



# KOOKBOEKJE

KIEMARME RECEPTEN

## Kankercentrum

T +32 (0)9 332 55 25  
kankercentrum@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Deze receptenbundel is het resultaat van een samenwerking tussen het Kankercentrum van het UZ Gent en de hogeschool Odisee te Gent, naar aanleiding van de bachelorproef van Julie Caille en Lotte Buyte, laatstejaarsstudentes voedings- en dieetkunde, onder begeleiding van onco-diëtiste Marina Reygaerts.

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op





# INHOUD

<b>01</b>	Inleiding	2
<b>02</b>	Hygiëne	3
<b>03</b>	Tips	4
	<b>Soepen</b>	5
	<b>Salades</b>	12
	<b>Hoofdgerechten</b>	18
	<b>Desserts</b>	40

# 01 INLEIDING

Patiënten met een verhoogd infectierisico moeten soms een kiemarm dieet volgen. Bij een kiemarm dieet schrap je een aantal voedingsmiddelen die bacteriën, virussen, schimmelverontreinigingen, gisten en parasieten in het lichaam kunnen binnenbrengen.

Kiemarm koken is een hele uitdaging. U moet strikte richtlijnen volgen bij het kopen, opslaan en koken van kiemarme voeding. Deze receptenbundel helpt u om toch creatieve en lekkere maaltijden klaar te maken.

U vindt hier ook tips om de maaltijden aantrekkelijker te maken, kiemarm te dresseren en energierijker te maken.

Bij elk recept geven we aandachtspunten mee voor de hygiëne en aankoop van ingrediënten. U vindt er ook de voedingswaarde (in gram per 100 gram of milliliter en gram per portie).

Kcal: kilocalorieën

VV: verzadigde vetten

## 02 HYGIËNE

Volg deze richtlijnen voor een goede hygiëne:

- ▲ Bewaar en bereid de maaltijden in een hygiënische omgeving.
- ▲ Was uw handen grondig vóór het koken en eten. Zeker als u rauw vlees, kip, eieren en vis aanraakt, is het belangrijk om uw handen ook achteraf te wassen.
- ▲ Wastechniek: was de handen met warm water en zeep, droog ze af met keukenpapier.
- ▲ Gebruik enkel ongeschonden, goed onderhouden vaatwerk en keukenmateriaal.
- ▲ Was af in de vaatwasmachine of gebruik water met detergent.
- ▲ Gebruik bij elke vaat verse handdoeken en keukenhanddoeken.
- ▲ Hou de koelkast en de diepvriezer proper. Verwijder vervallen producten.
- ▲ Ontdooi diepgevroren voedingsmiddelen in de koelkast of in de microgolfoven. Laat ze zeker nooit op kamertemperatuur ontdooien! Gooi het dooivocht altijd weg.
- ▲ Bewaar rauwe producten altijd gescheiden van bereide producten.
- ▲ Laat geen beperkt houdbare producten op kamertemperatuur staan voor langer dan 10 à 15 minuten en eet de maaltijd zo vlug mogelijk na het bereiden.
- ▲ Controleer de temperatuur van de koelkast (streefwaarde max 4°C).
- ▲ Verhit producten in de microgolfoven tot in de kern: een eerste maal verhitten, omroeren en vervolgens een tweede maal verhitten.
- ▲ Drink niet rechtstreeks uit een fles of uit een blik maar giet drank uit in een glas of drink met een rietje.
- ▲ Berg gekochte etenswaren onmiddellijk op in de koelkast, diepvriezer of kast.
- ▲ Dek voedsel af, ook in de koelkast.

## 03 TIPS

---

### Tips om de maaltijd aantrekkelijker te maken

- ▲ Blancheer enkele kruiden en bewaar ze in de diepvriezer in ijsblokjes of in olie. Na het invriezen kunt u deze kruiden toevoegen aan de maaltijd.
- ▲ Geblancheerde kruiden kunt u ook gebruiken als garnering.
- ▲ Gebruik goed geroosterde noten, pitten of zaden als garnering.
- ▲ Verkruimel wat gepasteuriseerde feta of geitenkaas over kiemarme slaatjes of garneer het bord met wat geraspte, gepasteuriseerde en voorverpakte parmezaan.
- ▲ Voeg opgeklopt slagroom toe aan een dessert. U kunt dat zelf maken met UHT-gesteriliseerde room of kopen in een spuitbus. Spoel het mondstuk van de spuitbus na gebruik altijd goed uit om schimmelvorming te vermijden.
- ▲ Voeg ter decoratie extra room (UHT) toe aan soepen. Met een tandenstoker kunt u patronen maken.
- ▲ Voeg geschild fruit toe aan het dessert/ de maaltijd.
- ▲ Frituur peterselie.

---

### Tips om de maaltijd energierijker te maken

- ▲ Voeg extraatjes toe aan de soep zoals vermicelli, zelfgemaakte of voorverpakte croutons, room (UHT), gepasteuriseerde en voorverpakte gemalen kaas of vleesballetjes.
- ▲ Voeg sauzen toe aan kiemarme salades zoals mayonaise (uit knijpfles), extra olijfolie of een vinaigrette.
- ▲ Eet soep met enkele sneden brood, belegd met margarine/ boter.
- ▲ Gebruik voldoende olijfolie, margarine of boter bij de bereiding.

# SOEPEN

## Wortel-butternutsoep



### Voedingswaarde

	per 100 ml	per portie (250 ml)
Energie	20 kcal	50 kcal
Eiwit	1,4 g	3,6 g
Vet	0,7 g	1,7 g
Verzadigd vet	0,1 g	0,2 g
Koolhydraten	3,0 g	7,4 g
Suikers	1,7 g	4,2 g
Zout	0,29 g	0,75 g

### Ingrediënten voor 2 liter soep

1 ui	1,5 l water
1 teentje knoflook	1,5 kippenbouillonblokjes
1 eetlepel olijfolie	peper en zout
500 g wortelen	room (UHT) om af te werken
300 g butternut	

### Bereiding

- ▲ Schil en snijd de ui in grove stukken. Doe hetzelfde met de knoflook.
- ▲ Stoof de ui en de knoflook in een eetlepel olijfolie tot de ui glazig is. Was en schil de wortels en de butternut.
- ▲ Snijd de groenten in grove stukken en stoof ze nog even mee.
- ▲ Voeg het water en anderhalf kippenbouillonblokjes toe en laat gedurende 15 à 20 minuten koken.
- ▲ Kruid met peper en zout en laat vervolgens nog even doorkoken. Mix de soep met een staafmixer of in een blender.
- ▲ Werk af met wat room.

### Opgelet

- ▲ Maak de groenten grondig schoon.
- ▲ Laat kruiden altijd even meekoken.



## Soep van geroosterde paprika met mascarpone



Voedingswaarde		
	per 100 ml	per portie (250 ml)
Energie	30 kcal	74 kcal
Eiwit	0,8 g	1,9 g
Vet	1,5 g	3,8 g
Verzadigd vet	0,8 g	2,1 g
Koolhydraten	2,7 g	6,6 g
Suikers	2,2 g	5,6 g
Zout	0,21 g	0,52 g

### Ingrediënten voor 2 liter soep

3 à 4 rode paprika's	1,5 l water
2 uien	2 kippenbouillonblokjes
1 teentje knoflook	30 tal blaadjes basilicum
1 eetlepel olijfolie	peper en zout
3 rijpe tomaten	3 eetlepels voorverpakte, gepasteuriseerde mascarpone

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 220°C.
- ▲ Leg de paprika's op een bakplaat en rooster ze een halfuur (tot het vel zwart is).
- ▲ Haal de paprika's uit de oven, leg ze in een schaal en dek af met aluminiumfolie.
- ▲ Snijd de uien fijn en pers de knoflook.
- ▲ Verhit wat olijfolie in een kookpot en stook de ui en knoflook enkele minuten.
- ▲ Snijd de tomaten aan de onderkant kruislings in en blancheer kort zodat ze gemakkelijk ontveld kunnen worden.
- ▲ Voeg de tomaten en de bouillon toe aan de ui en knoflook en breng aan de kook. Laat de soep zo'n 10 minuutjes koken met het deksel op de kookpot.
- ▲ Ontvel de paprika's, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en voeg het vruchtvlies toe aan de soep.
- ▲ Voeg de basilicumblaadjes toe, kruid met peper en zout en laat nog even doorkoken.
- ▲ Voeg ten slotte de mascarpone toe.
- ▲ Mix de soep met een staafmixer of blend de soep voor een nog gladder resultaat.

### Opgelet

- ▲ U mag verse kruiden gebruiken, zoals basilicum in dit recept. Breng het hele gerecht daarna wel nog even aan de kook.

## Courgettesoep met verse kaas



### Voedingswaarde

	per 100 ml	per portie (250 ml)
Energie	18 kcal	45 kcal
Eiwit	0,6 g	1,6 g
Vet	1,1 g	2,7 g
Verzadigd vet	0,5 g	1,2 g
Koolhydraten	1,1 g	2,9 g
Suikers	1,0 g	2,5 g
Zout	0,32 g	0,81 g

### Ingrediënten voor 2 liter soep

2 uien	1,5 l water
2 courgettes	1,5 kippenbouillonblokjes
1 stengel prei	peper en zout
1 eetlepel olijfolie	4 eetlepels gepasteuriseerde, voorverpakte, verse kaas

### Bereidingswijze

- ▲ Schil de uien en snijd ze in grove stukken.
- ▲ Was de courgettes en de prei en snijd ze ook in grove stukken.
- ▲ Verhit de olijfolie in een kookpot en stoof de ui en de groenten.
- ▲ Giet de kippenbouillon erbij en laat het geheel zo'n 20 minuten koken. Kruid met peper en zout en breng de soep nog even aan de kook.
- ▲ Mix de soep, voeg de verse kaas toe en mix nogmaals.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.
- ▲ Laat kruiden altijd even meekoken.

## Erwtensoep met komkommer en cashewnoten



Voedingswaarde		
	per 100 ml	per portie (250 ml)
Energie	48 kcal	120 kcal
Eiwit	2,0 g	5,1 g
Vet	4,9 g	12,3 g
Verzadigd vet	0,9 g	2,1 g
Koolhydraten	3,2 g	8,0 g
Suikers	0,9 g	2,3 g
Zout	0,01 g	0,03 g

### Ingrediënten voor 2 liter soep

2 uien	2 l water
1 eetlepel olijfolie	2 kippenbouillonblokjes
600 g doperwten, diepvries	2 komkommers
200 g ongezouten cashewnoten	2 handjes verse munt

### Bereidingswijze

- ▲ Schil en snijd de uien in grove stukken.
- ▲ Fruit de uien in een eetlepel olijfolie.
- ▲ Was en schil ondertussen de komkommers en snijd ze in grove stukken.
- ▲ Voeg de komkommer en de diepvrieserwten toe aan de kookpot en stoof nog enkele minuten mee.
- ▲ Voeg 2 liter water en twee kippenbouillonblokjes toe.
- ▲ Rooster de cashewnoten in een hete pan zonder vetstof en voeg de helft toe aan de kookpan, samen met de munt.
- ▲ Breng aan de kook en laat de soep een ongeveer 15 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn.
- ▲ Mix de soep in een blender voor een glad resultaat.
- ▲ Serveer in kommen en dresseer met de rest van de geroosterde cashewnoten.

### Opgelet

- ▲ Zorg dat de noten voldoende geroosterd zijn.

## Pastinaak-knolseldersoep met pastinaakchips



### Voedingswaarde

	per 100 ml	per portie (250 ml)
Energie	48 kcal	120 kcal
Eiwit	2,0 g	5,1 g
Vet	2,8 g	7,0 g
Verzadigd vet	0,5 g	1,2 g
Koolhydraten	3,2 g	8,0 g
Suikers	0,9 g	2,3 g
Zout	0,01 g	0,03 g

### Ingrediënten voor 2 liter soep

5 pastinaken	250 g knolselder
1 ui	1 teentje knoflook
1,5 l water	1,5 kippenbouillonblokjes
2 eetlepels olijfolie	peper en zout

### Bereidingswijze

- ▲ Warm de oven voor op 200°C.
- ▲ Was en schil de pastinaken.
- ▲ Snijd 4 pastinaken in grove stukken en snijd de andere pastinaak in dunne plakjes. Schil de knolselder en snijd hem in grove stukken.
- ▲ Schil de ui en de knoflook en snijd ze in grove stukken.
- ▲ Stoof de ui en de knoflook in een kookpot met een eetlepel olijfolie.
- ▲ Voeg de grove stukken pastinaak en knolselder toe en stoof nog even mee.
- ▲ Voeg 1,5 liter water en anderhalf kippenbouillonblokjes toe. Laat koken tot de groenten gaar zijn.
- ▲ Leg ondertussen de plakjes pastinaak op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met wat olijfolie (ongeveer 1 eetlepel) en kruid met peper en zout. Rooster de plakjes pastinaak ongeveer 5 à 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- ▲ Mix de soep en serveer met de pastinaakchips.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.
- ▲ Laat kruiden altijd even meekoken.

## Romige bloemkoolsoep met krokante parmaham



Voedingswaarde		
	per 100 ml	per portie (250 ml)
Energie	16 kcal	39 kcal
Eiwit	1,0 g	2,6 g
Vet	0,6 g	1,5 g
Verzadigd vet	0,1 g	0,3 g
Koolhydraten	0,9 g	2,2 g
Suikers	0,8 g	2,0 g
Zout	0,32 g	0,79 g

### Ingrediënten voor 2 liter soep

2 uien	1 eetlepel olijfolie
1 bloemkool	1,5 l water
1,5 kippenbouillonblokjes	2 sneden voorverpakte parmaham
peper en zout	

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 160°C.
- ▲ Schil de uien en snijd ze in grove stukken. Stoof de ui in een eetlepel olijfolie.
- ▲ Was ondertussen de bloemkool en snijd ze vervolgens in roosjes. Voeg de bloemkool toe bij de ui en laat nog even meestoven.
- ▲ Doe vervolgens het water en de kippenbouillonblokjes bij de bloemkool en breng aan de kook.
- ▲ Kook het geheel tot de bloemkool gaar is.
- ▲ Leg ondertussen de parmaham op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze een halfuur in de voorverwarmde oven.
- ▲ Kruid de soep met peper en zout, laat nog even doorkoken en mix de soep vervolgens met een staafmixer of in een blender.
- ▲ Serveer met stukjes knapperige parmaham.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.
- ▲ Vermijd rauwe parmaham. Verhit of bak de parmaham in de pan of in de oven.

# SALADES

## Luikse salade



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (394 g)
Energie	143 kcal	562 kcal
Eiwit	4,7 g	18,7 g
Vet	10,9 g	43,1 g
Verzadigd vet	3,9 g	15,4 g
Koolhydraten	6,4 g	25,1 g
Suikers	1,4 g	5,4 g
Zout	0,16 g	0,64 g

### Ingrediënten voor 2 personen

300 sperziebonen	2 eieren
4 vastkokende aardappelen	1/2 eetlepel graanmosterd
1 sjalot	1 eetlepel ciderazijn
120 g spekblokjes	2 eetlepels olijfolie

### Bereidingswijze

- ▲ Maak de boontjes schoon en schil de aardappelen.
- ▲ Zet twee kookpotten met water op het vuur. Als het water kookt, doet u de aardappelen in de ene kookpot en de boontjes in de andere.
- ▲ Kook de aardappelen gaar in ongeveer 20 minuten en de boontjes in ongeveer 7 minuten.
- ▲ Schil de sjalot, snipper ze fijn en bak de sjalot samen met het spek in een pan.
- ▲ Kook de eieren tot ze hardgekookt zijn (ongeveer 11 minuten).
- ▲ Voeg de boontjes nog even toe aan het spek om ze terug op te warmen.
- ▲ Maak ondertussen de mosterdvinaigrette: meng een halve eetlepel graantjesmosterd met een eetlepel ciderazijn en twee eetlepels olijfolie.
- ▲ Snijd de eieren in vieren.
- ▲ Voeg in een grote slakom de sperziebonen, aardappelen, spekJes en mosterdvinaigrette toe en roer goed om.
- ▲ Serveer in diepe borden en verdeel de eieren over de salade als garnering.

### Opgelet

- ▲ Zorg dat de eidooier volledig gaar is.

## Warme salade met geroosterde butternut, quinoa en feta

Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (361 g)
Energie	157 kcal	562 kcal
Eiwit	8,9 g	32,1 g
Vet	7,0 g	25,4 g
Verzadigd vet	1,8 g	6,5 g
Koolhydraten	17,5 g	63,2 g
Suikers	4,4 g	15,8 g
Zout	0,12 g	0,45 g

### Ingrediënten voor 2 personen

300 g butternut	een snuifje cayennepeper
1 rode ui	enkele druppels olijfolie
enkele takjes tijm	1/2 sinaasappel
1 à 2 laurierblaadjes	40 g gepelde amandelen
1 eetlepel siroop of stroop	60 g feta kaas, voorverpakt en gepasteuriseerd
120 g quinoa	peper en zout

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 200°C.
- ▲ Schil de butternut en snijd het vruchtvlies in dobbelstenen.
- ▲ Pel de rode ui en snijd ze in grove stukken van ongeveer 2 cm breed.
- ▲ Doe de blokjes butternut en de stukken ui in een braadslee met wat peper en zout, enkele takjes tijm en een laurierblaadje.
- ▲ Voeg ten slotte nog een eetlepel stroop of siroop toe en roer nog een laatste maal goed om.
- ▲ Schuif de schotel in de voorverwarmde oven en rooster een halfuur. Controleer af en toe en schep de blokjes butternut geregeld om.
- ▲ Weeg de juiste hoeveelheid quinoa af en spoel goed vooraleer de quinoa te koken.
- ▲ Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking. Voeg een snuifje cayennepeper toe aan het kookwater.
- ▲ Rooster ondertussen de amandelen in een pan zonder vetstof en hak ze daarna in grove stukken.
- ▲ Besprenkel de quinoa, eenmaal uitgelekt, met enkele druppels olijfolie en pers de halve sinaasappel uit over de quinoa.





- ▲ Verwijder de tijm en het laurierblaadje uit de braadstee en schep de stukken butternut en rode ui bij de quinoa.
- ▲ Verkruimel de feta in hapklare stukken en verdeel ze over de salade. Voeg ten slotte ook de geroosterde amandelen toe.

### Opgelet

- ▲ Zorg dat de noten voldoende geroosterd zijn.
- ▲ Honing kan sporen bevatten van de bacterie *Clostridium botulinum*. Gebruik dus geen honing maar kies voor siroop of stroop.  
Enkele voorbeelden zijn: agavesiroop, speltstroop, ahornsiroop of esdoornsiroop, rijstsiroop.

## Warme zuiderse salade met ciabattabrood



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (322 g)
Energie	207 kcal	671 kcal
Eiwit	6,8 g	22 g
Vet	11 g	35 g
Verzadigd vet	3,7 g	12,3 g
Koolhydraten	19 g	61 g
Suikers	4,3 g	14 g
Zout	0,25 g	0,81 g

### Ingrediënten voor 2 personen

1 ui	provençaalse kruiden
1 aubergine	peper en zout
1 courgette	125 g gepasteuriseerde, voorverpakte geitenkaas
3 eetlepels olijfolie	4 sneden ciabattabrood

### Bereidingswijze

- ▲ Warm de oven voor op 180°C.
- ▲ Was de groenten en snijd de ui, aubergine en courgette in hapklare stukken. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de groenten erop.
- ▲ Doe 3 eetlepels olijfolie op de groenten en kruid af met peper en zout en provençaalse kruiden.
- ▲ Meng daarna goed om en bak de groenten ongeveer 15 minuten in de oven.
- ▲ Haal de bakplaat uit de oven en verkruimel de geitenkaas over de groenten. Schuif de bakplaat vervolgens terug in de oven en laat de geitenkaas nog even smelten over de groenten (hou dit goed in de gaten zodat de geitenkaas niet verbrandt).
- ▲ Serveer deze warme zuiderse salade in diepe borden met enkele sneden ciabattabrood.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.

### Tip

U kunt ook enkele aardappelen schillen, in kleine stukken snijden en bij de groenten in de ovenschaal leggen. De combinatie van de kruiden, groenten en verse geitenkaas past perfect bij de aardappelen.

## Bulgursalade met kikkererwten, avocado en mango



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (410 g)
Energie	145 kcal	595 kcal
Eiwit	4,8 g	19,7 g
Vet	5,6 g	22,8 g
Verzadigd vet	0,7 g	3,0 g
Koolhydraten	16,5 g	67,6 g
Suikers	3,4 g	13,8 g
Zout	0,20 g	0,81 g

### Ingrediënten voor 2 personen

150 g tuinbonen	1/4 zoete rode ui
100 g bulgur	1 eetlepel olijfolie
1 avocado	150 g mango
100 g kikkererwten uit blik	30 g granaatappel

### Bereidingswijze

- ▲ Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de bulgur vervolgens in een schaal en laat afkoelen.
- ▲ Blancheer de tuinbonen ongeveer 5 minuten.
- ▲ Verwijder de pit van de avocado, schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd in hapklare stukken.
- ▲ Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken. Snijd de rode ui in halve ringen.
- ▲ Doe de olie bij de bulgur en voeg de avocado, kikkererwten en tuinbonen toe. Snijd de mango in hapklare stukken, voeg toe en meng goed om.
- ▲ Bestrooi ten slotte de salade met granaatappelpitjes.

### Opgelet

- ▲ Schil de ui en de mango voldoende dik.
- ▲ Gebruik geen granaatappel als u Prograft neemt.

# HOOFDGERECHTEN

## Pasta met romige pompoensaus, spek en geroosterde pompoenpitten



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (351 g)
Energie	222 kcal	780 kcal
Eiwit	6,4 g	22,3 g
Vet	16,2 g	56,9 g
Verzadigd vet	6,9 g	24,1 g
Koolhydraten	12,3 g	43,2 g
Suikers	1,6 g	5,5 g
Zout	0,27 g	0,96 g

### Ingrediënten voor 2 personen

25 g pompoenpitten  
 1/4 kippenbouillonblokje  
 150 ml water  
 250 g pompoen  
 1 teentje knoflook  
 1 eetlepel olijfolie

een snuifje nootmuskaat  
 een snuifje cayennepeper  
 150 g spek (ongezouten, natuur, voorverpakt)  
 200 g rigatoni pasta, ongekookt  
 2 eetlepels zure room, gepasteuriseerd  
 voorverpakte parmezaanse kaas

### Bereidingswijze

- ▲ Rooster de pompoenpitten in een droge pan.
- ▲ Voeg het kippenbouillonblokje toe aan het water en breng aan de kook. Schil de pompoen en snijd ze in blokjes.
- ▲ Kook of stoom de pompoen gaar en mix tot een puree.
- ▲ Snijd de knoflook fijn en stoof even aan in een eetlepel olijfolie in een pan. Voeg de pompoenpuree, de bouillon, de nootmuskaat en de cayennepeper toe aan de pan en meng goed.
- ▲ Laat een tiental minuutjes sudderen op een zacht vuur en roer af en toe om. Bak ondertussen het spek gaar in een pan zonder vetstof.
- ▲ Kook de pasta gaar volgens de instructies op de verpakking en laat uitlekken. Voeg de zure room toe aan de saus en roer om.
- ▲ Giet de pasta en het spek bij de saus en serveer in een diep bord. Bestrooi op het einde met wat pompoenpitten en wat parmezaanse kaas.

### Opgelet

Kies altijd voor gepasteuriseerde kazen en zuivelproducten. Tijdens het pasteurisatieproces worden de bacteriën gedood.

## Witvisfilet in papillot met aardappelen



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (562 g)
Energie	98 kcal	551 kcal
Eiwit	7,0 g	39,3 g
Vet	5,2 g	29,2 g
Verzadigd vet	1,6 g	9,0 g
Koolhydraten	5,6 g	31,8 g
Suikers	1,9 g	10,7 g
Zout	0,26 g	1,46 g

### Ingrediënten voor 2 personen

200 g prinsessenbonen

4 vastkokende aardappelen

2 stevige witvisfilets (vb. schelvis)

250 g kerstomaten

1 eetlepel margarine of boter

4 takjes tijm

zwarte peper en zout

1/2 citroen, goed gewassen

3 eetlepels pesto uit bokaal

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 200°C en knip twee stukken aluminiumfolie van 20 cm af.
- ▲ Breng een pot met water aan de kook en blancheer de prinsessenbonen 5 minuten.
- ▲ Schil de aardappelen en breng ondertussen een andere pot water aan de kook. Kook er de aardappelen 20-25 minuten in.
- ▲ Leg in het midden van elk stuk aluminiumpapier een hoopje prinsessenbonen, daarbovenop de visfilet en leg de kerstomaten eromheen.
- ▲ Wrijf de bovenkant van de vis in met gesmolten boter of margarine en bestrooi met peper en zout.
- ▲ Doe de pesto op de vis, snijd de citroen in plakjes en leg ze bovenop de pesto. Voeg ten slotte nog een tweetal takjes tijm toe aan elke papillot.
- ▲ Breng beide zijden van de folie naar elkaar toe en plooi ze tot een pakketje.
- ▲ Leg de vispakketjes op een bakplaat en laat ze ongeveer 20 minuten garen in de voorverwarmde oven, ongeveer 20 minuten.
- ▲ Schuif de inhoud op een bord en besprenkel de vis met het uitgelopen vocht.

### Opgelet

- ▲ Zorg ervoor dat de vis volledig gaar gebakken is.
- ▲ Was de groenten grondig.

## Gegrilde zalm met romanesco en een yoghurtsausje



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (509 g)
Energie	115 kcal	584 kcal
Eiwit	6,8 g	34,7 g
Vet	7,4 g	37,7 g
Verzadigd vet	1,1 g	5,3 g
Koolhydraten	4,7 g	23,7 g
Suikers	0,6 g	3,3 g
Zout	0,06 g	0,29 g

### Ingrediënten voor 2 personen

- |                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1 romanesco                          | 1 teentje knoflook    |
| 4 vastkokende aardappelen            | 1 eetlepel citroensap |
| 3 eetlepels yoghurt zonder bifidus   | peper en zout         |
| 1 eetlepel mayonaise (uit knijpfles) | 2 zalmhaasjes         |

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Was de romanesco en de aardappelen.
- ▲ Doe de aardappelen elk afzonderlijk in wat aluminiumfolie en leg ze vervolgens op een rooster in de oven.
- ▲ Haal de aardappelen uit de oven wanneer ze gaar zijn (± 30 – 45 minuten, afhankelijk van de grootte van de aardappel).
- ▲ Snijd de romanesco in roosjes en kook of stoom ze gaar.
- ▲ Maak het yoghurtsausje door 3 eetlepels yoghurt te mengen met 1 eetlepel mayonaise, 1 teentje knoflook (zeer fijn gesneden) en 1 eetlepel citroensap.
- ▲ Kruid de zalm met peper en zout en grill de zalm vervolgens goed gaar in een grillpan.

### Opgelet

- ▲ U mag de schil van de aardappelen opeten aangezien ze in de oven worden klaargemaakt.
- ▲ Zorg dat de zalm volledig gaar is.
- ▲ Gebruik geen zelfgemaakte mayonaise. Die wordt klaargemaakt met een rauw ei. Alle industriële sauzen in een knijpfles zijn veilig.

## Risotto met zeebaars

Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (726 g)
Energie	73 kcal	527 kcal
Eiwit	6,6 g	48,2 g
Vet	2,9 g	20,9 g
Verzadigd vet	1,3 g	9,3 g
Koolhydraten	3,7 g	26,8 g
Suikers	0,6 g	4,5 g
Zout	0,25 g	1,18 g

### Ingrediënten voor twee personen

1 ui	100 g groene asperges
1 teentje knoflook	200 g doperwten, vers of diepvries
1/2 l water	300 g zeebaarsfilet
1/2 groentebouillonblokje	peper en zout
1 eetlepel olijfolie	20 g geraspte parmezaanse kaas
100 g Arborio-rijst, ongekokt	2 klontjes boter/margarine
75 ml witte wijn	

### Bereidingswijze

- ▲ Schil en snipper de ui en pers een teentje knoflook.
- ▲ Breng 500 ml water aan de kook en voeg 1/2 groentebouillonblokje toe. Zet daarna aan de kant.
- ▲ Stoof de ui en de knoflook glazig in een eetlepel olijfolie.
- ▲ Voeg daarna de risottorijst toe en bak de rijst een minuutje mee.
- ▲ Blus met de witte wijn en roer met een lepel tot al het vocht opgenomen is en de alcohol verdampst is.
- ▲ Voeg een lepel groentebouillon toe en roer tot al het vocht is opgenomen. Herhaal dit tot al de bouillon is opgebruikt en de rijst gaar is.
- ▲ Was de groene asperges en snijd ze in stukken.
- ▲ Blancheer de groene asperges en de doperwten ongeveer twee minuten tot ze beetgaar zijn, laat daarna uitlekken.





- ▲ Kruid de vis met peper en zout en bak de vis goudbruin in een klontje boter of margarine.
- ▲ Voeg de parmezaanse kaas en de groenten toe aan de risotto. Breng op smaak met een klontje boter en roer goed om.
- ▲ Serveer de zeebaars op de risotto.

### Opgelet

- ▲ Zorg dat de vis volledig doorbakken is.
- ▲ Vermijd alcohol in combinatie met bepaalde medicatie. De witte wijn in dit recept kookt lang mee en verdampt.

## Wok met kip, paksoi en sojasaus

Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (552 g)
Energie	113 kcal	624 kcal
Eiwit	8,0 g	44 g
Vet	3,0 g	16,7 g
Verzadigd vet	0,6 g	3,3 g
Koolhydraten	12,8 g	66,6 g
Suikers	3,9 g	20,3 g
Zout	1,14 g	6,28 g

### Ingrediënten voor 2 personen

2 kipfilets	75 ml sojasaus
2 cm gember	25 ml water
3 wortelen	2 eetlepels stroop of siroop
2 stuks paksoi	2 teentjes knoflook
150 g dunne einoedels	1 eetlepel maïzena
1 eetlepel zonnebloemolie	

### Bereidingswijze

- ▲ Breng een ruime pan water aan de kook en snijd de kipfilets in blokjes. Was alle groenten en schil de gember en de wortelen.
- ▲ Snijd de wortelen in schijfjes en rasp de gember. Snijd de paksoi overlangs en daarna in grove stukken.
- ▲ Voeg de noedels toe aan het kokende water en kook volgens de instructies op de verpakking.
- ▲ Verhit een eetlepel zonnebloemolie in een wok en bak de kip.
- ▲ Haal de gare kippenblokjes uit de wok en zet even aan de kant. Voeg de wortelen en de paksoi toe aan de wok en schep geregeld om tot de groenten beetgaar zijn.
- ▲ Meng in een kommetje de sojasaus met het water, de stroop, de knoflook (geperst) en de geraspte gember.
- ▲ Meng in een ander kommetje één eetlepel water met één eetlepel maïzena. Voeg de saus toe en het maïzenapapje toe aan de wok.



- ▲ Roer goed om.
- ▲ Laat dit een tweetal minuten sudderen en voeg vervolgens de noedels en de reeds gebakken kip toe.
- ▲ Roer nogmaals goed om en serveer in diepe borden.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.
- ▲ Zorg dat de kippenblokjes volledig doorbakken zijn.

## Gevulde puntpaprika's



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (468 g)
Energie	158 kcal	739 kcal
Eiwit	7,6 g	35,7 g
Vet	8,7 g	40,5 g
Verzadigd vet	3,8 g	17,7 g
Koolhydraten	11,6 g	54,4 g
Suikers	2,9 g	13,5 g
Zout	0,33 g	1,56 g

### Ingrediënten voor 2 personen

100 g langekorrelrijst, ongekookt

1 gele paprika

200 g gemengd gehakt

1 eetlepel olijfolie

handje verse munt

handje verse peterselie

1/2 eetlepel kurkuma

snuifje chilipoeder

1 eetlepel paprikapoeder

zout en peper

2 rode puntpaprika's

1 bol gepasteuriseerde mozzarella

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Zet een kookpot met water op en kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- ▲ Was de gele paprika en snijd ze in kleine blokjes.
- ▲ Doe een eetlepel olijfolie in een pan en bak de blokjes gele paprika tot ze zacht zijn.
- ▲ Voeg het gehakt toe en laat het even meebakken. Voeg ook de rijst toe.
- ▲ Hak de munt en peterselie fijn en voeg ze toe aan de pan samen met de kurkuma, het chilipoeder, het paprikapoeder en zout en peper.
- ▲ Snijd de puntpaprika's overlangs en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes. Vul de paprika's met het rijst- en gehaktmengsel.
- ▲ Snijd de mozzarella in plakjes en leg ze bovenop de gevulde puntpaprika's. Bak de puntpaprika's ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

### Opgelet

Koop altijd voorgepakte en gepasteuriseerde mozzarella.

## Macaroni met broccoli en een witte saus van knolselder



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (650 g)
Energie	104 kcal	674 kcal
Eiwit	8,1 g	52,5 g
Vet	3,0 g	19,3 g
Verzadigd vet	1,7 g	11,1 g
Koolhydraten	10,3 g	67,2 g
Suikers	1,8 g	12,0 g
Zout	0,45 g	2,91 g

### Ingrediënten voor 2 personen

140 g macaroni, ongekookt	peper en zout
1 broccoli	100 g gepasteuriseerde ricotta
250 g knolselder	200 g hamblokjes
250 ml UHT-melk	50 g gemalen gruyère, voorverpakt
een snuifje nootmuskaat	

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Kook de macaroni beetgaar in gezouten water volgens de instructies op de verpakking.
- ▲ Was de broccoli, snijd ze in kleine roosjes en kook ze beetgaar in een andere kookpot. Snijd daarna de knolselder in grote dobbelstenen en kook ze gaar in de melk.
- ▲ Mix de knolselder tot een mooie en gladde saus en kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- ▲ Meng vervolgens de ricotta onder de saus en mix nogmaals.
- ▲ Meng de macaroni en de broccoliroosjes onder de knolseldersaus en meng er de hamblokjes onder.
- ▲ Doe alles in een grote ovenschaal en bestrooi met wat gemalen kaas.
- ▲ Plaats ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven en nog enkele minuten onder de grill.

### Opgelet

- ▲ Kies voor gepasteuriseerde melk en ricotta.
- ▲ Laat kruiden altijd even meekoken.
- ▲ Koop altijd voorverpakte gemalen kaas.

## Wok met kip, rijst en Philadelphia



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (774 g)
Energie	69 kcal	533 kcal
Eiwit	5,7 g	43,9 g
Vet	4,2 g	32,2 g
Verzadigd vet	1,9 g	14,7 g
Koolhydraten	7,2 g	55,6 g
Suikers	1,5 g	12,0 g
Zout	0,13 g	0,98 g

### Ingrediënten voor 2 personen

120 g volkoren rijst, ongekookt	250 ml water
1 rode paprika	1/4 groentebouillonblokje
1 gele paprika	150 g Philadelphia natuur
2 wortelen	100 g sojascheuten
2 uien	peper en zout
100 g peultjes	een snuifje cayennepeper
2 kipfilets	een snuifje paprikapoeder
1 eetlepel sesamolie	

### Bereidingswijze

- ▲ Zet een kookpot met water op het vuur en kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
- ▲ Was de groenten en snijd de paprika's, de wortel en de uien in kleine blokjes.
- ▲ Snijd de kipfilets in reepjes en bak ze in de wok in een eetlepel sesamolie. Haal de kippenblokjes uit de wok wanneer ze gaar zijn en zet aan de kant.
- ▲ Voeg de groenten en de peultjes toe aan de wok en stoof even aan.
- ▲ Voeg de bouillon toe en laat het geheel zachtjes koken.
- ▲ Voeg als de groenten gaar zijn de Philadelphia al roerend toe en laat smelten op een laag vuurtje.
- ▲ Meng hier voorzichtig de sojascheuten onder. Breng op smaak met wat peper en zout, cayennepeper en paprikapoeder.
- ▲ Voeg de gebakken kippenblokjes terug toe aan de wok.
- ▲ Breng nog heel kort aan de kook en dresseer in diepe borden.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.
- ▲ Zorg dat dat de kippenblokjes volledig doorbakken zijn.

## Vegetarisch stoofpotje met rode linzen



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (665 g)
Energie	63 kcal	416 kcal
Eiwit	3,5 g	23,6 g
Vet	1,7 g	11,5 g
Verzadigd vet	0,7 g	4,5 g
Koolhydraten	6,7 g	44,5 g
Suikers	2,3 g	15,5 g
Zout	0,10 g	0,69 g

### Ingrediënten voor 2 personen

1 ui	1/4 groentebouillonblokje
1 teentje knoflook	1 eetlepel olijfolie
150 g peultjes	1/2 eetlepel kurkuma
150 g bloemkool	1 koffielepel komijn
1/2 courgette	120 g rode linzen, gedroogd
150 g rode paprika	een snuifje peper en zout
1 cm verse gember	120 g gepasteuriseerde Griekse yoghurt
250 ml water	

### Bereidingswijze

- ▲ Schil en snipper de ui en de knoflook.
- ▲ Was de verschillende groenten en snijd ze in hapklare stukken. Schil de gember en rasp ze fijn.
- ▲ Breng 250 ml water aan de kook en voeg 1/4 van een groentebouillonblokje toe. Zet daarna aan de kant.
- ▲ Verhit een eetlepel olijfolie in een grote pan en stoof de ui en knoflook glazig. Voeg de gember, kurkuma en komijn toe.
- ▲ Bak deze kruiden even mee en voeg vervolgens de bouillon en de linzen toe. Breng het geheel aan de kook en zet daarna het vuur lager.
- ▲ Laat zo'n tiental minuten sudderen.
- ▲ Voeg alle groenten toe, verhoog opnieuw het vuur en laat nog eens 10 minuten koken.
- ▲ Kruid af met peper en zout en breng nog even aan de kook. Voeg op het einde de Griekse yoghurt toe en roer goed om.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.
- ▲ Kies voor gepasteuriseerde Griekse yoghurt.

## Lamskroontje met amandel-peterseliekorst en groentefrietjes



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (774 g)
Energie	128 kcal	878 kcal
Eiwit	8,3 g	56,9 g
Vet	5,6 g	38,2 g
Verzadigd vet	1,8 g	9,7 g
Koolhydraten	9,7 g	66,8 g
Suikers	3,2 g	22,2 g
Zout	0,21 g	1,45 g

### Ingrediënten voor 2 personen

2 zoete aardappelen

2 pastinaken

1 eetlepel olijfolie

30 g gepelde amandelen

35 g panko paneermeel

25 g platte peterselie

1 eetlepel mosterd uit een knijpfles

1 ei

1 lamskroontje

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Schil de zoete aardappelen en de pastinaken en snijd in frieten. Leg de frieten op een bakplaat en besprenkel met de olijfolie.
- ▲ Bak de frieten ongeveer 45 minuten in de voorverwarmde oven en schep regelmatig eens om.
- ▲ Mix de amandelen samen met de peterselie, het paneermeel, de mosterd en het ei tot een dikke pasta.
- ▲ Besmeer het lamskroontje met deze pasta, leg in een ovenschaal en bak ongeveer 35 minuten in de oven samen met de zoete aardappel- en pastinaakfrietjes.
- ▲ Neem het vlees uit de oven en laat nog even afgedekt rusten.

### Opgelet

Zorg dat het lamsvlees volledig doorbakken is.



## Wok met spruitjes



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (586 g)
Energie	92 kcal	540 kcal
Eiwit	5,8 g	33,9 g
Vet	4,5 g	26,7 g
Verzadigd vet	1,8 g	10,8 g
Koolhydraten	5,4 g	31,5 g
Suikers	2,4 g	13,8 g
Zout	0,4 g	2,36 g

### Ingrediënten voor 2 personen

400 g spruitjes

1 ui

300 g vastkokende aardappelen

2 eetlepels zonnebloemolie

200 g hamblokjes

peper en zout

125 ml UHT-room

2 koffielepels mosterd uit een knijpfles

### Bereidingswijze

- ▲ Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
- ▲ Schil de ui en snijd in kleine stukken.
- ▲ Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
- ▲ Breng een kookpot met water aan de kook en kook de aardappelen ongeveer 20 minuten.
- ▲ Doe de zonnebloemolie in een wokpan en stook de ui.
- ▲ Voeg de hamblokjes en spruitjes toe en kruid met peper en zout. Giet de aardappelen af, laat uitlekken en voeg ze toe aan de wok.
- ▲ Laat het geheel een tiental minuten verder bakken en blus met wat water indien nodig.
- ▲ Voeg vervolgens de room en de mosterd toe en laat nog 5 minuten verder stoven met een deksel op de wok.
- ▲ Serveer in een diep bord.

### Opgelet

Kies voor UHT-gesteriliseerde room.

## Runderreepjes met eiernoedels en courgette



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (675 g)
Energie	82 kcal	551 kcal
Eiwit	6,4 g	43,5 g
Vet	2,3 g	15,5 g
Verzadigd vet	0,6 g	4,2 g
Koolhydraten	8,7 g	58,5 g
Suikers	0,7 g	4,6 g
Zout	0,36 g	2,46 g

### Ingrediënten voor 2 personen

300 g champignons	1 eetlepel margarine/boter
1 ui	1 eetlepel bloem
250 g biefstuk	250 ml water
peper en zout	1/2 runderbouillonblokje
1 eetlepel olijfolie	1 courgette
1 koffielepel paprikapoeder	140 g eiernoedels

### Bereidingswijze

- ▲ Maak de champignons zo goed mogelijk schoon met een champignonborstel en eventueel met wat water en snijd ze vervolgens in plakjes.
- ▲ Snipper de ui fijn.
- ▲ Snijd de biefstuk in dunne reepjes, kruid met peper en zout en bak in een eetlepel olijfolie.
- ▲ Haal de runderreepjes als ze gaar zijn uit de pan en zet even aan de kant. Voeg de ui en de champignons toe aan de pan en kruid met paprikapoeder. Zet ondertussen een pot water op voor de eiernoedels.
- ▲ Was de courgette en snijd ze in dunne plakjes met een mandoline of met een dunschiller.
- ▲ Los het runderbouillonblokje op in 250 ml warm water.
- ▲ Smelt in een andere pan 1 eetlepel margarine of boter en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg al roerend de runderbouillon toe.
- ▲ Laat even inkoken en giet de saus vervolgens over het vlees en de groenten. Voeg de courgetteplakjes toe.
- ▲ Kook de eiernoedels, giet af, voeg toe aan de pan en roer goed om.

## Gehaktballetjes met tomaat, mozzarella en rijst



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (861 g)
Energie	97 kcal	837 kcal
Eiwit	6,2 g	53,1 g
Vet	4,1 g	35,5 g
Verzadigd vet	2,0 g	16,8 g
Koolhydraten	8,0 g	68,9 g
Suikers	2,4 g	21,2 g
Zout	0,18 g	1,56 g

### Ingrediënten voor 2 personen

2 sjalotten	5 pruimtomaten
2 teentjes knoflook	475 ml tomatenpassata
1 chilipepertje	1 eetlepel tomatenpuree
handje basilicum (± 20 blaadjes)	zwarte peper en zout
300 g kalfsgehakt	125 g gepasteuriseerde mozzarella
2 eetlepels olijfolie	120 g witte rijst, ongekookt

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Snijd 1 sjalot, 1 knoflookteentje, het chilipepertje en de basilicum fijn en meng onder het kalfsgehakt.
- ▲ Rol balletjes van het gehakt en bak kort aan in olijfolie.
- ▲ Stoof de overige gesneden sjalot en knoflook in één eetlepel olijfolie.
- ▲ Snijd de pruimtomaten in vier en voeg ze toe aan de gestoofde sjalot en knoflook.
- ▲ Voeg de passata en de tomatenpuree toe en kruid af met zwarte peper en zout. Laat dit 15 minuten zacht verder koken.
- ▲ Giet de tomatensaus in een ovenschaal en leg de balletjes erin.
- ▲ Snijd de mozzarella in plakjes en leg ze bovenop de balletjes in de ovenschaal. Plaats de ovenschaal voor 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- ▲ Breng ondertussen een kom met water aan de kook voor de rijst. Kook de rijst zoals vermeld op de verpakking en giet daarna af.

### Opgelet

- ▲ Zorg dat de balletjes volledig doorbakken zijn.
- ▲ Koop altijd voorverpakte en gepasteuriseerde mozzarella.

## Quiche van prei en champignons

Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (305 g)
Energie	197 kcal	601 kcal
Eiwit	7,5 g	23 g
Vet	13,6 g	41,5 g
Verzadigd vet	6,3 g	19,2 g
Koolhydraten	10,2 g	31,1 g
Suikers	3,3 g	9,9 g
Zout	0,61 g	1,85 g

### Ingrediënten voor 1 taartvorm

1 eetlepel margarine/boter	50 g gemalen gruyère, voorverpakt
1 stuk bladerdeeg	150 g spekblokjes
200 g champignons	1 teentje look
300 g prei	1 ui
150 ml UHT-room	nootmuskaat
75 ml UHT-melk	peper en zout
3 eieren	

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C en vet de taartvorm in met margarine.
- ▲ Leg het bladerdeeg in de vorm en prik wat gaatjes in het deeg met een vork. Leg een vel bakpapier op het deeg en vul met de steunvulling.
- ▲ Bak het deeg 15 minuten blind voor.
- ▲ Pers de look en snipper de ui fijn.
- ▲ Maak de champignons schoon.
- ▲ Smelt een eetlepel margarine in een stoofpot of ruime pan en stoof de ui samen met de look. Voeg even later ook de champignons en het spek toe.
- ▲ Was de prei en snijd hem in schijven.
- ▲ Laat de prei even meestoven en kruid het geheel met nootmuskaat.
- ▲ Laat het geheel nog een tiental minuten stoven op een zacht vuur en laat daarna uitlekken in een zeef (het mengsel moet voldoende droog zijn).



- ▲ Breek de eieren in een mengkom en voeg de room en de melk toe. Kluts de ingrediënten met een garde en kruid met peper en zout.
- ▲ Schep de vulling in de taartvorm en voeg vervolgens het eiermengsel gelijkmatig toe zodat het tussen de stukjes vulling sijpelt.
- ▲ Strooi de gemalen kaas over de quiche en bak de quiche vervolgens zo'n 25 à 30 minuten, of tot het eimengsel goed gestold is, in de voorverwarmde oven.

### Opgelet

- ▲ Was de groenten grondig.
- ▲ Koop (geraspte) kaas altijd in voorverpakte vorm.
- ▲ Kies voor UHT-gesteriliseerde room en melk.

## Vispannetje

### Ingrediënten voor 2 personen

2 wortels (200 g)	40 ml UHT-melk
250 g prei	klontje boter/margarine
1 eetlepel margarine	peper en zout
50 ml witte wijn	snuifje nootmuskaat
1/2 visbouillonblokje	150 g zalmhaasje
50 ml water	150 g kabeljauwhaasje
60 ml UHT-room	40 g gemalen gruyère, voorverpakt
300 g bloemige aardappelen	

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Was de groenten grondig en schil de wortelen. Snijd de wortelen en de prei in kleine stukken.
- ▲ Fruit de groenten in een kookpot en blus met de witte wijn. Voeg het verkruimelde visbouillonblokje en 50 ml water toe.
- ▲ Voeg de room toe, roer om en laat zachtjes pruttelen tot de groenten beetbaar zijn.
- ▲ Kook de aardappelen in gezouten water en pureer ze met de melk, een klontje boter of margarine, een snuifje zout en peper en wat nootmuskaat.
- ▲ Schep de puree in een spuitzak.
- ▲ Vet een ovenschoteltje in met wat margarine of boter.
- ▲ Snijd de zalm en de kabeljauw in blokjes (grote dobbelstenen).
- ▲ Leg in het midden van de ovenschotel de blokjes zalm en kabeljauw en spuit de puree langs de rand.
- ▲ Lepel de groenten met de saus in het midden, over de vis.
- ▲ Bestrooi met de geraspte kaas en zet het ovenschoteltje 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas begint te gratineren.

### Opgelet

- ▲ Koop (geraspte) kaas altijd in voorverpakte vorm.
- ▲ Kies voor UHT-gesteriliseerde room en melk.



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (689 g)
Energie	95 kcal	657 kcal
Eiwit	5,6 g	38,3 g
Vet	5,1 g	35,1 g
Verzadigd vet	2,1 g	14,2 g
Koolhydraten	5,7 g	39,1 g
Suikers	3,2 g	22,3 g
Zout	0,29 g	2,01 g

## Tongschar met pesto en linguine



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (417 g)
Energie	154 kcal	643 kcal
Eiwit	9,1 g	38 g
Vet	7,6 g	31,8 g
Verzadigd vet	1,1 g	4,4 g
Koolhydraten	11,6 g	48,2 g
Suikers	1,5 g	6,4 g
Zout	0,01 g	0,03 g

### Ingrediënten voor 2 personen

120 g linguine, ongekookt

1/2 avocado

80 g spinazie

2 teentjes knoflook

zeezout en peper

1 eetlepel citroensap

40 g pijnboompitten

200 g courgettespaghetti

1 eetlepel olijfolie

2 tongscharren

### Bereidingswijze

- ▲ Kook de linguine zoals aangegeven op de verpakking.
- ▲ Was de spinazie grondig, blancheer de spinazie en laat uitlekken.
- ▲ Maak de pesto: mix de halve avocado samen met de geblancheerde spinazie, de knoflook, het zeezout en het citroensap.
- ▲ Rooster vervolgens de pijnboompitten in een pan zonder vetstof.
- ▲ Blancheer de courgettespaghetti kort, giet af en zet aan de kant.
- ▲ Kruid de tongscharren met peper en zout en bak in een eetlepel olijfolie. Meng ondertussen de linguine samen met de pesto, de pijnboompitten en de courgettespaghetti.
- ▲ Warm de pasta even terug op in de pan en dien daarna op samen met de vis

### Opgelet

Zorg dat de vis volledig doorbakken is.



## Pastaschotel met tomaat, courgette en zwarte olijven



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (375 g)
Energie	151 kcal	568 kcal
Eiwit	6,1 g	23,1 g
Vet	8,3 g	31,1 g
Verzadigd vet	3,0 g	11,2 g
Koolhydraten	11,4 g	42,8 g
Suikers	2,0 g	7,4 g
Zout	0,09 g	0,35 g

### Ingrediënten voor 2 personen

- 120 g penne, ongekookt
- 15 kerstomaten
- 1 courgette
- 1 blik zwarte olijven zonder pit
- 1 eetlepel zonnebloemolie peper en zout
- 125 g gepasteuriseerde mozzarella

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Kook de penne beetgaar zoals aangegeven op de verpakking en laat nadien uitlekken.
- ▲ Was de kerstomaten en de courgette grondig.
- ▲ Halveer de kerstomaten en snijd de courgette in blokjes. Laat de zwarte olijven uitlekken en snijd in dunne schijfjes.
- ▲ Meng de groenten, de olijven en de pasta en doe het geheel in een ovenschotel. Besprenkel met een eetlepel zonnebloemolie en kruid met peper en zout.
- ▲ Snijd de mozzarella in schijfjes en leg ze bovenop de ovenschotel.
- ▲ Doe de ovenschotel in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.

### Opgelet

Kies voor voorgepakte en gepasteuriseerde mozzarella.

# DESSERTS

## Gegrilde ananas met Griekse yoghurt



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (341 g)
Energie	111 kcal	350 kcal
Eiwit	1,8 g	6,2 g
Vet	6,1 g	20,9 g
Verzadigd vet	1,6 g	5,6 g
Koolhydraten	11,4 g	38,9 g
Suikers	10,2g	34,7 g
Zout	0,00 g	0,06 g

### Ingrediënten voor 2 personen

- 1/2 verse, rijpe ananas (of uit blik)
- 1 eetlepel olijfolie
- 35 g walnoten
- 125 g Griekse yoghurt, gepasteuriseerd
- 1 eetlepel siroop of stroop  
(in dit recept werd agavesiroop gebruikt)

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 200°C.
- ▲ Schil de ananas voldoende dik en snijd het vruchtvlees in rondes van 1 cm dik. Bestrijk ze lichtjes met olijfolie en grill de ananas in een grillpan.
- ▲ Draai de ananas na enkele minuten om en grill verder tot ze gaar zijn.
- ▲ Rooster ondertussen de walnoten in de voorverwarmde oven gedurende een vijftal minuten.
- ▲ Serveer de ananas op een bord.
- ▲ Hak de walnoten grof en meng ze in de Griekse yoghurt met een eetlepel agavesiroop.
- ▲ Serveer deze yoghurt als 'dip' voor de ananas.

### Opgelet

- ▲ Schil de ananas voldoende dik.
- ▲ Zorg dat de noten voldoende geroosterd zijn.
- ▲ Kies voor gepasteuriseerde Griekse yoghurt.

## Chocomousse van kikkererwtenvocht



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (85 g)
Energie	310 kcal	264 kcal
Eiwit	2,8 g	2,4 g
Vet	13,8 g	11,8 g
Verzadigd vet	8,5 g	7,2 g
Koolhydraten	41,8 g	35,6 g
Suikers	38,7 g	32,9 g
Zout	0,00 g	0,00 g

### Ingrediënten voor 2 personen

65 ml kikkererwtenvocht (= aquafaba)

2 eetlepels suiker

een snuifje zout

75 g pure chocolade

### Bereidingswijze

- ▲ Klop het vocht van de kikkererwten op met een handmixer. Voeg hier de suiker aan toe en het snuifje zout.
- ▲ Smelt de chocolade au bain marie.
- ▲ Laat de chocolade even afkoelen voordat je ze toevoegt aan het kikkererwtenschuim.
- ▲ Spatel vervolgens de chocolade voorzichtig onder de aquafaba en vermeng rustig tot een homogeen mengsel.
- ▲ Verdeel over 2 kommetjes en laat enkele uren opstijven in de koelkast.

### Opgelet

Vermijd rauwe eieren als u een kiemarm dieet volgt. Ze kunnen besmet zijn met de bacterie Salmonella. Opgeklopt eiwit kunt u gemakkelijk vervangen door het vocht van kikkererwten. Aquafaba kan namelijk gemakkelijk opgeklopt worden en heeft bijna geen smaak.

### Tip

U kunt deze chocomousse versieren met geraspte chocolade, hagelslag, cacaopoeder of slagroom.

## Aardbei-rabarber crumble



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (206 g)
Energie	151 kcal	311 kcal
Eiwit	2,2 g	4,5 g
Vet	5,8 g	11,9 g
Verzadigd vet	3,3 g	6,8 g
Koolhydraten	21,4 g	44,1 g
Suikers	11,8 g	24,3 g
Zout	0,05 g	0,10 g

### Ingrediënten voor 2 personen

400 g aardbeien  
200 g rabarber  
75 g patisseriebloem  
50 g haverhout

75 g kristalsuiker  
50 g boter  
extra boter om het fruit in te stoven en  
de ovenschaal in te vetten

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Was en schil de rabarber en snijd vervolgens in kleine stukken. Was de aardbeien, verwijder het kroontje en snijd in vieren.
- ▲ Smelt een klontje boter in een kookpan en stook de rabarber en de helft van de aardbeien in de boter.
- ▲ Voeg ook de helft van de suiker toe en laat op een zacht vuurtje verder stoven tot de rabarber gaar is.
- ▲ Haal de pan van het vuur en zeef het fruit zodat het niet té vochtig is.
- ▲ Doe het fruitmengsel in een ingevette ovenschaal en voeg ook de rest van de aardbeien toe.
- ▲ Snijd de koude boter in kleine blokjes en kneed deze samen met de patisseriebloem, de haverhout, de rest van de suiker en een snuifje zout.
- ▲ Het is de bedoeling om een korrelig deeg te verkrijgen. Verdeel het deeg vervolgens over het fruit in de ovenschaal.
- ▲ Bak de crumble ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.

### Opgelet

Vermijd rauwe aardbeien als u een kiemarm dieet volgt. U kunt ze immers niet schillen. Als u de aardbeien echter verwarmt tot boven het kookpunt, kunt u ze gerust eten. Hetzelfde geldt voor andere kleine fruitsoorten.

## Gebakken peer



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (231 g)
Energie	181 kcal	417 kcal
Eiwit	2,2 g	5,2 g
Vet	10,2 g	23,6 g
Verzadigd vet	1,7 g	4 g
Koolhydraten	18,8 g	43,5 g
Suikers	17,9 g	41,3 g
Zout	0,02 g	0,06 g

### Ingrediënten voor 2 personen

- 2 peren
- 50 g notenmix, voorverpakt
- 4 eetlepels suiker
- een snufje kaneel
- 2 eetlepels margarine

### Bereidingswijze

- ▲ Zet een pot met water op het vuur.
- ▲ Was en schil de peren en blancheer ze ongeveer 7 minuten. Halveer de peren en verwijder de klokhuisen.
- ▲ Bestrooi de peren met de suiker en kaneel en laat dit een kwartiertje intrekken. Hak ondertussen de noten grof en rooster ze goudbruin in een pan zonder vetstof.
- ▲ Bak de peren in de eetlepel margarine en voeg op het einde de noten toe aan de pan.
- ▲ Serveer de peren warm en vul ze met geroosterde noten.

### Opgelet

Noten kunnen schimmels bevatten. Door ze op een voldoende hoge temperatuur en lang genoeg te roosteren, bestaat er geen kans op contaminatie. Koop geen noten in bulk.

## Panna cotta met coulis van sinaasappel



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (345 g)
Energie	134 kcal	462 kcal
Eiwit	1,6 g	5,5 g
Vet	8,9 g	30,9 g
Verzadigd vet	5,9 g	20,3 g
Koolhydraten	11,4 g	39,3 g
Suikers	9,9 g	34,1 g
Zout	0,03 g	0,10 g

### Ingrediënten voor 2 personen

175 ml volle UHT- room

25 g suiker

1/2 vanillestokje

1/2 blaadje gelatine

50 ml UHT-melk

3 sinaasappelen

1/2 eetlepel maïzena

### Bereidingswijze

- ▲ Doe de room en de suiker in een kookpot en breng langzaam aan de kook. Snijd het vanillestokje overlangs, schraap de zaadjes uit het stokje en voeg toe aan de room.
- ▲ Week de gelatine in koud water terwijl de room op een laag vuur indikt (onder constant roeren, ongeveer 15 minuten).
- ▲ Breng de melk aan de kook in een andere kookpot, haal de kookpot van het vuur en laat het uitgeknepen gelatineblaadje hierin oplossen.
- ▲ Voeg nu de melk toe aan de kookpot met de room en roer goed.
- ▲ Doe het mengsel in glaasjes of in andere vormpjes en laat opstijven in de koelkast.
- ▲ Maak ondertussen de coulis door het sap van 2 sinaasappelen aan de kook te brengen.
- ▲ Meng een halve eetlepel maïzena met een eetlepel water en meng onder het sinaasappelsap.
- ▲ Roer tot de gewenste dikte is bereikt.
- ▲ Laat de coulis even afkoelen en giet vervolgens een laagje van de coulis bovenop de panna cotta.
- ▲ Laat het geheel afkoelen in de koelkast tot het opgesteven is. Snijd de derde sinaasappel in partjes.
- ▲ Serveer de panna cotta in de glaasjes met enkele partjes sinaasappel.

## Clafoutis met krieken



Voedingswaarde		
	per 100 g	per portie (176 g)
Energie	132 kcal	233 kcal
Eiwit	3,5 g	6,1 g
Vet	2,0 g	3,6 g
Verzadigd vet	0,8 g	1,5 g
Koolhydraten	24,3 g	42,8 g
Suikers	17,8 g	31,3 g
Zout	0,10 g	0,17 g

### Ingrediënten voor 1 taartvorm

- 500 g krieken zonder pit (vers of uit blik)
- 250 ml UHT-melk
- 75 g tarwebloem
- 3 eieren
- 75 g kristalsuiker
- 1 zakje vanillesuiker een snuifje zout
- klontje boter om taartvorm in te vetten

### Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 190°C.
- ▲ Ontpit de krieken (als u verse krieken gebruikt).
- ▲ Als u krieken uit een bokaal gebruikt, laat ze dan eerst goed uitlekken.
- ▲ Meng in een grote kom de melk, de bloem, de eieren, de suiker, het zakje vanillesuiker en een snuifje zout.
- ▲ Roer goed door en zorg dat er geen klontertjes in het beslag zitten.
- ▲ Vet een taartvorm in met wat boter en doe de krieken in de taartvorm. Giet het beslag over de krieken.
- ▲ Doe de clafoutis in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 40 minuten tot het beslag gaar is.
- ▲ Haal de clafoutis uit de oven en laat afkoelen.

### Opgelet

Kies voor UHT-gesteriliseerde melk.



## Glaasje met platte kaas, koekjescrumble en blauwe bessen



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (282 g)
Energie	142 kcal	400 kcal
Eiwit	3,5 g	9,9 g
Vet	3,9 g	11,1 g
Verzadigd vet	2,3 g	6,4 g
Koolhydraten	21,2 g	59,9 g
Suikers	14,2 g	40,0 g
Zout	0,19 g	0,54 g

### Ingrediënten voor 2 personen

250 g blauwe bessen  
25 g kristalsuiker  
4 eetlepels citroensap  
1/2 eetlepel maïzena  
1 eetlepel water

125 g platte kaas  
75 g gepasteuriseerde Griekse yoghurt  
1 eetlepel agavesiroop  
4 speculooskoekjes  
4 petit-beurre koekjes

### Bereidingswijze

- ▲ Doe de blauwe bessen, de suiker en 2 eetlepels citroensap in een sauspan.
- ▲ Zet de sauspan een vijftal minuten op een gemiddeld hoog vuur en roer af en toe om.
- ▲ Meng de maïzena met een eetlepel water en voeg het mengsel toe aan het fruit. Laat hierna nog enkele minuten doorkoken tot de saus is ingedikt.
- ▲ Laat het geheel afkoelen in de koelkast.
- ▲ Meng de platte kaas met de Griekse yoghurt, de agavesiroop en twee eetlepels citroensap in een kom.
- ▲ Mix het mengsel enkele minuten met een elektrische mixer en zet het geheel daarna in de koelkast.
- ▲ Mix de koekjes in een blender.
- ▲ De glaasjes kunnen nu samengesteld worden: leg aan de onderkant van het glaasje een laagje koekjescrumble, daarna een laagje verse kaas en bovenop een laagje blauwe bessen.

### Opgelet

- ▲ Was de blauwe bessen grondig.
- ▲ Kies voor gepasteuriseerde Griekse yoghurt.

## Tiramisu van kikkererwtenvocht



### Voedingswaarde

	per 100 g	per portie (125 g)
Energie	324 kcal	405 kcal
Eiwit	5,8 g	7,3 g
Vet	16,8 g	21 g
Verzadigd vet	11 g	14 g
Koolhydraten	36,2 g	45,25 g
Suikers	24,8 g	31 g
Zout	0,10 g	0,25 g

### Ingrediënten voor 2 personen

100 g kikkererwtenvocht (Aquafaba)  
 125 g gepasteuriseerde mascarpone  
 10 lange vingers

2 koffielepels suiker  
 50 ml sterke koffie  
 cacao-poeder om te bestuiven

### Bereidingswijze

- ▲ Klop het kikkererwtenvocht stijf met een handmixer.
- ▲ Voeg vervolgens de suiker toe en mix nog even tot de suiker is opgelost.
- ▲ Klop de mascarpone in een andere kom goed los met de mixer en meng er de helft van het kikkererwtenschuim onder.
- ▲ Meng daarna de andere helft van het kikkererwtenschuim onder de mascarpone. Doe dit snel zodat het mengsel luchtig blijft.
- ▲ Dop 5 lange vingers één voor één in de koffie.
- ▲ Maak in de glazen een laagje met de koekjes en breng daarna een laagje mascarpone aan. Herhaal dit en eindig met een laagje mascarpone.
- ▲ Laat de tiramisu 2 uur opstijven in de koelkast en bestuif vlak voor het serveren met cacao-poeder.

### Opgelet

- ▲ Rauwe eieren passen niet in een kiemarm dieet. Daarom hebben we het eiwit in dit recept vervangen door aquafaba of kikkererwtenvocht.
- ▲ Kies voor gepasteuriseerde mascarpone.