

Koken

met Kerstmis

13
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Koken met Kerstmis

Kerst staat weer voor de deur! Tijd voor elkaar en om uitgebreid te koken en te dineren. Samen met het Voedingscentrum hebben we weer een receptenboekje gemaakt met twee heerlijke kerstmenu's en feestelijke hapjes.

Fijne kerst en eet smakelijk!

Samengesteld in samenwerking met Voedingscentrum

© Gezondheidsnet

Inhoud

Makreelcrostini met dille	4
Spaghetti met walnotensaus	6
Gevuld varkenshaasje met ovengroente	8
Siciliaanse meloen met sinaasappel	10
Spinaziesoep met geroosterde kikkererwten	12
Naantaart met pompoen en paddenstoelen	14
Indiaas toetje met chai en amandeltopping	16
Gevulde witlofbladen met roomkaas	18
Geroosterde tomatenspiesjes met balsamico	20
Springrolls met paddenstoelen	22
Auberginerolletjes	24
Toast met paprikaspread	26
Abrikozenballetjes	28

Betekenis afkortingen

g = gram

tl = theelepels

el = eetlepel

dl = deciliter



Makreelcrostini met dille

Moment: voorgerecht, lunch

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 4 (oude volkoren boterhammen
- 150 g gestoomde makreel
- 6 takjes dille of 1 eetlepel dille uit de diepvries
- 2 el dikke halfvolle yoghurt
- 1/2 appel met mooie schil
- citroensap
- peper

Rooster het brood krokant. Steek uit iedere boterham met een uitsteekvorm 2-3 sterren. Verwijder de graatjes uit de makreel. Was de dille en knip 2 takjes klein. Meng de klein geknippte dille en de yoghurt door de makreel. Was de halve appel en verwijder het klokhuis. Snijd het stuk appel in 12 schijfjes en bestrijk de snijvlakken met citroensap. Beleg de broodsterren met de makreel en garneer met 1 schijfje appel en een takje dille.

Voedingswaarde per persoon

Energie	180kcal
Eiwit	10g
Koolhydraten	10g
Vet	10g
Waarvan verzadigd vet	2g
Vezels	2g
Zout	0,5g



Spaghetti met walnotensaus

Moment: voorgerecht, lunch

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 (oude) volkoren boterham
- 50 g rucola
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 60 g walnoten
- 120 g volkoren spaghetti
- citroensap
- peper

Week het brood in een paar lepels water. Was de rucola en laat het uitlekken. Pel de knoflook. Pureer $\frac{3}{4}$ van de rucola met het teentje knoflook, het brood en de olijfolie met een staafmixer. Voeg de walnoten toe en hak ze mee klein. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing. Maak de walnotensaus op smaak met een beetje citroensap en peper en verdun met een beetje kookvocht van de spaghetti. Giet de spaghetti af en meng de rest van de rucola erdoor. Verdeel de spaghetti over 4 borden en schep de walnotensaus erop.

Voedingswaarde per persoon

Energie	240 kcal
Eiwit	8 g
Koolhydraten	25 g
Vet	10 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Vezels	4 g
Zout	0,1 g



Gevuld varkenshaasje met ovengroente

Moment: hoofdgerecht | **Bereidingstijd:** 30+ minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 500 g aardappelen
- 1 varkenshaasje
- 1 bloemkool
- 4 rode uien
- 2 el olijfolie
- 6 takjes tijm
- 1 teentje knoflook
- 2 el vloeibare margarine
- peper

Was de aardappelen en halveer ze. Kook de aardappelen 5 minuten in een bodempje water. Warm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Neem het varkenshaasje uit de koelkast en laat wat op temperatuur komen. Maak de bloemkool schoon. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de stelen in stukjes. Pel de uien en snijd ze in parten. Meng de afgegoten aardappelpartjes met de bloemkool en de parten ui en schep er 1 el olijfolie door. Schep dit op de bakplaat en bak het 15 minuten. Ris van 2 takjes tijm de blaadjes. Snijd het varkenshaasje open. Pers het teentje knoflook boven de andere lepel olijfolie en voeg de tijmblaadjes toe. Bestrijk de binnenkant van het vlees hiermee. Vouw het vlees weer dicht en vouw eventueel de dunne punt dubbel zodat het overall even dik is. Bind de varkenshaas met keukentouw dicht. Verwarm de margarine in een grote koekenpan en bak hierin de varkenshaas aan alle kanten bruin. Bestrooi het vlees met peper. Schuif de groente en aardappelen wat aan de kant en leg de varkenshaas in het midden. Leg de rest van de tijm op de groente. Verlaag de oventemperatuur tot 180 °C en bak alles in 15 minuten verder gaar en bruin. Neem de varkenshaas uit de oven en laat afgedekt met aluminiumfolie 5 minuten staan. Snijd het vlees in plakken en geef de aardappelen en groente erbij.

Voedingswaarde per persoon

Energie	260 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	25 g
Vet	5 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Vezels	6 g
Zout	0,3 g



Siciliaanse meloen met sinaasappel

Moment: nagerecht

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 2 sinaasappels
- 1 kleine rijpe meloen
- 25 g gepelde, ongezouten pistachenootjes
- 1 el olijfolie

Schil de sinaasappels dik. Snijd de parten uit de vliezen en vang het sap op. Snijd de meloen in 4 parten, verwijder de pitten en schil de meloen. Schaaf de parten met een kaasschaaf in dunne plakken. Verdeel de meloen over 4 borden en schep de partjes sinaasappel met het sap erover. Hak de pistachenootjes grof en strooi ze erover. Druppel over ieder bord een beetje olijfolie.

Voedingswaarde per persoon

Energie	110 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	15 g
Vet	5 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Vezels	2 g
Zout	<0,1 g

Spinaziesoep met geroosterde kikkererwten

Moment: voorgerecht | Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 blikje kikkererwten (uitlekgewicht circa 150 g)
- 2 el olie
- 1/2 tl chilipoeder
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1/2 tl zwarte peper
- 400 g spinazie
- 1 aardappel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 tl komijnzaad
- 1/2 groentebouillon-tablet minder zout

Voedingswaarde per persoon

Energie	135 kcal
Eiwit	6 g
Koolhydraten	9 g
Vet	7 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Vezels	5 g
Zout	<0,1 g

Warm de oven voor op 200 °C. Spoel de kikkererwten af in een zeef onder de kraan en laat ze goed uitlekken. Dep ze droog met keukenpapier. Doe de kikkererwten in een kom en meng er 1 el olie, chilipoeder, paprikapoeder en zwarte peper door. Verdeel de kikkererwten over een bakblik en bak ze 15 minuten. Schep de kikkererwten om en bak ze nog 10 minuten tot ze knapperig zijn. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Schil de aardappel en snijd hem in kleine blokjes. Pel de ui en knoflook en snipper ze. Verwarm 1 el olie in de pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg het komijnzaad toe. Voeg 600 ml water, het stukje bouillon-tablet en de blokjes aardappel toe. Laat 10 minuten koken totdat de aardappelblokjes zacht zijn. Voeg de spinazie toe en kook nog 2 minuten door. Pureer de soep met een staafmixer glad. Verdeel de soep over 4 kommen en garneer met de kikkererwten.



Naantaart met pompoen en paddenstoelen

Moment: hoofdgerecht | Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 5 el olie
- 1 rode ui
- 1 kleine pompoen (600 g)
- 2 teentjes knoflook
- 1 el kerriepoeder
- 120g + 1 el bloem
- 120 g volkoren meel
- 6 g bakpoeder
- 180 ml magere yoghurt
- 3 eieren
- 50 ml halfvolle melk
- 5 takjes koriander
- 60 g ongezouten cashewnoten
- 1 komkommer
- 1 krop little gem
- 5 takjes munt
- 1 limoen

Materialen:

- Springvorm
ø 22 cm

Bestrijk de springvorm met wat olie. Warm de oven voor op 200 °C. Pel de ui en snijd hem in grove ringen. Was de pompoen, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken. Borstel de champignons en snijd in stukken. Doe de groente samen met de ongepelde knoflook in een kom. Voeg 2 el olie en de kerrie toe en meng goed. Verdeel het mengsel over een bakplaat en bak 15 min in de oven. Maak een deeg van de bloem, het volkoren meel, het bakpoeder en de yoghurt. Rol het deeg uit met een deegroller en bekleed de ingevette springvorm ermee.

Prik gaatjes in het deeg en besmeer met een eetlepel olie. Bak het deeg 10 min in de oven. Kluts de eieren met de melk en een eetlepel bloem. Was de koriander en snijd deze fijn. Druk de knoflook uit het velletje, snijd deze fijn en meng door de groente. Vul de springvorm met de groente, de cashewnoten en bestrooi met de koriander. Giet het eimengsel over de groente en bak 30 min in de oven. Was de komkommer en rasp slierten met een kaasschaaf of mandoline. Was de little gem en snijd hem in reepjes. Was de munt en snijd deze fijn. Boen de limoen en rasp de schil van de helft van de limoen. Maak een dressing van 2 el olie, de munt en het sap en rasp van een halve limoen. Doe de komkommer en sla in een kom en verdeel de dressing erover. Serveer de groentetaart met de salade.



Voedingswaarde per persoon

Energie	545 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	55 g
Vet	25 g
Waarvan verzadigd vet	5 g
Vezels	9 g
Zout	0,2 g

Indiaas toetje met chai en amandeltopping

Moment: nagerecht

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 sinaasappel (alleen de schil)
- 600 ml halfvolle melk
- 5 g agar agar
- 2 el suiker
- 3 zakjes chai thee
- 20 g amandelen
- 2 el pruimenjam

Boen de sinaasappel en snijd er twee schilletjes vanaf. Breng de melk met de agar agar, de suiker en de sinaasappelschil aan de kook. Laat dit een aantal minuten pruttelen en haal dan van het vuur. Hang de theezakjes in het pannetje en laat minimaal 5 minuten trekken. Laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur en verwijder de sinaasappelschillen. Verdeel de melk over 4 glaasjes en laat minimaal 2 uur in de koelkast opstijven. Hak de amandelen in kleine stukjes. Verwarm de pruimenjam in een pannetje en voeg 2 eetlepels water toe. Garneer elk glaasje met een lepel warme pruimenjam en wat amandelen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	150 kcal
Eiwit	7 g
Koolhydraten	20 g
Vet	5 g
Waarvan verzadigd vet	2 g
Vezels	0 g
Zout	0,2 g



Gevulde witlofbladen met roomkaas

Moment: voorgerecht

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 el rozijnen
- stukje rettich
- azijn of citroensap
- 4 sprieten bieslook
- 4 grote witlofbladen
- 30 g roomkaas light

Was de rozijnen en laat ze in een beetje water wellen. Rasp het stukje rettich en meng er wat azijn of citroensap en peper door. Was de bieslook en knip de sprieten klein. Meng dit met de uitgelekte rozijnen door de rettich. Was de witlofbladen en plaats ze op 2 borden. Vul ze met het rettichmengsel en verkruimel de roomkaas over.

Voedingswaarde per persoon

Energie	55 kcal
Eiwit	3g
Koolhydraten	7g
Vet	1g
Waarvan verzadigd vet	1g
Vezels	1g
Zout	0,3g





Geroosterde tomatenspiesjes met balsamico

Moment: voorgerecht

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 150 g kerstomaatjes
- 1 tl olijfolie
- 1/2 el balsamicoazijn
- mespunt tijm

Materialen:

- 4 satéprikkers

Was de kerstomaatjes en rijg ze aan satéprikkers. Verwarm de olie in een koekenpan met een antiaanbaklaag en verwarm hierin de kerstomaatjes in een paar minuten zacht. Neem de spiesjes uit de pan. Doe de balsamico met 1 el water in de koekenpan en verwarm dit kort. Druppel dit over de tomaatjes en strooi er wat tijm over.

Voedingswaarde per persoon

Energie	40 kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	3 g
Vet	2 g
Waarvan verzadigd vet	0 g
Vezels	2 g
Zout	<0,1 g

Springrolls met paddenstoelen

Moment: voorgerecht

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 sjalot
- 100 g shii-takes of kastanjechampignons
- stukje rode peper
- 2 takjes koriander
- 1 tl olie
- 1/2 el sojasaus of ketjap manis
- 4 bladen ijsbergsla

Materialen:

- cocktailprikkers

Maak de sjalot en de paddenstoelen schoon. Snijd de sjalot in snippers en de paddenstoelen in reepjes. Snijd het stukje peper klein. Hak de koriander klein. Fruit de sjalot zacht in de olie. Bak de paddenstoelen en de peper kort mee. Neem de pan van het vuur en maak het mengsel op smaak met de koriander en wat sojasaus. Laat het afkoelen. Verdeel de vulling over de slabladen en rol deze op. Steek ze vast met een cocktailprikker.

Voedingswaarde per persoon

Energie	45 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	4 g
Vet	2 g
Waarvan verzadigd vet	0 g
Vezels	2 g
Zout	0,6 g





Auberginerolletjes

Moment: voorgerecht

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Proties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 kleine aubergine
- 1/2 el olijfolie
- 2 plakjes gerookte zalm (2x 20 g)
- 40 g hüttenkase

Materialen:

- cocktailprikkers

Was de aubergine en snijd de steelaanzet en het uiteinde er af. Snijd de aubergine in de lengte in 6 dunne plakken. Bestrijk de plakken dun met een beetje olie. Gril de aubergines op een hete grillpan in een paar minuten gaar en bruin. Laat ze afkoelen. Snijd de plakjes gerookte zalm in de lengte in drieën. Leg op ieder plak aubergine een reepje zalm en verdeel de cottage cheese er over. Rol de plakken aubergine op en steek ze vast met een cocktailprikker.

Voedingswaarde per persoon

Energie	95 kcal
Eiwit	8g
Koolhydraten	3g
Vet	5g
Waarvan verzadigd vet	1g
Vezels	2g
Zout	0,9g

Toast met paprikaspread

Moment: voorgerecht, lunch

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1/2 teentje knoflook
- 1/2 el olie
- 2 sneetjes (oud) volkorenbrood
- 1 el olijventapenade
- 1 gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
- 1 tl kappertjes

Pers het teentje knoflook boven een kommetje uit. Roer er de olie door.

Snijd het brood diagonaal in tweeën en bestrijk het brood met de olie. Rooster het brood in een grillpan in 6 minuten bruin.

Laat het afkoelen. Pureer de paprika met de tapenade en de kappertjes tot een grove pasta. Maak het eventueel op smaak met wat peper. Bestrijk het brood met de spread.

Voedingswaarde per persoon

Energie	135 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	15 g
Vet	5 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Vezels	3 g
Zout	0,6 g





Abrikozenballetjes

Moment: nagerecht

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 24 personen

Ingrediënten:

- 50 g geroosterde ongezouten hazelnoten
- 250 g gedroogde abrikozen

Materialen:

- evt. papieren bonbonvormpjes

Hak de hazelnoten in de keukenmachine of met een staafmixer tot grof kruim. Neem ze uit de kom. Maal de abrikozen in de keukenmachine klein. Voeg de hazelnoten toe en maal het samen nog 3 tellen. Vorm er ca. 25 balletjes van. Leg ze evt. in bonbonpapiertjes.

Voedingswaarde per persoon

Energie	45 kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	6 g
Vet	1 g
Waarvan verzadigd vet	0 g
Vezels	2 g
Zout	<0,1 g



SCHIJF VAN VIJF HET KOOKBOEK

genieten van goed eten



Het kookboek Schijf van Vijf van het Voedingscentrum staat vol heerlijke recepten en tips die gezond eten makkelijk maken. Denk aan lekker veel groente, fruit, volkorenproducten, vis, mager vlees en peulvruchten. Het boek is verkrijgbaar voor € 12,95 via www.voedingscentrum.nl/webshop

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl