

Inhoud



Voorwoord

6



Snacks

10



Snel & makkelijk

42



Tegen het eind van de maand

80

Favorieten

106



Voor bijzondere gelegenheden

140



Voor feestjes & vrienden

164



Voor extra studiepunten

200



Receptenregister

238

Turks brood

met vrolijke groenten

Voor 1 portie

1 jonge wortel
½ courgette
25 g sperziebonen
25 g bleekselderij
zout
peper
2 el olijfolie
½ el volle yoghurt
½ tl mosterd
1 tl azijn
1 tl fijngehakte verse kervel
1 tl fijngehakte verse peterselie
¼ Turks brood
slablaadjes

Bereidingstijd: ca. 20 minuten
Per portie ca. 677 kcal/2843 kJ
22 g eiwit, 15 g vet, 110 g koolhydraten

1 Was de groenten. Trek de taaie draden van de bleekselderij en snijd de stengel in dunne plakjes. Snijd de overige groenten in dunne reepjes. Blancheer alle groenten ongeveer 5 minuten in water met wat zout. Giet ze af, laat ze uitlekken en afkoelen.

2 Roer voor de dressing de overige ingrediënten, behalve het brood, door elkaar en schenk de dressing over de afgekoelde groenten. Snijd het brood open en vul het met de slablaadjes en de groenten.



Spinaziesoep met spelt

Voor 2 porties

25 g spelt

½ ui

½ el zonnebloemolie

2,5 dl kant-en-klare
runderbouillon

60 ml melk

150 g diepvriesspinazie

1 dl zure room

½ tl maizena

zout

nootmuskaat

Bereidingstijd: ca. 10 minuten
(plus wellen en koken)

Per portie ca. 152 kcal/636 kJ
7 g eiwit, 6 g vet, 14 g koolhy-
draten

- 1 Laat de spelt een nacht in 1,5 dl water wellen.
- 2 Pel de ui en snipper hem. Giet de spelt af en bewaar het water.
- 3 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de spelt toe en roerbak die ongeveer 3 minuten.
- 4 Schenk het bewaarde water, de bouillon en melk erbij en laat het geheel ongeveer 20 minuten op laag vuur pruttelen.
- 5 Voeg de diepvriesspinazie toe en laat die in de hete soep ontdooien. Laat de soep even doorkoken op laag vuur en roer af en toe.
- 6 Roer de zure room met de maizena tot een glad papje en bind de spinaziesoep daarmee. Laat de soep even doorkoken. Breng op smaak met zout en nootmuskaat.



Gehaktschotel

met groente en rijst

Voor 2 porties

1 el olie
½ teen knoflook
250 g half-om-halfgehakt
zout
peper
mild paprikapoeder
125 g langkorrelige rijst
200 g tomaten
150 g aubergine
150 g courgette
150 g gele paprika
3 el olijfolie
1 dl slagroom
1 bosje gemengde kruiden,
fijngemaakt
1 ei
10 g gesmolten boter

Bereidingstijd: ca. 30 minuten
(plus bakken en koken)
Per portie ca. 865 kcal/3633 kJ
37 g eiwit, 53 g vet, 60 g koolhy-
draten

1 Verhit de olie in een hapjespan. Pel en snipper de knoflook. Bak het gehakt met de knoflook rul in de hete olie. Voeg zout, peper en paprikapoeder toe. Kook de rijst in ongeveer 2,5 dl water met wat zout gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2 Was de groenten en snijd alles in partjes, plakjes of stukken. Verhit de olijfolie in een pan en bak achtereenvolgens de aubergine, courgette en paprika in ongeveer 5 minuten zacht.

3 Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtoven 160 °C). Schep in een ovenschaal – in lagen of naast elkaar – de groenten, rijst en het gehakt. Roer de slagroom met de kruiden en het ei door elkaar en schenk het mengsel over de ingrediënten in de ovenschaal. Zet de schotel ongeveer 30 minuten in de oven. Verdeel de gesmolten boter na afloop over de hete schotel en serveer.

