



# Het BENDEFIT-receptenboek

Lekker én gezond eten

Een receptenboek met lekkere en verantwoorde recepten, aangevuld met tips & weetjes

In samenwerking met:  
Claudia Nikiforakis-Pronk, BalansSoma, Claudia's Keuken  
&  
Kirsten Springveld

juni 2020

# Inhoudsopgave

Wie zijn wij.....	2
Ontbijt.....	3
Chiazaad kwark met perziken.....	3
Maaltijden.....	4
Romige doperwtensoep.....	4
Gevulde paprikasoep.....	5
Aardappel maar dan anders.....	6
Gevulde tomaten.....	7
Couscous lunchsalade met kip en ras el hanout.....	9
Geroosterde bloemkool mediterrane stijl.....	10
Gehaktballetjes met groenten.....	12
Griekse salade.....	13
Beef Shanghai.....	14
Moschari kokkinisto - rundvleesstoof in tomatensaus.....	15
Stroganoff saus.....	17
Loempiataart.....	18
Volkoren pannenkoek met kikkererwten paprikavulling.....	19
Desserts.....	20
Brownies van zoete aardappel.....	20
Magere yoghurt taart.....	21
Drankjes.....	22
Watermeloenkokosdrankje.....	22
Nojito.....	23
Pina colada met ananas.....	23

## Wie zijn wij

### **Stichting Maas en Waal in beweging**

Stichting Maas en Waal in beweging is in 2017 opgericht met het -doel om inwoners van het land van Maas en Waal gezonder te laten leven. Dat doen we door -“Samen fijn en gezond leven” centraal te stellen. De stichting heeft de campagne BendeFit opgezet om deze doelstelling te gaan bereiken.

Naast de beweegactiviteiten die georganiseerd worden is de stichting van mening dat lekker én gezond eten kan bijdragen aan een fijn en gezond leven. Vandaar dat dit receptenboek in het leven is geroepen.

### **Claudia Nikiforakis-Pronk, BalansSoma, Claudia's keuken**

Claudia woont sinds 2000 samen met haar man in Druten. Haar website Claudia's Keuken is ontstaan uit hobby, waarbij lekker en makkelijk koken centraal staat. Vanwege haar Griekse achtergrond zijn dit voornamelijk gerechten in de Griekse en Mediterrane sferen.

Ze gaat graag op zoek naar de grens waar gerechten naast lekker ook gezond zijn. Claudia is ook actief als kartrekker bij het Wandelcafé in Druten, een van de initiatieven van stichting Maas en Waal in beweging/ BendeFit.

### **Kirsten Springveld**

De passie van Kirsten Springveld is koken. Zij gaat graag op zoek naar gezonde variaties van bestaande en bekende recepten.

Zij is vrijwilliger binnen het team Gastronomie van het Techlokaal Druten/Pax Christi College. Daarnaast is zij ook betrokken binnen het initiatief “Samen koken en meer” van stichting Maas en Waal in beweging/ BendeFit.

In dit receptenboek staan lekkere én gezonde recepten. Geniet ervan!

# Ontbijt

## Chiazaad kwark met perziken



👥 2 personen

🕒 5 minuten + 1 nacht

### Ingrediënten

- 400 gram magere kwark of skyr
- 2 perziken (of 3 wilde perziken)
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 eetlepel gojibessen (optioneel)
- 1 eetlepel kokosrasp
- 2 eetlepels ongezoeten noten
- 2 eetlepels honing

### Bereidingswijze

1. De avond van tevoren: pureer de perziken met een staafmixer en meng dit met de kwark, chiazaad, kokosrasp en eventueel de gojibessen.
2. Zet het afgedekt weg in de koelkast tot de volgende dag.
3. De volgende ochtend: verdeel het kwarkmengsel over 2 schaaltes en voeg als laatste de noten en honing toe.

*Chiazaad is een aantal jaren geleden bij opkomst in Nederland geoormerkt als "superfood". Chiazaad bevat omega-3 vetzuren, proteïne en is o.a. rijk aan voedingsvezels, calcium en fosfor. Het zaad heeft de eigenschap dat het samen met vocht (in dit geval dus kwark en fruit) een puddingachtig effect creëert. En dat is ook weer leuk als je experimenteert met recepten. Voor dit gerecht heb ik perziken gebruikt omdat deze nu volop in de winkel liggen, maar je kan natuurlijk ook een ander fruit gebruiken zoals pruimen of nectarines. Zorg er wel voor dat je de schil ook gebruikt want juist hierin zitten de meeste vezels (waar je darmen dan weer dankbaar voor zijn). Omdat je dit ontbijtje de avond van tevoren kan maken, is het dus ideaal om mee te nemen naar het werk.*

# Maaltijden

## Romige doperwtensoep

👥 4 personen

🕒 15 minuten

### Ingrediënten:

- 1 krop sla
- 200 gram doperwten
- 1 liter groentebouillon van tablet
- 5 eetlepels muntblaadjes
- 8 eetlepels yoghurt

### Bereidingswijze

1. Snij 1 drop ijsbergsla grof en kook met 200 gram doperwten in de groentebouillon.
2. Voeg de munt toe en pureer tot een gladde soep.
3. Verdeel de soep over kommen en giet in elke kom een paar eetlepels yoghurt

*Een soep als maaltijd? Ja zeker!*

*Een goed gevulde soep kan zeker als maaltijd dienen! Vooral voor degene die graag een maaltijd met minder koolhydraten willen is een maaltijdsoep met veel groente een goede oplossing.*

*Mocht je toch wat meer koolhydraten willen innemen bij de hoofdmaaltijd, dan kan soep gemakkelijk gecombineerd worden met een snee volkorenbrood.*

## Gevulde paprikasoep



👥 4 personen

🕒 15 minuten

### Ingrediënten:

- 3 paprika's (voorkeur voor rode/gele/oranje paprika)
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 800 ml groentebouillon (van 2 blokjes)
- 400 gram gesneden soepgroenten
- 3 eetlepels olijfolie

### Bereidingswijze:

1. Snij de paprika's, uien en knoflook in stukken.
2. Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de uien en knoflook licht aan.
3. Voeg vervolgens de paprika's toe.
4. Roer dit even door en schenk de groentebouillon erbij.
5. Doe de deksel op de pan en laat alles op laag vuur voor 10 minuten pruttelen.
6. De paprika's zijn nu mooi zacht en met behulp van een staafmixer maak je er nu een gladde soep van.
7. Voeg tenslotte de gesneden soepgroenten toe, laat alles nog ongeveer 5 minuten pruttelen totdat de soepgroenten beetgaar zijn.

## Aardappel maar dan anders

👥 2 personen

🕒 20 minuten + 20 minuten oventijd

### Ingrediënten

- 300 gram aardappels
- 2 tomaten
- 1 flinke rode ui (of twee kleintjes)
- peterselie (kan ook gedroogd)
- 20 gram ongezouten roomboter
- 20 gram bloem
- 200 ml melk
- 50 gram geraspte kaas
- 200 gram hamblokjes (optioneel)
- citroen(sap)

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Schil de aardappels en snij deze in schijfjes. Kook de aardappelschijfjes 10 minuten in water met een klein beetje zout.
3. Snijd de tomaat in plakken en de rode ui in ringen.
4. Hak de peterselie fijn. Je hebt ongeveer twee eetlepels fijngehakte peterselie nodig.
5. Bedek de bodem van de ovenschaal met een laagje aardappel. Leg daarop de tomaat en vervolgens de uiringen. Als je nog aardappel over hebt eindig je daarmee.
6. Neem een steelpan en smelt daarin de boter. Voeg vervolgens de bloem toe en blijf goed roeren terwijl je de bloem in een paar minuten zachtjes gaar laat bakken.
7. Voeg nu al roerend de melk toe en breng de saus weer aan de kook. Voeg 40 gr geraspte kaas toe, peterselie, peper, zout en ongeveer twee theelepels citroensap toe. Eventueel kun je ook wat knoflookpoeder toevoegen.
8. Als je hamblokjes gebruikt kun je deze nu door de saus roeren.
9. Proef de saus en voeg naar smaak extra peper, zout of citroensap toe.
10. Verdeel de saus over de ovenschaal, strooi de laatste 10 gr kaas erover en bak het gerecht in ongeveer 20 minuten af.

*We denken niet dat we hoeven uit te leggen hoe we op dit idee zijn gekomen, toch? Het is niet zo dat wij fel tegen eten uit pakjes en zakjes zijn, maar we vinden het gewoon leuker om het zelf te maken. Het smaakt eigenlijk altijd beter (een enkele mislukking daar gelaten) en je weet precies wat erin zit. Dat vinden we zelf ook wel een fijne gedachte. Je gebruikt geen kleur-, geur- en smaakstoffen of andere aparte goedjes waarvan je soms niet eens beseft dat het in je eten zit. Daarnaast bepaal je helemaal zelf hoeveel zout je bijvoorbeeld toevoegt. Ook niet onbelangrijk.*

## Gevulde tomaten



👥 7 personen

🕒 30 minuten + 30 minuten oventijd

### Ingrediënten

- 14 flinke tomaten
- 300 gram arborio rijst/ risottorijst
- 3 uien
- 1,5 theelepel suiker
- 1 eetlepel gedroogde munt of 2 eetlepels verse munt
- 2 eetlepels gedroogde peterselie of 4 eetlepels verse peterselie
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel peper
- 4 eetlepels olijfolie

### Bereidingswijze

1. Snij de kapjes van de tomaat en leg deze opzij, je hebt ze later weer nodig.
2. Haal het vruchtvlees/vocht/zaadjes uit de tomaten. Het uithollen is een handigheidje: ik snij met een klein scherp mesje langs de randen zodat het binnenwerk los zit. Doe de restjes in een schaal.
3. Zet de lege tomaten in een ovenschaal en strooi in iedere tomaat een klein beetje suiker, peper en zout.
4. Pureer met een staafmixer het vruchtvlees, vocht, zaadjes in een aparte kom. Dit tomatenvocht gebruik je voor het koken van de rijst.
5. Verwarm de oven voor op 180 graden.
6. Snij de uien fijn en fruit deze in een hapjespan aan met de olijfolie.
7. Als je verse kruiden gebruikt: snij je de muntblaadjes en peterselie fijn (gedroogde kruiden zijn al fijn gesneden en kunnen zo toegevoegd worden).
8. Zet het vuur laag, voeg de rijst, munt, peterselie en ongeveer 2/3 van het tomatenvocht toe.
9. Laat de rijst ongeveer 10 minuten koken op laag vuur, als het vocht is opgenomen, voeg dan telkens wat meer tomatensap toe. De rijst hoeft niet helemaal gaar te zijn, de rijst gaart verder in de oven samen met de tomaten.



10. Vul de tomaten met de rijst; de rijst zal in de oven verder uitzetten dus vul de tomaat niet helemaal tot aan de bovenrand (houdt ongeveer een halve centimeter vrij). Zet op iedere tomaat weer een kapje.
11. Als de oven warm is (180 graden) kan de schaal erin. Kijk tussendoor of de rijst gaar is (richttijd is 30-40 min.). Heb je nog wat tomatensap over? Schenk dit in de ovenschaal, anders mag het ook wat water zijn (max. 1 kopje).

*Gevulde tomaten is een bekend vegetarisch gerecht in Griekenland. Over het algemeen eten de Grieken veel groenten, de aanbevolen hoeveelheid van het Voedingscentrum (250 gram per dag) haalt men dan ook met gemak. Een van de meest bekende groenten is de tomaat (dat eigenlijk een vrucht is).*

*Op Kreta staan o.a. aan de zuidkant van het eiland vele kassen (de 1e ooit gebouwd door een Nederlander) en ondanks het feit dat de zon het overgrote deel van het jaar schijnt, verbouwt men de tomaat in de kassen. Het grote voordeel is dat ze daarom zo'n 10 maanden per jaar verkrijgbaar zijn. Dit is dan ook 1 van de redenen waarom in zoveel Griekse gerechten de tomaat een hoofdrol speelt.*

*Gelukkig kunnen we ook in Nederland een goede tomaat kopen bij de groenteboer, op de markt of in 1 van de vele Turkse winkeltjes. Tomaten zijn in de zomermaanden verkrijgbaar in allerlei soorten, maten en zelfs verschillende kleuren.*

*Gekleurde tomaten zijn zeer geschikt om een vrolijke kleurige tomatensalade te maken voor bijvoorbeeld bij de BBQ. Voor de gevulde tomaten gebruikt Claudia altijd tomaten in de grootte van een tennisbal, dit kan zijn een ronde tomaat, vleestomaat of een trostomaat. Maar laat je er niet van weerhouden om een ander soort te gebruiken als jij dit lekkerder vindt.*



## Couscous lunchsalade met kip en ras el hanout

👥 2 personen

🕒 20 minuten

### Ingrediënten

- 80 gram couscous
- 150 gram gerookte kipfilet
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 100 gram courgette
- 100 gram aubergine
- 30 gram ongezouten amandelen
- 2 stengels bosui
- 2 theelepels ras el hanout
- 2 groentebouillonblokjes

### Bereidingswijze

1. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking. Gebruik daarbij groentebouillon in plaats van water. Voeg ook de helft van de ras el hanout toe aan de bouillon.
2. Snijd de gerookte kipfilet in kleine blokjes en bestrooi ze met peper en eventueel zout.
3. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de kipplokjes tot ze warm zijn. Haal de kip uit de pan, maar houdt de pan warm.
4. Snijd de paprika, courgette en aubergine in kleine blokjes.
5. Verhit opnieuw een scheutje olie in de pan, voeg de rest van de ras el hanout toe en bak de gesneden groente op hoog vuur in een paar minuten net beetgaar.
6. Hak ondertussen de knoflook fijn en bak dit de laatste minuut mee met de groente. Maak eventueel verder op smaak met wat peper.
7. Hak de amandelen even grof door en snijd de bosui in dunne ringen.
8. Meng de couscous, kip en groente door elkaar en garneer met de amandelen en bosui.

*Serveer dit gerecht als lunch, als bijgerecht, of als diner. Lekker kruidig, vol knapperige groenten en dat samen met amandelen en kip. Dat wordt genieten van een heerlijke Marokkaanse maaltijd. Je kunt overigens haast alle groente gebruiken die je nog over hebt*

## Geroosterde bloemkool mediterrane stijl



👥 2 personen

🕒 5 minuten + 30 minuten oventijd

### Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels gedroogde oregano
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 eetlepels citroensap
- peterselie naar smaak
- 2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 225 graden.
2. Snij de bloemkool in kleine roosjes, bij voorkeur alles redelijk gelijke grootte.
3. Doe de bloemkool in een grote schaal en besprenkel deze met de olijfolie, oregano, peper en zout.
4. Hussel alles goed door zodat alle roosjes een klein olijfolie laagje hebben.
5. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat, verdeel hierover de roosjes (1 laag).
6. Schuif de bakplaat voor ongeveer 30 minuten in het midden van de oven.
7. Hussel halverwege de roosjes nog een keer goed door elkaar.
8. De bloemkoolroosjes hebben na ongeveer 30 minuten een mooie gekaramelliseerde kleur en smaak (en zijn een stuk kleiner geworden door het verdampen van het vocht).
9. Serveer de groenten met een scheutje citroensap, peterselie en geroosterde pijnboompitjes. Lekker bij een stukje gegrilde kipfilet.

*Bloemkool kun je op veel manieren eten, maar zo geroosterd met slechts een paar ingrediënten maakt het voor ons een volwaardig koolhydraatarm gerecht. Laat de bloemkool mooi roosteren zodat deze overal knapperige randjes heeft. Een hele bloemkool voor 2 personen lijkt ontzettend veel maar in de oven verdampt al het vocht en wordt de hoeveelheid beduidend minder.*

## Lasagne

👥 4 personen

🕒 30 minuten + 35 minuten oventijd

### Ingrediënten

- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- 400 gram Italiaanse groente
- 70 gram tomatenpuree
- 500 gram gezeefde tomaten
- Italiaanse kruiden
- 300 gram rundergehakt
- 120 gram lasagnebladen
- 120 gram geraspte kaas

### Bereidingswijze

#### De bolognesesaus

1. Snipper de ui grof en snijd de knoflook fijn.
2. Neem een ruime pan en fruit de ui en knoflook zachtjes aan in een beetje olijfolie.
3. Voeg de Italiaanse groente toe aan de ui en knoflook en laat deze een paar minuten zachtjes meebakken.
4. Voeg de tomatenpuree toe en laat deze ongeveer 2 minuten zachtjes meebakken terwijl je goed blijft roeren. Op deze manier ontzuur je de tomatenpuree en geef je 'm meer smaak. Let wel op dat de tomatenpuree niet verbrandt.
5. Voeg nu de gezeefde tomaten toe.
6. Roer twee theelepels Italiaanse kruiden en alvast wat zout en peper door de saus.
7. Bak in een koekenpan het gehakt rul. Doe dit op lekker hoog vuur zodat het ook echt bakt en niet suddert. Maak het gehakt op smaak met wat zout en peper en doe het bij de saus in de pan.
8. Laat de saus nog zo'n 20 minuten koken. Proef zo nu en dan om te kijken of de groenten al gaar zijn. Zelf vind ik het lekker als de groenten nog een beetje een bite hebben. Bijkomend voordeel van het tussendoor proeven is dat je ook eventueel nog wat Italiaanse kruiden, zout en peper kunt toevoegen als dat nodig is.

#### De lasagne

1. Begin met een kwart van de bolognesesaus, leg daarop 60 gram lasagnebladen.
2. Herhaal dit nog een keer.
3. Eindig met de rest van de bolognesesaus, en leg daarop de geraspte kaas.
4. Zet de lasagne ongeveer 35 minuten in de oven op 180 graden.

*We maakten eerder nog weleens een lasagne met een 'laagje' bechamelsaus en kaas. Een serieus laagje om het zo maar eens te zeggen Dat is absoluut lekker, maar niet erg gezond. Vandaar dat we dit keer de bechamelsaus achterwege hebben gelaten. De kaas uiteraard niet, want die móét er gewoon op!*

## Gehaktballetjes met groenten

👥 4 personen

🕒 30 minuten

### Ingrediënten

- 500 gram rundergehakt
- Een halve courgette
- Een halve aubergine
- 1 ui
- 75 gram serranoham (of rauwe ham)
- 1 flinke theelepel venkelzaad
- 1 flinke theelepel munt
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 3 eetlepels verse peterselie
- Snufje zout en peper
- 1 tomaat
- 2 eetlepels vloeibare bakboter
- 1 eetlepel olijfolie

### Bereidingswijze

1. Snij de ui, courgette en aubergine in kleine blokjes
2. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en laat de blokjes op halfhoog vuur rustig bakken.
3. Snij ondertussen de serranoham in kleine stukjes en voeg deze na ongeveer 7 minuten toe.
4. Maal/stamp het venkelzaad wat fijn en voeg dit samen met de munt bij de groenten. Laat alles nog ongeveer 3 minuten doorbakken.
5. Haal de groentemix van het vuur en laat dit afkoelen.
6. Doe het gehakt in een kom en voeg hierbij de inmiddels koud geworden groentemix.
7. Snij de tomaat in blokjes en voeg deze samen met het ei, de peterselie, peper en zout bij het gehakt.
8. Kneed alles goed door en heb je tijd, laat het geheel een uurtje in de koelkast tot rust komen.
9. Maak kleine gehaktballen (of als een liever hamburgertjes hebt, dan kies je hiervoor) en bak ze in de vloeibare bakboter mooi bruin en gaar.

*Gehaktballetjes waar groenten in verstopt zitten, best of both worlds. Je eet toch vlees, maar minder dan gebruikelijk want je eet tegelijkertijd groenten. Hoe simpel kan het zijn. Bijkomend voordeel is dat de gehaktballetjes heerlijk mals blijven door de groenten.*

## Griekse salade



👥 2 personen

🕒 15 minuten

### Ingrediënten

- 4 tomaten
- Een halve komkommer
- Een halve ui
- Ongeveer 10 olijven (zwart of groen)
- 20 gram feta
- 1 theelepel zout
- 4 eetlepels olijfolie
- 1,5 eetlepel azijn
- 1 eetlepel water

### Bereidingswijze

1. Snij de tomaten in stukjes en doe ze in een grote schaal.
2. Strooi hier 1 theelepel zout overheen en laat dit rustig 15 minuten staan.
3. Snij ondertussen de komkommer in stukjes (schillen niet nodig) en de ui in 1/2 ringen.
4. Voeg dit bij de tomaten en schenk hierover de olie, azijn en water.
5. Hussel alles goed door elkaar met 2 lepels of vorken en maak het af met wat olijven en feta.

*Wat is het geheim van een echte Griekse salade? Is het je in Griekenland wel eens opgevallen dat men het brood doopt in de salade? En dat jouw salade ook veel smakelijk vocht heeft? Dan zal ik jullie nu het geheim van een goede Griekse salade vertellen. Allereerst snijden wij de tomaten nooit in schijfjes, mag natuurlijk wel, maar wij zijn gewend vanuit de hand te snijden en zijn het dus ongelijke stukken. Daarnaast zouten we de gesneden tomaten goed en laten we dit zo'n 15 minuten staan. Het vocht van de tomaat is ontzettend smakelijk! En door het zout komt het vocht vrij en vermengt zich dit later met de olie en azijn. Dit zorgt voor een echte smakelijke Griekse salade. En als 3e mysterie: we voegen een heel klein beetje water toe aan de dressing. Probeer het eens op een mooie zonnige dag met een stukje gegrild vlees, of als lekkere lunch met een stuk volkorenbrood.*

## Beef Shanghai

👥 2 personen

🕒 30 minuten

### Ingrediënten

- 120 gram mie
- 1 ui
- 200 gram prei
- 1 teentje knoflook
- 1 à 2 cm gember
- 10 gram peterselie
- 200 gram rundergehakt
- 40 gram tomatenpuree
- 10 ml ketjap manis
- 10 ml oestersaus
- 200 ml runderbouillon
- 100 gram taugé
- 5 gram sambal

### Bereidingswijze

1. Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel koud.
2. Snipper de ui en snijd de prei in ringen. Hak de knoflook fijn.
3. Snijd de gember in kleine stukjes.
4. Hak de peterselie fijn en meng samen met wat peper en zout door het gehakt en draai kleine balletjes.
5. Verhit een scheut olie in de pan en fruit de gember, knoflook en ui aan. Zet het even apart.
6. Bak de gehaktballetjes op hoog vuur rondom bruin.
7. Voeg de prei en tomatenpuree toe en bak kort mee.
8. Voeg de runderbouillon, oestersaus en ketjap manis toe. Doe ook de ui, knoflook en gember weer terug in de pan.
9. Laat op laag vuur inkoken tot een dikke saus.
10. Meng de mie en taugé er doorheen en voeg naar smaak sambal toe.

*Dit is weer zo'n typisch voorbeeld uit de categorie 'wereldgerecht bekend van pakjes en zakjes'.*

*Maar weet je wat? Beef Shanghai uit de Aziatische keuken zelf maken is helemaal niet moeilijk en het is ook nog eens veel lekkerder.*

*Dit smaakvolle Oosterse gerecht met gehaktballetjes zet je snel op tafel. Draaien maar die ballen!*

## Moschari kokkinisto - rundvleesstoof in tomatensaus



👥 6 personen

🕒 30 minuten + 2 á 3 uur kooktijd

### Ingrediënten

- 1 kilo rundvlees
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 tomaten (of 1 blik tomatenstukjes)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 100 ml olijfolie
- 100 ml rode wijn
- 1 kaneelstokje
- 3 kruidnagels
- Snufje suiker
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper

### Bereidingswijze

1. Snij het vlees in blokjes en dep de blokjes droog.
2. Verwarm in een grote pan de olijfolie (of boter) en bak hierin de stukken vlees rondom bruin.
3. Snij ondertussen de uien in kleine stukjes en hak de knoflook fijn.
4. Haal het vlees uit de pan en bak in het achtergebleven vet de knoflook en uien op laag vuur totdat ze zacht zijn.
5. Snij de tomaten in kleine stukjes en voeg deze samen met de tomatenpuree en de rode wijn toe.
6. Tenslotte kunnen de specerijen\*, suiker, peper en zout erbij.
7. Laat dit alles weer aan de kook komen, doe het vlees terug in de pan, draai het vuur laag en zet de deksel op de pan. Laat het vlees in de saus pruttelen.



8. Afhankelijk van het soort vlees zal dit na 2 á 3 uur gaar zijn. Als de saus dan nog erg dun is, haal dan de deksel van de pan en laat het verder koken. Wanneer de saus al heel dik is voeg je wat extra water toe.
9. Proef als laatste nog een keer, wellicht moet er nog wat zout en/of peper bij.
10. Serveer deze moschari kokkinisto met wat pasta of bloemkoolrijst en groenten zoals salade, boontjes, doperwtten, peentjes.

\* **TIP:** Om later niet te zoeken naar de kruidnagels en kaneelstokje : doe deze in een leeg theezakje, bind dit dicht met een touwtje en voordat je het gerecht serveert, vis je dit theezakje er uit.

*Moschari kokkinisto is een rundvlees stoofgerecht gecombineerd met veel tomaten. Zacht en kruidig van smaak door de combinatie van kaneel en kruidnagel. Perfect gerecht om vooraf te maken en eigenlijk de volgende dag nog veel lekkerder! Rundvlees is te koop in vele varianten. Je hebt sukadelappen, riblappen etc.*

*Zelf halen wij (Claudia) ons vlees bij Kloosterboerderij van Buuren (in Horssen) omdat we enerzijds een lekker stukje vlees willen hebben, maar minstens zo belangrijk is dat de dieren een waardig leven hebben. Bijkomend voordeel is dat de eigenaar slager is en dus naast het houden van koeien en varkens, hij je ook kan adviseren welk stukje vlees je het beste kan gebruiken.*

*Traditioneel eten we in Griekenland dit stoofgerecht met een pasta en wat geraspte harde kaas. Voor je groenten zou ik er zeker nog wat sperzieboontjes, een salade of andere gekookte groenten erbij nemen.*



## Stroganoff saus



👥 4 personen

🕒 20 minuten

### Ingrediënten

- 250 gram kastanjechampignons
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
- mespuntje chilipoeder (of meer als je het pittiger wilt)
- 1 eetlepel worchestershire saus
- 1/2 theelepel gerookte paprikapoeder
- 150 ml kippenbouillon
- 4 eetlepels wodka
- 1 eetlepel olijfolie

### Bereidingswijze

1. Snij de ui, paprika's en champignons in kleine stukjes.
2. Verwarm in een hapjespan wat olijfolie en bak de gesneden ui en paprika licht aan. Voeg vervolgens de champignons toe. Roer regelmatig en laat het vocht (dat vooral van de champignons af komt) verdampen.
3. Voeg dan de tomatenpuree, chilipoeder, paprikapoeder en worchestershire saus erbij. Blijf regelmatig roeren.
4. Tenslotte giet je de wodka en kippenbouillon erbij en laat alles rustig wat inkoken totdat jij vindt dat de saus voor jou een goede dikte heeft en de groenten nog een lekkere bite.

*Stroganoffsous doet 't goed bij vele soorten vlees maar smaakt net zo prima bij de rijst of pasta als je een vegetarisch gerecht wilt maken. Wil je dit gerecht echt als een saus gebruiken, dan zijn de bovenstaande hoeveelheden groenten prima, snij de groenten dan in hele kleine blokjes of schijfjes. Wil je een vegetarisch gerecht met meer groenten, laat jezelf dan niet tegenhouden en doe er meer groenten in (paprika's, champignons, bleekselderij, stukjes wortel; 't past allemaal prima in deze saus) en snij de groenten wat grover.*

*Meestal zit er in een saus erg veel boter of room, maar in deze niet. Door de tomatenpuree krijgt de saus vanzelf al een lekkere dikte en met een beetje bouillon wordt het een mooie saus. Zo zie je, lekker EN gezond gaan prima samen.*

## Loempiataart

👥 4 personen

🕒 30 minuten + 30 minuten oventijd

### Ingrediënten

- 5 vellen filodeeg (125 gr)
- 400 gram kipfilet
- 800 gram Oosterse wokgroenten
- 100 gram glasnoedels
- 2 teentjes knoflook
- 20 ml ketjap manis
- 20 ml sojasaus
- 2 eieren
- 45 ml chilisaus

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Vet een taartvorm in een beleg de bodem met één vel filodeeg. Bekleed de randen van de vorm met de andere vellen. Laat van ieder vel een flink stuk van het deeg over de rand hangen. Dit sla je straks terug als de vulling erin zit.
3. Snijd de kip in stukjes en marineer ze in de ketjap, sojasaus, 1 teentje knoflook en wat peper en zout. Laat ze minstens 15 minuten staan en bak ze daarna op hoog vuur rondom bruin. Zet ze dan apart.
4. Wok in dezelfde pan de Oosterse wokgroenten met het andere teentje knoflook op hoog vuur knapperig. Zet het vuur uit en meng de stukjes kip erdoor.
5. Bereid de glasnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel koud. Snijd (of knip) ze in kleine stukjes en meng ze door de groente en kip. Stort alles in de taartvorm op het filodeeg.
6. Klop twee eieren los met wat (chili)peper en eventueel wat zout. Giet het mengsel over de vulling en vouw de stukken deeg terug.
7. Zet de taart ongeveer 35 minuten in de oven. Controleer af en toe of het niet te hard gaat.
8. Serveer de taart met de chilisaus of ketjap manis.

*Wij mogen zelf graag een loempiatje eten, maar heel gezond is het meestal niet. Sowieso worden loempia's meestal gefrituurd en daarnaast is de verhouding tussen deeg en vulling ook niet altijd heel optimaal. En dat is het leuke aan deze loempiataart. We bepalen zelf hoeveel deeg we gebruiken en wat we er verder in doen. En zoals je van ons gewend bent zijn dat simpele en vooral pure ingrediënten. Het resultaat: een 'loempia' in taartvorm uit de oven, gemaakt van mooie verse producten. En de smaak? Die is super! Je eet echt een loempia, maar dan op een andere manier. Een prima alternatief voor de loempiaboer bij het plaatselijke winkelcentrum.*

## Volkoren pannenkoek met kikkererwten paprikavulling



👥 2 personen

🕒 20 minuten

### Ingrediënten pannenkoeken

- 100 gram volkorenmeel (of als je het glutenvrij wilt houden, boekweitmeel)
- 1 ei
- 175 ml melk
- Snufje zout

### Ingrediënten kikkererwten-paprikamix

- 2 paprika's
- 1 ui
- Blik kikkererwten (ong. 400 gram = ongeveer 200 gram uitgelekt)
- Blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 eetlepel oregano
- Peper & zout naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie
- 50 ml water

### Bereidingswijze

1. Meng de ingrediënten voor de pannenkoeken en bak 2 grote pannenkoeken.
2. Hou ze warm in de oven of onder een bord.
3. Snij ondertussen de paprika's en ui in kleine blokjes.
4. Verhit de olijfolie in een pan en bak op halfhoog vuur de ui en paprikablokjes.
5. Als de paprika en ui wat zachter zijn kan de tomatenpuree erbij, dan goed roeren.
6. Voeg na ongeveer 5 minuten de paprikapoeder, oregano en het water toe.
7. Giet het vocht van de kikkererwten, spoel deze af en voeg ze toe aan het paprika-ui mix.
8. Laat alles voor een paar minuten rustig doorwarmen.
9. Leg een pannenkoek op een bord met een paar scheppen kikkererwten-paprikamix en geniet van deze vegetarische maaltijd in de avond of tijdens een lekkere zaterdagmiddaglunch.

*Deze kikkererwtenmix is ook lekker met een stukje vlees en groene salade of op een volkoren wrap. Kikkererwten zijn goede eiwitbronnen echter dit zijn plantaardige eiwitbronnen en deze worden altijd minder goed opgenomen in het lichaam t.o.v. dierlijke eiwitten. Zodra je deze plantaardige eiwitten gelijktijdig eet met een graan, dan worden de eiwitten beter opgenomen in je lichaam.*

# Desserts

## Brownies van zoete aardappel

👥 8 personen

🕒 15 minuten + 90 minuten oventijd

### Ingrediënten

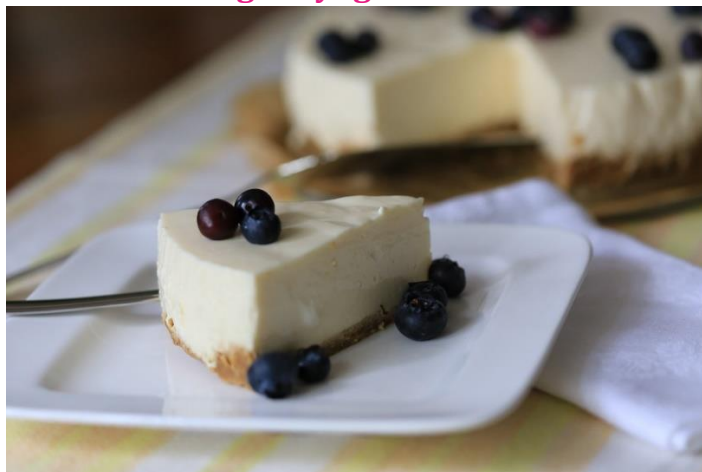
- 500 gram zoete aardappel (3 kleine zoete aardappelen)
- 13 dadels medjool
- 100 gram amandelen
- 100 gram havermeel
- 5 el cacaopoeder rauw
- snufje zout
- 2 theelepel gesmolten kokosolie

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de zoete aardappels, droog ze af en pof ze in 40-50 minuten gaar in de oven.
3. Snijd de dadels in stukjes (gebruik je gedroogde dadels, neem er dan ietsje meer).
4. Schep het vruchtvlees van de gepofte aardappels uit de schil en vermaal met de dadels in een keukenmachine.
5. Doe dit mengsel samen met de rest van de ingrediënten in een schaal en meng alles goed.
6. Leg een vel bakpapier in een ovenschaaltje en schep hier het beslag in.
7. Met een extra vel bakpapier kun je het mengsel goed verspreiden in de ovenschaal.
8. Bak de brownie van zoete aardappel 45-50 minuten in de oven, laat vervolgens 10 minuten afkoelen voordat je de brownie in stukjes snijdt.

*Zoete aardappel in een brownie? Dat lijkt misschien wat vreemd, maar het kan hartstikke goed! Door de zachte textuur en de zoete smaak is de zoete aardappel perfect om in een snack of dessert te gebruiken!*

## Magere yoghurt taart



👥 10 personen

🕒 20 minuten + 6 uur wachttijd

### Ingrediënten

- 200 gram volkoren kaakjes
- 60 gram halvarine (de zachte "boter" die je ook op je brood smeert)
- 1000 ml magere yoghurt met een vruchtensmaakje zonder toegevoegde suiker
- 7 gelatineblaadjes
- 100 ml sinaasappelsap

### Bereidingswijze

1. Laat de gelatineblaadjes in een grote bak met water weken.
2. Doe de koekjes samen met de halvarine in een keukenmachine en laat deze rustig draaien totdat de koekjes kruimelig zijn, en goed vermengd met de boter.
3. Neem een springvorm van 24 cm en bekleed deze met bakpapier.
4. Verdeel het koekmengsel over de bodem en druk dit goed aan.
5. Giet de yoghurt in een grote kom.
6. Haal de gelatineblaadjes uit het water en knijp ze goed uit.
7. Verwarm de sinaasappelsap (niet laten koken!) en laat de gelatineblaadjes hier 1 voor 1 in oplossen.
8. Giet nu dit mengsel bij de yoghurt, goed roeren en giet het geheel in de springvorm.
9. Zet de taart nu voor ongeveer 6 uur in de koelkast.

*Magere yoghurt taart is een variant op de bekende kwarktaart. Geen hogere wiskunde: in plaats van kwark gebruik je magere yoghurt met een vruchtensmaakje. Op deze manier heb je geen suiker of zoetstof nodig! De zoetigheid komt van de koekjes en de vruchtensmaak in de yoghurt, that's it! Het is een licht zoete frisse taart die zeker bij iedereen in de smaak zal vallen. En met slechts 180 kcal per punt ook een prima taart om 's ochtends als ontbijtje te nuttigen. Je kunt de taart ook prima invriezen en op een later moment nog genieten van een puntje!*

# Drankjes

*De zomer komt eraan, en wat is er nou lekkerder dan een heerlijk zomers wanneer je in de zon zit? Naast de gebruikelijke alcoholische versnaperingen, cocktails en frisdranken zijn er ook veel lekkere én gezondere versies van zomerse drankjes!*

## Watermeloenkokosdrankje

👥 2 personen

🕒 5 minuten

### Ingrediënten

- 400 gram watermeloen zonder pitten (gebruik een goed rijpe watermeloen)
- Extra stukjes watermeloen voor de garnering
- 250 ml kokoswater
- Een halve limoen
- 2 takjes verse rozemarijn
- 10 ijsblokjes

### Bereidingswijze

1. De avond van tevoren; snijd de watermeloen in stukjes en doe in een afsluitbaar zakje/bakje. Leg in de vriezer.
2. Doe de watermeloen en het kokoswater in een blender.
3. Knijp hierboven de limoen uit.
4. Mix tot alles goed gemengd is.
5. Maak ijsgruis van de ijsblokjes; doe ze even kort in een keukenmachine of doe in een theedoek en sla kapot met een deegroller/pan.
5. Verdeel het ijs over de 2 glazen.
6. Schenk het drankje hier overheen.
7. Garneer met een takje rozemarijn en een stukje watermeloen.

## Nojito

👥 2 personen

🕒 5 minuten

### Ingrediënten

- 2 limoenen
- 2 takjes munt, plus 2 takjes voor de garnering
- 2 theelepels kokosbloesemsuiker
- 10 ijsblokjes
- Spa rood

### Bereidingswijze

1. Snijd 1,5 limoen in partjes. (6 partjes totaal) en de andere helft in plakjes.
2. Knijp boven elk glas 3 partjes uit en doe de partjes in het glas.
3. Haal de blaadjes van 2 takjes munt en verdeel over de glazen.
4. Doe in elk glas 1 theelepel kokosbloesemsuiker.
5. Gebruik een stampertje en kneus alle ingrediënten goed.
6. Maak ijsgruis van de ijsblokjes; doe ze even kort in een keukenmachine of doe in een theedoek en sla kapot met een deegroller/pan.
7. Verdeel het ijs over de 2 glazen.
8. Schenk er spa rood bij tot de glazen gevuld zijn.
9. Garneer met een takje munt en een schijfje limoen.

👥 2 personen

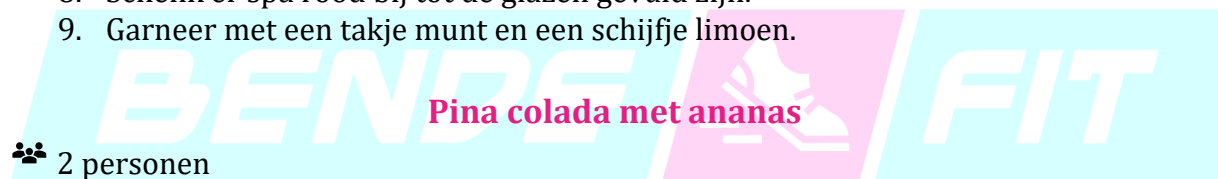
🕒 5 minuten

### Ingrediënten

- 100 gram bevroren ananas
- Een halve bevroren banaan
- 150 ml kokosmelk
- 1 el honing

### Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot alles goed gemengd is.



Pina colada met ananas