

Recepten uit Zoethoudertje

een periodiek van Bayer Health Care

Inhoud:

Kip met tomaat, knoflook en lente-uitjes.....	2
Perentaart.....	2
Tomatensoep met paprika.....	3
Varkenshaasje met prei en sinaasappel.....	3
Rode vruchten terrine met basilicum.....	4
Kiwi-aardbeienconfituur.....	4
Kokospannenkoeken met banaan.....	5
Kalfskotelet op grootmoeders wijze.....	5
Lamsragout met chilipeper.....	6
Roomijs op een warm appelbedje met vanillesaus en kaneel.....	6
Suikervrije flantaart.....	7
Ovenfrietten voor kinderen.....	7
Blini's met maatjes.....	8

Kip met tomaat, knoflook en lente-uitjes

1 portie: 1/4 Kcal: 170 KJ: 714 KH: 0 gram

Buiten is het nog guur en koud, maar de lente kun je eenvoudig in huis halen met dit heerlijke kippgerecht. Bovendien is knofl ook goed voor de cholesterol en hart en bloedvaten!

Benodigdheden voor vier personen:

- ◆ 4 kipfilets (ca. 500 g)
- ◆ 1 teentje knoflook
- ◆ 4 lente-uitjes
- ◆ 6 tomaten
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ 1 takje verse tijm
- ◆ peper en zout

Bereidingswijze:

Kruid de kipfilets naar eigen smaak met zout en peper en stoom ze gaar.

Maak van de andere ingrediënten een saus: Hak de knofl ook en de lente-uitjes fij

Ontvel en ontpit de tomaten, snijd ze in blokjes

Stoof ze vervolgens in de olijfolie

Voeg de knofl ook, lente-uitjes, tijm, peper en zout aan de tomaten toe

Serveer de kip met deze saus.

Tip: Vooral lekker met gekookte aardappeltjes.

Uit 'Creatief Koken voor Diabetici' door Piet Huysentruyt. Standaard Uitgeverij

Perentaart

1 portie: 1/6, Kcal: 190, KJ: 798, KH: 12,5 gram

Peren zijn heerlijk zoet en zacht. Soms lijken ze wel te smelten in de mond. Een peer heeft een zachte, volle, sappige smaak die in taarten goed tot zijn recht komt. Daarnaast is een peer rijk aan vitaminen en mineralen.

Benodigdheden:

- ◆ 4 eieren
- ◆ 2 eiwitten
- ◆ 14 gram energievrije bakbestendige zoetstof
- ◆ 60 gram zelfrijzende bloem
- ◆ 40 gram amandelpoeder
- ◆ 20 gram vloeibaar bak- en braadpoeder
- ◆ 2 peren
- ◆ 2 eetlepels gegrilde amandelen

Bereidingswijze:

Klop de eieren en de eiwitten met de zoetstof

Meng geleidelijk de gezeefde bloem, het amandelpoeder en de gesmolten vetstof door totdat er een mooi deeg is ontstaan

Schil vervolgens de peren en snijd ze in halve maantjes, waarbij het klokhuis wordt verwijderd

Bekleed een taartvorm met bakpapier en breng vervolgens het deeg in de taartvorm

Duw de stukjes peer in het deeg

Houd een paar stukjes over voor de garnering

Bak de taart in ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden Celsius

Laat de taart wat afkoelen, strooi er vervolgens de amandelen over en garneer met de overgebleven stukjes peer.

Uit 'Creatief Koken voor Diabetici' door Piet Huysentruyt. Standaard Uitgeverij.

Nieuwjaarsmenu 2005

De feestdagen komen er weer aan. Het moment om met gezin, familie en vrienden om de tafel te gaan zitten en een heerlijk diner te delen. En dit is een driegangenmenu waar iedereen van smult.

Er zijn portie-waarden vermeld!!

Tomatensoep met paprika

Benodigdheden:

- ◆ 4 tomaten
- ◆ 1/2 rode paprika
- ◆ 1 kleine uit
- ◆ 1 kleine aardappel
- ◆ 1 wortel
- ◆ 1 knoflookteentje
- ◆ 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- ◆ anderhalf groente bouillonblokje
- ◆ 1 eetlepel tomatenpuree
- ◆ 1/2 dl light room (15%) of sojaroomalternatief
- ◆ 2 eetlepels balsamicoazijn
- ◆ 1 eetlepel Piet Huysentruyt Pomodorikruiden bestaande uit zongedroogde tomaten, oregano, basilicum, ui, zwarte peper, rode peper, tomatenpoeder en honingpoeder

Bereidingswijze:

Maak de groenten schoon, ontvel en ontpit de tomaten en snijd de groenten en de aardappel in grove stukken. Stoof ze samen met de knoflook aan in de vetstof. Bevochtig na 10 minuten met de groente bouillon. Voeg de tomatenpuree toe en laat het 30 minuten doorkoken. Mix de soep glad en haal ze door een zeef. Breng op smaak met kruiden. Meng de room met de balsamicoazijn en de Pomodori-kruiden. Serveer de soep in het bord met deze kruidige room.

Varkenshaasje met prei en sinaasappel

Benodigdheden:

- ◆ 1 varkenshaasje (ca. 500 gram)
- ◆ 2 eetlepels olijfolie
- ◆ 3 preien
- ◆ sap van 2 sinaasappelen
- ◆ wat saffraandraadjes
- ◆ 2 eetlepels balsamicoazijn

Bereidingswijze:

Neem een grote pan en bak het varkenshaasje aan alle kanten bruin in de olijfolie. Snijd de prei in stukjes en voeg ze bij het vlees. Blus met het sinaasappelsap. Voeg de saffraan toe en overgiet

met de balsamicoazijn. Plaats het geheel gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden Celsius.

Rode vruchten terrine met basilicum

Benodigdheden:

- ◆ 1,5 dl water
- ◆ 1,5 dl roséwijn
- ◆ 2 koffielepels energievrije
- ◆ bakbestendige (type Prodia)
- ◆ 1/2 vanillestokje
- ◆ peper van de molen
- ◆ 4 gelatineblaadjes van 2 gram
- ◆ 1 bakje frambozen
- ◆ 1/2 bakje aardbeien
- ◆ 1 bakje myrtilles
- ◆ 2 eetlepels gehakte basilicum

Bereidingswijze:

Kook het water met de rosé, de zoetstof en het in de lengte doormidden gesneden vanillestokje. Kruid met vier draaien van de pepermolen. Laat de gelatine 10 minuten weken in koud water en voeg ze bij de hete (niet kokende) vloeistof. Was de vruchten. Snijd grote aardbeien in tweeën of vieren. Meng de verschillende rode vruchten en het basilicum en schik het vruchtenmengsel in een terrine. Giet de afgekoelde jus over het geheel en laat minstens 4 uur opstijven in de koelkast.

Het is nog volop winter, maar het voorjaar begin toch weer te kriebelen. Om de nodige vitaminen binnen te krijgen, is het lekker om fruit te eten. Wat dacht u van een lekkere kiwi-aardbeien confituur? Vol vitaminen en een zonnig gevoel!

Kiwi-aardbeienconfituur

Benodigdheden:

- ◆ 600 gram kiwi
- ◆ 400 gram aardbeien
- ◆ 25 gram bakbestendige zoetstof (type Prodia)
- ◆ 1 pakje pectine voor confituur met minder of zonder suiker (type Pec Plus van Imperial)

Bereidingswijze:

- Schil de kiwi's en ontkroon de aardbeien
- Snijd de vruchten in stukjes
- Kook de kiwi- en aardbeienstukjes met de zoetstof tot een puree
- Voeg de pectine toe en laat al roerend volgens de aanwijzing van de verpakking het geheel nog één minuut doorkoken
- Giet onmiddellijk de confituur in daartoe bestemde potjes

Lekker op toast of als vulling van eigen gemaakt gebak.

Uit 'Creatief Koken voor Diabetici' door Piet Huysentruyt. Standaard Uitgeverij.

Steeds meer kinderen hebben diabetes. Ook zij moeten letten op wat zij eten en dat kan met feestjes wel eens vervelend zijn. Daarom ontwikkelden Trudy Janssen en Nelleke Stegeman het boek Hokus Kokus Kinderkookboek (uitgegeven door Christofoor, www.christofoor.nl, ISBN 90-6238-206-1). Een doe-, leer- en kijkboek voor kinderen met en zonder diabetes. Het bestaat uit een interessant naslagwerk met allerlei teksten over het lichaam en een kleine receptenwijzer. Alle kinderen zijn dol op pannenkoeken, en van deze mag iedereen meesnoepen! Ook als je geen diabetes hebt.

Kokospannenkoeken met banaan

Benodigdheden:

- ◆ 200 gram bloem óf 100 gram bloem en 100 gram boekweitmeel
- ◆ snufje zout
- ◆ 2 eieren
- ◆ 1/2 liter halfvolle melk
- ◆ 3 eetlepels olie
- ◆ 3 eetlepels gemalen kokos (25 gram)
- ◆ 3 bananen (in plakjes gesneden)
- ◆ 2 eetlepels poedersuiker

Bereidingswijze:

1. Doe de bloem (of de bloem en het meel) in een kom met het snufje zout, de eieren en de melk (in scheutjes) en roer het geheel met een garde tot een glad beslag.
2. Roer de gemalen kokos door het beslag heen.
3. Verhit per pannenkoek een halve eetlepel olie en giet per pannenkoek een zesde van het beslag in de koekenpan.
4. Leg de plakjes van een halve banaan tijdens het bakken op de pannenkoek.
5. Bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is en keer hem dan om, zodat de onderkant ook bruin wordt.
6. Strooi een halve eetlepel poedersuiker over de pannenkoek, voordat deze geserveerd wordt.

Kalfskotelet op grootmoeders wijze

Benodigdheden voor 4 personen:

- ◆ 4 kalfskoteletten (ong. 120 gram elk)
- ◆ 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- ◆ peper en zout
- ◆ 6 aardappelen (ong. 900 gram)
- ◆ 12 oesterzwammen
- ◆ 1/2 bakje champignons
- ◆ 1 sjalot
- ◆ 1 teentje knofl ook
- ◆ 4 eetlepels vetarme hamblokjes
- ◆ 24 peultjes
- ◆ 1 eetlepel gehakte peterselie

Bereidingswijze:

1. Snijd de aardappelen in blokjes, de oesterzwammen in tweeën en de champignons in schijfjes.
2. Hak de sjalot en de knofl ook fijn.

3. Bak de koteletten in 1 eetlepel vetstof in een ruime pan. Breng ze op smaak met wat peper en zout. Haal de koteletten vervolgens uit de pan en houd ze warm (bijvoorbeeld in een oven, zonder ze verder te grillen).
4. Verhit de andere eetlepel vetstof in dezelfde pan en voeg hier de aardappelblokjes, oesterzwammen, champignons, hamblokjes, sjalot en knofl ook aan toe.
5. Voeg na een paar minuten de peultjes toe en warm ze mee.
6. Leg de koteletten weer terug in de pan tussen de andere ingrediënten en laat het zo'n 25 minuten sudderen. Roer ondertussen regelmatig door de groentjes.
7. Strooi vervolgens de peterselie over het geheel en serveer.

Lamsragout met chilipeper

Ingrediënten:

- ◆ 200 gram lamsvlees van de bout
- ◆ peper, zout
- ◆ 1 plakje rauwe ham
- ◆ 1 ui
- ◆ 1 teentje knofl ook
- ◆ 2 worteltjes
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 dl gezeefde tomaten (pak)
- ◆ 1 dl rode wijn
- ◆ 1 gedroogd chilipepertje

Bereidingswijze:

Snij het vlees in blokjes en bestrooi het met peper en zout. Snij de ham klein. Maak de ui en de knofl ook schoon en snij in kleine stukjes. Maak de worteltjes schoon en snij ze in plakjes. Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin het vlees bruin. Bak de ui, de knofl ook en de worteltjes even mee. Voeg de rauwe ham toe. Doe de gezeefde tomaten, de rode wijn en het pepertje erbij. Stoof het vlees met een deksel op de pan in 45 minuten gaar. Lekker met koolsalade en rijst.

Roomijs op een warm appelbedje met vanillesaus en kaneel

1 portie = 125 kcal / 525 kJ. = 1 Kh-waarde

Nodig voor 4 personen:

- ◆ 2 appels (bijv. Golden of Jonagold)
- ◆ 1 eetlepel zachte vetstof

voor de saus:

- ◆ 2 dl halfvolle melk
- ◆ 1 eetlepel vanillepuddingpoeder
- ◆ 1 eetlepel energievrije strooizoetstof
- ◆ 4 bolletjes vanille-ijs zonder toegevoegd suiker
- ◆ kaneelpoeder
- ◆ 4 ananaskersen

Bereidingswijze:

1. Was de appels, snijd in 4, verwijder het klokhuis en snijd elk partje in dunne schijfjes van ongeveer 0,5 cm.
2. Bak de partjes langs 1 kant in de vetstof; het best lukt dit in een pan met antilideeflaag. Houd de partjes warm

3. Bereid de vanillesaus:

- ✓ maak het puddingpoeder aan met wat koude melk.
- ✓ breng de rest van de melk aan de kook.
- ✓ voeg onder voortdurend roeren het aangemaakte bindmiddel toe en laat goed doorkoken.
- ✓ voeg van het vuur af de zoetstof naar smaak toe.

Afwerking:

1. Schik de appelpartjes (met de gebakken kant bovenaan) in een waaivorm op 4 borden.
2. Leg in het midden een bolletje vanille-ijs.
3. Lepel de saus over één helft van de appels en het ijs.
4. Bepoeder de randen van het bord met kaneel. Versier elk bord met een geopende ananaskers.

Vanille-ijs zonder toegevoegd suiker (0% suiker) is in de handel verkrijgbaar. Uiteraard kan u ook zelf vanille-ijs bereiden volgens het recept vermeld in het 'Kookboek voor mensen met diabetes'. In plaats van gebakken appelschijfjes kan ook mango of peer genomen worden.

(bron: Diabetes Info nr. 6 – 2003 <http://www.michielvandamme.be/BronnenVDV/Jaargang46/Vdv46n6c.pdf>)

Suikervrije flantaart

Ingrediënten:

- ◆ 250 g witte bloem
- ◆ 130 ml lauwe magere melk
- ◆ 10 g minarine
- ◆ 25 g bakbestendige zoetstof
- ◆ 7 g droge gist of 15 g verse gist
- ◆ 4 g zout
- ◆ 1 ei
- ◆ 1 eiwit

Ingrediënten vulling voor 1 taart:

- ◆ 500 ml magere melk
- ◆ 3 eierdooiers
- ◆ 3 eiwitten
- ◆ 80 g bakbestendige
- ◆ zoetstof
- ◆ 250 g zelfrijzende
- ◆ Bloem

Bereidingswijze:

Voor de bodem:

meng alle grondstoffen. Kneed het deeg, maar gebruik niet te veel bloem. Goed uitkneeden. Laat het deeg 30 minuten rusten op kamertemperatuur onder een droge doek (de voorrijs). Halveer, rol één deeghelft uit en leg die in de taartvorm (hoge rand - Ø 30 cm). Druk met een deegrestje aan zodat het deeg mooi de vorm van de taart aanneemt. Snij de randen af en laat het deeg narijzen.

Voor de vulling:

meng de melk met de eierdooiers en de zoetstof. Voeg de gezeefde zelfrijzende bloem toe. Klop het eiwit niet te vast op en spatel door het mengsel. Vul de taartvorm met het fl anmengsel en laat gedurende 20 minuten rijzen vooraleer te bakken. Verwarm de oven voor op 180 graden en laat de taart 40 minuten bakken. Draai de taart na het bakken om op een taartrooster. Laten afkoelen tot het roostermotief duidelijk zichtbaar is.

Ovenfrietten voor kinderen

Ingrediënten:

- ◆ 4 grote kookaardappelen
- ◆ 4 theelepels plantaardige olie
- ◆ zout of kruidenzout

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en snij ze in de lengte in reepjes van iets meer dan een centimeter. Laat ze gedurende 15 minuten of iets langer in koud water weken. Laten uitlekken en vervolgens drogen met keukenpapier. Verwarm de oven voor op 230°C. Vet de bakplaat grondig in met plantaardige oliespray. Leg de aardappelreepjes op de bakplaat en besprenkel met de plantaardige olie zodat ze gelijkmatig bedekt zijn. Leg de aardappelen in één enkele laag. Bakken op 230 °C gedurende 20 minuten. Draai de aardappelen en laat ze nog 15 minuten doorbakken tot ze knapperig en goudgeel zijn. Bestrooi met zout en serveer.

Varianten:

Parmezaanaardappelen: snij de aardappelen in dikke repen van iets meer dan een centimeter. Volg het vorige recept, maar bestrooi de reepjes na het omdraaien lichtjes met parmezaanse kaas.

Kruidenaardappelen: bakken gedurende 30 minuten, zoals hierboven beschreven. Vervolgens bestrooien met 1 eetlepel vers gehakte peterselie, één teentje fijngehakt knofl ook en zout, alles door elkaar mengen. Nog 5 minuten laten bakken.

Uit: *Kid's Choice Cookbook* (Colleen Bartley)

Blini's met maatjes

Ingrediënten:

- ◆ Pannenkoekenmix OF
- ◆ 125 g zelfrijzende bloem
- ◆ 2 eieren
- ◆ 2,5 dl (kamel)melk
- ◆ 4 maatjesharingen
- ◆ 150 g Griekse yoghurt
- ◆ 3 eetlepels geraspte mierikswortel
- ◆ 1 eetlepel fijngehakte dille
- ◆ zout, versgemalen zwarte peper
- ◆ 3 eetlepels olijfolie
- ◆ 1 snackkomkommer of ½ gewone
- ◆ komkommer in plakjes
- ◆ 25 g fijne rucola of veldsla

Bereidingswijze:

Snijd de maatjes in repen van 2 à 3 cm. Roer in een kommetje de yoghurt met de mierikswortel en dille tot een sausje en breng op smaak met zout en peper. Bereid de pannenkoekenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking of bak zelf de pannenkoeken met (kamel)melk, eieren en bloem. Verhit een beetje olijfolie in een pan en schep met een juslepel 3 bergjes beslag in de pan. Bak de blini's of pannenkoekjes tot de bovenkant droog is, keer ze om en bak ook de onderkant goudbruin. Bak zo nog 3 porties blini's. Leg op vier borden een blini, schep er wat mierikswortelyoghurt op en verdeel de helft van het maatje en komkommer erover. Maal er wat peper bovenop. Leg een volgende laag blini, schep er weer wat mierikswortelyoghurt op en verdeel de rest van het maatje en komkommer erover. Dek af met de laatste blini. Garneer met rucola of veldsla op de bovenste blini.