



RECEPTEN VOOR GROEPEN

Gezonde en duurzame broodjes,
soepen, maaltijden en nagerechten

BROODJES

Volkoren broodje gezond

Broodje hete kip

- ✓ Broodje hummus met wortel
- ✓ Volkorenbrood met gegrilde aubergine en courgette
- ✓ Tosti caprese

SOEPEN

- ✓ Paprikasoep
Thaise kippensoep
- ✓ Turkse linzensoep (mercimek çorbasi)
- ✓ Pompensoep met tofu en appel
- ✓ Surinaamse pindasoep met tom tom

HOOFDMAALTIJDEN

- ✓ Mac and cheese met bloemkool
- ✓ Spinazie lasagne met hazelnoten
Boerenkool-ovenshotel

INHOUD

- ✓ Pittige bonenburgers op een broodje
- ✓ Aardappelcurry met ei
- ✓ Rijst met linzen en pompoencurry
Maaltijdsalade gebraden kip
Pastasalade met broccoli en makreel
Vis op z'n Vietnamees
Vis tikka masala
Volkoren pizza
- ✓ Surinaamse rotiwrap met ei en kousenband
Spaghetti met gehakt-tomatensaus
Quinoa met lentegroente en reepjes varkensvlees

NAGERECHTEN

- ✓ Appelkrumeltoetje
- ✓ Bakbanaan uit de oven
- ✓ Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde haver
mout
- ✓ Blueberry muffins

.....
✓ recept zonder vlees of vis



Voor 10 personen

VOLKOREN BROODJE GEZOND

INGREDIËNTEN

5 eieren

½ komkommer

5 kleine tomaten

10 volkoren pistoletjes

halvarine

10 plakken 30+ kaas

10 plakken ham (optioneel)

BEREIDING

1. Kook de eieren in 10 minuten hard en laat ze schrikken.
2. Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
3. Was de komkommer en tomaten en snijd ze in plakjes.
4. Snijd de broodjes open en besmeer ze met halvarine.
5. Beleg ieder pistoletje met een plak 30+ kaas en plakjes tomaat.
6. Leg daarop een plak ham, plakjes komkommer en plakjes ei. Laat de ham weg voor een vegetarisch broodje gezond.

Ei en ham

Bij ei kun je op dierenwelzijn letten door te kiezen voor vrije uitloop, biologisch of Beter Leven. Bij varkensvlees kun je op dierenwelzijn letten door te kiezen voor biologisch of Beter Leven.

.....
Voedingswaarde per persoon: 235 kcal, vet 9 g, waarvan verzadigd vet 4 g, koolhydraten 20 g, waarvan suikers 3 g, vezels 4 g, eiwit 15 g, zout 1,3 g



Voor 10 personen

BROODJE HETE KIP

INGREDIËNTEN

1 teentje knoflook

10 eetlepels barbecuesaus

5 eetlepels olie

1 komkommer

1 rode paprika

200 gram ijsbergsla

10 harde volkorenbollen

halvarine

500 gram kipfilet

BEREIDING

1. Pel de knoflook en hak hem fijn.
2. Meng de knoflook door de barbecuesaus en de olie.
3. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en meng door de saus.
4. Laat de kip minstens 1 uur in de koelkast marinieren.
5. Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
6. Was de paprika en snijd hem in reepjes.
7. Was de ijsbergsla en snijd ongeveer de helft in dunne reepjes.
8. Bak de kipfilet in de pan gaar en bruin.
9. Snijd de volkorenbollen open en besmeer ze met halvarine.
10. Verdeel de sla, kipfilet, komkommer en paprika over het broodje.

Vlees

Bij vlees kun je op dierenwelzijn letten door te kiezen voor scharrel, biologisch of Beter Leven.

Voedingswaarde per persoon: 285 kcal, vet 10 g, waarvan verzadigd vet 2 g, koolhydraten 25 g, waarvan suikers 5 g, vezels 4 g, eiwit 20 g, zout 0,8 g



Voor 10 personen

BROODJE HUMMUS MET WORTEL

INGREDIËNTEN

.....
1 appel met schil

.....
citroensap

.....
200 gram geraspte wortel

.....
10 volkorenbroodjes

.....
halvarine

.....
10 eetlepels hummus

.....
5 handjes veldsla

BEREIDING

1. Was de appel en rasp hem grof.
2. Besprenkel met een beetje citroensap tegen het verkleuren.
3. Meng de appel met de geraspte wortel.
4. Snijd de volkorenbroodjes open en besmeer ze met halvarine en hummus.
5. Verdeel de sla en de wortelmix over de broodjes.

.....
Voedingswaarde per persoon: 220 kcal, vet 9 g, waarvan verzadigd vet 2 g, koolhydraten 25 g, waarvan suikers 4 g, vezels 6 g, eiwit 7 gram, zout 0,8 g



Voor 10 personen

VOLKORENBROOD MET GEGRILDE AUBERGINE EN COURGETTE



INGREDIËNTEN

1 smalle aubergine

1 courgette

1 paprika

½ eetlepel olijfolie

peper, tijm

10 volkoren boterhammen

halvarine of margarine uit een kuipje

grillpan of oven

BEREIDING

1. Maak de groente schoon.
2. Schaaf de courgette en de aubergine in dunne plakken en snijd de paprika in repen.
3. Druppel wat olie over de groente.
4. Verwarm een grillpan of zet de oven op grillstand. Gril de groente in een paar minuten gaar.
5. Laat de groente afkoelen en bestrooi het met wat peper en tijm.
6. Rooster eventueel het brood. Besmeer de boterhammen met halvarine en verdeel de groente erover.

Voedingswaarde per persoon: 120 kcal, vet 4 g, waarvan verzadigd vet 1 g, koolhydraten 15 g, waarvan suikers 2 g, vezels 3 g, eiwit 5 g, zout 0,4 g



Voor 10 personen

TOSTI CAPRESE

INGREDIËNTEN

5 tomaten

2½ bollen mozzarella

20 volkoren boterhammen

basilicum (vers of gedroogd)

BEREIDING

1. Was de tomaten en snijd ze in plakjes.
2. Snijd de mozzarella in plakjes.
3. Verdeel de mozzarella en de tomaten over 10 boterhammen.
4. Bestrooi met wat verse of gedroogde basilicum.
5. Dek af met de rest van de boterhammen.
6. Bak de tosti's lichtbruin onder een grill, in de pan of in de oven en snijd ze schuin doormidden.

.....
Voedingswaarde per persoon: 165 kcal, vet 7 g, waarvan 4 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 3 g vezels, 10 g eiwit, 0,7 g zout



Voorgerecht voor 10 personen

PAPRIKASOEP

INGREDIËNTEN

3 uien of sjalotjes

3 teentjes knoflook

5 rode paprika's of vervang een

deel door wortels

3 eetlepels olie

5 theelepels Provençaalse kruiden

peper

20 zwarte olijven zonder pit

bosje basilicum

BEREIDING

1. Pel de uien en de knoflook. Maak de paprika's en andere groentes schoon. Snijd de ui en knoflook in snippers en de groentes in stukken.
2. Verwarm de olie en bak hierin de ui, knoflook, paprika, wortel en Provençaalse kruiden zacht.
3. Voeg 1,5 liter water toe en kook de paprika's en wortels in 10 minuten gaar.
4. Pureer het mengsel in de keukenmachine of met een staafmixer.
5. Maak de soep op smaak met peper.
6. Snijd de olijven in plakjes. Was de basilicum.
7. Verdeel de soep over tien borden en garneer met de olijven en de basilicum.
8. Serveer er wat bruin of volkoren brood bij.

Basilicum over?

Wikkel de rest van de basilicum in velletjes nat keukenpapier. Bewaar de basilicum onderin de koelkast. Het is nog ongeveer 3 dagen houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 85 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezel, 1g eiwit, 0,3 gram zout



Voorgerecht voor 10 personen

THAISE KIPPENSOEP

INGREDIËNTEN

.....
stuk gemberwortel (8-10 cm)
.....

1 kippenbouillontablet met minder zout
.....

500 gram kipfilet
.....

20 takjes koriander
.....

5 eetlepels vissaus
.....

2 rode pepers
.....

BEREIDING

1. Schil de gember en snijd het stuk in dunne plakjes.
2. Breng 1,5 liter water met de bouillontablet en de gember aan de kook en kook dit 10 minuten.
3. Snijd de kipfilet in kleine reepjes en snijd de pepers fijn.
4. Roer de kip en de rode peper door de bouillon en laat dit 8 minuten zacht meekoken.
5. Was de koriander en snijd het klein.
6. Maak de soep op smaak met de vissaus en strooi de koriander er over.



Rode peper over?

Bewaar een gehele peper maximaal 7 dagen in de koelkast. Verpak een stukje peper in plastic folie en bewaar het nog 2 - 3 dagen. Lekker in een soep of door een (kool)salade.

.....
Voedingswaarde per persoon: 75 kcal, vet 1 g, waarvan verzadigd vet 0 g, koolhydraten 4 g, waarvan suikers 3 g, vezels 0 g, eiwit 10 g, zout 0,7 g



Voor 10 personen

TURKSE LINZENSOEP (MERCIMEK ÇORBASI)

INGREDIËNTEN

- 5 grote uien
- 5 flinke winterwortels
- 5 aardappels
- 2 eetlepels olijfolie
- 10 theelepels tomatenpuree zonder zout
- 625 gram rode linzen
- 10 theelepels peperpuree (biber salçası) of
- 5 theelepels sambal
- rode pepervlokken (pul biber)
- citroensap
- stuk (Turks) bruinbrood of
- 4 bruine boterhammen

BEREIDING

1. Pel de uien en maak de wortels schoon en snijd dit klein.
2. Schil de aardappels en snijd ze in stukken.
3. Fruit de uien zacht in de olijfolie.
4. Bak de tomatenpuree kort mee.
5. Was de linzen in een zeef.
6. Voeg de wortels, de stukken aardappel, de peperpuree of sambal, de linzen en 3 liter water toe aan de ui en breng dit aan de kook.
7. Laat de soep 20 minuten koken tot de linzen gaar zijn.
8. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.
9. Maak de soep op smaak met wat pepervlokken en citroensap. Geef er brood bij.

Tomatenpuree over?

Bewaar een restje tomatenpuree in een schaaltje afgedekt in de koelkast maximaal 3 dagen. Vries de tomatenpuree eventueel in porties in plasticfolie in en bewaar het maximaal 12 maanden.



Voedingswaarde per persoon: 560 kcal, vet 8 g, waarvan verzadigd vet 2 g, koolhydraten 85 g, waarvan suikers 9 g, vezels 20 g, eiwit 25 g, zout 1,5 g



Voor 10 personen

POMPOENSOEP MET TOFU EN APPEL

INGREDIËNTEN

2½ kilogram pompoen

5 uien

3 teentjes knoflook

10 theelepels gemberpoeder

4 eetlepels vloeibare margarine

1 groentebouillontablet met minder zout

5 bosuitjes of 1 prei

5 appels

peper

750 gram gerookte tofu

5 blikjes zwarte bonen

(uitlekgewicht 1¼ kilogram)

10 volkoren boterhammen

Tofu over?

Bewaar een stuk tofu afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast. Vries eventueel tofu in. Het is dan nog 3 maanden houdbaar.

BEREIDING

1. Was de pompoen en verwijder de draden en pitten. Snijd de pompoen in stukken.
2. Pel de uien en de knoflook en snijd het klein.
3. Fruit de ui en de knoflook met de helft van de gemberpoeder (5 theelepels) in 2 eetlepels margarine.
4. Voeg de pompoen met 2 liter water en de bouillontablet toe en kook dit in 15 minuten gaar.
5. Dep de tofu goed droog en snijd in blokjes.
6. Maak de bosuitjes schoon en snijd het in ringen.
7. Was de appels en snijd ze in blokjes.
8. Bak de tofu in de rest van de margarine lichtbruin.
9. Voeg de bosui, de blokjes appel, de andere 5 theelepels gemberpoeder en gemalen peper naar smaak toe aan de tofu.
10. Pureer de gare pompoen in de keukenmachine of met een staafmixer.
11. Spoel de zwarte bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
12. Voeg de zwarte bonen toe aan de soep en breng de soep weer aan de kook.
13. Schep het appel-tofumengsel op de soep. Serveer er brood bij.

Voedingswaarde per persoon: 495 kcal, vet 15 g, waarvan verzadigd vet 2 g, koolhydraten 55 g, waarvan suikers 15 g, vezels 20 g, eiwit 25 g, zout 1 g



Voor 10 personen

SURINAAMSE PINDASOEP MET TOM TOM

INGREDIËNTEN

10 uien

2 pimentkorrels

2 groentebouillontablet met minder zout

12 tomaten

500 gram pindakaas, 100% pinda's

5 rijpe bakbananen

zwarte peper

30 takjes selderij

Bladselderij over?

Bewaar de takjes in vochtig keukenpapier, dan zijn ze nog ongeveer 4 dagen houdbaar.

BEREIDING

1. Pel de uien, was de tomaten en snijd ze klein.
2. Was de selderij en snijd de blaadjes klein. Houd de helft apart.
3. Breng 3 liter water met de uien, de helft van de selderij (15 takjes), de pimentkorrels en de bouillontabletten aan de kook en laat 20 minuten zacht koken.
4. Doe de pindakaas in een kom en roer dit met een paar lepels van de bouillon los.
5. Roer de pindakaas en driekwart of 8 van de tomaten door de bouillon en kook dit 20 minuten.
6. Snijd de uiteinden van de bakbanaan, snijd daarna met een scherp mesje de ribben in en pel de banaan. Kook hem in 15 minuten zacht. Laat afkoelen. Prak of stamp de banaan fijn. Vorm er met natte handen balletjes van.
7. Meng de bananeballetjes (tom tom) door de soep en maak de soep op smaak met peper.
8. Garneer de soep met de rest van de tomaat en selderij.

Voedingswaarde per persoon: 560 kcal, vet 25 g, waarvan verzadigd vet 4 g, koolhydraten 60 g, waarvan suikers 30 g, vezels 10 g, eiwit 15 g, zout 0,1 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

MAC AND CHEESE MET BLOEMKOOI

INGREDIËNTEN

1500 gram bloemkool

10 rode uien

5 teentjes knoflook

250 gram ongezouten amandelen

750 gram volkoren pasta

(fusili, macaroni, penne)

4 eetlepels olie

10 eetlepels bloem

1 liter halfvolle melk

2 volle eetlepels verse of gedroogde tijm

zwarte peper

1 theelepel nootmuskaat

1 bouillontablet met minder zout

300 gram belegen 30+ kaas

BEREIDING

1. Warm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de bloemkool in roosjes en de stronk in kleine stukjes.
3. Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.
4. Hak de amandelen grof.
5. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Voeg 4 minuten voor het einde van de kooktijd de bloemkoolstukjes toe. Breng opnieuw aan de kook en laat het 4 minuten koken. Of kook ze 4 minuten in een aparte pan.
7. Giet de pasta en bloemkool af.
8. Verwarm de olie in de pan en fruit de uien en knoflook.
9. Voeg de bloem toe en bak dit een paar minuten mee.
10. Voeg de koude melk in delen toe en roer steeds goed om klontjes te voorkomen.
11. Voeg tijm, peper, nootmuskaat en de bouillontabletten toe en laat een paar minuten pruttelen.
12. Meng de bloemkool, pasta en de helft van de amandelen door de saus en verdeel het mengsel over een schaal.
13. Verdeel de geraspte kaas en de rest van de amandelen over de pasta en laat het gerecht in 20 minuten goudgeel kleuren in de oven.

Voedingswaarde per persoon: 605 kcal, vet 35 g, waarvan verzadigd vet 8 g, koolhydraten 45 g, waarvan suikers 15 g, vezels 10 g, eiwit 30 g, zout 0,8 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

SPINAZIE LASAGNE MET HAZELNOTEN

INGREDIËNTEN

1½ kilogram diepvries spinazie

(of 3 kilogram verse)

200 gram hazelnoten

5 uien

10 teentjes knoflook

6 eetlepels olijfolie

5 blikken tomatenblokjes zonder zout

1,5 eetlepel rozemarijnnaaldjes

5 eieren

250 gram ricotta

625 gram volkoren lasagnevellen (40 stuks)

125 gram geraspte belegen 30+ kaas

ovenschalen met totale inhoud van 7,5 liter

BEREIDING

1. Laat de spinazie ontdooien.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Pel de uien en de knoflook, snijd ze fijn. Fruit deze in de olie.
4. Voeg de tomatenblokjes en rozemarijn toe en smoor dit 5 minuten mee.
5. Warm de oven voor op 200 °C.
6. Zet het vuur uit en voeg de spinazie, eieren, ricotta en hazelnoten toe.
7. Vet de ovenschaal in en verdeel ¼ van het spinaziemengsel over de bodem.
8. Dek af met lasagnebladen en schep er weer ¼ van de spinazie op. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn.
9. Eindig met een laag spinazie en strooi daar de kaas overheen.
10. Laat de lasagne in het midden van een hete oven in 30 minuten gaar worden en lichtbruin kleuren.

Voedingswaarde per persoon: 85 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezel, 1g eiwit, 0,3 gram zout



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

BOERENKOOL-OVENSCHOTEL

INGREDIËNTEN

2 kilogram diepvriesboerenkool of

3 kilogram gesneden verse boerenkool

3 kilogram aardappelen

5 uien

1 kilogram mager rundergehakt

750 ml halfvolle melk

750 gram champignons

nootmuskaat

grote ovenschotels

Champignons over?

Bak overgebleven champignons met een beetje ui of prei en eet ze op brood.

Rauwe champignons zijn in de koelkast nog 3 dagen houdbaar.

BEREIDING

1. Ontdooi de boerenkool eventueel en kook de groente in 20 minuten gaar.
2. Schil de aardappelen en kook ze gaar.
3. Pel de uien en snijd ze klein.
4. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
5. Bak het rundergehakt met peper in een droge pan gaar en rul.
6. Fruit de uien mee tot ze glazig zijn.
7. Bak de champignons kort mee.
8. Breng de melk aan de kook.
9. Maak puree van de gare aardappelen met hete melk, nootmuskaat en wat peper.
10. Schep de boerenkool in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover.
11. Dek dit af met de aardappelpuree.
12. Laat er eventueel in een hete oven of onder de grill een goudgeel korstje op komen.

Voedingswaarde per persoon: 545 kcal, vet 15 g, waarvan verzadigd vet 7 g, koolhydraten 60 g, waarvan suikers 7 g, vezels 15 g, eiwit 30 g, zout 0,4 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

PITTIGE BONENBURGERS OP EEN BROODJE

Tip

Dit gerecht kan ook in de oven bereid worden.

INGREDIËNTEN

5 uien
5 stengels bleekselderij
5 eetlepels olie
blikken kidneybonen
(uitlekgewicht 2 kilogram)
5 (oude) volkoren boterham
4 eieren
2½ eetlepel tomatenpuree zonder zout
20 halve walnoten
1 theelepel chilipoeder
2 komkommers
slabladen of wat rucola
azijn
1 bosje bieslook
20 volkoren broodjes

BEREIDING

1. Maak de uien en de bleekselderij schoon en snijd het klein.
2. Fruit de ui en de bleekselderij in de olie zacht.
3. Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af.
4. Pureer de groente met de kidneybonen, de boterhammen, de eieren en de tomatenpuree tot een puree en voeg op het laatst de walnoten toe.
5. Maak de puree pittig op smaak met wat chilipoeder. Vorm er 20 burgers van en zet ze even weg om op te stijven.
6. Was de komkommers en de sla. Maak er met de geschaafde komkommers, azijn en klein geknipte bieslook een salade van.
7. Snijd de broodjes open en rooster de snijvlakken in een grillpan of in de oven lichtbruin.
8. Rooster de burgers in de grillpan in 8 minuten heet en lichtbruin of bak 15 minuten in een voorverwarmde oven van 170 graden ze op een bakpapier beklede pakplaat.
9. Beleg de volkorenbroodjes met wat sla en een bonenburger. Geef de komkommer erbij.

Voedingswaarde per persoon: 640 kcal, vet 20 g, waarvan verzadigd vet 4 g, koolhydraten 70 g, waarvan suikers 9 g, vezels 25 g, eiwit 35 g, zout 2,1 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

AARDAPPELCURRY MET EI

INGREDIËNTEN

20 eieren

4 kilogram vastkokende aardappelen

5 uien

stuk gemberwortel (grootte 10-15 cm)

3-4 rode pepers

2 kilogram sperziebonen

1 groentebouillontablet met minder zout

4 eetlepels olie

5 eetlepels kerriepoeder

5 eetlepel kokosmelk

Kokosmelk over?

Bewaar een rest kokosmelk in een goed afsluitbaar koelkastdoosje en bewaar het maximaal 4 dagen in de koelkast. In de diepvries is kokosmelk nog 3 maanden houdbaar.

BEREIDING

1. Kook de eieren hard.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in flinke blokjes. Kook de aardappelblokjes in weinig water 5 minuten.
3. Pel de ui en snijd hem klein.
4. Schil de gember en rasp het fijn.
5. Snijd de pepers in de lengte open en verwijder de pitjes. Snijd de pepers in reepjes.
6. Maak de sperziebonen schoon.
7. Los het stukje bouillontablet op in 100 ml heet water.
8. Fruit de ui en de gember in de hete olie. Bak de kerrie kort mee tot het gaat geuren.
9. Voeg de aardappelblokjes, de groentebouillon, de kokosmelk en de ringetjes peper toe en breng dit aan de kook. Laat het 10 minuten zacht stoven.
10. Kook de sperziebonen in weinig water in 10 minuten gaar.
11. Pel de eieren en snijd ze in parten. Meng de parten ei door de curry en warm het geheel goed door.
12. Leg de sperziebonen erbij.

Voedingswaarde per persoon: 495 kcal, vet 15 g, waarvan verzadigd vet 5 g, koolhydraten 55 g, waarvan suikers 4 g, vezels 10 g, eiwit 20 g, zout 0,5 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

RIJST MET LINZEN EN POMPOENCURRY

INGREDIËNTEN

600 gram zilvervliesrijst

500 gram rode linzen

2 kilogram pompoen

5 kleine uien

10 stengels bleekselderij

4 eetlepels olie

5 eetlepels kerriepoeder

1 eetlepel karwijzaad

citroensap

125 gram walnoten

BEREIDING

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
2. Was de linzen en kook ze in 15-20 minuten gaar.
3. Was de pompoen, verwijder draden en pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
4. Pel de uien en snijd ze klein.
5. Was de bleekselderij en snijd de stengels in smalle boogjes.
6. Fruit de ui met de kerrie en het karwijzaad in de olie.
7. Voeg de pompoen en de bleekselderij toe met wat water en stoof de groente in 10 minuten gaar.
8. Maak de pompoencurry op smaak met een kneepje citroensap en eventueel peper.
9. Hak de walnoten grof.
10. Schep de afgegoten linzen en de walnoten door de gare rijst.
11. Geef de pompoencurry bij de rijst met linzen.

Pompoen over?

Dek het snijvlak af met plastic folie. Bewaar het stuk pompoen maximaal 4 dagen in de koelkast. Maak van het stuk pompoen een soep.

Voedingswaarde per persoon: 540 kcal, vet 20 g, waarvan verzadigd vet 3 g, koolhydraten 70 g, waarvan suikers 5 g, vezels 15 g, eiwit 20 g, zout < 0,1 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

MAALTIJDSALADE GEBRADEN KIP

INGREDIËNTEN

875 gram volkoren penne

2½ komkommers

2 blikken kikkererwten

(uitlekgewicht 500 gram)

400 gram gebraden kipfiletstukjes

2 sinaasappels

3 teentjes knoflook

300 ml halfvolle yoghurt

½ eetlepel kerrie

½ eetlepel tijm

500 gram geraspte wortel

5 handjes veldsla

Veldsla over?

Gebruik de sla niet meer als de Te Gebruiken Tot-datum is verstreken. Bewaar een aangebroken verpakking sla in de koelkast.

BEREIDING

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Laat de pasta uitlekken en afkoelen.
3. Was de komkommer en snijd hem in blokjes.
4. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef.
5. Snijd de kipfilet in reepjes.
6. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit in een kommetje.
7. Pers de sinaasappels uit en voeg het sap toe aan de knoflook.
8. Voeg yoghurt, kerrie en tijm toe en meng tot een dressing.
9. Meng de dressing door de pasta.
10. Voeg de kikkererwten, komkommer, wortel, kipfilet en veldsla toe.

Tip

Vervang de kip door gekookte eieren of vegetarische stukjes. Wil je weten of een kant-en-klare vleesvervanger een gezonde keuze is en in de Schijf van Vijf staat? Kijk dan in de 'Kies Ik Gezond?'-app?



Voedingswaarde per persoon: 495 kcal, vet 6 g, waarvan verzadigd vet 2 g, koolhydraten 75 g, waarvan suikers 9 g, vezels 15 g, eiwit 30 g, zout 0,4 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

PASTASALADE MET BROCCOLI EN MAKREEL

Duurzaamheidstip
Kies makreel met MSC.
Makreel uit de Middellandse zee is af te raden.

INGREDIËNTEN

875 gram volkoren pasta, bijv. penne

2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)

10 eetlepels halfvolle yoghurt

1½ kilogram broccoli

5 winterwortels

peper

citroensap

1 kilogram gestoomde makreel

BEREIDING

1. Kook de pasta beetgaar in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Roer de mierikswortel door de yoghurt.
3. Laat de pasta goed uitlekken en meng de yoghurt erdoor. Laat de pasta afkoelen.
4. Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes, schil de steel en snijd in stukjes. Kook de broccoli in weinig water net gaar.
5. Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
6. Meng de groente door de pasta.
7. Verdeel de makreel in stukjes en meng ze door de salade.
8. Maak op smaak met peper en wat citroensap.

Gestoomde makreel over?

Gestoomde makreel kan min of meer ongemerkt bederven. Daarom moet bij voorverpakte gestoomde vis goed op de houdbaarheidsdatum gelet worden en moet het bewaard worden en in de koelkast bij 4°C. Na opening van de verpakking is gestoomde makreel nog 2 dagen houdbaar in de koelkast. Dat geldt ook voor niet verpakte gestoomde makreel. Eet gestoomde makreel op brood of bij de warme maaltijd.

Voedingswaarde per persoon: 695 kcal, vet 30 g, waarvan verzadigd vet 6 g, koolhydraten 65 g, waarvan suikers 6 g, vezels 10 g, eiwit 35 g, zout 0,8 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

VIS OP Z'N VIETNAMEES

INGREDIËNTEN

1½ kilogram zilvervliesrijst

2 kilogram snijbonen

5 eetlepels cashewnoten (125 gram)

2½ rood pepertje

1 kilogram visfilet van stevige vis als

koolvis, kabeljauw

5 eetlepels volkorenmeel

6 eetlepels olie

5 eetlepels ketjap manis of sojasaus

met minder zout

5 theelepel citroensap

peper

Verse peper over?

Bewaar een peper maximaal 7 dagen in de koelkast. Verpak een stukje peper in plastic folie en bewaar het nog 2-3 dagen. Lekker in andere soepen en maaltijden.

BEREIDING

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruiten.
3. Kook de snijbonen in weinig water in 10 minuten gaar.
4. Hak de cashewnoten grof.
5. Verwijder van de pepertjes de pitjes en snijd ze in fijne reepjes.
6. Snijd de visfilets in repen.
7. Bestrooi de vis met peper en wentel de repen door het volkorenmeel.
8. Verwarm de olie in een wok en roerbak hierin de vis in 5 minuten gaar en goudgeel.
9. Bak de laatste minuut de gehakte noten en de reepjes peper mee.
10. Voeg de ketjap toe en maak het op smaak met een beetje citroensap. Geef de rijst en de snijbonen erbij.

Duurzaamheidstip

Ga voor de Alaska en zwarte koolvis met MSC. Polak is tweede keus.

Voedingswaarde per persoon: 610 kcal, vet 20 g, waarvan verzadigd vet 4 g, koolhydraten 70 g, waarvan suikers 6 g, vezels 10 g, eiwit 35 g, zout 1,3 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

VIS TIKKA MASALA

Duurzaamheidstip

Kies Tilapia met ASC
keurmerk, anders liever niet.

INGREDIËNTEN

10 uien

10 teentjes knoflook

stuk gemberwortel (grootte van 10-15 cm)

1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)

5 eetlepels garam masala

2½ theelepel paprikapoeder

1 theelepel chilipoeder

5 eetlepels citroensap

500 ml halfvolle yoghurt

1 kilogram visfilet, bijv. tilapia of pangasius

750 gram zilvervliesrijst

5 groene paprika's

5 eetlepels olie

1 kilogram tomatenblokjes zonder zout

2½ kilogram broccoli

1 bosje verse koriander

BEREIDING

1. Pel de uien en snijd de helft heel klein. Pers hier de teentjes knoflook boven uit.
2. Schil de gember en rasp het.
3. Maak een marinade van de ui met uitgeperste knoflook, de gember, de gemalen koriander, 1 eetlepel garam masala, het paprikapoeder, het chilipoeder, het citroensap en de yoghurt.
4. Snijd de vis in blokjes en meng ze door de marinade. Laat dit afgedekt in de koelkast een half uur marineren.
5. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
6. Snijd de rest van de ui en de andere teentjes knoflook klein.
7. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
8. Fruit de uien en de knoflook met de rest van de garam masala in de olie glazig.
9. Voeg de vis met de marinade, de blokjes paprika en de tomatenblokjes toe. Stoof de vis in 10 minuten gaar.
10. Maak de broccoli schoon. Verdeel in roosjes en snijd de stelen in stukjes. Kook de broccoli in weinig water in een paar minuten gaar.
11. Was de koriander en knip of snij het klein.
12. Strooi de koriander over de vis. Serveer de rijst en de broccoli erbij.

Voedingswaarde per persoon: 575 kcal, vet 10 g, waarvan verzadigd vet 3 g, koolhydraten 65 g, waarvan suikers 8 g, vezels 15 g, eiwit 45 g, zout 0,3 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

VOLKOREN PIZZA

INGREDIËNTEN

1 kilogram volkorenmeel

375 gram bloem

3 zakjes gedroogde gist (21 gram)

5 eetlepels olijfolie

1 kilogram tomatenblokjes zonder zout

5 teentjes knoflook

oregano

1 prei

750 gram champignons

20 ansjovisfilets

250 gram hüttenkäse

200 gram geraspte kaas 30+ belegen

Duurzaamheidstip

Kies Europese ansjovis met MSC,
uit de Middellandse zee is
tweede keus.

BEREIDING

1. Meng het volkorenmeel en de bloem en roer er de gedroogde gist door.
2. Verwarm 750 ml water tot lauwwarm en meng het lauwe water en de olie door het meel. Kneed het tot een soepel deeg en laat op een warme plaats afgedekt met een schone theedoek 45 minuten rijzen.
3. Warm de oven voor op 230 °C.
4. Doe de tomatenblokjes in een kom, pers er de teentjes knoflook boven uit en voeg peper en oregano toe.
5. Was de prei en snijd het in smalle ringen.
6. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
7. Bestrijk een bakplaat dun met wat olie van de ansjovis.
8. Verdeel het deeg in 5 delen en rol 1 deel van het gerezen deeg heel dun uit en bekleed hiermee het bakblik.
9. Bestrijk het deeg met een deel van de tomatensaus en verdeel er wat prei, champignons en ansjovis over. Verdeel wat hüttenkäse en geraspte kaas er over. Laat wat over voor de 4 andere pizza's.
10. Bak de pizza onderin de hete oven in 12 minuten gaar en lichtbruin.
11. Doe dit nogmaals voor de 4 andere delen deeg. Of bak meerdere pizza's tegelijkertijd.

Voedingswaarde per persoon: 660 kcal, vet 15 g, waarvan verzadigd vet 5 g, koolhydraten 95 g, waarvan suikers 7 g, vezels 15 g, eiwit 30 g, zout 1,8 g



Voor 10 personen

SURINAAMSE ROTIWRAP MET EI EN KOUSENBAND

INGREDIËNTEN

20 eieren

10 aardappelen

15 uien

10 teentjes knoflook

6 eetlepels olijfolie

1 eetlepel gemalen komijn

2½ eetlepel masala

3 madame Jeanette of andere pepers

10 tomaten

500 ml groentebouillon met minder zout

2 kilogram kousenband

10 volkoren wraps

BEREIDING

1. Kook de eieren in 8-10 minuten hard.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
3. Pel de uien en de knoflook en snijd ze in snippers.
4. Verwarm 3 eetlepels olie en fruit hierin 10 uien en de helft van de knoflook. Bak de gemalen komijn en de massala mee tot het gaat geuren.
5. Was de madame Jeanette of andere peper.
6. Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
7. Doe de tomaten, de peper, de blokjes aardappel en 500 ml bouillon bij de uien en laat dit 10 minuten stoven.
8. Maak de kousenband schoon en snijd ze in stukjes.
9. Bak de rest van de ui en de knoflook in de andere 3 lepels olie glazig. Voeg de kousenband toe met een scheutje water en kook de groente in 8 minuten gaar.
10. Pel de eieren en snijd ze doormidden. Warm de parten ei in de saus op.
11. Verwijder de peper.
12. Verwarm een wrap aan beide kanten 10 seconden in een droge koekenpan. Vul hem met kousenband, aardappel en ei.

Voedingswaarde per persoon: 640 kcal, vet 30 g, waarvan verzadigd vet 6 g, koolhydraten 65 g, waarvan suikers 10 g, vezels 10 g, eiwit 25 g, zout 1,3 g



Voor 10 personen

SPAGHETTI MET GEHAKT-TOMATENSAUS

INGREDIËNTEN

5 uien
5 teentjes knoflook
5 stengels bleekselderij
10 worteltjes
3 courgettes
4 eetlepels olijfolie
750 gram mager rundergehakt
5 eetlepels tomatenpuree zonder zout
5 blikken tomatenblokjes zonder zout
(2 kilogram gram totaal)
1 kilogram volkoren spaghetti
1 bosje basilicum
peper
10 eetlepels geraspte kaas 30+ belegen

BEREIDING

1. Pel de uien en de knoflook en snijd ze in snippers.
2. Was de bleekselderij en snijd in smalle reepjes.
3. Was de worteltjes en snijd ze in plakjes.
4. Was de courgettes. Snijd de steelaanzet eraf. Halveer de courgettes in de lengte. Snijd de helften in de lengte nog een keer door. Snijd de stukken in smalle stukjes.
5. Verwarm de olie in een braadpan. Doe het gehakt erbij en roer het gehakt gaar en rul.
6. Bak de tomatenpuree, de ui, de knoflook, de bleekselderij en de worteltjes 5 minuten mee.
7. Voeg de stukjes courgette en de tomatenblokjes toe en breng de saus aan de kook. Laat de saus 20 minuten met een deksel op de pan zacht pruttelen.
8. Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
9. Was de basilicum en knip of snij het klein.
10. Maak de saus op smaak met peper en basilicum.
11. Schep de saus door de afgegoten spaghetti en geef de geraspte kaas erbij.

Voedingswaarde per persoon: 695 kcal, vet 20 g, waarvan verzadigd vet 7 g, koolhydraten 80 g, waarvan suikers 15 g, vezels 15 g, eiwit 40 g, zout 0,8 g



HOOFDMAALTIJDEN

Voor 10 personen

QUINOA MET LENTEGROENTE EN REEPJES VARKENSVLEES

INGREDIËNTEN

5 venkels

5 courgettes

5 uien

750 gram quinoa

1 bouillontablet met minder zout

5 theelepels venkelzaad

4 eetlepels olie

750 gram varkensvleesreepjes

peper

paprikapoeder

BEREIDING

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de venkels in smalle repen. Bewaar het fijne venkelgroen.
3. Snijd de courgettes in halve plakken. Snijd de uien klein.
4. Was de quinoa in een zeef. Breng 1250 ml water met het bouillontablet aan de kook. Strooi al roerend de quinoa erin. Kook de quinoa in 15 minuten of volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
5. Fruit de uien en het venkelzaad in 2 eetlepels olie zacht. Roerbak de venkel een paar minuten mee.
6. Voeg de courgette toe en roerbak de groente in 10 minuten verder gaar.
7. Bak de vleesreepjes in de andere lepels olie gaar en bruin. Strooi er wat peper en paprikapoeder over.
8. Knip het venkelgroen klein en strooi het over de groente.
9. Geef de quinoa en het vlees er apart bij of meng het door elkaar.

Voedingswaarde per persoon: 535 kcal, vet 20 g, waarvan verzadigd vet 4 g, koolhydraten 50 g, waarvan suikers 9 g, vezels 10 g, eiwit 35 g, zout 1 g



Voor 10 personen

APPELKRUIMELTOETJE

INGREDIËNTEN

10 eetlepels rozijnen

10 kleine appels (elstar, golden delicious
of jonagold)

10 eetlepels volkorenmeel

10 eetlepels havermout

5 eetlepels bruine basterdsuiker

theelepel kaneel

5 eetlepels vloeibare margarine

500 ml magere vanillevla met zoetstof

BEREIDING

1. Warm de oven voor op 200° C.
2. Was de rozijnen.
3. Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in dikke plakken.
4. Leg de plakken appel in de ovenschaal, strooi de rozijnen er over en schep de vanillevla erop.
5. Maak een kruimeldeegje door het meel te mengen met de havermout, de basterdsuiker en een de kaneel.
6. Werk hier met een vork de margarine door tot een kruimelig deegje ontstaat.
7. Strooi de kruimels over de inhoud van de schaal.
8. Bak het appelkruimeltoetje in het midden van de oven in bak 20 minuten gaar en lichtbruin.
9. Serveer in 10 schaalpjes.

Vla over?

Vla is een bederfelijk product. Koop daarom alleen de hoeveelheid die je nodig hebt en let op de houdbaarheidsdatum. Bewaar vla altijd in de koelkast op 4 graden.

Zet vla na gebruik snel weer terug in de koelkast. Na opening is vla ongeveer 3 dagen in de koelkast houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 260 kcal, vet 5 g, waarvan verzadigd vet 1 g, koolhydraten 45 g, waarvan suikers 35 g, vezels 4 g, eiwit 4 g, zout < 0.1 g



NAGERECHTEN

Voor 10 personen

BAKBANAAN UIT DE OVEN

INGREDIËNTEN

5 rijpe bakbananen

5 theelepels zonnebloemolie

5 theelepels (bruine basterd) suiker

of honing

BEREIDING

1. Warm de oven voor op 175 °C.
2. Snijd de bakbananen met schil en al in de lengte doormidden.
3. Bestrijk de helften met wat olie en bestrooi ze met de suiker.
4. Bak de helften in 12-15 minuten in de oven zacht.
5. Lepel de bakbanaan uit de schil of snijd de helften in stukjes.



Bakbanaan

Een rijpe bakbanaan is mooi geel van kleur en mag wat zwarte plekken bevatten. Als hij nog helemaal groen is, laat hem dan een flinke tijd rijpen. Een zwarte banaan is meer geschikt om te bakken.

.....
Voedingswaarde per persoon: 220 kcal, vet 1 g, waarvan verzadigd vet 0 g, koolhydraten 50 g, waarvan suikers 25 g, vezels 3 g, eiwit 2 g, zout < 0.1 g



NAGERECHTEN

Voor 10 personen

YOGHURT MET GEDROOGD FRUIT, NOTEN EN GEROOSTERDE HAVERMOUT

Tip

Of maak met vers fruit
uit het seizoen

INGREDIËNTEN

30 gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen

of dadels

5 eetlepels hazelnoten

20 eetlepels havermout of havervlokken

1500 ml halfvolle yoghurt

BEREIDING

1. Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Bak de hazelnoten en de havermout in een droge koekenpan snel lichtbruin.
4. Maak in hoge glazen laagjes yoghurt, gedroogd fruit, havermout met noten en herhaal dit nog een keer.

Yoghurt over?

Gooi yoghurt niet direct weg na het verlopen van de THT-datum. Kijk, ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen. Rasp een halve komkommer en pers een teentje knoflook uit. Roer er yoghurt door voor een snelle tzatziki. Eet de tzatziki als saus bij een warme maaltijd of met brood.

Voedingswaarde per persoon: 230 kcal, vet 9 g, waarvan verzadigd vet 2 g, koolhydraten 25 g, waarvan suikers 20 g, vezels 5 g, eiwit 10 g, zout 0,2 g



NAGERECHTEN

Voor 12 personen

BLUEBERRY MUFFINS

INGREDIËNTEN

100 gram (ontdooide) bosbessen of

blauwe bessen

100 gram volkorenmeel

1 theelepel bakpoeder

3 eetlepels suiker

mespunt geraspte citroenschil

1 ei

3 eetlepels vloeibare margarine

4 eetlepels halfvolle melk

12 kleine papieren cakevormpjes (caisses)

of met bakpapier beklede grote bakvorm

BEREIDING

1. Warm de oven voor op 200° C.
2. Maak de bessen schoon en dep ze droog.
3. Meng het volkorenmeel met het bakpoeder, de suiker en de geraspte citroenschil in een kom.
4. Voeg het ei, de margarine en de melk toe. Klop dit tot een glad deeg.
5. Schep voorzichtig de bessen door het deeg.
6. Verdeel het over de papieren bakvormpjes of in de bakvorm.
7. Bak de muffins in het midden van de hete oven in 12 minuten gaar en goudgeel. Als de bovenkant stevig aanvoelt, zijn ze klaar.
8. De muffins zijn een beetje vochtig. Eet ze lauw of koud.

Voedingswaarde per persoon: 70 kcal, vet 3 g, waarvan verzadigd vet 0 g, koolhydraten 10 g, waarvan suikers 5 g, vezels 1 g, eiwit 2 g, zout < 0.1 g

INSPIRATIE

Op zoek naar meer inspiratie?

Ga dan naar de receptenpagina van het Voedingscentrum. Op de website van het Voedingscentrum vind je ook meer informatie over koken volgens de Schijf van Vijf: www.voedingscentrum.nl/recepten



Deze receptenwaaier is tot stand gekomen in samenwerking met JOGG-Teamfit.



