

Diëtiste Astrid

RECEPTEN

BINNEN HET HALF UUR OP TAFEL



Hallo!

Gezond koken vraagt wat tijd, maar die tijd hebben we niet altijd. Of soms hebben we gewoon geen zin om lang achter de kookpotten te staan na een vermoeiende werkdag. De vraag naar snelle recepten is dan ook heel groot.

Je vindt hier 30 recepten die binnen het half uur op tafel staan. Veel van de recepten kan je aanpassen naar je eigen smaak en voorkeuren. Varieer in groenten, vlees, vis, veggie opties...

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 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 dit vooral belangrijk voor de koolhydraten (brood, pasta, rijst, aardappelen, couscous...) Vraag raad aan je diëtiste.

PAPARDELLE MET SPINAZIE EN RICOTTA

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 el milde olijfolie
- 750 g kerstomaten, heel gelaten
- 2 tenen knoflook
- 300 g verse spinazie
- 350 g pappardelle
- 40 g cashewnoten (of pinda's of pistache)
- 1 bio citroen
- 250 g ricotta



BEREIDING

- Verhit de olie in een grote pan en bak de hele kerstomaten 12 min. met het deksel op de pan op middelhoog vuur.
- Snijd ondertussen de knoflook fijn en voeg na 7 min. toe. Plet de zacht geworden tomaten.
- Voeg de spinazie in delen toe, laat slinken en laat nog 3-4 min. meestoven. Roer om en breng op smaak met peper en zout.
- Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de noten 4-5 min. Laat afkoelen en hak grof. Boen de citroen schoon en rasp 1/3e van de schil. Meng het door de ricotta en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de pappardelle door het tomatenmengsel. Verdeel over diepe borden en verdeel daar de ricotta en de noten over. Serveer de citroenparten ernaast.

TIPS

- Gebruik bij voorkeur volkoren pasta. Dit zal je langer een verzadigd gevoel geven.
- Meng de ricotta onder de groenten voor een smeugere versie.

GEBAKKEN AARDAPPELEN MET COURGETTE EN GEHAKT

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 1 + 3 el milde olijfolie
- 1 rode ui
- 500 g rundergehakt OF veggie gehakt
- 2 el shakshuka specerijenmix (of 1 el paprikapoeder en 1 el komijn)
- 500 g krieltjes, gehalveerd
- 3 courgetten
- een handje verse platte peterselie
- 100 g natuuryoghurt (of soyayoghurt zonder suiker)
- 1 teen knoflook (optioneel)



BEREIDING

- Breng een grote pot water aan de kook en laat de krieltjes 10 min koken.
- Verhit 1 el olie in een pan en roerbak de ui, het gehakt en de specerijen op hoog vuur tot het mooi bruin gebakken is. Blijf goed omscheppen.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes. Bak ze in een andere pan in de rest van de olie gedurende +/- 10 min op hoog vuur. Voeg de krieltjes toe en bak nog 5 à 10 min mee. De courgette mag lekker knapperig blijven. Zet het deksel op de pan, maar roer regelmatig om.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Meng de helft door de yoghurt. Rasp de knoflook erboven (optioneel) en breng de peterselieyoghurt op smaak met peper en eventueel zout.
- Schep het gehaktmengsel door het aardappelmengsel, breng op smaak met peper en eventueel zout en schep nog 1 min. om op hoog vuur. Bestrooi met de rest van de peterselie. Serveer de peterselieyoghurt ernaast.

TIP

- Speel met de ingrediënten; gebruik eens kip ipv gehakt of vervang de courgette door een andere groente zoals spitskool of witloof.

BROCHETTE MET ZUIDERSE RIJST

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 4 el olijfolie
- 1 kleine ui
- 2 teentjes look
- 300 g paprikamix, diepvries (of 1 rode + 1 groene paprika)
- 400 g tomatenstukjes uit blik
- 200 g mediterraneo rijst (Bosto); of risotto of paella-rijst
- 0,5 el paprikapoeder
- 1,5 à 2 dl water
- 1 blokje groentebouillon
- Peper
- 4 kalkoenbrochetten (of 8 SoFine No Chicken-spiesjes)
- 100 g erwten, diepvries
- 150 g maïs uit blik



BEREIDING

- Snipper de ui en de knoflook fijn.
- Verhit de olijfolie in een grote pan (met deksel) op een middelhoog vuur. Voeg de ui, de look en de paprikareepjes toe en bak ± 5 min. tot de paprika beetgaar is.
- Voeg de tomatenstukjes, de rijst, het paprikapoeder en de peper toe en verkruimel er het bouillonblokje over. Overgiet met het water en roer goed door elkaar.
- Zet het vuur lager, dek af en laat ± 20 min. sudderen, tot de rijst gaar is.
- Verhit intussen een grillpan en bak de brochettes gaar aan elke kant.
- Spoel intussen de maïs onder koud water. Laat uitlekken.
- Voeg de diepgevroren erwten en de maïs toe aan de rijst en verwarm nog 2 à 3 min.
- Verdeel de rijst over de borden en leg er een brochette bij.

TIP

- Indien je meer tijd hebt, gebruik dan de helft mediterraneo rijst en de helft bruine rijst. De bruine rijst kook je best al 15 min vooraf om dan samen met de andere rijst aan de pan toe te voegen.

RODE AARDAPPELSALADE MET GEROOKTE FOREL

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g aardappelen
- 2 grote of 4 kleine rode bieten (opgelegd; zie tips)
- een bussel radijzen
- 4 el kappertjes
- 1 rode ui
- 250 g gerookte forelfilet (zie tips)
- 1 kl mierikswortelcrème
- 2 el mayonaise
- 2 el magere yoghurt



BEREIDING

- Spoel de aardappelen en snijd ze zonder te schillen in hapklare stukken. Kook ze beetgaar in gezouten water gedurende 18 à 20 minuten.
- Snijd de rode biet in hapklare stukken.
- Snijd de rode ui in fijne ringen.
- Snijd de radijsjes in fijne schijfjes.
- Meng de mierikswortelcrème met de yoghurt en mayonaise tot een sausje. Kruid nog met peper en zout.
- Trek de forelfilets in repen uit elkaar.
- Meng de gekookte en afgekoelde aardappelen met de rode biet en verdeel over de borden.
- Werk af met de rode ui, radijsjes, kappertjes, gerookte forelfilet en de mierikswortelsaus.

TIPS

- Je kan ook verse rode biet gebruiken. Schil de bieten en snijd in hapklare stukken. Sprenkel er wat olijfolie over en zet 15 à 20 min in de oven op 180°.
- Gebruik een andere soort vis als je niet graag forel eet.
- Werk eventueel nog af met granaatappelpitten voor een extra smaaksensatie.

HARTIGE LINZEN- PAPRIKASTOOF

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 el olijfolie
- 1 ui
- +/- 150 g veggie kipstukjes
- 2 rode en 2 gele paprika's (of andere restjes groenten!)
- Een handje verse bladpeterselie
- 1 blik linzen, afgespoeld en uitgelekt
- 1 klein blikje maïs, afgespoeld en uitgelekt
- Peper en zout
- Gerookt paprikapoeder
- Zure room (halfvol)



BEREIDING

- Verwarm de olijfolie en doe er de in ringen gesneden ui bij. Laat 5 minuten stoven en voeg dan de kipstukjes toe. Laat even meebakken.
- Snij ondertussen de paprika's in reepjes. Voeg ze dan toe aan de ui.
- Snij de peterselie grof en voeg toe aan de groenten. Kruid met peper, zout en gerookt paprikapoeder. Dat laatste zorgt voor een lekkere umamismaak.
- Laat de groenten niet te zacht worden. Als ze bijna gaar zijn, roer je de linzen en de maïs eronder en laat je ze mee verwarmen.
- Schep op de borden en garneer met een schepje zure room.

TIPS

- Gebruik diepvriespaprikareepjes om tijd te besparen.
- Eet je niet graag linzen? Vervang door wat rundsgehakt of ander vlees naar keuze.

WITLOOF MET GEITENKAAS, PECCANNOTEN EN QUINOA

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 3 el olijfolie (of 3 el vloeibare bakboter)
- 6 à 8 stronken witloof
- 2 bûches geitenkaas
- Een scheut balsamicoazijn
- 2 lente-uitjes
- Een handvol peccannoten
- Peper en zout
- 180 à 200 g quinoa (droog)



BEREIDING

- Verwarm de oven op 180°.
- Verwarm de olijfolie in een grote pan (of in 2 kleinere pannen).
- Was het witloof en snijd de stronken in de lengte in 2. Leg ze met de snijkant naar beneden in de olie. Doe er na 4 minuten een flinke scheut balsamicoazijn bij en laat nog verder stoven tot ze de gewenste gaarheid hebben. Kruid met peper en zout.
- Kook ondertussen de quinoa gaar.
- Als je een bûche gebruikt, snijd deze dan in schijfjes. Leg de geitenkaasjes in een ovenschaal en zet ze een paar minuten in de oven tot ze beginnen smelten.
- Bak de peccannoten met de fijngesneden lente-uitjes even aan in de pan van het witloof.
- Verdeel de quinoa over de borden. Schik er het witloof en de geitenkaas op en werk af met de noten-uitjes-mengeling.

ZALM MET TOMAAT EN KRIELAARDAPPELEN

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 à 3 el olijfolie
- 2 teentjes look
- 2 handjes fijngehakte peterselie
- 8 romatomen, in dikke schijven
- Peper en zout
- +/- 500 g zalmfilet
- Krielaardappelen



BEREIDING

- Verwarm de olijfolie in een grote pan. Doe de peterselie erin en pers de knoflook er bovenop. Roer om.
- Leg de schijfjes tomaten erbovenop en laat 5 à 10 min garen met het deksel op de pan.
- Stoom ondertussen de krielaardappelen gaar of bak ze in de oven.
- Bak de zalm gaar.
- Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.
- Serveren maar!

NOEDELS MET GEMARINEERDE VARKENSREEPJES EN WOKGROENTEN

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 4 koteletten zonder been
- 800 g groentemix voor wok (diepvries of vers)
- (200 g volkoren noedels)
- 3 el zoete sojasaus
- 1,5 el sesamzaad
- 4 el arachideolie
- peper en zout



BEREIDING

- Snij het vlees in fijne reepjes en dan in stukjes van 1 cm. Meng het met de sojasaus en het sesamzaad en zet in de koelkast.
- Verhit 2 el van de olie in een pan en stoof de groenten +/- 10 min. Kruid met peper en een beetje zout. Haal de groenten uit de pan.
- Verhit nogmaals 2 el olie in dezelfde pan en voeg het vlees toe. Laat 4 à 5 min bakken tot het vlees net gaar is.
- Kook ondertussen de noedels gaar volgens de verpakking. Giet af.
- Meng de groenten onder de noedels en verdeel over de borden. Verdeel het vlees erover en werk eventueel af met extra sesamzaad.

TIPS

- Je kan zowel verse als diepvries wokgroenten gebruiken.
- Ideaal recept om restjes groenten te verwerken!
- De noedels zijn geen must.

TRAYBAKE MET KRIELAARD-APPELEN EN RADIJZEN

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g krielaardappelen
- 1 bussel radijzen
- 3 rapen
- 1 blik kikkererwten (zie tip)
- 1 el tijm
- 1 el oregano
- 1 el currypoeder
- 1 el paprikapoeder
- 125 g magere yoghurt
- 4 el olijfolie
- peper en zout
- 3 knoflookteentjes



BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Spoel de krieltjes en halveer, kuis de radijsjes en halveer. Pel de look en halveer. Schil de rapen en snij in hapklare stukken.
- Giet de kikkererwten uit het blik, spoel goed en laat uitlekken.
- Verdeel aardappelen, kikkererwten, radijsjes, rapen en look over de bakplaat. Kruid met tijm, oregano, paprikapoeder, peper, zout en overgiet met de olijfolie.
- Meng goed met de handen en rooster ongeveer 20 minuten in de oven.
- Maak intussen het sausje: meng yoghurt met wat currypoeder.
- Serveer het sausje bij de traybake.

TIPS

- Eet je niet graag kikkererwten? Vervang ze door kipblokjes of een spiegeleitje.

GROENE GROENTEN MET RIJST EN BACON

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 4 el olijfolie
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 300 g baconreepjes
- 300 g prinsessenbonen (vers of diepvries)
- 200 g sugarsnaps
- 200 g erwten
- 2 el citroensap
- een handje verse munt, fijngehakt
- 200 g volkoren rijst
- peper en zout

BEREIDING

- Kook de rijst gaar.
- Verwarm 2 el olijfolie in een pan en stoof de ui. Voeg de bacon toe na 2 min en laat even meebakken.
- Doe de prinsessenbonen in kokend water en kook ze 2 min. Voeg de sugarsnaps en de erwten (indien diepvries) toe en laat 2 à 3 min meekoken. De groenten moeten (beet)gaar zijn.
- Roer de bacon, de groenten, het citroensap, 2 el olijfolie en de munt onder de rijst en kruid bij met peper en zout.

TIPS

- Ook lekker met gebakken scampi ipv bacon

ZUIDERSE AARDAPPEL-SALADE MET VIS

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g voorgegaarde krielaardappeltjes
- 400 g vistapas (rivierkreeftjes, garnalen, mosselen, inktvis...)
- 140 g halfgedroogde tomaten
- 2 courgettes
- rucola
- een handje ontpitte zwarte olijven
- 2 el groene pesto
- 3 el olijfolie
- peper en zout



BEREIDING

- Snijd de courgettes in blokjes en bak in 2 eetlepels olijfolie. Kruid met peper en zout.
- Snij de aardappelen in hapklare stukken en bak ze in 1 eetlepel olijfolie. Voeg de pesto toe en schep alles goed om. Hou op een laag vuur warm.
- Halveer de halfgedroogde tomaten en olijven.
- Schep de courgette, de tomaten en de olijven onder de warme aardappeltjes.
- Verdeel de rucola over de borden en schep er de lauwwarme aardappelsalade op.
- Verdeel er de vistapas over en serveer meteen.

TIPS

- Je kan ook nog een bol mozzarella in stukjes snijden en onder de salade mengen. Dit brengt wat meer calorieën aan, maar kan wel eens smaken.
- Voorgedaarde krielaardappelen vind je in de versafdeling van de supermarkt.

AUBERGINES MET FETA, OLIJVEN & BULGUR

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 200 g bulgur (afgespoeld)
- 450 ml water + 3/4e groentebouillonblokje
- 150 g groene olijven (zonder pit)
- 3 aubergines (in halvemantjes van 5 mm)
- 1 rode ui (in grove plakken)
- 1 kleine tl kaneel (optioneel)
- nootmuskaat
- 1 tl zeezout
- 2 el olijfolie
- een handje bladpeterselie (fijngesneden)
- 100 g rucola (fijngehakt)
- sap van een halve citroen
- 1 el extra vierge olijfolie
- 200 g feta (verkruid)



BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 200°C.
- Verwarm 450 ml water in een waterkoker. Giet in een kleine ovenschaal en los de bouillon er in op.
- Doe de bulgur en olijven erbij en plaats het in de oven gedurende 20 à 25 minuten.
- Verdeel de aubergine en ui over een bakplaat en voeg kaneel, nootmuskaat, zout en olijfolie toe. Roer goed om en verspreid de groenten goed over de plaat. Zet bij in de oven tot ze goed gaar zijn.
- Roer de bladpeterselie, rucola, het citroensap en de extra vierge olijfolie door de bulgur, proef en voeg naar smaak zout en extra citroensap toe.
- Leg een bodem bulgur op de borden. Bedek met de aubergines en verkruid er de feta boven.

TIPS

- Werk af met granaatappelpitten als je meer tijd hebt!

SPAGHETTI MET VENKEL EN GEHAKT

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g rundsgehakt (of gemengd gehakt*)
- 2 à 3 venkels (afhankelijk van de grootte)
- 300 g volkoren spaghetti
- 200 ml light (soja)room
- geraspte grana padano voor de afwerking



BEREIDING

- Bak het gehakt bruin in de olijfolie.
- Halveer de venkels, haal de harde kern eruit en snijd in fijne repen (snijd in de richting van de nerven).
- Stoom of kook de venkel (beet)gaar.
- Kook ondertussen de pasta al dente.
- Meng de pasta met het gehakt, de venkel en de room.
- Dresseer op de borden en bestrooi met een beetje grana padano.

TIPS

- Rundsgehakt is magerder dan gemengd gehakt, maar wissel hier eens in af als je liever gemengd gehakt eet. De richtlijn is om niet meer dan 2x per week bewerkt vlees te eten.
- Zorg ervoor dat je niet te veel pasta neemt, maar dat de venkel het grootste aandeel in je bord heeft.

STEAK MET BLOEMKOOI, KRIELTJES EN YOGHURT-DRAGONSAAUS

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g krieltjes
- 1,5 bloemkool
- 1 el olijfolie
- peper en zout
- 300 ml magere Griekse yoghurt
- Enkele takjes verse dragon, fijngesnipperd



BEREIDING

- Halveer de krieltjes en kook ze gaar.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Verdeel de bloemkool in roosjes en blancheer ze kort in gezouten water.
- Laat de bloemkool uitlekken en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en kruid met peper en zout. Zet de bloemkool 10 minuten in de voorverwarmde oven of tot de bloemkool begint te kleuren. (zie tip)
- Meng de dragon door de Griekse yoghurt; breng verder op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de steaks lichtjes met olijfolie en bak ze in een grillpan, naargelang de gewenste garing, 2 à 3 minuten langs beide kanten. Serveer met de krieltjes, de bloemkool en de yoghurt-dragonsaus.

TIPS

- Kook of stoom de bloemkool beetgaar en sla het bakken in de oven over om tijd te besparen.

MACARONI MET BROCCOLI

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 300 g volkoren macaroni
- 2 broccoli's
- 750 ml magere of halfvolle melk
- 6 el bloem
- peper en zout
- 1 el citroensap (optioneel)
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas
- 400 g gekookte hamreepjes
- 150 g (light) geraspte kaas (optioneel)



BEREIDING

- Snij de roosjes van de broccoli. Schil de stam van de broccoli's heel dik zodat er geen taaie vezels meer overblijven en snij dan in blokjes. Kook of stoom de broccoli beetgaar.
- Zet ondertussen de pasta op.
- Maak de kaassaus : doe 6 el melk apart in een kommetje en breng de rest van de melk aan de kook. Doe de bloem bij de melk in het kommetje en klop goed tot er geen klonters meer zijn. Voeg wat melk toe indien nodig
- Wanneer de melk kookt, giet je het bloempapje erbij en roer je voortdurend tot de saus is ingedikt. Voeg de Parmezaanse kaas toe en kruid met peper en zout. Voeg eventueel wat citroensap toe voor een frisse smaak.
- Giet de pasta af en meng met de saus, de broccoli en de hamreepjes.
- Als je nog tijd hebt, kan je de schotel nog gratineren met een beetje light kaas.

TIPS

- Gebruik de groenten die je zelf graag eet. Ook champignons, bloemkool, prei, witloof enz zijn lekker hierbij.
- Gebruik diepvriesgroenten als het nog sneller moet gaan!

FRITTATA MET ASPERGES

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 1 rode ui
- 500 g champignons, in plakjes
- 1 bakje groene asperges
- 8 eieren
- een scheutje melk
- peper en zout
- 150 g geitenkaas (van een bûche)
- 4 sneden volkoren brood
- Sla (optioneel)



BEREIDING

- Rooster het brood.
- Snipper de rode ui en fruit aan in een grote pan met wat olie.
- Voeg de plakjes champignons toe en bak even mee.
- Snij het poepje van de asperges af en bak ze ook even mee.
- Klop de eieren los met wat melk, peper en zout en giet dit over de groenten.
- Verkruiemel de geitenkaas er over.
- Zet een deksel op de pan en laat de frittata rustig stollen.
- Serveer met het brood en eventueel nog een frisse salade met vinaigrette.

TIPS

- Ook lekker met wat rauwe ham ipv geitenkaas.

CHINESEKOOLSTAMPPOT MET GYROS

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g kruimige aardappelen
- 1 Chinese kool
- 600 g gyrosreepjes
- 20 g bieslook
- 1 à 2 el dijonmosterd
- een geut magere of halfvolle melk
- peper en zout
- nootmuskaat



BEREIDING

- Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en doe ze in een ruime pan. Zet ze net onder water en breng aan de kook. Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar. Halveer intussen de Chinese kool in de lengte en snijd de helften in reepjes. Voeg de kool toe aan de aardappelen en kook de laatste 2 min. mee.
- Bak intussen in een pan de gyrosreepjes gaar. Dat kan perfect zonder extra vetstof.
- Knip de bieslook in kleine stukjes.
- Giet de aardappelen en kool af en doe terug in de pan. Voeg de mosterd en melk toe en stamp met de pureestamper tot stamppot. Meng er de bieslook door. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Verdeel de stamppot over 4 borden, schep er de gyrosreepjes op en serveer.

GROENTEWOK MET KIP, CURRY EN KOKOS

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g zoete aardappel in blokjes
- 2 el arachideolie (of een andere olie)
- 500 g kipblokjes
- 800 g wokmix (of sojascheuten, spinazie, paprikareepjes...)
- 25 dl kokosmelk
- 4 kl groene currypasta
- enkele blaadjes koriander



BEREIDING

- Breng een groot volume water aan de kook en voeg de zoete aardappelblokjes toe. Laat zachtjes koken tot ze beetgaar zijn (5 à 10 min) en giet af.
- Verwarm de wok tot deze heet is. Giet er de olie in en bak de kipblokjes bruin.
- Voeg de groenten toe en bak mee tot ze beetgaar zijn. Voeg de zoete aardappel, de currypasta en de kokosmelk toe en laat enkele ogenblikken verder garen.
- Werk af met enkele korianderblaadjes.

TIP

- Ook lekker met krokante tofublokjes.

TOAST CHAMPIGNON MET KIPPENWIT

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 8 sneetjes volkoren brood
- 4 el olijfolie
- 1 kg champignons, in stukjes*
- 2 teentjes look, geperst
- 2 el citroensap
- 2 el verse (of droge) peterselie, fijngehakt en/of bieslook
- peper en zout
- 8 sneetjes kippenwit
- 200 g cottage cheese
- rucola, tuinkers... voor de afwerking (optioneel)



BEREIDING

- Rooster het brood
- Stoof de champignons met de look en de kruiden in de olijfolie tot ze gaar zijn. Voeg het citroensap toe en meng.
- Besmeer de boterhammen met cottage cheese (ongeveer 1 el per boterham).
- Leg er een sneetje kippenwit op en beleg rijkelijk met de champignons.
- Werk eventueel af met wat rucola, tuinkers...

TIPS

- *gebruik diepvries champignons indien het sneller moet gaan.
- Leg nog wat champignons extra op je bord, naast de toast.

BURRITO-WRAPPS

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g gepelde steak
- 4 volkoren wraps
- 240 g rode bonen (uitgelekt gewicht)
- 400 g gepelde tomaten in blokjes
- 4 slakropjes little gem
- 1 avocado (optioneel)
- 150 g geraspte cheddar
- 500 g Griekse yoghurt
- 5 el taco kruidenmix (in zakje)
- verse koriander
- peper en zout
- 3 el olijfolie
- 10 cl water



BEREIDING

- Snij de steaks in fijne reepjes en bak ze in de olie in een sauteuse op vrij hoog vuur. Voeg, wanneer ze goudbruin gebakken zijn, de taco kruidenmix toe, roer 1 min, doe er dan de tomaten bij. Giet het water in het lege blik, schud even, giet dan in de sauteuse. Laat 10 min sudderen op heel zacht vuur.
- Schep intussen de yoghurt in een kommetje en kruid met peper en zout. Spoel de slakropjes. Ontpit en snij de avocado in schijfjes. Doe de cheddar in een kommetje.
- Giet de rode bonen af en spoel ze onder koud water. Doe ze bij in de sauteuse en laat alles nog 5 min op een heel zacht vuurtje sudderen. Breng op smaak met peper en zout en voeg de gehakte koriander toe.
- Verwarm de wraps tussen 2 borden in de microgolfoven gedurende 2 min.
- Serveer alle ingrediënten apart op tafel zodat iedereen naar eigen smaak zijn burrito's kan bereiden.

TIPS

- Veggie optie : gebruik wokreepjes of seitan.
- Beperk je tot 1 wrap en eet er nog wat groenten naast als je op je gewicht let.

VIETNAMESE NOEDELSALADE

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 200 gram rijstnoedels (liefst volkoren)
- Handje gepelde pinda's
- 1 komkommer, in reepjes
- 2 kropjes little gem, in stukjes of een zakje gemengde sla
- Verse munt en koriander, fijngehakt
- 500 g rundergehakt
- 1 teentje look, geperst
- 1 el vissaus

Voor de dressing:

- 2 eetlepels suiker
- 3 eetlepels vissaus
- 2 eetlepels rijstazijn
- 2 eetlepels limoensap
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 85 ml water

BEREIDING

- Verwarm 2 el olie in een pan en bak het gehakt bruin met 1 teen look. Roer 1 el vissaus erdoor.
- Kook ondertussen de noedels gaar.
- Roer alle ingrediënten van de dressing door elkaar.
- Verdeel de sla en komkommer over de borden. Leg er wat noedels op en eindig met het gehakt.
- Besprenkel met de dressing.
- Bestrooi met de verse kruiden en pinda's.
- Garneer eventueel met een partje limoen.

TIPS

- Gebruik veggie gehakt voor een veggie maaltijd.



SPIRELLI MET PREI, TOMAAAT EN BACON

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 3 el olijfolie
- 3 preien, fijngesneden
- 2 blikken tomatenblokjes
- 300 g volkoren spirelli
- 400 g baconreepjes
- tijm
- peper en zout

BEREIDING

- Stoof de prei aan in de olijfolie.
- Voeg na 10 min de tomatenblokjes toe. Roer regelmatig om en laat zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
- Kook ondertussen de spirelli beetgaar.
- Voeg de bacon toe aan de preimengeling en verwarm even mee.
- Kruid met tijm, peper en zout.
- Serveren maar!

TIPS

- Bacon is veel minder vet dan spekblokjes.
- Gebruik veggie spekreepjes voor een veggie maaltijd.

KNOLSOLDER MET LICHT KAASSAUS EN HESP

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g aardappelen
- 800 g (of meer) knolselder, in blokjes
- 350 ml magere of halfvolle melk, of plantaardige ongezoete melk
- 3 el bloem
- 80 g grana padano
- 1/3e van een bouillonblokje
- peper, nootmuskaat
- 400 g hespblokjes

BEREIDING

- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Kook of stoom de knolselder gaar.
- Breng 300 ml melk aan de kook, samen met de bouillon.
- Doe 50 ml koude melk in een kommetje. Voeg de bloem toe aan het kommetje en klop goed los tot er geen klonters meer zijn. Als het papje te dik is, voeg je nog wat melk toe.
- Als de melk kookt, voeg je het bloempapje toe onder voortdurend roeren. Zet het vuur lager.
- Voeg de kaas toe en kruid met peper en nootmuskaat.
- Voeg de knolselder, de saus en de hesp samen en serveer met de aardappelen.

TIPS

- Ook lekker met puree.
- 

SALADE VAN VELDSLA EN WITLOOF MET HAMBURGER

Veggie
optie

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 4 rundshamburgers
- 200 g veldsla
- 4 witloofstronken
- (200 g Ebly (of bulgur))

Voor de vinaigrette:

- 5 el olijfolie
- 3 el appelciderazijn
- 1 el honing (of agavesiroop)
- 1 kl mosterd
- peper en zout

BEREIDING

- Bak de hamburgers in een klein beetje olie.
- Kook de ebly gaar.
- Snij het witloof fijn en doe bij de veldsla.
- Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette en roer onder de groenten.
- Smakelijk!

TIPS

- Koop een veggieburger voor een veggie maaltijd.
- De ebly kan je weglaten als je genoeg groenten voorziet.

SCAMPI IN TOMATEN- GROENTENSAUS

INGREDIENTEN (4 pers.)

- olijfolie
- ½ kg scampi's
- 1 ajuin (versnipperd)
- 1 teentje look (zeer klein gesneden)
- 2 wortelen (in stukjes)
- 1 courgette (in stukjes)
- 1 gele paprika (in stukjes)
- 1 blik tomatenblokjes (400g)
- peper en zout
- een snufje harissa of cayennepeper
- 240 g volkoren rijst of 280 g volkoren pasta



BEREIDING

- Kook de pasta of rijst gaar.
- Doe 2 el olijfolie in een pan.
- Bak er de scampi's (2 à 3 minuten) in en kruid ze met peper en zout.
- Haal de scampi's uit de pan en zet even opzij.
- Doe indien nodig nog wat olijfolie in de pan en bak de ajuin in enkele minuten goudbruin.
- Voeg er de paprika, wortel, courgette en de look aan toe.
- Roerbak nog een 5-tal minuten op een matig hoog vuur.
- Giet er het blik tomatenblokjes bij. Laat 10 min sudderen
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg er nu de scampi's bij.
- Laat alles nog even goed doorwarmen en serveer.

TIPS

- Voeg wat verse peterselie toe voor meer smaak en voor een extra gezonde toets.

CHILI SIN CARNE MET LINZEN EN BLOEMKoolRIJST

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 el olijfolie
- 1 ui, fijngesneden of in ringen
- 1 gele paprika, in stukjes
- 1 groene paprika, in stukjes
- 1 klein blikje geconcentreerde tomatenpuree
- 330 g kerstomatensalsa (zie tips)
- Handje verse peterselie, fijngehakt
- 400 g bloemkoolrijst (zie tips)
- 200 g bruine linzen (in blik)
- 160 g rode bonen (in blik)
- zoete maïs (klein blikje)
- Komijn, korianderpoeder, peper en zout



BEREIDING

- Spoel de linzen, de maïs en de rode bonen onder koud water en laat uitlekken.
- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een kookpot en bak de ui glazig. Voeg de paprikareepjes toe en bak nog 3 min.
- Voeg het blikje tomatenpuree toe. Overgiet met de kerstomatensalsa. Vul de verpakking van de salsa met water en giet de helft ook in de kookpot. Kruid met peper en zout. Bewaar de rest van het water om eventueel later nog toe te voegen indien nodig.
- Voeg de helft van de peterselie, de linzen, de maïs en de rode bonen toe en laat 7 à 8 min. sudderen.
- Verhit intussen 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak de bloemkoolrijst 3 à 4 min. op een zacht vuur. Kruid met peper en zout. Meng er de andere helft van de peterselie onder.
- Verdeel de bloemkoolrijst over de borden en schep er de chili over. Werk af met een lepeltje magere yoghurt en de eventueel nog wat peterselie.

TIPS

- Bloemkoolrijst kan je in het koelvak vinden, maar er bestaat ook een diepvriesversie; afhankelijk van de supermarkt.
- Neem passata als je geen kerstomatensalsa vindt.
- Maak een dubbele portie en vries de helft in voor drukke dagen.

WRAPS MET BALLETTJES EN KLEURRIJKE SALADE

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 2 el olijfolie
- 500 g (veggie) balletjes naar keuze
- 350 g opgelegde rode bieten
- zoete maïs (klein blikje)
- 250 g geraspte witte kool (kant en klaar)
- 2 lente-uitjes, fijngesnipperd
- 4 tot 8 volkoren wraps (zie tips)
- koriander voor de afwerking (optioneel)

Voor de dressing:

- sap van 1 limoen
- 2 el vloeibare honing (of esdoornsiroop)
- 1 el mosterd
- 4 el kefir of (soja)yoghurt ongezoet



BEREIDING

- Verwarm de olijfolie in een pan en bak de balletjes.
- Snij de rode biet in kleine blokjes.
- Meng de biet met de maïs, lente-uitjes en de witte kool in een kom.
- Meng alle ingrediënten voor de dressing en roer goed. Kruid met peper en zout.
- Verwarm de wraps in de microgolf.
- Beleg de wraps met de kleurrijke groenten, de balletjes en lepel er wat dressing over.

TIPS

- 1 wrap heeft al snel 180 kcal (afhankelijk van het merk); als je op je gewicht let, neem je er dus best maar 1. Je kan nog extra groenten en balletjes bijnemen.

GEBAKKEN VIS MET WORTEL-SPRUITENSTOEMP

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g aardappelen
- 500 g spruiten
- 4 wortelen
- 2 el olijfolie
- 2 el vloeibare boter
- 1/2e blokje kippenbouillon
- nootmuskaat
- peper en zout
- 4 filets van vis bv scharfilet



BEREIDING

- Schil de wortelen en snij in blokjes van 1 cm. Snij het voetje van de spruiten en snij in 2.
- Schil de aardappelen en snij in stukken. Kook in 20 min. gaar in lichtgezouten water. Giet af.
- Verhit intussen de olijfolie in een kookpot en roerbak de groenten 5 min. Overgiet met 2 dl water en verkruiemel er het halve bouillonblokje over. Laat 10 min. verder garen op een zacht vuur met het deksel op de pan.
- Prak de aardappelen grof en roer er de groenten samen met het kookvocht onder. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- Smelt de boter in een braadpan en bak de scharfilets 2 à 3 min. aan elke kant goudbruin. Indien je diepvriesvis neemt, ontdooi ze dan eerst in de microgolf en dep ze droog.

TIPS

- Ook lekker met worst of een groentenburger. Worst is vet vlees, maar kan eens ter afwisseling.
- Je kan ook andere groenten onder de stoemp doen bv spitskool, andijvie...

SPINAZIEPUREE MET SPIEGELEI EN GRIJZE GARNALEN

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 500 g aardappelen
- 3 el olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 800 g spinazie
- 4 eieren
- 125 g grijze garnalen
- Peper en zout
- nootmuskaat
- fijngehakte verse peterselie (optioneel)



BEREIDING

- Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken. Kook 20 min. in lichtgezouten water.
- Snipper de ui en knoflook fijn. Verhit 1/3 van de olijfolie in een ruime pan en stoof de ui en knoflook 1 min.
- Roer er de spinazie onder en laat slinken. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- Giet de aardappelen af, prak fijn en roer er de spinazie onder. Kruid eventueel met peper en zout.
- Verhit de rest van de olijfolie in een braadpan en breek de eieren in de pan. Bak tot spiegeleieren. Kruid met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden, schik er een spiegelei op en bestrooi met de garnalen.

ZOMERSE COUSCOUSSALADE

INGREDIENTEN (4 pers.)

- 200 g (volkoren) couscous
- 300 g fijne boontjes (diepvries)
- 300 g gele en rode kerstomaten
- 1 blik kikkererwten
- enkele takjes verse platte peterselie
- enkele takjes verse biomunt
- 3 lente-uitjes
- 2,5 el azijn
- 4 el milde olijfolie
- 2 el rozijnen
- een handvol zwarte olijven, ontpit
- peper en zout



BEREIDING

- Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking en laat afkoelen.
- Kook de boontjes in gezouten water (zie verpakking voor de kooktijd) en laat daarna schrikken onder koud, stromend water.
- Snijd de kerstomaten in tweeën.
- Spoel de kikkererwten en laat uitlekken in een zeef. (zie tip)
- Hak de verse kruiden fijn en snijd de lente-uitjes in schuine ringetjes.
- Meng dit door de olijfolie en de azijn om de dressing te maken en breng op smaak met peper en zout.
- Doe de couscous in een serveerschaal en meng er de rozijnen, kikkererwten, tomaten en boontjes door.
- Overgiet met de dressing en meng goed.
- Hak de olijven grof en werk de salade ermee af.

TIPS

- Indien je niet graag kikkererwten eet, kan je er een omelet bij bakken of ze vervangen door wat feta (20 à 30 g pp)
- Indien je meer tijd hebt, kan je de kikkererwten krokant bakken in de oven en als topping op de salade doen. Kruid ze met paprika en eventueel wat komijn of koriander.



Contact

Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

dietiste.astrid@gmail.com

0496 943 179