

Diëtiste Astrid

RECEPTENBUNDEL



Hallo!

Omdat elke dag eten op tafel zetten wel wat inspiratie vraagt, heb ik hier wat recepten gebundeld voor jou. Gevarieerde recepten, voor elk wat wils.

Weet ook dat een simpele maaltijd met aardappelen, een stukje vlees of vis en groenten perfect is. Dat is eigenlijk de snelste manier om eten op tafel te toveren. Je hoeft niet altijd een recept te volgen.

Hieronder nog enkele tips om tijd te besparen:

- Gebruik diepvriesgroenten; ze bevatten vaak nog meer vitaminen dan de groenten die je “vers” koopt.
- Gebruik voorgesneden groenten.
- Gebruik goed materiaal. Een groot koksmes helpt je bijvoorbeeld om je wortelen in no time tot blokjes te hakken.
- Gebruik de microgolfoven of stoomoven om groenten voor te garen; dat gaat heel snel.
- Je hoeft niet alle groenten te schillen!
- Haal kant-en-klare rauwkost in huis.

Veel kookplezier en smakelijk!

Groetjes

Astrid



PS. De hoeveelheden zijn gemiddeld genomen. Afhankelijk van je energiebehoefte kan je de hoeveelheden aanpassen. Indien je gewicht wilt verliezen is het vooral belangrijk om de koolhydraten te beperken (brood, pasta, rijst, aardappelen, couscous...) Vraag raad aan je diëtiste.

COURGETTELASAGNE

INGREDIENTEN (4-5 pers.)

- 2 uien
- 2 grote courgettes, of 3 kleine
- 1 rode paprika
- 4 el olijfolie (of andere olie naar keuze)
- 4 el bloem
- 5 dl magere melk + nog wat extra voor de bloem
- 250 g gekookte magere hesp
- lasagnebladen
- 150 g geraspte jonge kaas
- peper, zout, muskaatnoot



BEREIDING

- Snipper de uien fijn.
- Snijd de courgettes in de lengte in 2 en snijd in plakjes.
- Snijd de paprika in stukjes.
- Fruit de uien met de paprika in 2 el olijfolie.
- Fruit de courgettes in een afzonderlijke kom in de rest van de olie. Kruid met peper en een weinig zout.
- Maak de saus : breek de bloem in wat koude melk en breng ondertussen de halve liter melk aan de kook. Voeg de gebroken bloem toe en laat goed doorkoken. Extra goed kruiden met p&z, muskaatnoot. Voeg nu ook 50 g van de geraspte kaas toe aan de saus.
- Roer de paprika en de in stukjes gesneden hesp door de saus.
- Leg op de bodem van een vuurvaste schotel eerst een dun laagje saus en daarop een laag lasagnevellen.
- Verdeel daarop de helft van de courgettes.
- Verdeel daarop de helft van de saus.
- Herhaal: lasagnebladen, de rest van de courgettes en eindig met de rest van de saus.
- Bestrooi met de rest van de geraspte kaas.
- Plaats 30 minuten in een goed voorverwarmde oven van 200° C.

JAGERSCHOTEL

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g rundsgehakt (of quorngehakt)
- 2 el olijfolie
- 800 g (diepvries)spinazie
- 100 ml (soja)room light
- 500 g champignons, in stukjes gesneden
- 1 el plantaardige margarine, of olie
- peper, zout

Voor de puree

- 600 g aardappelen
- +/- 100 ml halfvolle melk
- 1 el plantaardige margarine
- peper, zout, nootmuskaat
- paneermeel



BEREIDING

- Bak het gehakt aan in de olijfolie. Quorngehakt hoeft niet gebakken te worden op voorhand. Verspreid het gehakt op de bodem van een vuurvaste schotel.
- Verwarm de spinazie. Voeg de room toe en kruid met peper en zout. Zet er even de mixer in. Bak de champignons in de margarine en kruid met peper en zout.
- Verdeel de spinazie over het gehakt en vervolgens ook de champignons.
- Maak de puree: kook de aardappelen gaar, voeg de melk, margarine en kruiden toe en pureer. Verdeel de puree over de groenten. Werk af met paneermeel en zet de schotel in de oven op 200° tot het paneermeel mooi bruin ziet

TIP

- Vervang de helft van de aardappelen door spitskool, wortel, broccoli... Zo heb je een groentepuree en bevat je gerecht meer groenten en minder koolhydraten

GEBAKKEN RIJST MET GROENTEN (BOERENKOOL, WITTE KOOL, WORTEL) EN EI

Veggie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 180 g volkoren rijst (ongekookt)
- 2 el olijfolie
- 2 uien, fijngesneden
- 300 g boerenkool, in fijne reepjes
- 200 g witte kool, in fijne reepjes
- 300 g wortelen, in brunoise
- 3 el peterselie, fijngesneden
- 8 eieren
- peper, zout
- kurkuma

BEREIDING

- Kook de rijst beetgaar.
- Stoof de ui en de wortelen 10 min in de helft van de olijfolie.
- Voeg de rest van de olie toe, de 2 soorten kool en de peterselie. Roerbak tot de groenten beetgaar zijn.
- Voeg de rijst toe en laat even meebakken. Kruid met peper, zout en kurkuma.
- Klop de eieren los. Meng ze onder de rijst met groenten tot ze gestold zijn.

VIS MET RATATOUILLE

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 3 el olijfolie
- 1 ajuin, fijngesnipperd
- 4 wortelen, in kleine blokjes
- 2 tenen look, fijngesneden
- 1 aubergine, in kleine blokjes
- 1 courgette, in kleine blokjes
- 2 rode paprika's, in kleine blokjes
- 400 ml passata
- 4 el peterselie, grof gesneden
- Provençaalse kruiden, peper, zout
- 2 el plantaardige margarine (bv Soja Bakken en Braden)
- 800 g scharfilet (of een andere witte vis naar keuze)
- 2 g zout
- bieslook
- (puree of volkoren rijst); is geen must; of bloemkoolrijst



BEREIDING

- Stoof de ajuin in de olie tot hij glazig is. Voeg eerst de wortelen toe en laat 5 min meebakken.
- Voeg de andere groenten en de look toe en laat een 10-tal minuten bakken.
- Voeg de passata, de peterselie en de kruiden toe. Laat nog een 20-tal minuten zachtjes sudderen met het deksel op de pot.
- Bak de vis mooi bruin in de margarine en breng op smaak met een weinig zout en bieslook.
- Serveer eventueel met een beetje puree of volkoren rijst. Beperk deze portie. Neem zeker een half bord ratatouille. Of gebruik bloemkoolrijst ipv gewone rijst.

TIP

Eet je niet graag vis? Bak er dan een mager stukje vlees bij zoals kipfilet, varkenshaasje, biefstuk...

PASTA MET AUBERGINE EN PROSCIUTTO

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 280 g volkoren pasta naar keuze
- 3 kleine of 2 grote aubergines, in kleine blokjes gesneden
- 2 blikken tomatenblokjes
- 3 el cottage cheese
- 1 blik zwarte olijven, ontpit en in stukjes gesneden (+/- 170 g uitgelekt)
- Verse (of droge) koriander
- basilicumblaadjes (voor de afwerking)
- 180 g prosciutto of parmaham, zonder het vet
- 4 el geraspte Parmezaanse kaas



BEREIDING

- Stoof de aubergines in de olijfolie gedurende 10 min. Voeg de olijven en de tomatenblokjes toe. Kruid met koriander en peper en zout tot je sausje op smaak is en laat op een zacht vuurtje sudderen tot de aubergines heel zacht zijn.
- Meng de cottage cheese eronder.
- Kook de pasta al dente. Hij mag zeker niet volledig gaar zijn.
- Voeg het sausje toe aan de pasta in een ovenschotel en leg er een paar plakjes ham over.
- Zet enkele minuten onder de grill tot de ham knapperig is
- Serveer en werk af met een paar basilicumblaadjes en parmezaanse kaas

TIP

- Ook lekker met scampi i.p.v. prosciutto.
- Als het snel moet gaan, doe ik de ham gewoon in stukjes onder de saus.

LASAGNE MET SPINAZIE EN TOMATENSAUS

Veggie

INGREDIENTEN (4 pers.)

Voor de spinaziemengeling:

- 800 g spinazie (vers of diepvries)
- 150 g ricotta
- 50 g geraspte parmesan
- 3 eieren
- Zout, peper

Voor de tomatensaus:

- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 wortelen, in stukjes
- 1 takje selder, optioneel
- 800 g tomatenblokjes
- Tabasco
- Zout, peper

- Lasagneblaadjes
- Geraspte mozzarella om te gratineren
- rauwkostsalade



BEREIDING

Voor de spinaziemengeling :

- Verwarm de spinazie, voeg de kazen en de eitjes toe en breng op smaak met peper en zout.

Voor de tomatensaus:

- Stoof de ui met de knoflook. Voeg de wortelen toe en laat 10 min stoven
- Voeg eventueel de selder toe en 5 min later de tomatenblokjes. Laat afgedekt 20min zachtjes sudderen.
- Mix tot een gladde saus en breng op smaak met peper, zout en tabasco.

De lasagne maken:

- Verwarm de oven op 180°.
- Begin met een dun laagje spinaziemengeling. Leg er lasagneblaadjes op. Doe de helft van de resterende spinaziemengeling erop. Dan weer lasagneblaadjes met daarop de helft van de tomatensaus. Daarna nogmaals lasagne, spinazie, lasagne en eindig met de tomatensaus.
- Bestrooi met de geraspte mozzarella en zet 30 min in de oven op 180°.
- Serveer met een rauwkostsalade naar keuze.

TIP

- Leg extra schijfjes tomaten tussen de laagjes om meer groenten te hebben. vervang de lasagneblaadjes door courgettereppen of pompoenlasagnebladen (te verkrijgen in de supermarkt)

GEROOSTERDE AUBERGINE MET KERSTOMAAAT EN MOZZARELLA

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 4 aubergines
- 2 kl oregano
- 2 el geconcentreerde tomatenpuree
- olijfolie
- 1 bol mozzarella
- 4 el geraspte parmezaan
- 1 el verse of gedroogde tijm
- 12 kerstomaten
- 2 el kappertjes



BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180°.
- Snijd de aubergines in de lengte in 2. Kerf het vruchtvlees in en maak ruitjes, maar zorg dat je de schil niet raakt. Besprenkel met peper en zout.
- Hak de oregano fijn indien je verse gebruikt. Meng de olijfolie met de tomatenpuree en oregano, en smeer over het auberginevruchtvlees. Leg in een ovenschaal of een met bakpapier beklede bakplaat en rooster de aubergines twintig minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de kerstomaten in stukjes en meng met een beetje olijfolie, peper en zout. Snijd of scheur de mozzarella in plakjes of stukjes.
- Haal de aubergines uit de oven. Verdeel de mozzarella en Parmezaanse kaas erover.
- Verdeel de kerstomaatjes en tijm erover. Bak nog tien à vijftien minuten in de oven. Zet de laatste twee minuten de grill aan. Het vruchtvlees van de aubergines moet heel zacht zijn.
- Serveer de geroosterde aubergine met de kappertjes, een stukje vlees, vis of een eitje en eventueel een kleine portie volkoren rijst, pasta of wat bloemkoolrijst. Ik doe er meestal enkel vlees of vis bij!

LINGUINE MET GROENE GROENTEN EN REUZEGARNALEN

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 200 g diepvrieserwten
- 250 g peulen (sluimerwten), in 2 gesneden
- 2 preien, fijngesneden
- 2 el olijfolie
- 600 g reuzegarnalen (diepvries of vers)
- 125 ml witte wijn (kan je ook vervangen door bouillon)
- 150 ml magere room (7%)
- peper, zout
- 280 g (volkoren) linguine
- Verse peterselie of kervel, optioneel ter afwerking



BEREIDING

- Doe de erwten 3 minuten in kokend water en voeg dan de peultjes toe. Laat ze 1 minuut meekoken en giet af. Laat ze schrikken onder koud water en laat uitlekken.
- Verwarm de olijfolie in een grote braadpan en stoof de prei hierin gedurende 5 min à 10 minuten tot hij bijna gaar is.
- Voeg de garnalen toe en bak ze enkele minuten op een hoog vuur mee.
- Doe de wijn en de room erbij en laat het nog even doorwarmen.
- Kook ondertussen de pasta beetgaar.
- Voeg de peultjes en erwtjes toe aan het preimengsel en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het mengsel bij de pasta en serveer meteen.
- Werk af met een takje verse peterselie of kervel (optioneel).

KIP MET GRIEKSE PASTA, TOMATEN, COURGETTE EN MUNT

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 3 el olijfolie
- 500 g kipfilet
- 2 courgetten, in dikke plakken
- 2 preien, in dunne plakken (zowel groen als wit gedeelte)
- 4 tomaten, in grote stukken
- 240 g Griekse pasta (droog)
- 160 g groene olijven, ontpit
- 400 ml kippenbouillon
- peper
- 3 el verse munt, fijngesneden



BEREIDING

- Verwarm 2 el olijfolie in een grote braadpan. Bak de kip aan op een middelhoog vuur. De kip moet nog niet volledig doorbakken zijn. Haal de kip uit de pan. Laat eventueel uitlekken op keukenpapier.
- Doe opnieuw 1 el olijfolie in de pan en bak de courgetten en de prei op een middelhoog vuur tot ze lichtjes bruinebakken zijn.
- Voeg dan de tomaten toe en bak ze 1 minuut mee.
- Doe er nu de Griekse pasta, olijven en kippenbouillon bij en breng aan de kook.
- Voeg de kip toe, zet het deksel op de pan en laat op een zacht vuurtje sudderen gedurende 10 minuten. Roer af en toe.
- Breng op smaak met peper en verse munt.

ZALM, VENKEL EN AARDAPPEL IN DE OVEN

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 600 g vastkokende aardappelen
- 2 tot 3 venkels (+/- 800 g)
- 1/2e bussel peterselie, fijngehakt
- 2 tenen look, geperst of geraspt
- 25 g boter
- 50 g geraspte parmezaan
- 500 g zalmfilet
- 1 el citroenrasp, optioneel
- Zeezout en peper



BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 220°.
- Schil de aardappelen en snijd ze in kwartjes.
- Snij de venkels in 2, haal het harde stuk eruit en snij elke helft nogmaals in 4.
- Kook de aardappelen met de venkel 6 min in kokend water. Giet af en doe het in een grote braadslede of ovenschaal.
- Bestrooi met wat zeezout en peper. Meng 3/4e van de peterselie eronder, alsook de look en boter. Rooster 30 min.
- Neem de ovenschaal uit de oven en schep de Parmezaan erdoor alsook de citroenrasp (optioneel, maar wel lekker!).
- Leg de zalmfilets erbovenop en bestrooi met de rest van de peterselie.
- Zet weer in de oven. Zodra de zalm gaar is, is je gerecht klaar!

TAGLIATA VAN RUND MET RUCOLA EN TOMAATJES

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 300 g kerstomaten
- 3 el olijfolie
- 1 el balsamico
- 1 el boter
- 500 g rundersteak
- 4 grote handen rucola
- 40 g parmezaanschilfers
- 4 el pijnboompitten
- 2 el olijfolie extra vierge
- peper en zout



BEREIDING

- Halveer de kerstomaten. Meng de olijfolie, balsamico, peper en zout onder de tomaatjes.
- Verhit de boter in de pan. Kruid de steaks met peper en zout en bak ze tot de gewenste bakwijze. Haal het vlees uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.
- Verdeel de rucola over de borden en schep er de tomaatjes op. Snij de steak in plakjes en verdeel ze over de borden. Werk af met parmezaanschilfers en pijnboompitten en serveer.

SPAGHETTI MET BROCCOLISAUS

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 1 el olie
- 1 kleine ui
- 1 teentje look
- 2 broccoli's, in kleine roosjes
- 400 ml groentebouillon
- 100 ml halfvolle melk
- Peper, zout
- 280 g volkoren spaghetti
- 3 el geraspte kaas (bij voorkeur mager of max 30+)
- 2 el magere room (max 12% vet)
- 2 kl citroensap
- Nootmuskaat
- 2 el verse peterselie, fijngesnipperd
- 400 g hamreepjes



BEREIDING

- Pel en snipper de ui. Hak of pers de knoflook. Was de broccoli en verdeel in kleine roosjes. Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui met knoflook + / - 2 minuten. Doe de broccoli erbij, blus af met bouillon en melk en laat ongeveer 8 à 10 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken, tot de broccoli net gaar is.
- Kook de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking in water gaar.
- Haal de helft van de broccoli uit de pan en hou ze warm. Pureer de rest van de broccoli met het vocht. Roer de kaas en de room erdoor.
- Giet de spaghetti af, meng met de broccoli-kaassaus en de ham en breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en citroensap. Verdeel de broccoliroosjes erover. Bestrooi de spaghetti met peterselie en serveer.

TIP

Koop een zak diepvries broccoliroosjes voor als je weinig tijd hebt.

KABELJAUW MET MOSTERDSAUS

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 600 g kabeljauw
- 600 g aardappelen
- Een geutje melk
- Peper, zout, nootmuskaat
- 4 el olijfolie
- 3 preien, fijngesneden
- 5 grote wortelen, in blokjes

Voor de saus:

- 100 g magere yoghurt
- 100 ml magere room (7%)
- 2 el mosterd
- 2 el kappertjes
- 3 el fijngehakte peterselie



BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200°.
- Kook de aardappelen gaar en maak er puree van (melk, peper, zout en nootmuskaat toevoegen).
- Doe 1 el olijfolie in een ovenschaal. Wrijf uit met een borsteltje en leg er de vis op. Bestrijk de vis met nog een el olijfolie. Kruid met viskruiden (of gewoon met peper en zout). Zet in de oven tot de vis gaar is.
- Stoof de wortelen en prei aan in 2 el olijfolie tot ze beetgaar zijn. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Maak de mosterdsaus: meng alle ingrediënten in een steelpan en verwarm lichtjes. Laat niet koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak een bedje van puree. Leg er een laagje van de groentemengeling op. Daarop komt de vis. Werk af met de saus.

TIP

- Vervang de helft van de aardappelen door spitskool, wortel, broccoli... Zo heb je een groentepuree en bevat je gerecht meer groenten en minder koolhydraten

KIP IN ZOETZURE SAUS

Vegan
optie

(OOK VEGAN VARIANT MOGELIJK)

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 el olijfolie
- 400 g kipfilet, in blokjes OF 400 g vegan kipstukjes OF Tofublokjes
- 4 wortelen, in halve maantjes
- 2 rode paprika's, in niet te kleine blokjes
- 1 prei, fijngesneden
- 2 el suiker
- 3 el (witte wijn)azijn
- 300 g ananas, uit blik, op sap (bewaar het sap)
- 1 klein blikje geconcentreerde tomatenpuree
- 3 el ketchup
- 200 ml groente- of kippenbouillon
- Peper
- 160 g volkoren rijst



BEREIDING

- Verwarm de olijfolie in een grote kookpot en bak de kippenblokjes goudbruin. Haal ze uit de pan vooraleer ze volledig gaar zijn.
- Doe alle groenten (wortel, prei, paprika) in dezelfde pot en laat ze 5 min stoven.
- Bestrooi de groenten met de suiker en laat even karameliseren. Blus dan met de azijn.
- Voeg de blokjes ananas, de tomatenpuree, de ketchup en de bouillon toe. Roer goed om.
- Doe de kippenblokjes er weer bij en laat het geheel op een zacht vuur sudderen tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper.
- Kook ondertussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

TIP

De vegan kip moet niet eerst gebakken worden. Stap 1 kan je dan overslaan.

AARDAPPELTORTILLA MET PESTO EN TOMAAT

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 6 eieren
- 600 g aardappelen
- 2 el groene pesto
- 100 ml halfvolle melk
- 4 tomaten, ontpit en in blokjes
- een handje geraspte (light) kaas
- een bosje verse basilicum, grof gesneden
- zout en peper
- Salade/rauwkost naar keuze om erbij te serveren



BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes van ongeveer 1 à 2 cm.
- Doe de aardappelblokjes in een pan met kokend water en kook ze ongeveer 5 minuten voor tot ze bijna gaar zijn. Giet af en laat het overtollige vocht verdampen.
- Breek ondertussen de eieren in een kom en voeg de pesto, melk, zout en peper toe. Kluts goed door elkaar en zet apart.
- Verhit een koekenpan* met wat olie en voeg de aardappelblokjes toe. Bak deze op hoog vuur tot ze gaar zijn en goudbruin beginnen te worden.
- Roer de tomatenblokjes en de helft van de basilicum erdoor en bestrooi met wat peper en zout.
- Giet het eimengsel erover en roer vlug even door.
- Bestrooi het geheel zuinig met wat geraspte kaas. Doe het deksel op de pan en zet het vuur laag. Bak het geheel tot het ei net gestold is en zet het vuur uit.
- Strooi de rest van de basilicumblaadjes over de tortilla. Snijd in punten en serveer met wat extra groenten naar keuze. Zeker niet weglaten, want beter meer groenten om de aardappelen te bufferen en zo een suikerpiek te vermijden.

TIP

Voor 4 personen verdeel je alles best over 2 pannen.

AARDAPPELSALADE MET RADIJSJES EN BONEN

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g krielaardappelen (of gewone aardappelen)
- 6 stengels bleekselder, in boogjes gesneden
- 300 g diepvries edamamebonen (=sojabonen) of tuinbonen
- 300 g kerstomaten, gehalveerd
- verse bieslook
- 5 el azijn
- 5 el olie
- 3 el water
- 2 bosje(s) radijzen, in partjes gesneden
- 4 handen spinazie of sla
- 100 g walnoten of pecannoten
- Peper en zout



BEREIDING

- Boen de krielaardappelen goed schoon en halveer grote exemplaren. (Of schil en snij de aardappelen in hapklare brokken)
- Maak de bleekselder schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
- Kook de krieltjes in weinig water in ongeveer 8 minuten gaar. Kook de bleekselder en de tuinbonen de laatste 2 – 3 minuten mee met de aardappelen.
- Was de bieslook en knip het klein.
- Maak een dressing van de azijn, de olie, het water, de bieslook en wat peper en zout.
- Schep iets meer dan de helft van de dressing door de nog warme krieltjes met groenten. Laat dit afkoelen.
- Was en droog de sla of spinazie.
- Breek de walnoten en/of pecannoten in 2.
- Meng de partjes radijs, de kerstomaten en de noten door de aardappelen.
- Leg een handvol sla of spinazie op een bord. Besprenkel met de resterende dressing en schik de aardappelsalade erop. Decoreer met bieslook en nog wat extra noten.

TORTELLINISOEP

INGREDIENTEN (4-5 pers.)

- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 2 courgetten
- 1,5 broccoli
- 1,2 l (kokend) water
- 2 dikke tenen knoflook
- 2 tl gedroogde oregano
- 2 tl gedroogde peterselie (of 1 el fijngehakte verse)
- 2 tl gedroogde dille (of 1 el fijngehakte verse)
- 6 laurierblaadjes
- 2 bakjes tortellini naar keuze (500 g)
- 16 zongedroogde tomaatjes
- 60 g Parmezaanse kaas (of een vegan alternatief) + extra om te garneren
- 750 ml Alpro Not MILK 'vol'
- 1 grote el (Dijon)mosterd
- 200 g verse spinazie



BEREIDING

- Schil de ui en snijd hem in de dunne halve ringen. Verwarm 1 el olijfolie in een kookpot met deksel (kies een voldoende groot exemplaar, want alles komt hierin samen), voeg de ui toe en laat deze op een laag vuurtje stoven.
- Snijd intussen de courgette in dunne halve plakken. Voeg deze bij de ui en laat enkele minuten stoven. Roer regelmatig om. (Zet het deksel op de pot als de courgette dreigt aan te branden.)
- Snijd intussen de broccoli in roosjes, spoel grondig en zet opzij. Breng 700 ml water aan de kook.
- Pers de knoflook bij de courgette en ui en roer om. Voeg ook alle gedroogde kruiden toe en laat alles nog een minuut bakken.
- Schenk het water bij de courgette en voeg de laurierblaadjes toe. Kruid met versgemalen zwarte peper en grof zeezout. Breng alles opnieuw aan de kook en voeg de broccoli toe. Zet het deksel op de pot en laat 3 minuten koken.

- Snijd intussen de zongedroogde tomaatjes in reepjes en rasp de Parmezaanse kaas fijn.
- Voeg de tortellini bij de soep en laat nog 1 minuut zachtjes koken. Zet het vuur uit en roer er de Alpro Not MLK, de mosterd, de zongedroogde tomaatjes en Parmezaanse kaas door. Schep er nu voorzichtig de spinazie bij (doe dit indien nodig in twee delen) tot deze geslonken is.
- Serveer de soep met extra schilfers Parmezaanse kaas.

CURRY MET ZOETE AARDAPPEL EN SPRUITJES

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 el (rijst)olie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes look
- 2 cm gember, geraspt
- 300 g vegetarische wokreepjes*
- 400 g spruiten
- 2 gele paprika's, in reepjes
- Enkele takjes verse koriander
- 2 wortelen, geschild en in stukken
- 300 g woknoedels**
- 4 dl Alpro Soja Cooking coconut of kokosmelk
- 5 dl groentebouillon
- 2 kl kerriepoeder
- 2 kl komijnpoeder
- Zout

*Indien je vlees verkiest, kan je kippenblokjes nemen.

BEREIDING

- Snij het voetje van de spruiten en kook ze onafgedekt 3 min in water. Giet af en spoel onder koud water.
- Verhit de olie in een grote pot en stoof de ui, de look en de gember glazig. Roer er het kerriepoeder en komijnpoeder onder en stoof nog 2 min.
- Voeg de wokreepjes, de wortel en de paprikareepjes toe en bak enkele minuten. Overgiet met de bouillon en de kokosroom en laat sudderen tot de groenten beetgaar zijn.
- Snij intussen de spruitjes in plakjes. Voeg ze samen met de woknoedels toe aan de curry. Laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen. Kruid eventueel nog bij met wat zout.
- Schep de curry in kommen en werk af met verse koriander.



TIP

- Laat de spruitjes niet langer koken want dan worden ze te zacht en hebben ze de typische zware koolgeur en -smaak.
- **Kies bij voorkeur volkoren noedels. Bij Delhaize heb je bv volkoren mienoedels. Kijk dan wel op de verpakking hoe lang ze moeten meekoken in de curry. Ook andere winkels bieden tegenwoordig volkoren woknoedels aan.

OVENSCHOTEL MET ANDIJVIE

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 600 g aardappelen
- Een geutje melk
- Peper, zout, nootmuskaat
- 1 el olijfolie
- 200 g baconreepjes
- 300 g rundergehakt
- 800 g andijvie (dit slinkt fel)
- 200 ml volle melk of magere room (7%)
- 1 kl currypoeder
- Paneermeel



BEREIDING

- Kook de aardappelen gaar. Doe er een geutje melk bij, peper, zout en nootmuskaat en stamp tot puree.
- Bak ondertussen de baconreepjes met het gehakt in de olijfolie tot het gehakt goed bruin gebakken is. Doe het vlees in een ovenschaal.
- Snijd de andijvie grof en stoof het in dezelfde pan als het vlees. Laat slinken en voeg de melk (of room) toe. Kruid met peper, zout en currypoeder. Bedek het gehakt met de andijviemengeling.
- Verdeel de puree erover en bestrooi met paneermeel.
- Zet even onder de grill om een mooi bruin korstje te verkrijgen.

TIP

- Vervang de helft van de aardappelen door spitskool, wortel, broccoli... Zo heb je een groentepuree en bevat je gerecht meer groenten en minder koolhydraten

ZALM MET GEGRILDE GROENE ASPERGES

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 el pijnboompitjes
- 2 el balsamico azijn
- 2 el wijnazijn
- 60 ml groentebouillon
- 800 g groene asperges
- 1 el olijfolie (of gebruik een spray)
- Peper, zeezout
- paprikapoeder
- 1 el zachte bakboter
- 500 g zalmfilet
- 40 g Parmezaan* (geschaafd) *een goedkoper alternatief is Grana Padano
- verse dille (optioneel)
- enkele schijfjes citroen
- Bloemkoolrijst



BEREIDING

- Zet een pan op vuur en rooster de pijnboompitten. Je hoeft hiervoor geen vetstof te gebruiken. Doe in een schaaltje en zet apart
- Doe de balsamico, de wijnazijn en de bouillon in een klein pannetje en laat inkoken (je zou 4 eetlepels dressing moeten overhouden)
- Verwarm de oven op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier
- Was de groene asperges en snij de achterste stukjes af, leg ze op de bakplaat en besprenkel met de olijfolie (een spray is heel gemakkelijk hiervoor).
- Kruid met peper en zout en een beetje paprika en schuif in de oven voor +/- 8 minuten op 180°C
- Smelt de bakboter in een pan op hoog vuur. Dep de vis droog en kruid met peper, zout en een beetje paprika. Doe de vis in de pan met velkant naar boven en bak +/- 2 minuten. Draai om en bak verder op de velkant tot de gewenste bakwijze.
- Draai het vuur uit en laat hem in de pan verder garen terwijl je de oven op grillstand zet en de asperges in 2 à 3 minuten krokant grillt

- Leg de asperges op het bord, leg er de zalm bovenop en doe een lepel van de balsamico 'dressing' langs de rand van het bord
- Strooi er wat pijnboompitten en geschaafde Parmezaan over en werk af met een takje verse dille en een schijfje citroen.
- Serveer met een beetje goed gekruide bloemkoolrijst.

TIP

Als het niet het seizoen is van de asperges, kan je groene boontjes, schorseneren of andere groenten naar keuze gebruiken.



Contact

Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

info@dietisteastrid.be

0496 943 179