierop de melksaus en een laag champignons. Doe daar weer een laag lasagnevellen en gehaktsaus, herhaal dit zo nodig en eindig met de melksaus. Strooi de kaas over de saus.

Bak de lasagne in 40 minuten. Laat de lasagne 5 minuten staan voor u hem serveert. Lekker met rauwkost.

Het oorspronkelijke recept bevat per eenpersoonsportie: 483 calorieën, 30 g eiwit, 25 g vet waarvan 12 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten.

Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie: 382 calorieën, 34 g eiwit, 12 g vet waarvan 5 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten.

Deze lasagne was al minder vet dan de traditionele lasagne, maar dankzij een paar aanpassingen is deze heerlijke schotel nog minder vet.

Diabc, december 2007, jaargang 61, nummer 12 - pg. 30-31

Witloofsoep met vis (4 personen)

Oorspronkelijke recept

500 g witlof, gewassen en gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, uitgeperst

25 gram boter

750 ml visbouillon, gemaakt van een blokje of fond

1 theelepeltje dragon

200 g tilapiafilet

peper en zout

4 eetlepels slagroom

Verantwoord alternatief

Door de slagroom te vervangen door vier aardappels, geschild en in blokjes, wordt de soep toch licht gebonden maar aanzienlijk minder vet. Door olijfolie te gebruiken in plaats van roomboter daalt de hoeveelheid verzadigd vet.

Bereiding

Doe ½ eetlepel olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit hierin alle ingrediënten, behalve de vis. Doe als de ui glazig is de bouillon erbij. Voeg de dragon toe en laat het geheel ongeveer 30 minuten zachtjes koken of tot de aardappel gaar is.

Pureer de soep met een blender of staafmixer en druk hem door een zeef. Breng de soep zo nodig op smaak met zout en peper.



Bak de vis in ½ eetlepel olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag zo'n 5 minuten tot hij gaar is. Verdeel de vis in 4 porties. Verdeel de soep over diepe borden of kommen. Leg in ieder bord een portie vis.

Heerlijk als luxe weekendlunch.

Het oorspronkelijke recept bevat per eenpersoonsportie: 120 calorieën, 5 g eiwit, 10 g vet (waarvan 6 g verzadigd vet), 4 g koolhydraten.

Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie: 105 calorieën, 6 g eiwit, 4 g vet (waarvan 1 g verzadigd vet), 14 g koolhydraten.