



voeding
schema.nl



EIWITRIJKE RECEPTEN 20x

E-BOOK



GRATIS BIJ VOEDINGSSCHEMA

20 EITWRIJKE RECEPTEN

RECEPTEN VOOR AVONDETEN

GEZONDE LIFESTYLE RECEPTEN

Curry van kip, muskaatpompoeen en pinda's

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 50 minuten

Gereed in: 1 uur

Ingrediënten

1 eetlepel zonnebloemolie

1 grote ui, in plakjes gesneden

3 teentjes knoflook, geplet

1 eetlepel geraspte gember

1 rode chili, ontdaan van zaadjes en in blokjes gesneden

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

1 theelepel garam masala

1 theelepel gemalen kurkuma

400 g muskaatpompoeen, geschild en in blokjes van 1 cm gesneden

400 ml lichtere kokosmelk

3 el gladde pindakaas

460 g kipfiletporties, in reepjes gesneden

100 g baby bladspinazie

2 middelgrote tomaten, in blokjes gesneden

Bereidingswijze

1) Verhit de olie in een grote braadpan met deksel. Voeg de ui toe en bak deze 10 minuten tot hij goudbruin en zacht is. Voeg de knoflook, gember en chilipeper toe en bak nog 1 minuut. Voeg de gedroogde specerijen toe en bak nog 1 minuut.

2) Roer de pompoeen erdoor en voeg dan de kokosmelk, 100 ml water en de pindakaas toevoegen. Breng op smaak, dek af met het deksel en laat 10 minuten sudderen.

3) Voeg de kip, spinazie en tomaten toe, verwijder het deksel en laat 30 minuten sudderen, tot de pompoeen gaar is maar niet uit elkaar valt en de saus dikker is geworden. Neem de pan van het vuur en roer het grootste deel van de koriander erdoor; bewaar een beetje voor de garnering. Strooi de rest van de koriander en de gehakte pinda's erover om te serveren.

Voedingswaardes per eenpersoonsportie

Calorieën: 300 kcal

Eiwitten: 55 gr

Koolhydraten: 80 gr

Vet: 20 gr

waarvan verzadigd: 4 gr



Duo-bonen kippensoep

Recept voor 2 personen

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: 40 min

Gereed in: 50 min

Ingrediënten

100 gram rode bonen

50 gram taugé

100 gram tomaat

100 gram kip

25 gram ui

10 gram knoflook

20 gram selderij

Kippenbouillon (optioneel)

3 gram zout

2 gram peper

10 gram suiker

1 eetlepel olijfolie



Bereidingswijze

1) Kook de rode bonen, bewaar het water.

2) Rooster de tomaten op open vuur of in de oven. Pureer ze.

3) Snijd de kip in gelijke blokjes en zet apart.

4) Sauteer de kip in olijfolie en voeg gesnipperde ui, selderij, knoflook en tomatenpuree toe.

5) Voeg het overgebleven rode bonenwater toe, kippenbouillon (optioneel). Breng op smaak met zout en peper.

6) Maak een kleine salade van rode bonen, taugé, zout, peper en olijfolie.

7) Giet de soep in een kom, doe de duo-bonensalade erbij en besprenkel met wat olijfolie.

8) Serveer zo heet mogelijk.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 235 kcal

Eiwitten: 50 gr

Koolhydraten: 21 gr

Vet: 3 gr

waarvan verzadigd: 1 gr

Zoete aardappel en quinoa bowl

Recept voor 2 personen
Vorbereidingstijd: 20 min
Kooktijd: 25 min
Gereed in: 45 min

Ingrediënten

1 kop zoete aardappel blokjes
(gekookt), geschild
1 kop kokosnoot (ongezoet),
geraspt
naar smaak ui, fijngesneden
1 kop quinoa (gekookt)
1 eetlepel rozijnen /Cranberries
1/2 kopje cashewnoten
1 theelepel peperpoeder
1/2 theelepel cayennepeper
1 laurierblad
Zout naar smaak



Bereidingswijze

- 1) Verhit de olie in de pan.
- 2) Voeg laurierblaadjes en ui toe en bak tot de ui doorschijnend is.
- 3) Voeg peper, cayennepeper, gekookte zoete aardappel en kokos toe.
- 4) Bak goed tot er een lekker aroma uit de kokos komt.
- 5) Voeg rozijnen/cranberries en cashewnoten toe en bak tot de cashewnoten bruin van kleur zijn.
- 6) Meng goed en bak nog 5 minuten.
- 7) Meng de gekookte quinoa erdoor en meng alles goed door elkaar.
- 8) Laat het 3 minuten op een matig vuur staan.
- 9) Zet uit en geniet.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 400 kcal
Eiwitten: 45 gr
Koolhydraten: 60 gr
Vet: 5 gr
waarvan verzadigd: 2 gr

Groene shakshuka

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 1 uur

Gereed in: 1 uur en 15 minuten

Ingrediënten

150 g gedroogde groene linzen, gespoeld

600 ml groentebouillon, aangemaakt met 1 bouillonblokje

1 eetlepel olijfolie

1 grote ui, in dunne plakjes gesneden

1 selderijstengel, in blokjes gesneden

2 teentjes knoflook, fijngehakt

250 g kastanjechampignons, in dikke plakjes gesneden

1 theelepel gemalen komijn

2 rode pepers, beide van zaad ontdaan, 1 in fijne blokjes gesneden, de andere in dunne plakjes

1 hele nootmuskaat, om te raspen

200 g boerenkool, dikke stengels verwijderd en fijngesneden

4 middelgrote eieren

50 g feta, verbroskeld

3 eetlepels platte peterselie, grof gehakt

1 wit stokbrood, om te serveren

Bereidingswijze

1) Doe de linzen in een grote pan, overgiet met bouillon en kook 10 minuten. Zet het vuur laag en laat afgedekt nog 10-15 minuten zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.

2) Verhit intussen de olie op een matig vuur in een grote pan. Voeg de uien en selderij toe, zet het vuur laag en laat 10 minuten bakken tot de uien zacht zijn geworden en net beginnen te kleuren. Voeg de fijngehakte knoflook en champignons toe en bak nog 3 minuten. Voeg de komijn toe, de in blokjes gesneden rode chilipeper en een paar verse klontjes nootmuskaat en bak nog 2-3 minuten. Voeg de helft van de boerenkool toe en, als deze begint te slinken, de rest van de boerenkool en bak nog 8-10 minuten tot die zacht is.

3) Giet de linzen af, voeg ze toe aan het boerenkoolmengsel en roer alles goed door elkaar. Klop het mengsel plat en maak 4 kuiltjes op gelijke afstand van elkaar. Schep voorzichtig een ei in elk kuiltje. Dek de pan af en laat 8-10 minuten op een laag pitje koken, tot het eiwit gestold is en de dooiers mooi vloeibaar zijn.

4) Als de eieren gaar zijn, haal je de pan van het vuur en strooi je er de feta, peterselie en dun-gesneden rode chilipeper over. Serveer met veel lekker knapperig wit stokbrood.



Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 200 kcal

Vet: 4 g, waarvan verzadigd vet: 2 g

Eiwitten: 42 gr

Koolhydraten: 9 gr

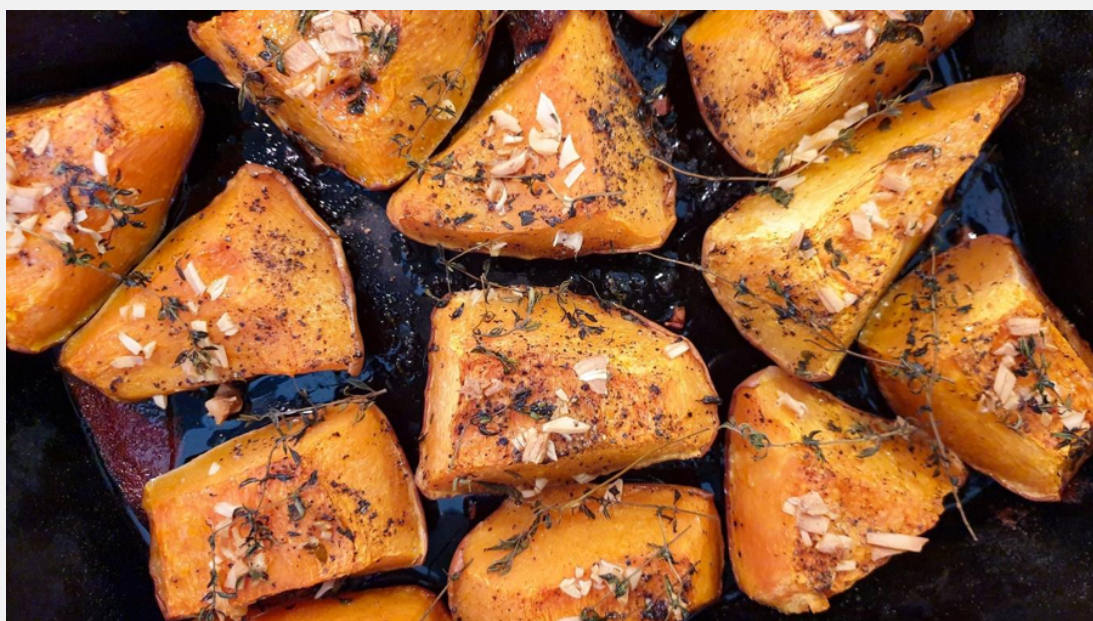
Aardappel gevuld met kalkoen

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 25 minuten

Baktijd: 30 min

Gereed in: 55 min



Ingrediënten

12 middelgrote vastkokende aardappelen

500 gr kalkoenham (of plakjes kalkoenfilet, in stukjes gesneden)

200 gr magere kaas (geraspt)

Bereidingswijze

- 1) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2) Prik gaatjes in de aardappelen, wikkel ze in aluminiumfolie en rooster ze 20 tot 30 minuten in de oven tot de aardappelen zacht zijn.
- 3) Snijd ze in tweeën. Verwijder een deel van het binnenste van de aardappel.
- 4) Meng de aardappel met de fijngesneden kalkoen en kaas. Plaats terug in de oven en bak tot de kaas smelt.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën:	258 kcal
Eiwitten	56 gr
Koolhydraten	54 gr
Vet	17,86 gr
waarvan verzadigd	2,64 gr

Vullende zomer groenten avondmaal omelet

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 20 min

Kooktijd: 30 min

Gereed in: 50 min

Ingrediënten

1 ½ eetlepel olijfolie

1 kop in blokjes gesneden courgette

½ kopje in blokjes gesneden rode paprika

Kopje gesnipperde ui

1 eetlepel gehakte verse tijm

½ theelepel zout

¼ theelepel versgemalen zwarte peper

2 teentjes knoflook, fijngehakt

½ kopje gehakte tomaat met zaadjes

9 grote eieren

Bereidingswijze

1) Verhit de olijfolie in een braadpan met antiaanbaklaag op een matig vuur. Voeg de courgette, paprika, ui, tijm, 1/4 theelepel zout, 1/8 theelepel zwarte peper en knoflook toe. Dek af en bak 7 minuten of tot de groenten gaar zijn, af en toe roeren. Roer de tomaat erdoor. Kook, onafgedekt, 5 minuten of tot de vloeistof verdampt is.

2) Meng de eieren, de resterende 1/4 theelepel zout en de resterende 1/8 theelepel zwarte peper in een middelgrote kom; roer met een garde tot het schuimig is. Giet het eimengsel in de pan over de groenten en roer voorzichtig. Dek af, zet het vuur laag, en kook 15 minuten of tot het midden bijna gestold is.

3) Bak de maaltijdomelet 3 minuten of tot hij gaar is. Keer het om op een serveerplank; snijd in 8 partjes. Eet smakelijk!

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 375 kcal

Eiwitten 65 gr

Koolhydraten 25 gr

Vet 15 gr

waarvan verzadigd 3 gr



Paddenstoelen Stroganoff

Recept voor 3 personen

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 35 min

Gereed in: 65 min

Ingrediënten

480 gram in plakjes gesneden champignons
(ongeveer 1 pond, of 2 dozen)

4-5 wortelen, in plakjes gesneden (180 g)

1 ui, gesnipperd (160g)

optioneel: een paar handjes sperziebonen, in stukjes gesneden (ik gebruik 200g)

2 theelepels zoete paprika (geen gerookte paprika)

1 theelepel uienpoeder

1/4 kopje tomatenpuree

120g zachte tofu

1/4 kopje witte wijn

zout (en peper, indien gewenst)

oliespray OF 1 eetlepel olie

2 el gehakte knoflook



Bereidingswijze:

1) Verhit de pan en voeg olie en ui toe. Bak tot ze glazig zijn, voeg dan de sperziebonen en wortel toe. Bak 2 minuten, voeg dan de champignons en knoflook toe. Bak tot de champignons zacht worden (ongeveer 6 minuten), voeg dan paprika, uienpoeder, en 1/4 tl zout toe. Sauteer nog 5 minuten, voeg dan 1/2 kopje water toe, breng aan de kook, dek af en kook 35 minuten op laag vuur (niet sudderen).

2) Ondertussen combineer je de tofu, 1/2 tl zout, tomatenpuree, 1/2 kopje water en wijn in een blender. Voeg dit mengsel na de 35 minuten toe aan de stroganoff en breng het aan de kook (onafgedekt). Zet de pan op middelhoog vuur en kook (af en toe roeren) tot de vloeistof is ingekookt (10-20 minuten).

Voedingswaarde per persoon

Calorieën 113 kcal

Eiwit 40 g

Vet 6,6 gr

waarvan verzadigd vet 0,9 gr

Gezonde Poha-bowl

Recept voor 2 personen

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 15 min

Gereed in: 45 min

Ingrediënten:

1 kop poha aval rijst dik / / plat gemaakt

1/4 kop soja

1/2 theelepel mosterdzaad

1/2 theelepel zadjes cumin

1 groene chilipeper

1 gedroogde rode chilipeper

1 takje kerriebladeren

handvol pinda's

1 ui - gehalveerd en in plakjes gesneden

1/4 kop paneermeel

1/4 theelepel kurkumapoeder

1 eetlepel korianderblaadjes fijngehakt

1,5 theelepel zout

1 citroen

1 eetlepel verse kokosnoot (optioneel)



Bereidingswijze:

- 1) Was de poha en de sojakorrels onder stromend water in een kom. Laat het water volle-dig uit de kom lopen. Dek af en laat 15-20 minuten zitten. Bereid ondertussen de andere ingrediënten voor en houd ze klaar.
- 2) Verhit de olie in een wok. Voeg de mosterdzadjes toe. Voeg de kerrieblaadjes, de ge-hakte groene pepers, de gebroken rode pepers en roer gedurende enkele seconden.
- 3) Voeg de pinda's toe en roer op middelhoog vuur gedurende 1-2 minuten tot ze goud-bruin zijn.
- 4) Doe de gesneden uien erbij en roer 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg een snufje zout toe, roer om te combineren, dek af en kook gedurende 5 minuten, tot de uien zacht zijn.
- 5) Voeg de goed uitgelekte en opnieuw gehydrateerde poha-soja mix toe, samen met kur-kuma, de rest van het zout en de verkrumelde paneer.
- 6) Roer goed maar zachtjes. Controleer op zout. Dek af en laat 2-3 minuten stomen. Schep de poha in een serveerschaal. Garneer met citroensap, koriander en geraspte kokos.
- 7) Serveer warm met een partje citroen.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 380 kcal

Koolhydraten:

20 gr

Eiwitten 45 gr

Vet:

4 gr, waarvan verzadigd 2 g

Chipotle gehakt-balletjes

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 30 min

Gereed in: 60 min

Ingrediënten

Gehaktballetjes

2 plakjes spek, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 grote eieren

1/2 kopje broodkruimels

1 1/2 theelepel zout

1 1/2 pond gemalen mager varkensvlees of kalkoen

2 theelepels gedroogde oregano of fijngehakte verse munt

1-2 theelepels chipotle-poeder (of een paar theelepels adobo-saus)

Saus

2 eetlepels olijfolie

1 middelgrote ui, gesnipperd, ongeveer 1 kopje

3 teentjes knoflook, fijngehakt

1-3 ingeblikte chipotles, fijngehakt en saus achtergehouden

1 blikje gehakte tomaten (bij voorkeur geroosterd)

1 theelepel gedroogde oregano

1/2 kopje rundvlees- of kippenbouillon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180C. Meng alle ingrediënten voor de gehaktballetjes samen in een grote kom en mix goed met je schone handen gedurende een minuut of twee. Je wilt dat het mengsel goed gemengd is, maar je wilt het niet te veel bewerken of de gehaktballen zullen te taai zijn.

2. Vorm met natte handen of een ijsschep ongeveer 16 pruimvormige balletjes van het vlees en verdeel ze over een ovenschaal van 13 bij 9 cm of, als je er een hebt, een mini-muffinvorm. Bak ze tot ze lichtbruin zijn, ongeveer 15 minuten.

3. Terwijl de balletjes bakken, verhit je de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak je de uien tot ze net bruin beginnen te worden. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut, voeg dan de gehakte chipotles, het blikje tomaten, oregano of munt, en runderbouillon toe. Meng goed en voeg zout naar smaak toe. Als je meer chipotle smaak wilt, voeg dan de gereserveerde chipotle saus lepel voor lepel toe, meng en proef tussen de lepels door. Laat de saus onafgedekt koken terwijl de gehaktballen garen.



4. Wanneer de gehaktballetjes klaar zijn, doe ze dan in de saus en schep ze goed om. Als de saus te dun is naar je smaak, laat hem dan nog een paar minuten doorkoken. Serveer anders met rijst, tortilla's of polenta. Garneer met koriander om op te dienen.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 300 gr

Eiwitten: 65 gr

Koolhydraten: 17 gr

Vet: 14 gr

waarvan verzadigd: 3gr

Gebakken bonen

Recept voor 2 personen

Vorbereidingstijd: 25 min

Kooktijd: 30 min

Gereed in: 55 min

Ingrediënten

2 lente-uitjes - gesneden

1 teentje knoflook - geplet

2 kopjes cherry tomaten - gehalveerd

1 kopje passata (als je niet hebt gewoon een scheutje water in plaats daarvan toevoegen)

1 eetlepel tomatenpuree

1/2 blik haricot bonen (gewassen en uitgelekt)

100 g babyspinazie (gewassen en uitgelekt)

1 ei

1 handvol geraspte parmezaanse kaas

Bereidingswijze

1. Hak de uien en knoflook fijn en zet ze 5 minuten apart voor het koken.
2. Sauteer de uien in een beetje water in een grote koekenpan. Houd het vuur op middelhoog.
3. Voeg de knoflook toe en roer gedurende een minuut.
4. Voeg de cherytomaten toe en bak ze tot ze zacht zijn, ongeveer 5 minuten.
5. Roer dan de tomatenpuree en de passata erdoor, samen met de bonen. Breng op dit punt op smaak met een beetje zout en peper.
6. Laat nog 5-10 minuten koken. Als je het gevoel hebt dat het een beetje droog wordt, voeg dan wat water toe.
7. Voeg de spinazie toe en roer door. Maak een klein kuiltje in het midden.
8. Spatel het ei in het kuiltje en bedek het met de parmezaan.
9. Zet ongeveer 5 minuten onder de hete grill en serveer direct.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 300 gr

Eiwitten: 65 gr

Koolhydraten: 40 gr

Vet: 7 gr

waarvan verzadigd: 2 gr



Gouden linzenoep

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 15 min

Kooktijd: 20 min

Gereed in: 35 min

Ingrediënten

1/4 kop masoor dal (gespleten rode linzen)

1/2 kop grof gehakte wortelen

1/2 kop grof gehakte uien

1 laurierblad (tejpatta)

2 kruidnagels (laung / lavang)

6 tot 8 zwarte peperkorrels

1 eetlepel boter

1/4 theelepel chilipoeder

1 theelepel fijngehakte selderij

1/4 kopje melk

zout naar smaak

2 el fijngehakte koriander (dhania)

2 theelepels citroensap

1/4 kopje fijngehakte paneer

een takje munt



Bereidingswijze

1. Maak de dal schoon en was 't goed, voeg de wortels, uien, laurierblad, kruidnagels, knoflook, peperkorrels en 4 kopjes water toe, meng goed en kook onder druk gedurende 3 tot 4 minuten.
2. Laat de stoom ontsnappen voordat je het deksel opent. Zet opzij om af te koelen.
3. Mix in een mixer tot een gladde massa. Zeef met behulp van een zeef en houd opzij.
4. Verhit de boter in een diepe pan, voeg het chilipoeder en de selderij toe en sauteer een paar seconden op een middelhoog vuur.
5. Voeg het dalmengsel, melk en zout toe, meng goed en breng aan de kook.
6. Voeg de koriander, citroensap en paneer toe, meng goed en laat een minuut sudderen, roer tussendoor een keer. Serveer warm, gegarneerd met een takje munt.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 175 gr

Eiwitten: 45 gr

Koolhydraten: 15 gr

Vet: 5 gr

waarvan verzadigd: 1 gr

Paneer Amritsari Tikka

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: 15 min

Gereed in: 25 min

Ingrediënten

2 eetlepels gember-knoflookpasta (adrak-lehsun)

2 theelepels olie

2 el water

1/2 theelepel garam boompitten (ajwain)

Optioneel: een paar druppels gemengde vruchtenextract (verkrijgbaar in Indische winkel)

1/2 theelepel chilipoeder

zout naar smaak

250 gram paneer (cottage cheese) gesneden in 50 mm. reepjes

2 eetlepels olie om te koken

Voor bij het serveren

1 eetlepel chaat masala

Naan brood

Bereidingswijze

1. Doe de paneerreepjes en de bereide marinade in een kom en schep voorzichtig om (tot het marinaat de paneerreepjes gelijkmatig van alle kanten omhult)
2. Houd 15 minuten apart om het te laten rusten. Zo trekt de marinade in de reepjes.
3. Verhit de olie in een grote pan en frituur de paneerreepjes, een paar tegelijk, tot ze aan alle kanten goudbruin kleuren. Strooi er gelijkmatig chaat masala over en serveer direct.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 270 gr

Eiwitten: 55 gr

Koolhydraten: 30 gr

Vet: 17 gr

waarvan verzadigd: 1 gr



Geroosterde paprika gevuld met tonijn

Vorbereidingstijd: 3 min

Kooktijd: 12 min

Gereed in: 15 min

Ingrediënten

1 middelgrote of grote rode paprika

1 teentje knoflook

Snufje zout

½ blikje ansjovis, ongeveer 15g (optioneel, maar zeer aangeraden)

1 theelepel kappertjes, gespoeld

1 blikje tonijn van 160 g in water of olie (uitlekgewicht 110g)

1 eetlepel vers citroensap

1 eetlepel extra vierge olijfolie (weglaten bij tonijn in olijfolie)

1 eetlepel magere yoghurt (meer naar smaak)

Versgemalen zwarte peper

1 eetlepel gehakte verse peterselie



Bereidingswijze

1) Rooster de paprika direct boven een gasbrander of onder de grill, draai hem regelmatig om, totdat hij gelijkmatig geroosterd is. Haal uit het vuur/onder de grill vandaan en leg in een kom. Dek goed af en laat de paprika afkoelen.

2) Terwijl je wacht tot de paprika is afgekoeld, maak je de tonijnvulling. Doe de knoflook en een flinke snuf zout in een vijzel en stamper en stamp tot een pasta. Voeg de ansjovis toe (in-dien gebruikt), en stamp samen met de knoflook. Voeg de kappertjes toe en prak alles goed door elkaar. Maak in een kom de tonijn fijn met een vork en roer dan het knoflookmengsel, het citroensap, de olijfolie en de yoghurt erdoor. Voeg meer yoghurt of olijfolie toe als het mengsel droog lijkt. Breng op smaak met peper (zout is niet nodig) en roer de peterselie erdoor.

3) Wanneer de peper koel genoeg is om te hanteren, pel en gooi je het zwart geroosterde vel weg, spoel kort af en dep droog. Snijd de bovenkant weg en snijd de paprika in tweeën. Ver-widder de zaadlijsten en vliezen en houd de peper boven een kom, zodat je het sap kunt opvangen. Leg de stukken peper op een bord. Breng op smaak met een beetje zout en peper (indien gewenst) en vul met het tonijnmengsel. Klaar om te serveren!

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 218

Eiwitten: 50 g

Koolhydraten: 14g

Vet: 7 g, waarvan verzadigd: 2g

Chili con carne

Recept voor 6 personen

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 45 min

Gereed in: 1u 15 min

Ingrediënten

2 middelgrote uien

2 tenen knoflook

2 middelgrote wortelen

2 stukken bleekselderij

2 rode paprika's

olijfolie

1 theelepel chilipoeder

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel gemalen kaneel

400 g kikkererwten (uit blik)

400 g rode kidneybonen (uit blik)

400 g gehakte tomaten (uit blik)

500 g rundergehakt

½ bosje verse koriander (15 g)

2 eetlepels balsamicoazijn

Bereidingswijze

1) Pel de uien, knoflook, wortels en selderij en snijd ze fijn. Halveer de rode paprika's, verwijder de stelen en zaadlijsten en snijd de paprika ook in stukken.

2) Verhit 2 eetlepels olie in een grote braadpan op een middelhoog vuur. Voeg de gehakte groenten, chilipoeder, komijn, kaneel en een flinke snuf zeezout en zwarte peper toe en bak gedurende 7 minuten, of tot de groenten zacht zijn geworden, terwijl je regelmatig roert.

3) Giet de kikkererwten en kidneybonen af en voeg ze toe, schep de tomaten erdoor en maak de stukken tomaten kleiner met de achterkant van een lepel. Vul een leeg blik met water en voeg dit erbij. Voeg het rundergehakt toe in kleinere delen.

4) Pluk de korianderblaadjes en leg ze opzij, hak ze fijn en voeg de steeltjes van de koriander toe aan de pan, samen met de balsamicoazijn. Breng op smaak met zout en peper en wees hierbij niet te zuinig!

5) Breng aan de kook, zet het vuur dan laag en laat 1 uur sudderen met een deksel op een kier, of tot de saus licht is ingedikt en ingekookt. Zorg dat je af en toe roert!



6) Serveer met zachte rijst of couscous, een stuk knapperig brood of een aardappel in een jasje, met wat yoghurt, guacamole en partjes limoen ernaast om erover uit te knijpen. Strooi er wat koriander over en wat verse chili, als je dit wilt! Klaar en smullen maar.

Een handige tip: Chili con carne is een gerecht dat heel handig in te vriezen is. Zo kun je van de grote hoeveelheid wat porties in de diepvries doen, zodat je altijd een eiwitrijke maaltijd tot je beschikking hebt!

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 353

Eiwitten: 60 g

Koolhydraten: 30g

Vet: 12g

waarvan verzadigd: 3g

Zuivelvrije Vegetarische Frittata

Recept voor 1 persoon

Vorbereidingstijd: 15 min

Kooktijd: 15 min

Gereed in: 30 min

Ingrediënten

120 g stevige tofu, uitgelekt en in blokjes gesneden

1 groot ei

2 eiwitten

¼ theelepel gemalen kurkuma

¼ theelepel zeezout

¼ theelepel zwarte peper, naar smaak

120 ml tomatensaus

100g gehakte asperges (mag ook een andere groente zijn)

Halve gele paprika in reepjes (mag ook een andere groente zijn)

Halve ui in ringen gesneden

1½ theelepel olijfolie

Bereidingswijze

1) Doe de tofu in een middelgrote kom en prak het fijn met een vork. Voeg het ei en het eiwit, kurkuma, zout en peper toe en meng goed door.

2) Doe de tomatensaus in een kleine steelpan op laag vuur en warm deze zachtjes op.

3) Doe de asperges, paprika en ui in een stoommandje en stoom ze gaar in ongeveer 5 tot 6 minuten. Voeg de groenten toe aan het tofu-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

4) Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur tot het knettert. Kantel de koekenpan om de olie gelijkmatig te verdelen.

5) Giet het tofu-eimengsel er in één keer in en zet het vuur dan laag. Als de eieren beginnen op te stijven, duw je het gekookte deel met een spatel opzij om het ongekookte deel onder te laten lopen. Herhaal dit als de eieren zijn opgesteven. Kook de eieren tot ze door en door gaar zijn, maar nog steeds glanzend en vochtig. Dit duurt ongeveer 3 tot 4 minuten.

6) Klap de frittata om op een bord en serveer met de warme tomatensaus.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 295

Koolhydraten: 29.8g

Eiwitten: 57 g

Vet: 10g, waarvan verzadigd 2g



Wraps met kip, Thai Style

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 10 min

Kooktijd: 10 min

Gereed in: 20 min

Ingrediënten

- 1 eetlepel olie
- 1 ui, gehalveerd, in reepjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 1 kleine rode chilipeper, fijngehakt
- 600 g kippenhaasjes, in stukjes gesneden
- 2 eetlepels bruine suiker
- 1 limoen, in partjes gesneden
- 2 theelepels vissaus
- 1 handje verse muntblaadjes
- 1 hand romaine sla (of sla naar keuze)
- 4 volkoren wraps (40g per stuk)

Bereidingswijze

- 1) Doe de olie in een wok op een middelhoog vuur en laat het opwarmen. Voeg de ui, knoflook en chilipeper toe en bak dit 3 minuten of tot ze goudbruin zijn. Voeg de kip toe en zet het vuur hoog. Roerbak gedurende 5 minuten of tot de kip net gaar is.
- 2) Voeg de bruine suiker, limoensap en vissaus toe. Verlaag het vuur tot middelhoog en laat 2 minuten sudderen. Haal het daarna van het vuur en zet apart om af te koelen.
- 3) Scheur de muntblaadjes in stukjes en schep deze door het kipmengsel. Serveer het mengsel met de wraps en sla. Je kunt de wrap als geheel beleggen, of oprollen. Die keuze is aan jou!

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 300

Eiwitten: 57

Koolhydraten: 45

Vet: 8, waarvan verzadigd: 3



Kipsalade met avocado dressing

Recept voor 1 persoon

Vorbereidingstijd: 5 min

Kooktijd: 5 min

Gereed in: 10 min

Ingrediënten

handvol bevroren sojabonen

1 gekookte kipfilet zonder vel, in stukjes gesneden

¼ komkommer, geschild, van zaadjes ontdaan en in stukjes gesneden

½ avocado, vruchtvlees uitgescheept

paar druppels tabasco saus

sap van een halve citroen, plus een partje citroen

2 theelepels extra vergine olijfolie

5-6 blaadjes sla

1 theelepel gemengde zaden

Bereidingswijze

1) Blancheer de sojabonen gedurende 3 minuten. Spoel ze af in koud water en laat ze goed uitlekken. Doe de kip, de bonen en de komkommer in een kom.

2) Mix de avocado, tabasco, citroensap en olie in een keukenmachine of met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper, giet in de kom en meng goed om de kip te bedekken in avocado.

3) Schep het mengsel in de slabladeren (of serveer het ernaast) en bestrooi met de zaden. Serveer met een partje citroen.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 218

Eiwitten: 55 g

Koolhydraten: 14g

Vet: 5 g, waarvan verzadigd: 1g



Kip, rode paprika en amandelen

Recept voor 4 persoon

Vorbereidingstijd: 15 min

Kooktijd: 40 min

Gereed in: 55 min

Ingrediënten

500 g ontbeende, kippendij zonder huid
3 middelgrote rode uien, in dikke partjes gesneden
500 g kleine aardappeltjes, in dikke plakken gesneden
2 rode paprika's, ontdaan van zaadlijsten en in dikke plakken gesneden
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 theelepel gemalen komijn, gerookt
paprikapoeder en venkelzaad
3 eetlepels olijfolie
schil en sap van 1 citroen
50 g hele geblancheerde amandelen, grof gehakt
170 g kuipje 0% Griekse yoghurt

Bij het serveren

handje peterselie of koriander, fijngehakt

Bereidingswijze

1) Verwarm de oven op 200C. Doe de kip, uien, aardappelen en paprika's in een grote kom en kruid ze. Meng in een andere kom de knoflook, kruiden, olie, en citroenrasp en -sap door elkaar. Giet dit over alles en verdeel het mengsel over 2 bakplaten.

2) Rooster de kip 40 minuten, draai hem na 20 minuten om, tot hij gaar is. Voeg de laatste 8 minuten de amandelen toe. Serveer in kommen met een flinke scheut Griekse yoghurt en wat gehakte peterselie of koriander.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 250

Eiwitten: 60 g

Koolhydraten: 14g

Vet: 5 g

waarvan verzadigd: 1g



Gekruide kip spiesjes

Recept voor 8 persoon

Vorbereidingstijd: 40 min

Kooktijd: 10 min

Gereed in: 50 min

Ingrediënten

500 g kleine krielaardappelen

3 eetlepels gehakte peterselie, munt en bieslook

6 el olijfolie

2 el citroensap

500 g kipfilet zonder vel, in stukjes van 3 cm gesneden

1 rode ui, geschild

1 rode peper, ontpit en in stukjes van 3 cm gesneden

1 citroen, in 8 partjes gesneden

Voor de garnering

8 rijpe tomaten - trostomaten hebben meestal de beste smaak

2 groene pepers, ontpit en fijngehakt

2 kleine teentjes knoflook, fijngehakt

4 eetlepels olijfolie

2 el witte wijnazijn

Bereidingswijze

1) Indien je houten of bamboe spiesen gebruikt, week er dan acht gedurende ongeveer een half uur in koud water. Kook de aardappelen in kokend gezouten water in 10-12 minuten net gaar, giet af en laat afkoelen. Meng de kruiden, olie, citroensap, zout en peper in een grote kom en voeg de kip en de aardappelen toe. Meng goed tot alles bedekt is. Snijd de ui in 6 partjes en scheid de lagen op elk partje. Voeg de ui en de paprika toe aan de marinade en meng alles goed door elkaar.

2) Halveer voor de garnering de tomaten, ontpit ze en hak het vruchtvlees fijn. Meng de tomaten, chilipepers, knoflook, olie, azijn, zout en peper en schep het mengsel in een kleine schaal.

3) Rijg de kip, aardappelen, paprika en ui aan 8 spiesen en werk elk af met een partje citroen. Barbecue direct op een middelhoog vuur gedurende 5-6 minuten aan elke kant, tot de kip gaar is. Serveer op een schaal met de tomatensaus.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 400

Eiwitten: 70 g

Koolhydraten: 30g

Vet: 10 g

waarvan verzadigd: 4g



Thaise zalm spiesjes met zoete chili en limoendip

Recept voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 30 min

Kooktijd: 10 min

Gereed in: 40 min

Ingrediënten

4 eetlepels zoete chilisaus

sap van 1 limoen

4 x 140 g zalmfilet zonder vel, in grote stukken gesneden

olie, om te besprenkelen

Bereidingswijze

1) Meng de zoete chilisaus en het limoensap in een kom. Giet de helft van het mengsel in een kom om te serveren. Rijg de zalm aan 4 spiesen en bestrijk ze met de rest van de chilisaus. Marineer gedurende 20 minuten.

2) Verhit een bakplaat tot hij gloeiendheet is. Schud overtollige marinade van de spiesjes, besprenkel ze met olie, breng op smaak en bak ze 10 minuten, af en toe omkeren, tot de zalm gemakkelijk loskomt van de pan. Serveer warm met de dipsaus.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Calorieën: 280

Eiwitten: 52 g

Koolhydraten: 18g

Vet: 8 g

waarvan verzadigd: 2g

