

Groentebereidingen .....	3
Salades .....	3
143. Radijssalade (2 personen).....	3
144. Wortelsalade (2 personen) .....	3
145. Komkommersalade (2 personen) .....	3
146 Wittekoolsalade (2 personen).....	3
147. Paprika-komkommersalade (2 personen).....	4
148. Wortel-koolrabisalade (2 personen).....	4
149 Salade met voorjaarsgroenten (2 personen) .....	4
150. Salade met wortelen en sinaasappel (2 personen).....	5
151. Witloofsalade met appel (2 personen) .....	5
152. Witloof-sinaasappelsalade (2 personen) .....	5
153. Citroen-witloofsalade (2 personen).....	6
154. Driekleuren-wintersalade (2 personen).....	6
155. Bonte veldsla (2 personen).....	6
156. Venkelsalade (2 personen).....	6
157. Bloemkool-champignonsalade (2 personen) .....	7
158. Gemengde groentesalade (2 personen).....	7
159. Salade met prinsessenboontjes en appel (2 personen).....	7
Warme groentebereidingen.....	8
160. Gekookte asperges (2 personen) .....	8
161. Geglaceerde worteltjes (2 personen).....	8
162. Gesmoord witloof (2 personen) .....	8
163. Witloof meunière (2 personen) .....	9
164. Gesmoorde bleekselder met tomaat (2 personen) .....	9
165. Gebakken bloemkool (2 personen).....	9
166. Broccoli op Italiaanse wijze (2 personen) .....	9
167. Andijvie op romige wijze (2 personen).....	10
168. Preistengels op z'n Vlaams (2 personen) .....	10
169. Gegrilde prei (2 personen).....	10
170. Prei op de wijze van Nice (2 personen) .....	11
171. Rodekool op z'n Vlaams (2 personen).....	11
172. Prinsessenbonen met zure saus (2 personen) .....	11
173. Prinsessenbonen met gestoofde tomaten (2 personen) .....	11
174. Prinsessenbonen met tomaten en champignons (2 personen) .....	12
175. Spinazie op romige wijze (2 personen).....	12
176. Bladspinazie met toastrondjes (2 personen) .....	12
177. Gegratineerde selder (2 personen).....	13
178. Mini-uien met courgette en wortelen (4 personen) .....	13
179. Ratatouille (4 personen) .....	13
180. Gestoofde tomaten in de oven (2 personen) .....	14
181. Provençaalse tomaten (2 personen).....	14
182. Venkel op Milanese wijze (2 personen) .....	14
183. Venkel met paprikasaus (2 personen) .....	15
184. Gebakken aubergines (2 personen) .....	15
185. Aubergine op Noord-Afrikaanse wijze (4 personen) .....	15
186. Spruitjes op z'n Vlaams (2 personen).....	15
187 Taugé (= sojascheuten) met champignons (2 personen) .....	16
188 Knolselderpuree met peterselie (2 personen).....	16
189. Groene bonenpuree (2 personen) .....	16
190. Spinazie-perenpuree (2 personen) .....	17
191. Gevulde artisjokbodems (4 personen).....	17

192. Champignons met groene kruiden (2 personen) .....	17
193. Winterse koolschotel (2 personen) .....	18
Aardappelen, rijst en deegwaren .....	18
194. Kasteelaardappeltjes .....	18
195. Aardappelpuree (2 personen).....	18
196 Aardappelschijfjes in de oven (2 personen).....	19
197. Gebakken aardappelen met rozemarijn (2 personen) .....	19
198. Gevulde aardappelen (2 personen) .....	19
199. Gevulde aardappel in zijn jasje (2 personen) .....	19
200. Aardappel-wortelstampot (2 personen) .....	20
201. Knolselder-aardappelpuree (2 personen) .....	20
202. Aardappelpuree met kervel (2 personen) .....	20
203.Risotto (basisrecept) (2 personen) .....	21
204.Risotto met groenten (2 personen).....	21
205. Macaroni met groenten (2 personen) .....	22

# Groentebereidingen

## Salades

### 143. Radijssalade (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = ½ Kh-waarde

- ♦ 300 g radijsjes
- ♦ bieslook (en zout)
- ♦ 1 kleine ui (± 40 g)
- ♦ 100 g augurken op azijn (= een 10-tal)
- ♦ 2 eetlepels verdunde vinaigrettesaus (zie recept nr. 206)

Maak de radijsjes schoon en snijd het groen eraf.

Snijd de radijsjes in dunne plakjes (en bestrooi ze met zout). Snipper het bieslook en het radijsgroen fijn.

Druk de zeer fijn gesnipperde ui en de augurk plat in de azijn. Roer de olie eronder.

Meng de radijsschijfjes zorgvuldig met de vinaigrette.

**Tip:** Dit slaatje is o.a. geschikt bij geroosterd vlees.

### 144. Wortelsalade (2 personen)

1 portie = 25 kcal / 105 kJ = ½ Kh-waarde

- ♦ 5200 g wortelen
- ♦ eventueel het sap van ½ citroen

Maak de wortelen schoon, schrap ze en rasp ze fijn. oeg het citroensap toe en meng het eronder.

**Tip:** Deze wortelsalade is zeer smakelijk op de boterham, bijvoorbeeld met cottage cheese.

**Weetje:** Cottage cheese (= Engelse benaming), Huttenkcase (= Duitse benaming) of zgn. vlokjeskaas is een verse kaassoort waarvan de samenstelling min of meer te vergelijken is met halfvette plattekaas (= kwark).

### 145. Komkommersalade (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = - Kh-waarde

- ♦ ½ kleine komkommer (± 200 g)
- ♦ 2 eetlepels vinaigrettesaus (zie recept nr. 206)
- ♦ wat fijngehakte peterselie

Schil de komkommer en snijd hem in dunne schijfjes.

Vermeng de komkommer met de saus.

Laat een half uurtje trekken.

Strooi er de peterselie over.

### 146 Wittekoolsalade (2 personen)

1 portie = 25 kcal / 105 kJ = ½ Kh-waarde

- ♦ 300 g wittekool (1/4 van een wittekool)
- ♦ water, citroensap of azijn
- ♦ peper, (zout) en enkele jeneverbessen

Snipper de schoongemaakte wittekool in heel fijne reepjes.

Blancheer de kool gedurende 1 minuut in (licht gezouten) water en giet af.

Bewaar ± 1 dl van het kookvocht.

Laat het even opkoken met een scheut azijn, peper, (zout) en enkele jeneverbessen. Laat afkoelen tot het lauw is en giet het dan over de wittekool.

Laat alles samen afkoelen.

**Tip:** Deze salade wordt als groente opgediend. Weetje: Alle koolsoorten zijn rijk aan vitamine C.

## 147. Paprika-komkommersalade (2 personen)

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = ½ Kh-waarde (zonder slasaus = 50 kcal / 210 kJ)**

- ◆ 1 groene paprika (± 100 g)
- ◆ 1 stukje komkommer (± 50 g)
- ◆ 1 tomaat (± 100 g)
- ◆ ½ ui (± 40 g)
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 eetlepel dragonazijn
- ◆ knoflookpoeder
- ◆ peper (en zout)

Verwijder de zaadlijsten van de schoongemaakte paprika en snijd het vruchtvlees in small reepjes.

Was de komkommer en snijd hem met de schil in dunne plakjes van ± 3 mm dikte.

Pel en ontpit de tomaat en snijd ze in blokjes.

Hak de ui fijn.

Meng alle groenten in een kom.

Maak een vinaigrettesaus met de olie, dragonazijn, lookpoeder, peper (en zout) en besprenkel hiermee het groentemengsel.

Laat een half uur op kamertemperatuur trekken.

## 148. Wortel-koolrabisalade (2 personen)

**1 portie = 75 kcal / 315 kJ = ½ Kh-waarde (zonder saus = 25 kcal / 105 kJ)**

- ◆ ½ koolrabi (± 125 g)
- ◆ 125 g wortelen
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 eetlepel citroensap of azijn
- ◆ fijngehakte peterselie
- ◆ peper (en zout)

Snijd de schoongemaakte wortelen in zeer fijne reepjes of rasp ze. Schil de koolrabi en snijd ook die in zeer fijne reepjes of rasp ze. Meng de groenten.

Maak een vinaigrette met olie, citroensap, fijngehakte peterselie, peper (en zout). Overgiet de groentesalade met deze saus.

## 149 Salade met voorjaarsgroenten (2 personen)

**1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1/2 Kh-waarde**

- ◆ 2 tomaten (± 200 g)
- ◆ 50 g radijsjes
- ◆ 00 g jonge worteltjes
- ◆ 100 g komkommer
- ◆ enkele blaadjes groene selder
- ◆ 25 g tuinkers
- ◆ 4 eetlepels magere plattekaas
- ◆ peper (en zout)

Snijd de tomaten en komkommer in stukjes van ± 1 cm en de radijsjes in stukjes van 1/2 cm.

Snijd de worteltjes in reepjes van 1 mm bij 4 cm (= julienne).

Vermeng al deze groenten.

Breng de plattekaas op smaak met peper (en zout) en vermeng met de groentesalade.

**Tip:** Dit slaatje smaakt heerlijk op een snede brood met vlees- of kaasbeleg.

## 150. Salade met wortelen en sinaasappel (2 personen)

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 1 grote sinaasappel (± 125 g vruchtvlees)
- ◆ 200 g geraspte wortelen
- ◆ 1 reepje sinaasappelschil
- ◆ 2 eetlepels vinaigrettesaus (zie recept nr. 206)

Schil de sinaasappelen zorgvuldig met een goed snijdend mesje en zorg ervoor dat al het wit van de pel verwijderd is. Wip er vervolgens de partjes uit langs de vliezen. Snijd de partjes nog eens in twee.

Vermeng de sinaasappel met de geraspte wortelen.

Snipper het flink gewassen sinaasappelschilletje zeer fijn.

Voeg de fijngesnipperde schil bij de vinaigrettesaus.

Giet de saus over de salade.

## 151. Witloofsalade met appel (2 personen)

**1 portie = 175 kcal / 735 kJ = 1/2 Kh-waarde**

- ◆ 1 dikke witloofstronk (± 150 g)
- ◆ ½ appel (± 60 g)
- ◆ 1 eetlepel citroensap
- ◆ 1 eetlepel mayonaise (15 g)
- ◆ 1 eetlepel magere plattekaas (± 30 g)
- ◆ peper (en zout)
- ◆ fijngehakte peterselie
- ◆ 4 walnoten (25 g)

Snijd het schoongemaakte witloof fijn.

Schil de appel, haal het klokhuis eruit en snijd hem in dobbelstenen. Meng witloof en appel en sprenkel er citroensap over.

Meng de mayonaise met de plattekaas en de fijngehakte peterselie, breng op smaak met peper (en zout).

Pel de noten en hak ze fijn, houd enkele stukjes apart voor de versiering. Meng alle ingrediënten door elkaar, doe alles over in een slaschotel en garneer met enkele walnoten. Laat ± 1 uur op een koele plaats rusten vooraleer op te dienen.

## 152. Witloof-sinaasappelsalade (2 personen)

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

- ◆ 1 dikke witloofstronk (± 150 g)
- ◆ 1 sinaasappel
- ◆ ½ appel
- ◆ 60 g filet d'anvers
- ◆ 2 walnoten
- ◆ 2 eetlepels magere yoghurt
- ◆ peper (en zout)

Snijd het schoongemaakte witloof in fijne reepjes, spoel het nog even voor het behoud van de kleur, en droog het goed.

Snijd het vlees in reepjes.

Schil de halve appel en sinaasappel, snijd ze in blokjes van een ½ cm en voeg dit bij het witloof en het fijngesneden vlees.

Roer de yoghurt met peper (en zout) doorheen het mengsel en zet het gerecht ± 1 uur in de koelkast.

Versier met peterselie en walnoten en dien op.

## 153. Citroen-witloofsalade (2 personen)

1 portie = 125 kcal / 525 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 1 dikke witloofstronk
- ◆ 50 g radijzen
- ◆ ½ middelgrote appel
- ◆ 2 walnoten
- ◆ 1 citroen
- ◆ 100 g magere vaste 20+ kaas in 1 snede
- ◆ peper (en zout)

Schil de appel, haal het klokhuis eruit en snijd in blokjes van 1 cm.

Snijd het witloof fijn.

Pers de citroen over het witloof en de appel om de kleur te behouden.

Snijd de radijzen in vier gelijke stukjes en de kaas in blokjes van 1 cm. Meng het witloof, de radijzen, de appel en de kaas, en breng op smaak met peper (en zout).

Verdeel het mengsel in twee aparte schoteltjes en versier met een walnoot. Zet het gerecht 20 minuten in de koelkast en dien op.

## 154. Driekleuren-wintersalade (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde

- ◆ 100 g veldsla
- ◆ 1 kropje rode sla van Verona
- ◆ 1 stronk witloof
- ◆ 1 teentje knoflook indien gewenst
- ◆ 2 eetlepels vinaigrettesaus (zie recept nr. 206)

Snijd de schoongemaakte sla en het witloof in fijne reepjes.

Wrijf - indien gewenst - de slakom in met het knoflookteentje.

Schik in de slakom rondom tot randhoogte eerst de veldsla, dan de reepjes rode sla en in het midden het fijngesneden witloof.

Serveer hierbij afzonderlijk de vinaigrettesaus.

**Weetje:** De sla van Verona is een rode cichoreivariëteit in kropvorm die tegenwoordig gemakkelijk in de handel verkrijgbaar is.

## 155. Bonte veldsla (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = ½ Kh-waarde (zonder vinaigrette = 25 kcal / 105 kJ)

- ◆ 50 g veldsla
- ◆ 125 g puntasperges è uit blik)
- ◆ 1 tomaat (± 100)
- ◆ 1 stukje komkommer
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 eetlepel citroensap of dragonazijn
- ◆ peper (en zout)

Maak de schoongemaakte veldsla goed droog.

Laat de asperges uitlekken en snijd ze in stukjes van ± 3 cm.

Pel en ontpit de tomaat en snijd hem in blokjes.

Laat de schil aan de komkommer en snijd hem in dunne plakjes van ± 3 mm dikte. Meng alle groenten in een kom.

Maak een vinaigrette van de olie, citroensap of dragonazijn, peper (en zout) en besprenkel hiermee het groentemengsel.

## 156. Venkelsalade (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = ¼ Kh-waarde (zonder vinaigrette = 25 kcal / 105 kJ)

½ venkel (± 150 g)  
1 tomaat (± 100 g)  
1 eetlepel citroensap of azijn  
1 stuk komkommer (± 50 g)

1 eetlepel olie  
½ koffielepel mosterd  
peper (en zout)

Snijd de venkel in fijne reepjes, de gepelde en ontpitte tomaat in blokjes en de komkommer in fijne schijfjes.

Meng alle groenten met elkaar.

Maak een vinaigrettesaus met de olie, citroensap of azijn, mosterd, peper (en zout) en besprenkel hiermee het groentemengsel.

Laat ongeveer een half uur trekken op kamertemperatuur.

## 157. Bloemkool-champignonsalade (2 personen)

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = ¼ Kh-waarde (zonder vinaigrette = 50 kcal / 210 kJ)**

- ◆ ¼ bloemkool (± 200 g)
- ◆ ½ bosje radijsjes
- ◆ 150 g champignons
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 eetlepel citroensap
- ◆ ½ koffielepel mosterd
- ◆ peper (en zout)

Verdeel de rauwe bloemkool in kleine roosjes en snijd de radijsjes en rauwe champignons in fijne schijfjes.

Maak een vinaigrettesaus van de olie, citroensap en mosterd, peper (en zout). Vermeng de groenten met elkaar en met de vinaigrette.

Laat ongeveer een half uur op kamertemperatuur trekken.

## 158. Gemengde groentesalade (2 personen)

**1 portie = 25 kcal / 105 kJ = ½ Kh-waarde**

- ◆ 1 groene paprika
- ◆ 1 kleine ui
- ◆ 2 tomaten
- ◆ ¼ komkommer
- ◆ 3 eetlepels magere yoghurt
- ◆ 1 mespunt mosterd
- ◆ peper (en zout)
- ◆ basilicum

Ontdoe de paprika van de zaadlijst en snijd hem in dunne ringen.

Snijd ook de ui in dunne ringen, de tomaten in schijfjes en de komkommer in dunne plakjes.

Maak een sausje met de yoghurt, peper, (zout) en de mosterd. Giet het sausje over de groenten en meng goed ondereen.

## 159. Salade met prinsessenboontjes en appel (2 personen)

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

enkele stengels witte selder  
1 grote appel (± 150 g)  
2 eetlepels magere slasaus (zie recept nr. 207)

Snijd de witte selder in zeer dunne schijfjes van ½ cm en de appel in kleine blokjes van ±1 cm. Vermeng met de gekookte prinsessenboontjes en de slasaus.

**Tip:** Fijne prinsessenboontjes zijn het jaar door diepgevroren te verkrijgen.

### 160. Gekookte asperges (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde

± 600 g verse asperges (2 kleine bundels)      fijngehakte peterselie  
een beetje citroensap                                      bieslook  
peper, (zout) en nootmuskaat)

Maak de asperges schoon, verwijder de harde uiteinden, snijd ze gelijk van lengte en schil ze zeer dun vanaf de kopjes.

Houd de schillen afzonderlijk en kook ze gedurende ± 15 minuten in water (en zout). Kook de asperges gaar in deze gezeefde groentebouillon in ongeveer 15 minuten. Laat de asperges uitlekken.

Bestrooi rijkelijk met fijngehakte peterselie en bieslook, een beetje nootmuskaat, peper (en zout) en dien warm op.

**Tip:** Dit gerecht is geschikt bij vlees- en visbereidingen maar is ook een aangewezen voorgerecht. Het kookvocht kan als consommé gebruikt worden.

### 161. Geglaceerde worteltjes (2 personen)

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

- ◆ 500 g schoongemaakte wortelen
- ◆ 2 kleine uien
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ laurier en tijm
- ◆ peper (en zout)
- ◆ fijngehakte peterselie
- ◆ eventueel energievrije zoetstof naar smaak

Snijd de wortelen in schijfjes of in reepjes.

Stoof de wortelen in 15 tot 20 minuten gaar in een beetje water of bouillon, met laurier, tijm en de fijngesnipperde ui.

Voeg de vetstof toe en laat eventjes verder stoven.

Breng eventueel op smaak met de zoetstof.

Bestrooi met fijngehakte peterselie en dien warm op.

### 162. Gesmoord witloof (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 4 dikke of 6 middelgrote stronkjes witloof (± 600 g)
- ◆ sap van ¼ citroen
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ peper (en zout)

Halveer dikke stronkjes witloof en laat de dunne heel, maar vergeet niet de harde kegelvormige hartjes te verwijderen.

Laat de vetstof heet worden en wentel het witloof erin, laat het lichtjes kleuren en verminder de warmte.

Sprenkel het citroensap erop en strooi er peper (en zout) over.

Leg er ingevet boterhampapier over en zet er een goed sluitend deksel op.

Laat op een zacht vuurtje in ± 45 minuten gaar worden en dien op met het smoorvocht.

## 163. Witloof meunière (2 personen)

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

- ◆ 4 dikke of 6 middelgrote stronkjes witloof (± 600 g)
- ◆ sap van ¼ citroen
- ◆ 2 eetlepels vetstof
- ◆ peper (en zout)

Halveer dikke stronken witloof en laat de dunne stronkjes heel, maar vergeet niet de harde kegelvormige hartjes te verwijderen.

Kook het witloof in een beetje water in ± 40 minuten gaar.

Laat de stronkjes goed uitdruppen.

Verhit de vetstof in een bakpan en laat hierin de stronkjes rondom bruin bakken. Sprenkel er op het laatst het citroensap over en breng op smaak met peper (en zout). Overgiet het witloof met de jus en serveer het.

## 164. Gesmoorde bleekselder met tomaat (2 personen)

1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1/2 Kh-waarde

- ◆ 600 g broccoliroosjes
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ 1 knoflookteentje
- ◆ peper (en zout)
- ◆ 1 eetlepel vetstof

Snipper de ui fijn.

Snijd de bleekselder in stukjes van 2 cm.

Pel en ontpit de tomaat en snijd hem in blokjes

Laat de ui even kleuren in de vetstof.

Voeg tomaat en bleekselder toe en breng op smaak met peper (en zout).

Laat in een gesloten pan in minstens 1 uur gaar worden (en voeg zo nodig een beetje water toe).

**Tip:** Dien op met gebakken kalfslapjes of kalfsgebraad en gekookte aardappelen, volle rijst of tagliatelle.

## 165. Gebakken bloemkool (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 600 g schoongemaakte bloemkool
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ een beetje citroensap
- ◆ peper, nootmuskaat
- ◆ peterselie

Kook de schoongemaakte bloemkoolroosjes gaar in een beetje gezouten water of kippenbouillon in ± 15 minuten.

Giet het kookvocht af en laat de groente eventjes uitlekken.

Verhit de vetstof in een pan en bak de bloemkoolroosjes lichtbruin.

Besprenkel met citroensap en breng op smaak met peper en nootmuskaat. Schik de bloemkool op een warme schotel, bestrooi met peterselie en dien op.

## 166. Broccoli op Italiaanse wijze (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 600 g broccoliroosjes
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ 1 knoflookteentje
- ◆ peper (en zout)
- ◆ nootmuskaat

Kook de groente in ± 10 minuten niet te gaar, in zo weinig mogelijk (gezouten) water. laat de stukken uitlekken.

Verhit de olie in een pan en kleur het fijngesnipperde of uitgeperste knoflookteentje. leg hierin de broccoli en schep even om.

Dien warm op.

## 167. Andijvie op romige wijze (2 personen)

**1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1/2 Kh-waarde**

- ♦ 1 andijvie van ± 800 g
- ♦ ½ dl bechamelsaus (zie recept nr. 222)
- ♦ peper, (zout) en nootmuskaat

Snijd de schoongemaakte andijvie in reepjes van ± 2 cm en spoel ze nog eens vlug in ruim water. Zet de gesneden andijvie op met een beetje aanhangend water en laat ze in ± 40 minuten gaar stoven.

Laat de groente eerst goed uitdruipen en vermeng ze dan met de bechamelsaus. Zet alles op een zacht vuurtje en laat even inkoken.

Breng op smaak.

## 168. Preistengels op z'n Vlaams (2 personen)

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

- ♦ 500 g stoofprei (schoongemaakt)
- ♦ 1 eetlepel vetstof
- ♦ 1 dl water of bouillon
- ♦ nootmuskaat
- ♦ fijngehakte peterselie
- ♦ peper (en zout)

Behoud bij het schoonmaken het witte en lichtgroene gedeelte van de prei, snijd de schoongemaakte stengels in staafjes van ± 12 cm lengte.

Maak de vetstof heet en kleur hierin de prei rondom goudgeel.

Voeg het water of de bouillon toe, nootmuskaat, peper, (zout) en laat verder zachtjes gaarstoven.

Bestrooi met peterselie en dien op.

**Tip:** Het is een uitstekend recept bij vis. Met de helft van de hoeveelheden is dit recept ook zeer geschikt als voorgerecht, bestrooid met fijngesnipperde peterselie en ¼ fijngehakt hardgekookt ei.

## 169. Gegrilde prei (2 personen)

**1 portie = 200 kcal / 840 kJ = 1 Kh-waarde**

- ♦ 600 g stoofprei
- ♦ 1 eetlepel vetstof
- ♦ 1 eetlepel sterke mosterd
- ♦ 25 g gemalen Parmezaanse kaas
- ♦ peper (en zout)

Snijd de schoongemaakte prei in stukken van 4 tot 5 cm.

Kook de prei in zo weinig mogelijk (gezouten) water in ± 20 minuten gaar. Laat de stukken uitlekken en leg ze in een ondiepe vuurvaste schotel. Maak een papje van de vetstof, de kaas, de mosterd, peper (en zout) en smeer dit over de prei. Zet de schotel even onder de grill tot een mooi bruin korstje gevormd wordt en serveer.

## 170. Prei op de wijze van Nice (2 personen)

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

- ◆ 300 g prei
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ peper (en zout)
- ◆ 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- ◆ 300 g tomaten
- ◆ 1 teentje knoflook
- ◆ een beetje citroensap

Snijd de prei in gelijke stukken van 10 tot 12 cm, ontvel de tomaat en snijd hem grof.

Verhit de vetstof in een stoofpot en fruit hierin de prei tot die een beetje gekleurd is en bestrooi met peper (en zout).

Dek de stoofpot af en laat gedurende ± 15 minuten op een zacht vuurtje stoven.

Neem de prei uit de pot, doe er nu voorde saus de grof gesneden tomaten en het fijn geplette knoflookteentje in en laat gedurende 3 tot 5 minuten sudderen onder voortdurend roeren. Maak de saus af met peper, (zout), enkele druppels citroensap en peterselie. Giet de saus over de prei.

Dien het gerecht warm of koud op.

## 171. Rodekool op z'n Vlaams (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 1/3 van een middelgrote rodekool (± 500 g)
- ◆ 3 eetlepels wijnazijn
- ◆ een koffielepel vetstof
- ◆ 1 kleine appel
- ◆ ½ u i
- ◆ 2 kruidnagels
- ◆ eventueel energievrije zoetstof naar smaak

Snijd de kool in reepjes of hak ze fijn en meng er de wijnazijn onder. Laat dit even trekken.

Breng de kool in een ingevette pan en leg er de ui op waarin de kruidnagels geprikt zijn. Laat zachtjes gaar worden in een goed gesloten pan in ± 40 minuten. Voeg zo nodig een beetje water bij.

Schil intussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in schijfjes.

Neem vervolgens de ui uit de kookpot en voeg er in de plaats de appelschijfjes bij. Laat nog 15 minuten stoven.

Breng eventueel op smaak met wat zoetstof.

## 172. Prinsessenbonen met zure saus (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 400 g prinsessenbonen
- ◆ 1 ui
- ◆ scheutje citroensap of azijn
- ◆ 1 eetlepel instant marszetmeel
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ peper (en zout)

Kook de prinsessenbonen in een beetje (gezouten) water gedurende ± 20 minuten gaar. Giet het water af, maar doe het niet weg en houd de bonen warm. Stoof de fijngesnipperde ui in de vetstof.

Voeg ± 1 di van het kookvocht toe, peper, (zout) en het citroensap of de azijn en breng aan de kook.

Strooi er het maïszetmeel in om het vocht wat te binden en laat even doorkoken. Voeg de bonen toe en meng alles onder elkaar.

## 173. Prinsessenbonen met gestoofde tomaten (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde

- ◆ 400 g prinsessenbonen
- ◆ 1 grote tomaat (± 150 g)
- ◆ een koffielepel vetstof
- ◆ kruiden: basilicum, rozemarijn

♦ 1 ui

♦ peper (en zout)

Maak de spinazie blancheer ze in kokend water (uitlekken). Breng de spinazie alles zachtjes stoven (strooi er al roeren) kaat.

Kook de prinsessenbonen in een beetje (licht gezouten) water gedurende 20 tot 25 minuten en giet het water af.

Snipper de ui fijn.

Dompel de tomaten enkele seconden onder in kokend water, en onmiddellijk daarna in koud water, pel ze en snijd ze in stukken.

Stoof de ui in een beetje vetstof.

Voeg de tomaten toe, peper, (zout), basilicum en rozemarijn.

Laat dit ± 10 minuten stoven en voeg dan de prinsessenbonen toe. Meng alles onder elkaar en warm nog even op.

## 174. Prinsessenbonen met tomaten en champignons (2 personen)

1 portie = 100 kcal / 420 kJ = ½ Kh-waarde

- ♦ 150 g schoongemaakte fijne prinsessenboontjes (verse of diepgevroren)
- ♦ 1 grote tomaat (150 g)
- ♦ peper, (zout) en bonenkruid
- ♦ 100 g champignons
- ♦ 1 eetlepel vetstof
- ♦ bonenkruid

Kook de boontjes in een beetje (gezouten) water met wat bonenkruid in ± 20 minuten gaar en giet ze af.

Pel de tomaat, snijd ze in vieren en verwijder de pitten.

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Verhit de vetstof in een stoofpan en bak de champignons hierin tot ze beginnen te geuren. Voeg de boontjes en de tomaten toe en breng op smaak.

Roer even om en dien warm op.

## 175. Spinazie op romige wijze (2 personen)

1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde

- ♦ 600 g spinazie
- ♦ 2 eetlepels instant maïszetmeel
- ♦ peper, (zout) en nootmuskaat
- ♦ 1 dl geconcentreerde halfvolle melk (met plantaardig vet) of sojaroomalternatief

Maak de spinazie schoon en verwijder de harde nerven.

Blancheer ze in kokend (gezouten) water gedurende ± 5 minuten, hak ze fijn en laat ze uitlekken.

Breng de spinazie samen met de melk of het sojaroomalternatief over in een stoofpan en laat alles zachtjes stoven.

Strooi er al roerend het maïszetmeel over en breng op smaak met peper, (zout) en nootmuskaat.

## 176. Bladspinazie met toastrondjes (2 personen)

1 portie = 175 kcal / 735 kJ = ½ Kh-waarde

- 6 sneetjes bruin brood
- ½ teentje knoflook
- 3 eetlepels bouillon

- 1 eetlepel vetstof
- ½ kg jonge spinazie
- nootmuskaat, peper (en zout)

Steek uit het brood rondjes met de rand van een glas of tas (0 7,5 cm), rooster de rondjes langs 1 kant, draai om en besprenkel de nog niet geroosterde kant met  $\frac{1}{2}$  eetlepel bouillon, enkele ragfijne knoflooksnippers en rooster ook deze kant.

Laat de vetstof lichtjes kleuren, doe hierbij de gewassen spinazieblaadjes, een weinig fijngesnipperde knoflook, nootmuskaat, peper (en zout).

Stoof kortstondig, d.w.z. 3 tot 4 minuten. (Het is niet de bedoeling de groente volledig gaar te stoven.) Schik de jonge frisse groente in hoopjes op de ronde broodtoastjes en dien op.

**Tip:** Voor deze bereiding kunnen als variatie ook de volgende groenten gebruikt worden:

- tuinmelde;
- sla;
- andijvie;
- een mengsel van spinazie met jonge zuring.

Als versiering kunnen tomaten- of rode paprikareepjes kruisgewijs over de hoopjes geschikt worden.

## 177. Gegratineerde selder (2 personen)

**1 portie = 175 kcal / 735 kJ =  $\frac{1}{4}$  Kh-waarde**

- ◆ 300 g bleekselderijstengels
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ peper, (zout) en nootmuskaat
- ◆  $\frac{1}{2}$  dl magere of halfvolle melk
- ◆  $\frac{1}{2}$  eetlepel bloem
- ◆ 30 g gemalen magere kaas

Snijd de schoongemaakte selderijstengels in stukken van  $\pm$  3 cm.

Kook de selder in een beetje water (met wat zout) gedurende een 45-tal minuten.

Laat de selder uitlekken en bewaar ongeveer 4 eetlepels van het kookvocht. Laat dit kookvocht afkoelen.

Smelt de vetstof in een pannetje, roer er de bloem door en giet er langzaam en al roerend het selderijvocht en de melk bij en roer het mengsel glad.

Roer er dan de helft van de kaas onder en breng op smaak met peper, (zout) en nootmuskaat. Leg in een vuurvaste schaal afwisselend een laagje selder en een laagje saus. Strooi er de rest van de kaas over en zet de schotel in een hete oven of onder de grill tot er een goudbruin korstje gevormd wordt.

## 178. Mini-uien met courgette en wortelen (4 personen)

**1 portie = 50 kcal / 210 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 300 g kleine uitjes (vers of diepgevroren)
- ◆ 1 courgette ( $\pm$  200 g)
- ◆ 200 g wortelen
- ◆ eventueel wat energievrije strooizoetstof naar smaak
- ◆  $\frac{1}{2}$  eetlepel azijn
- ◆ 1 dl water
- ◆ 1 eetlepel fijngehakte bieslook

Snijd de wortelen en de courgette in lange repen.

Breng het water met de azijn aan de kook.

Voeg de gepelde uitjes erbij en laat 5 minuten koken.

Voeg de wortelreepjes erbij en laat nog 10 minuten koken.

Voeg als laatste de courgettereepjes erbij en laat nog 5 minuten koken, nu zonder deksel tot het meeste vocht verdampt is. Schep af en toe voorzichtig om. Strooi eventueel de zoetstof erover naar smaak en garneer met het fijngehakte bieslook.

## 179. Ratatouille (4 personen)

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ ½ kg zuiderse groenten b.v. als volgt verdeeld:
  - ✓ 300 g (1 middelgrote) aubergine
  - ✓ 400 g courgette 500 g tomaten
  - ✓ ½ rode paprika
  - ✓ ½ groene paprika
  - ✓ 1 middelgrote ui

Snijd de schoongemaakte aubergine en de courgette in grove stukken, de paprika's in reepjes en de gepelde tomaten in vieren.

Snijd de ui fijn en kleur hem in de hete olie.

Breng de groenten bij de ui samen met de fijngesnipperde knoflook, tijm, laurier, peper, (zout) en de bouillon.

Laat alles samen in een half uur gaar stoven met het deksel op de pan en dien op.

## 180. Gestoofde tomaten in de oven (2 personen)

**1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 4 dikke tomaten
- ◆ 1 kleine ui
- ◆ een koffielepel vetstof
- ◆ peper (en zout)
- ◆ basilicum, nootmuskaat

Maak kruisgewijze een insnijding aan de onderkant van de tomaat en trek voorzichtig de pel gedeeltelijk los.

Schik de tomaten in een ingevette ovenschotel met de ingesneden kant naar boven.

Strooi in de insnijding wat fijngesnipperde ui, peper, (zout), nootmuskaat en basilicum en leg er telkens een beetje vetstof op.

Laat in een matig warme oven ± 45 minuten stoven.

## 181. Provencaalse tomaten (2 personen)

**1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde**

- ◆ 400 g tomaten
- ◆ 1 fijngesnipperde sjalot
- ◆ 1 fijngestampt teentje knoflook
- ◆ ½ koffielepel peterselie
- ◆ ½ eetlepel olie
- ◆ peper (en zout)
- ◆ 2 koffielepels fijngehakte Provencaalse kruiden

Halveer de tomaten.

Bestrooi ze met peper (en zout) en leg op elke helft wat kruidenmengsel (fijngesnipperde sjalot, knoflook en Provencaalse kruiden).

Bestrijk een vuurvaste schotel met olie en schik hierin de tomaten.

Laat de tomaten gedurende ± 20 minuten in een zeer warme oven stoven. Bestrooi met de peterselie en serveer.

## 182. Venkel op Milanese wijze (2 personen)

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 400 g venkelknollen (± 2 middelgrote)
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ 1 glas witte wijn (= 1 dl)
- ◆ 1 dl vetarme kippenbouillon
- ◆ 200 g tomaten (2 middelgrote)
- ◆ paprikapoeder
- ◆ peterselie
- ◆ peper (en zout)

Smelt de vetstof in een stoofpan.

Breng de in vieren gesneden schoongemaakte venkelknollen, de witte wijn en een gedeelte van de bouillon in de pan en laat  $\pm 15$  minuten stoven.

Laat de venkel nog  $\pm 10$  minuten verder gaar worden, samen met de gepelde, in stukken gesneden tomaten, de rest van de bouillon, paprikapoeder, peper (en zout). Bestrooi met fijngehakte peterselie en serveer.

### **183. Venkel met paprikasaus (2 personen)**

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

- ◆ 300 g venkel (2 stuks)
- ◆ 1 kleine ui ( $\pm 50$  g)
- ◆ 2 eetlepels bloem
- ◆  $\pm \frac{1}{2}$  dl kippenbouillon (eventueel water met  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje)
- ◆ 4 eetlepels magere of halfvolle melk
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ 1 koffielepel paprikapoeder
- ◆ peper (en zout)

Kook de schoongemaakte gehalveerde of in vieren gesneden venkel gaar. Verwarm de vetstof en fruit hierin de schoongemaakte en gesnipperde ui. Voeg bloem en paprikapoeder toe.

Schenk er al roerend de koude bouillon en de melk bij.

Laat doorkoken en breng eventueel nog op smaak met peper (en zout).

Giet de saus over de gekookte venkel en warm zo nodig het gerecht nog even op.

### **184. Gebakken aubergines (2 personen)**

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 600 g aubergines ( $\pm 2$  middelgrote)
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ sap van  $\frac{1}{2}$  citroen
- ◆ een mespuntje paprikapoeder
- ◆  $\frac{1}{2}$  koffielepel Provençaalse kruiden
- ◆ peper (en zout)

Snijd de schoongemaakte aubergines in schijven van  $\pm 1$  cm dik.

Verhit de olie in een pan en bak de schijven aan beide kanten mooi bruin.

Besprenkel de groente met het citroensap en bestrooi met paprikapoeder en Provençaalse kruiden.

Leg het deksel op de pan en laat de aubergines  $\pm 10$  minuten verder sudderen tot ze gaar zijn.

### **185. Aubergine op Noord-Afrikaanse wijze (4 personen)**

**1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 1 ui
- ◆ 3 fijngesnipperde teentjes knoflook
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ peper (en zout)
- ◆ 100 g paprika's (1 middelgrote)
- ◆ 400 g tomaten (4 stuks)
- ◆ 600 g aubergines (2 middelgrote)

Verhit de olie, kleur de ui en de knoflook.

Breng de schoongemaakte en in stukken gesneden groenten samen in de pan. Voeg peper (en zout) toe en laat zachtjes gaarstoven in  $\pm 25$  minuten.

### **186. Spruitjes op z'n Vlaams (2 personen)**

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

- ◆ 400 g spruitjes
- ◆ 100 g wortelen (2 kleine)
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ peper (en zout)

◆ 1 ui

◆ nootmuskaat

Kook de spruitjes in ± 20 minuten gaar en giet het kookvocht af. Fruit de fijngesnipperde ui in de vetstof.

Rasp de wortelen fijn, voeg ze bij de ui en laat dit gaar worden. Meng de spruitjes met de wortelen en warm nog even op. Breng op smaak met peper, (zout) en nootmuskaat.

## **187 Taugé (= sojascheuten) met champignons (2 personen)**

**1 portie = 125 kcal / 525 kJ = ½ Kh-waarde**

- ◆ 250 g taugé
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ 100 g champignons
- ◆ ½ citroen
- ◆ 1 ui (± 75 g)
- ◆ peper (en zout)
- ◆ (eventueel enkele druppels sojasaus naar smaak)
- ◆ enkele pijpjes bieslook of enkele takjes peterselie

Was de sojascheuten en laat ze goed uitlekken.

Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes.

Snipper de ui fijn en fruit hem in de vetstof.

Voeg er de champignons bij en laat enkele minuten meebakken.

Breng er vervolgens de sojascheuten, het citroensap en de kruiden bij en laat alles een 10-tal minuten stoven met deksel op de pan.

Strooi er het gesnipperde bieslook of de peterselie over.

**Tip:** Dien op met reepjes gebakken kipfilet of kalfslapje en bruine rijst.

## **188 Knolselderpuree met peterselie (2 personen)**

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 450 g knolselder (± ½ knolselder)
- ◆ 1 eetlepel citroensap
- ◆ 1 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ 3 eetlepels gehakte peterselie
- ◆ peper (en zout)

Snijd de geschilde knolselder in blokjes of reepjes, leg ze in kokend water met het citroensap en kook ze onmiddellijk gaar in een 20-tal minuten.

Giet het kookvocht af, breng de melk bij de knolselder en warm dit samen op. Wrijf door een roerzeef of mix fijn en laat nog even inkoken.

Roer er de peterselie onder, samen met de vetstof en breng op smaak met peper (en zout).

## **189. Groene bonenpuree (2 personen)**

**1 portie = 100 kcal / 420 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 500 g prinsessenbonen
- ◆ ½ dl magere kippenbouillon
- ◆ peper (en zout)
- ◆ een beetje vetstof
- ◆ bonenkruid

Eerste methode (met roerzeef)

Kook in ongeveer een half uur de prinsessenbonen in een beetje water gaar. Laat ze uitlekken en wrijf ze door een roerzeef.

Warm ze weer op met de kippenbouillon en breng ze op smaak.

Tweede methode (met mixer)

Kook in ongeveer een half uur de prinsessenbonen in een beetje water gaar en laat ze uitlekken. Verwarm de kippenbouillon samen met de bonen, mix het geheel tot puree en breng op smaak.

**Weetje:** In de bereiding volgens de eerste methode blijven uiteindelijk minder voedingsvezels in het gerecht over, bijgevolg krijgt de tweede methode de voorkeur.

## 190. Spinazie-perenpuree (2 personen)

**1 portie = 75 kcal / 315 kJ = 1 Kh-waarde**

- ◆ 600 g spinazie
- ◆ 1 grote peer (± 200 g) bv Conférence, Beurré Hardy of Doyenné
- ◆ peper (en zout)
- ◆ nootmuskaat

Hak de schoongemaakte spinazie grof.

Laat de spinazie gaar worden in water (of verwarm de diepgevroren spinazie). Ontdoe de peer van schil en klokhuis en pocheer ze gaar.

Giet het teveel aan water van de spinazie af en breng nu de in blokjes gesneden peer erbij. Mix beide samen en breng op smaak met peper, (zout) en nootmuskaat.

## 191. Gevulde artisjokbodems (4 personen)

**1 portie = 50 kcal / 210 kJ = ½ Kh-waarde**

- ◆ een blik artisjokbodems van ½ l (uitgelekt 220 g)
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ 1 grote of 2 kleine tomaten
- ◆ ½ teentje knoflook
- ◆ 1 koffielepel gemalen Parmezaanse kaas
- ◆ 2 blaadjes van een takje rozemarijn
- ◆ 2 blaadjes verse basilicum of 1 blaadje van een groene selder
- ◆ peper (en zout)

Bestrijk de bodem van een vuurvaste schotel met de helft van de vetstof en schik hierin de uitgelekte artisjokbodems.

Snipper de knoflook en de kruiden fijn.

Snijd de gepelde en ontpitte tomaten in dobbelsteentjes en meng met de knoflook, de rozemarijn en de basilicum, wat peper uit de molen (en zout).

Vul de bodems met deze gearomatiseerde tomaten en bestrooi ze zeer dun met de Parmezaanse kaas.

Verdeel de rest van de vetstof in tipjes boven op iedere gevulde bodem.

Plaats de schotel een 10-tal minuten in een warme oven en zet eventjes voor het opdienen onder de grill om te kleuren.

**Weetje:** Kruiden en kaas worden zeerzuinig gebruikt, zodat ze de smaak van de groenten niet overheersen. Dit gerecht komt goed tot zijn recht in combinatie met een geroosterde lendenbiefstuk en wat tuinkers. Het is tevens geschikt als warm voorgerecht.

## 192. Champignons met groene kruiden (2 personen)

**1 portie = 50 kcal / 210 kJ = - Kh-waarde**

- ◆ 250 g schoongemaakte champignons
- ◆ 1 eetlepel fijngehakte kruiden, zoals bieslook, peterselie, kervel, dragon
- ◆ 1 koffielepel vetstof
- ◆ peper (en zout)
- ◆ sap van ¼ citroen

Stoof de champignons gaar in de vetstof, samen met de groene kruiden. Voeg peper, (zout) en citroensap toe naar smaak.

## 193. Winterse koolschotel (2 personen)

**1 portie = 275 kcal / 1155 k = 3½ Kh-waarde**

- ◆ 300 g wittekool
- ◆ ½ winterwortel (± 150 g)
- ◆ 1 stukje knolselder (± 100 g) lui(±75g)
- ◆ 1 prei (± 75 g)
- ◆ 280 g (geschilde) aardappelen
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ 2 dunne sneetjes mager spek
- ◆ 2½ dl magere runderbouillon
- ◆ 1 takje tijm
- ◆ peper (en zout)

Snijd de schoongemaakte kool in fijne reepjes, de wortel en de knolselder in schijfjes of reepjes, en de ui en prei in ringen.

Verdeel de aardappelen in grote teerlingen.

Verhit de vetstof en bak hierin het spek.

Voeg de ui en vervolgens de andere groenten en de aardappelen toe en giet er de bouillon over.

Laat het geheel ongeveer een half uur sudderen.

**Tip:** Dien op met gebakken hamburgers, bereid van mager gemalen vlees.

# Aardappelen, rijst en deegwaren

## 194. Kasteelaardappeltjes

**1 portie = 200 kcal / 840 kJ = 3 Kh-waarden**

- ◆ 6 regelmatige langwerpige aardappelen (met schil) van ± 100 g

Vorm van elke aardappel een tonnetje van ± 35 g, snijd eerst boven- en onderaan een schijfje af. Maak vervolgens een kubus maar in tonvorm in de lengterichting en snijd daarna nog viermaal een schijfje af in de lengterichting zodat er acht ribben gevormd worden.

Blancheer de aardappeltjes gedurende 5 minuten in kokend water (met zout). Giet af en spoel ze onmiddellijk met koud water af.

Zet ze weer op in kokend water en laat ze nog een 12-tal minuten koken. Giet ze af en dien warm op.

**Tip:** Deze aardappeltjes presenteren mooi en kunnen als versiering op een feestelijke schotel gebruikt worden.

## 195. Aardappelpuree (2 personen)

**1 portie = 200 kcal / 840 kJ = 3 Kh-waarden**

- ◆ 420 g aardappelen
- ◆ 1 dl magere of halfvolle melk
- ◆ peper (en zout)
- ◆ nootmuskaat

Laat in ± 20 minuten de geschilde en in stukjes gesneden aardappelen in een beetje water gaarkoken.

Giet ze af en laat ze op het vuur even opdrogen.

Pureer de aardappelen met een aardappelstamper of wrijf ze door een roerzeef.

Klop (op het vuur) even op met de melk en breng op smaak met peper, (zout) en nootmuskaat.

## 196 Aardappelschijfjes in de oven (2 personen)

1 portie = 250 kcal / 840 kJ = 3½ Kh-waarden

- ◆ 420 g aardappelen
- ◆ 1 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 30 g gemalen magere kaas
- ◆ peper, (zout) en nootmuskaat

Snijd de geschilde aardappelen in schijfjes van ± ½ cm dikte. Schik deze schijfjes in een ingevette vuurvaste schotel.

Giet er de melk over.

Bestrooi met de gemalen kaas, peper, (zout) en nootmuskaat.

Plaats in een matig warme oven en laat zó de aardappelschijfjes in ± 1 uur gaar worden.

**Tip:** Wanneer de aardappelen eerst 10 minuten gekookt en daarna in schijfjes gesneden werden, moeten ze nog ± 30 minuten in de oven staan.

Wanneer de ovenschotel ingewreven wordt met een knoflookteentje bekomt men een hartiger gerecht.

## 197. Gebakken aardappelen met rozemarijn (2 personen)

1 portie = 325 kcal / 1365 kJ = 4 Kh-waarden

- ◆ 500 g ongeschilde aardappelen
- ◆ 1 teentje knoflook
- ◆ 2 eetlepels olie
- ◆ 1 takje rozemarijn
- ◆ versgemalen peper (en zout)
- ◆ fijngehakte peterselie

Was de aardappelen flink af met een borsteltje en kook ze gaar in de schil.

Pel de nog warme aardappelen, laat ze afkoelen en snijd ze in schijven.

Wrijf de bakpan flink in met het teentje knoflook, verhit de olie en bak hierin de aardappelschijven lichtbruin.

Bestrooi met de rozemarijnaanaldjes, de versgemalen peper, (zout) en de peterselie.

## 198. Gevulde aardappelen (2 personen)

1 portie = 225 kcal / 945 kJ = 3½ Kh-waarden

- ◆ 6 aardappelen (± 420 g)
- ◆ 6 eetlepels magere plattekaas
- ◆ peper (en zout)
- ◆ 2 eetlepels fijngehakte tuinkruiden: kervel, dragon, peterselie en sjalot

Borstel de aardappelen flink, was ze en kook ze gaar in de schil.

Vermeng de plattekaas met de tuinkruiden, een beetje peper (en zout).

Pel de aardappelen en maak er bovenaan een gleuf in van ± 2 cm diep en ± 2½ cm breed. Maak het aardappelkruim fijn en vermeng met de kruidenkaas (en zout). Vul de aardappelgleuf op met het groene kruidenmengsel en dien op.

**Tip:** De aardappelen kunnen ook in aluminiumfolie gaar gemaakt worden in de oven of op een barbecuevuurtje.

## 199. Gevulde aardappel in zijn jasje (2 personen)

1 portie = 225 kcal / 945 kJ = 3½ Kh-waarden

- ◆ 4 aardappelen van gelijke vorm van ± 100 g elk
- ◆ 1 kleine ui
- ◆ een beetje vetstof
- ◆ een scheutje magere melk of magere yoghurt

- ◆ 1 afgestreken koffielepel paneermeel
- ◆ 1 eetlepel bieslook en peterselie
- ◆ peper (en zout)
- ◆ een mespuntje cayennepeper

Snipper ui, bieslook en peterselie zeer fijn.

Kook de aardappelen in de schil gedurende 30 minuten.

Snijd aan de bovenkant een kapje van de aardappelen af en haal het kruim uit de aardappelen.

Maak het kruim fijn en vermeng ze met de bieslook, de peterselie, de ui, de melk of yoghurt en de specerijen.

Breng het vulsel weer in de aardappelen.

Bestrooi de gevulde aardappelen met paneermeel en breng hierop een mespuntje vetstof. Plaats de aardappelen in een zeer warme oven (175° C) en laat verder gaar worden in ± 35 minuten.

Dien warm op.

## 200. Aardappel-wortelstampot (2 personen)

**1 portie = 250 kcal / 1070 kJ = 4 Kh-waarden**

- ◆ 400 g geschilde aardappelen
- ◆ 400 g wortelen
- ◆ 1 eetlepel fijngesnipperde sjalot of ui
- ◆ 1 dl runderbouillon
- ◆ 1 koffielepel vetstof
- ◆ peper (en zout)
- ◆ nootmuskaat
- ◆ 1 takje tijm
- ◆ 1 laurierblaadje

Snijd de geschilde aardappelen in stukken en de wortels in schijfjes.

Kook ze samen gaar in een beetje (gezouten) water met peper, nootmuskaat, tijm en laurier. Kleur ondertussen de fijngesnipperde sjalot in de vetstof.

Neem de kruiden weg en stamp de aardappelen en wortelen fijn of wrijf ze door een zeef. .Klop de warme bouillon onder de stampot, voeg hierbij de gefruite sjalot en breng op smaak.

**Tip:** Deze stampot is niet alleen geschikt bij vleesgerechten, maar past eveneens uitstekend bij visgerechten.

## 201. Knolselder-aardappelpuree (2 personen)

**1 portie = 250 kcal / 1070 kJ = 4 Kh-waarden**

- ◆ 400 g knolselder
- ◆ 400 g aardappelen
- ◆ 1 eetlepel vetstof
- ◆ 1 eetlepel citroensap
- ◆ peper (en zout)
- ◆ nootmuskaat

Kook de geschilde en in blokjes gesneden aardappelen gaar en giet ze af.

Kook ook de in blokjes gesneden knolselder gaar met het citroensap (om de witte kleur te behouden) en giet ze af.

Wrijf aardappelen en knolselder samen door een roerzeef (het best niet mixen) of maak ze fijn met een aardappelstamper.

Breng op smaak met de vetstof, peper, (zout) en nootmuskaat.

**Tip:** Sommige variëteiten knolselder worden niet onmiddellijk bruin. In dit geval kunnen de aardappelen en de knolselder samen gekookt worden.

## 202. Aardappelpuree met kervel (2 personen)

**1 portie = 275 kcal / 1155 kJ = 4 Kh-waarden**

- ◆ 500 g ongeschilde aardappelen
- ◆ nootmuskaat

- ◆ 70 g kervel
- ◆ 1 dl magere of halfvolle melk
- ◆ 1 ei
- ◆ peper (en zout)
- ◆ een koffielepel vetstof

Was de aardappelen flink af met een borsteltje en kook ze gaar in de schil.

Pluk de blaadjes van de schoongemaakte kervel en hak ze fijn.

Pel de aardappelen terwijl ze nog warm zijn en stamp ze fijn of pureer ze door een roerzeef. Klop de hete melk onder de gepureerde aardappelen en voeg dan het ei, de fijngehakte

kervel, peper (en zout) en nootmuskaat toe.

Schep in een ingevette ovenschotel, verdeel hierover de vetstof in tipjes en zet enkele ogenblikken onder de grill.

## 203. Risotto (basisrecept) (2 personen)

**1 portie = 200 kcal / 840 kJ = 3 Kh-waarden**

- ◆ 2 koffielepels olie
- ◆ 1 sjalot of 1 ui
- ◆ eventueel 2 takjes peterselie
- ◆ 90 g rijst
- ◆ 3 dl runder- of kippenbouillon
- ◆ 1 takje tijm
- ◆ peper (en zout)

Snijd de ui in dunne ringen of snipper hem fijn.

Verwarm de vetstof en laat de ui hierin min of meer glazig bakken (eventueel samen met de gesnipperde peterselie).

Voeg de rauwe rijst bij de ui en laat hem zachtjes meebakken.

Giet er een deel van de bouillon of water (en zout) bij en laat de rijst zwellen.

Voeg de rest van het vocht, peper (en zout) en het takje tijm toe en laat de rijst gaar worden (in totaal ± 15 minuten voor gepelde rijst, ± 35 minuten voor halfvolle rijst en ± 1 uur voor volle rijst). Roer er zo nodig nog wat bouillon bij zodat de rijst vochtig blijft.

**Weetje:** Risotto is een typisch Italiaans rijstgerecht dat niet te gaargekookt mag worden en dat nog vochtig moet zijn bij het opdienen. Om (geel gekleurde) saffraanrijst te verkrijgen volstaat het een snuifje saffraanpoeder met de rijst te laten meekoken.

Bij gebruik van saffraandraadjes kunnen deze draadjes vooraf in de (hete) bouillon getrokken worden. Vóór het koken van de rijst worden ze dan verwijderd.

In plaats van bouillon kan ook tomatensap gebruikt worden. Deze roodgekleurde rijst past goed bij gekookte vis.

## 204. Risotto met groenten (2 personen)

**1 portie = 250 kcal / 1050 kJ = 3½ Kh-waarden**

- ◆ 90 g rijst
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 kleine ui
- ◆ 1 wortel
- ◆ 50 g fijne erwten (diepgevroren)
- ◆ enkele takjes selder
- ◆ 1 kleine prei
- ◆ eventueel een stukje rode of groenepaprika
- ◆ 3 dl runder- of kippenbouillon
- ◆ 1 takje tijm
- ◆ peper (en zout)
- ◆ peterselie

Snijd de ui, wortel, selder, prei (en paprika) in kleine blokjes.

Verwarm de olie en laat hierin de groenten fruiten.

Voeg er de erwten en de rijst aan toe en laat dit ook even mee fruiten.

Giet hierbij de helft van het vocht en laat de rijst zwellen (± 10 minuten), voeg er het takje tijm bij.

Voeg er vervolgens de rest van de bouillon bij en laat verder gaar worden (zie recept nr. 203 Risotto-basisrecept).

Breng op smaak met peper (en zout) en werk af met fijngehakte peterselie.

## **205. Macaroni met groenten (2 personen)**

**1 portie = 275 kcal / 1155 kJ = 3½ Kh-waarden**

90 g macaroni

2 l water

100 g ,schoongemaakte wortelen

100 g prinsessenboontjes

100 g knolselder of bloemkool of raapjes

Kook de macaroni in ruim (licht gezouten) water gaar.

Snijd de wortelen in schijfjes, de prinsessenboontjes in stukjes van 2 cm, de raapjes of knolselder in blokjes of verdeel de bloemkool in roosjes.

Kook in ± 15 minuten de groenten samen in een beetje (gezouten) water gaar. Meng de groenten met de macaroni, de melk of sojaroomalternatief en de kruiden. Warm nog even op en dien onmiddellijk op.

**Tip:** Geef hierbij gebakken kippenfilet of varkenslapje of dien op met gebakken vis.  
1 dl geconcentreerde halfvolle melk of sojaroomalternatief Peper (en zout)