Gewoon gezond

TIPS & RECEPTEN

MEER DAN 10 IDEEEN

GEBALANCEERDE RECEPTEN

ONTBIJT

VOLKOREN PANNENKOEK

Ingrediënten (voor 2 pers)
75 g volkorenmeel
1 ei
200 ml halfvolle melk

Tip:
beleg je pannenkoek met vers fruit

Bereiding

- Doe het volkorenmeel, het ei en de helft van de melk in een kom en meng met een garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de resterende melk door. Laat het beslag 20 minuten afgedekt rusten.
- Verhit een beetje olie in een koekenpan met een anti-aanbakbodem. Schep ¼ van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is (tot er gaatjes ontstaan). Keer met behulp van een pannenkoekmes de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut (tot hij los in de pan ligt).
- Bak op deze manier nog 3 pannenkoeken.

OVERNIGHT OATS

Ingrediënten (voor 2 pers)
1 appel
50 ml melk
50 ml magere yoghurt
1 theelepel agavesiroop
25 ml water
60 g havermout
50 g noten vb. walnoten
1 theelepel kaneel

Bereiding
Maak dit de avond vooraf:

- Snijd de appel in kleine blokjes en doe dit samen met het water, de agavesiroop en de kaneel in een steelpannetje.
- Stoof ongeveer voor 10 min totdat het water weg is en de appeltjes zacht.
- Laat het mengsel even afkoelen.
- Neem 2 kommetjes.
- Doe in elk kommetje 30 gram havermout.
- Verdeel hierover de melk.
- Doe een laagje van het appelmengsel en dan de yoghurt.
- Verdeel over elk potje 25 gram gehakte noten.

LUNCH

WRAP MET GEROOKTE ZALM

Ingrediënten (voor 1 pers)
1 volkoren wrap
1 plakje gerookte zalm
1 eetlepel light roomkaas
Handvol sla
Enkele plakjes komkommer
1 koffielepel gehakte bieslook

Bereiding

- Roer de bieslook door de roomkaas en besmeer de wrap hiermee.
- Leg de sla in het midden van de wrap. Daarbovenop gaan de komkommerschijfjes en de gerookte zalm. Rol de wrap stevig op. Snij doormidden en serveer.

OMELET MET TOMAAT EN CHAMPIGNONS

Ingrediënten (voor 1 pers)
1 ei
1 kleine tomaat
Handvol champignons
1 koffielepel margarine om te bakken
Peper, bieslook & zout

Lekker met volkorenbrood

Varieer met verschillende groenten zoals ajuin, spinazie...

Bereiding

- Klop de eieren los en doe de kruiden erbij.
- Smelt 1 koffielepel margarine in de pan en bak hierin de in stukjes gesneden champignon en tomaat.
- Doe er na enkele minuten het ei bij en laat bakken tot het gaar is.

LIGHT SAUSJES

TARTAAR

Ingrediënten
2 eetlepels mayonaise
4 eetlepels dikke Griekse yoghurt
1 hard gekookt ei
1 koffielepel gehakte peterselie
Citroensap
Peper en zout

Bereiding
- Plet met een vork het hard gekookt ei.
- Meng de mayonaise met de yoghurt, geplet ei en gehakte peterselie.
- Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
- Variatie: voeg zilveruitjes, fijn gesneden kappertjes of augurken toe.

PAPRIKAMAYO

Ingrediënten
2 eetlepels mayonaise
4 eetlepels dikke Griekse yoghurt
1/2 rode paprika
1 koffielepels paprikapoeder
Peper en zout

Bereiding
- Schil paprika en snijd zeer fijn.
- Meng mayonaise met yoghurt, fijn gesneden paprika en paprikapoeder.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Wil je wat meer pit: voeg een fijn gesnipperd pepertje toe of cayennepeper, wasabi...

KRUIDENVINAIGRETTE

Ingrediënten
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
1 eetlepel mosterd
3 eetlepels water
3 eetlepel gehakte bieslook
Peper en zout

Bereiding
- Meng olie met azijn, water, mosterd en kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Varieer in kruiden: pijlajuin, peterselie, dille, koriander, citroengras, verse gember... of voeg verschillende kruiden samen.
- Vervang azijn door: wijnazijn, frambozenazijn, sjalot azijn, (witte) balsamicoazijn...

MOSTERDMAYO

Ingrediënten
2 eetlepels mayonaise
4 eetlepels dikke Griekse yoghurt
1 koffielepels zaadjesmosterd
1/2 koffielepel mosterd
Peper en zout

Bereiding
- Meng mayonaise met yoghurt en 2 soorten mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.

WARME MAALTIJD

OVENSCHOTEL VAN GROENTEN EN AARDAPPEL

Ingrediënten (voor 4 pers)
600 – 800 g (rode) aardappelen
1 bakje kerstomaatjes
400 g prinsessenboontjes (vers of diepvries)
1 bokaal artisjokken
Handvol zwarte olijven
2 eetlepels olijfolie
Peper en zout

Lekker met een stukje vis, vlees of vegetarisch alternatief.

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Spoel de aardappelen goed en snijd in 2 of in 4.
- Maak de boontjes schoon, spoel en breek in stukjes.
- Halveer de kerstomaatjes.
- Giet de artisjokken af laat uitlekken. Zijn ze groot, dan kan je ze halveren.
- Neem een ovenschaal en schik hierin de groenten, de zwarte olijven en de aardappelen.
- Kruid met peper en zout en verdeel er de olijfolie over.
- Meng alles goed onder elkaar en plaats in de oven.
- Laat de groenteschotel 30 tot 40 minuten in de oven en schep af en toe eens om.

PASTA MET TOMAAT, COURGETTE EN VARKENSHAASJE

Ingrediënten (voor 4 pers)

200 g vlindertjes pasta
3 dikke vleestomaten
1 ui
1 courgette
1 klein blikje tomatenpuree
500 g varkenshaasje
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel vloeibare margarine
Peper en zout

Bereidingswijze

- Pel de ui en snijd klein.
- Spoel de courgette en de tomaten.
- Snijd de courgette in kleine blokjes.
- Verwijder de pitjes van de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
- Verwarm in een ruime kookpot 2 eetlepels olijfolie.
- Fruit hierin de ui, voeg vervolgens de blokjes courgette toe. Zet het vuur lager.
- Roer regelmatig en voeg na 5 minuten de blokjes tomaat en de tomatenpuree toe.
- Laat zachtjes garen.
- Kook de pasta al dente in licht gezouten water, giet af.
- Snijd plakjes van het varkenshaasje van ongeveer 1 cm dikte. Snijd deze plakjes in reepjes.
- Verwarm in een pan 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel margarine. Bak hierin de reepjes varkenshaasje.
- Voeg de pasta samen met het vlees bij de groenten.

PLADIJS MET TOMAATJES EN GEVULDE AARDAPPEL

Ingrediënten (voor 4 pers)
4 pladijsfilets
1 pak kleine trostomaatjes
4 grote aardappelen
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels zachte margarine
60 g verse geitenkaas
4 lente uitjes (pijpajuin)
2 koffielepels paneermeel
Peper en zout

Bereidingswijze

- Spoel de aardappelen goed en kook ze gaar (in de schil).
- Spoel de tomaatjes en schik ze in een ovenschotel.
- Giet er 1 eetlepel olijfolie over en kruid met peper en zout.
- Maak de lente uitjes schoon en snipper fijn.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Plaats de tomaatjes in de oven.
- Giet de aardappelen af.
- Snijd de bovenkant van de aardappel en lepel het binnenste eruit, vang op in een ruime kom.
- Plet de aardappelen in de kom met een vork, er mogen nog wat stukjes inzitten.
- Roer hieronder de geitenkaas en de gesnipperde lente ui.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de aardappels met het mengsel. Verdeel op de gevulde aardappelen het paneermeel en zet ze bij in de oven.
- Verwarm de margarine samen met 1 eetlepel olijfolie in een pan.
- Bak de pladijs aan beide kanten.
- Neem de aardappelen uit de oven als de bovenkant een mooi korstje heeft.
- Schik op ieder bord een pladijsfilet, trostomaatjes en een gevulde aardappel.

RISOTTO MET PREI

Ingrediënten (voor 4 pers)
120 g risottorijst (meet af in een beker)
1 sjalot
2 eetlepels olijfolie
3 dikke of 4 dunne stukken prei
1 groente- of kippenbouillonblokje
40 g gemalen Parmezaanse kaas
Peper en zout

Bereidingswijze

- Breng in een kookpotje 3 x de hoeveelheid water aan de kook als de hoeveelheid rijst in de beker. Los hierin de bouillon op.
- Pel de sjalot en snipper fijn.
- Maak de prei schoon, spoel onder koud water en snijd in fijne reepjes.
- Verwarm de olijfolie in een ruime kookpot, fruit de sjalot en voeg de risottorijst toe.
- Roer goed om, de rijst moet even bakken op een laag vuur.
- Voeg vervolgens 1/3 van de bouillon en de reepjes prei toe, breng aan de kook en zet het vuur lager.
- Als de rijst het water heeft opgenomen, voeg dan nog eens 1/3 van de bouillon toe.
- Is ook deze bouillon opgenomen door de rijst, voeg dan de rest van de bouillon toe.
- Laat de rijst langzaam garen, roer regelmatig om.
- Neem van het vuur, roer de Parmezaanse kaas erdoor.
- Kruid, indien nodig, bij met peper en zout.

VEGETARISCHE DUIKBOOT

Ingrediënten (voor 4 pers)
1 pakje tofugehakt
700 g bloemig kokende aardappelen
1 dl halfvolle melk
1 kleine of een halve savooikool
1 kleine ui
3 eetlepels olijfolie
1 koffielepel gedroogde tijm
1 eetlepel paneermeel
Enkele puntjes margarine geschikt om te bakken.
Peper en zout

Bereidingswijze

- Schil de kool schoon en snijd in stukjes.
- Schil de ui en snipper fijn.
- Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een kookpot, stoof de ui kort, voeg kool toe. Stoof gaar met een deksel op de kookpot. Breng op smaak met peper, zout en gedroogde tijm.
- Schil de aardappelen, kook ze gaar in licht gezouten water, giet af en laat even opbloemen.
- Neem van het vuur, stamp ze tot puree en roer en de melk onder. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
- Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak kort het tofugehakt.
- Vet een ruime ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie. Verdeel het tofugehakt over de bodem van de schaal.
- Schik hierop de kool.
- Schep er vervolgens de puree op en strijk de bovenkant mooi glad.
- Schud een eetlepel paneermeel over de puree en werk af met enkel puntjes margarine.
- Zet de schaal onder de grill tot er een mooie bruine korst is.

TUSSENDOORTJES

AARDBEIENIJSJES

Ingrediënten (voor 4 stuks)
1/2 dl halfvolle melk
1/2 zakje slagschuim
100g aardbeien
100g dikke magere Griekse yoghurt
Zoetstof

Varieer:
Vanilleijsjes: Laat de aardbeien weg en voeg 1 tot 2 zakjes vanillesuiker toe.
Chocoladeijs: meng onder de griekse yoghurt 1 koffielepel cacaopoeder
Fruitijs: vervang de aardbeien door eender welk ander fruit

Bereidingswijze

- Maak de aardbeien schoon en spoel ze onder koud water.
- Doe de melk met de slagschuim in een ruime kom en klop gedurende 4 minuten.
- Doe de yoghurt in een blender samen met de aardbeien en mix fijn.
- Schep er voorzichtig het slagschuim onder.
- Zoet bij indien nodig met zoetstof.
- Verdeel onder de ijsvormpjes en zet in de vriezer.

CHOCOLADESNOEPJES

Ingrediënten
(14 porties van 2 snoepjes)
200 g pure chocolade
100 g rice crispies

Varieer
Gebruik melkchocolade, witte chocolade, pralinechocolade...

Bereidingswijze

- Breek de chocolade in kleine stukjes, plaats in de microgolfoven en laat smelten.
- Roer de gesmolten chocolade even door.
- Voeg de rice crispies toe en meng ze goed door de chocolade.
- Neem een groot vel bakpapier en leg dit op een snijplank.
- Schep met een lepel 28 porties.
- Plaats de snoepjes een half uur in de koelkast.
- Neem ze van het bakpapier en bewaar in een goed afgesloten doos.

SOEPJE MET FRUIT

Ingrediënten
(4 porties)
1 kleine meloen bijvoorbeeld cavaillon
1 limoen
12 kersen
4 grote aardbeien
1 (platte) perzik

Varieer:
Gebruik ander fruit en mix tot een soepje.
Mix enkele blaadjes munt, citroenmelisse, citroenverbena mee in het soepje.
Varieer in fruit ter afwerking: nectarine, pruimen, blauwe bessen, frambozen...

Bereidingswijze

- Pers de limoen.
- Maak de meloen schoon en snijd in stukken.
- Doe de stukken meloen met het limoensap in een blender en mix fijn.
- Verdeel de gemixte meloen over 4 glazen of schaaltjes.
- Verwijder het kroontje van de aardbeien en van 8 kersen de steeltjes.
- Spoel ze onder koud water.
- Snijd iedere aardbei in 4 of 8 stukjes en doe 1 gesneden aardbei in ieder glas.
- Verwijder de pit van de 8 kersen, snijd ze in 4 en doe 8 stukjes in ieder glas.
- Schil de perzik verwijder de pit en snijd in 4. Snijd ieder kwartje in kleinere stukjes en doe bij in het glas.
- Schep voorzichtig het fruit door het soepje van meloen.
- Spoel de overgebleven 4 kersen, maar verwijder het steeltje niet.
- Werk ieder glas af met 1 kers.