

Lente

De temperaturen worden zachter. Er duiken opnieuw cholesterolvriendelijke groenten en fruit op. Het is ook aspergeseizoen. Wij maken ze klaar met vetarme ingrediënten zoals sint-jakobsschelpen of vis in plaats van eieren.

Lente

De temperaturen worden zachter. Er duiken opnieuw cholesterolvriendelijke groenten en fruit op. Het is ook aspergeseizoen. Wij maken ze klaar met vetarme ingrediënten zoals sint-jakobsschelpen of vis in plaats van eieren.



Quiche met zalm en broccoli



4 personen



15 minuten



40 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 rol kruimeldeeg met margarine
- 100 g verse zalm
- 200 g gerookte zalm
- 1 broccoli
- 200 g cottage cheese
- 1 eierdooier
- 3 eiwitten
- Peper

BEREIDING

- Verwarm je oven voor op 180°C.
- Snijd de broccoli in kleine roosjes. Het liefst stoom je de broccoli en de verse zalm, maar je kunt ze ook koken.
- Snijd de gerookte zalm in reepjes.
- Klop de eiwitten stijf en voeg ze samen met de eierdooier toe aan de cottage cheese. Breng op smaak met peper en voeg de gerookte zalm toe.
- Leg het deeg in een bakvorm.
- Verkruimel de gare zalm over de bodem, en voeg ook de broccoli en de gerookte zalm toe.
- Overgiet met het eimengsel.
- Bak 30 minuten in de oven.
- Serveer met een salade.



TIP

Kruimeldeeg is een gezondere keuze dan bladerdeeg. Je kiest bovendien het liefst voor een deeg met margarine in plaats van boter. Hou er wel rekening mee dat vaak palmolie wordt gebruikt, wat minder aan te raden is.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 542 kcal
Vetten 27,9 g (waarvan 5,8 g verzadigd)
Zout 3,1 g

Koolhydraten 40,2 g (waarvan 4,5 g suikers)
Eiwitten 30,8 g
Vezels 2,3 g



Waterzooi met kip, maar anders



4 personen



15 minuten



45 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 kippenbillen
- 1 bosje babywortelen
- 4 stengels selder
- 2 preiwitten
- 2 aardappelen (vastkokend)
- 150 g gerstekorrels
- 800 ml water
- 1 bouillonblokje
- 100 ml lightroom (8 %)
- 2 l water
- 1 el maïszetmeel
- ½ citroen (geperst)
- 1 bouquet garni
- 2 el peterselie (fijngehakt)
- Zout en peper



TIP

Traditioneel wordt waterzooi een beetje ingedikt met eierdooier, maar dat kan ook met maïszetmeel. Door gerst aan de bouillon toe te voegen, krijgt het gerecht iets meer consistentie en doet het denken aan gerstesoepp uit Graubünden.

BEREIDING

- Was de groenten. Schil de wortelen en de aardappelen. Snijd de groenten en de aardappelen in blokjes (brunoise).
- Verhit het water, voeg het bouquet garni en het bouillonblokje toe.
- Breng aan de kook en dompel de kippenbillen en groenten onder. Voeg de gerst toe.
- Laat 45 minuten sudderen.
- Maak de saus door de room, 800 ml bouillon en het citroensap te mengen. Kruid naar smaak. Verwarm en voeg het maïszetmeel toe tot de saus iets indikt.
- Serveer op elk bord een kippenbil, groenten, gerst en een lepel saus. Bestrooi met peterselie en serveer.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 454 kcal

Vetten 9,6 g (waarvan 2 g verzadigd)

Zout 1,6 g

Koolhydraten 50,5 g

(waarvan 8,6 g suikers)

Eiwitten 36,7 g

Vezels 9 g



Gebakken rijst met artisjok



4 personen



15 minuten



45 minuten

INGREDIËNTEN

- 250 g zilvervliesrijst
- 2 sjalotten
- 8 kleine paarse artisjokken
- 200 g kerstomaten
- 1 rolletje geitenkaas
- 100 ml bouillon
- 4 zongedroogde tomaten in olie
- 1 teentje knoflook
- 4 el platte peterselie
- 2 el pijnboompitten (geroosterd)
- 8 el olijfolie
- Zout en peper



TIP

Artisjokken zijn uitstekend voor onze microflora, net als zilvervliesrijst. Een ideale combinatie dus. Vind je geen kleine paarse artisjokken? Artisjokbodem werken net zo goed.

BEREIDING

- Kook de rijst volgens de instructies. Zet opzij.
- Was de tomaten. Snijd in kwartjes.
- Was de artisjokken en haal de eerste paar bladeren weg. Verwijder de uiteindes en halveer verticaal. Bak bruin in een geoliede koekenpan op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Bak zo'n 10 minuten en zet opzij.
- Fruit in dezelfde pan de fijngesnipperde sjalotten en knoflook, voeg vervolgens de rijst toe en laat even roosteren. Voeg dan de bouillon, reepjes zongedroogde tomaten, gehalveerde kerstomaatjes en fijngehakke peterselie toe. Laat 10 minuten inkoken.
- Schik de rijst op elk bord, voeg de artisjokken toe, verkruimel de geitenkaas erover en garneer met pijnboompitten.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 628 kcal

Vetten 33,9 g (waarvan 7 g verzadigd)

Zout 1,3 g

Koolhydraten 58,3 g

(waarvan 5,7 g suikers)

Eiwitten 15,4 g

Vezels 13,3 g



Cannelloni met ricotta en spinazie



6 personen



20 minuten



40 minuten

INGREDIËNTEN

- 18 cannelloni
- 800 g verse spinazie
- 250 g ricotta
- 250 g cottage cheese
- 1 teentje knoflook
- 80 g zongedroogde tomaten
- 40 g Parmezaanse kaas
- 2 el verse basilicum (fijngehakt)
- Zout en peper

Voor de saus

- 8 verse tomaten of 1 groot blik gepelde tomaten
- 1 ui
- 1 of 2 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- 2 el verse basilicum
- Zout en peper



TIP

Ricotta is geen supervette kaas, maar door voor de helft cottage cheese te gebruiken, maak je de vulling nog lichter. Heb je liever een vleesvulling, kies dan voor kalfsgehakt.

BEREIDING

- Maak eerst de saus. Fruit de gesnipperde uien in een scheutje olijfolie.
- Voeg de gepelde tomaten, knoflook en basilicum toe.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Verwarm je oven voor op 180°C.
- Was de spinaziebladeren en verwijder de stelen. Hak heel fijn in de blender of met een mixer.
- Snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes. Meng met de ricotta en de cottage cheese. Voeg de spinazie, het geperste knoflookteentje en de Parmezaanse kaas toe. Breng op smaak met zout en peper.
- Doe het mengsel in een spuitzak en vul elke cannelloni.
- Leg de cannelloni in een ovenschaal en bedek met de tomatensaus.
- Bak 30 minuten in de oven.
- Bestrooi de borden vlak voor het opdienen met basilicum.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 441 kcal

Vetten 14,1 g (waarvan 6,6 g verzadigd)

Zout 0,9 g

Koolhydraten 51,1 g

(waarvan 8,2 g suikers)

Eiwitten 22,6 g

Vezels 7,2 g



Asperges en sint-jakobsschelpen



4 personen



15 minuten



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 kg groene asperges
- 400 g sint-jakobsvruchten (vers of uit de diepvries)
- 4 plakjes filet de York
- 8 el olijfolie
- 1 citroen
- 100 g rucola
- 40 g pijnboompitten
- Zout en peper



TIP

In plaats van een klassiek recept met asperges en eieren, gebruiken wij sint-jakobsvruchten. Die zijn duurder, maar een feestelijk alternatief voor vis. Ze bevatten bovendien weinig vet en cholesterol.

BEREIDING

- Ontdooi de sint-jakobsvruchten of, als ze vers zijn, maak ze schoon en verwijder het koraal.
- Rooster de pijnboompitten en zet opzij.
- Snijd de filet de York in reepjes en bak in dezelfde pan.
- Verwijder de zeste van de citroen en pers hem uit. Meng met de olijfolie tot een vinaigrette.
- Was de rucola en zet opzij.
- Was de asperges en snijd de vezelige uiteinden weg. Stoom of kook ze.
- Bak de sint-jakobsvruchten kort aan in een pan.
- Schik de asperges en de sint-jakobsvruchten op een bord, voeg de rucola toe, overgiet met wat vinaigrette en werk af met de pijnboompitten en filet de York.
- Kruid met zout en peper.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 423 kcal

Vetten 29,2 g (waarvan 3,6 g verzadigd)

Zout 0,8 g

Koolhydraten 8,5 g

(waarvan 5 g suikers)

Eiwitten 37,7 g

Vezels 7 g



Tajine met falafel



4 personen



15 minuten



40 minuten

INGREDIËNTEN

- 380 g falafel
- 300 g volkorenbulgur
- 1 gele courgette
- 2 gele wortelen
- 1 paarse raap
- 1 gele raap
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el ras el hanout
- 1 tl komijn
- ½ tl harissa
- 200 ml groentebouillon
- 1 el verse koriander
- 2 el olijfolie
- Zout en peper

BEREIDING

- Kook de bulgur volgens de instructies en zet opzij.
- Pel en hak de ui fijn. Fruit in olie.
- Was de groenten en snijd ze in blokjes. Voeg ze toe aan de pan en bak tot ze gaar zijn. Kruid naar smaak.
- Overgiet met de bouillon, voeg de kruiden toe en laat 15 minuten sudderen.
- Voeg op het einde de falafel toe en laat de balletjes opwarmen.
- Serveer met de bulgur en bestrooi met koriander.



TIP

Zoals couscous, maar dan sneller en met kleurrijke seizoensgroenten. Vegetarische falafel is een lekker alternatief voor vlees, én je krijgt voedzame peulvruchten binnen.

VOEDINGSWAARDEN

per persoon

Energie 614 kcal

Vetten 20,8 g (waarvan 2,5 g verzadigd)

Zout 2,2 g

Koolhydraten 78,1 g

(waarvan 8,7 g suikers)

Eiwitten 18,8 g

Vezels 18,7 g