

Recepten 'Samen aan de kook' 2008  
Diavaria – LUMC

*Eiwitverrijkte hapjes*

## Witte chocoladetaart met sinaasappelroom

Voor 4 personen



Bereiding 50 minuten,  
wachten 20 minuten

150 g witte chocola  
50 g boter  
3 eieren, gesplitst  
2 eetlepels sinaasappellikeur  
10 g maïzena  
(springvorm 22 cm)

50 g poedersuiker  
2 sinaasappels, schoongeboend  
1 theelepel gemalen kardemomvruchten  
1 theelepel kaneel  
250 ml slagroom

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Breng in een pan een laag water aan de kook. Doe de chocolade met de boter in een metalen kom of kleinere pan en hang deze boven het kokende water. Laat de chocolade al roerende smelten. Laat hem iets afkoelen en klop de eidooiers met de likeur erdoor.
3. Mix in een schone kom de eiwitten stijf. Voeg al kloppende met een spatel de maïzena en 25 g poedersuiker toe. Spatel het chocolademengsel luchtig door het eiwit.
4. Doe het beslag in de ingevette springvorm en bak de taart in het midden van de oven in 20 minuten gaar.
5. Rasp de oranje schil van 1 sinaasappel. Pers beide sinaasappels uit en laat het sap met de geraspte schil, kardemom en kaneel inkoken tot 1 el, laat afkoelen. Roer er de slagroom met 25 g poedersuiker door, klop met de mixer tot het bijna stijf is.
6. Snijd de taart aan tafel aan, de binnenkant is nog vloeibaar. Serveer met de sinaasappelroom.

*Bevat per portie:*  
6 gram eiwit  
100 mg natrium

*Femke Vlieland, Diëtetic*

*Eiwitverrijkte hapjes*

**Kerrietonijn in bladerdeeg**



Voor 4 personen  
bereiding 20 minuten,  
oventijd 15 minuten

*Ingrediënten:*

|                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 ui                               | ½ eetlepel versgeraspte gemberwortel |
| 1 knoflookteentje                  | 2 eetlepels gesnipperde koriander    |
| ½ a 1 groene Spaanse peper         | versgemalen peper                    |
| 1 blikje tonijn in olie (200 gram) | 4 plakjes bladerdeeg, ontdooid       |
| 1 eetlepel zonnebloemolie          | 2 eetlepels koffieroom               |
| 2 theelepels kerriepoeder          |                                      |

*Bereiding:*

1. verwarm de oven voor op 200 °C
2. pel de ui en knoflook, snijd de ui in halve ringen en snipper de knoflook fijn. Halveer de peper en verwijder desgewenst de zadjes. Snipper de helften fijn. Laat de tonijn uitlekken.
3. verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui lichtbruin. Voeg de knoflook en kerrie toe en bak nog gedurende 1 minuut. Roer de tonijn erdoor. Daarna de Spaanse peper en de gember.
4. roer, van het vuur, de koriander erdoor en breng op smaak met peper
5. schep het tonijnmengsel op de plakjes bladerdeeg en vouw het deeg diagonaal over de vulling zodat er driehoekjes ontstaan en druk de wanden aan. Leg de deegflapjes op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk de bovenkant met room en prik enkele gaatjes in het deeg
6. bak de deegflapjes in het midden van de oven ca. 15 minuten goudbruin en gaar. Serveer de deegflapjes direct

*Bevat per portie:*

11 gram eiwit  
400 mg natrium

*Femke Vlieland, Diëtetic*

Recepten 'Samen aan de kook' 2008  
Diavaria – LUMC

*Eiwitverrijkte hapjes*

## Makreel crème op toast

Voor 6 personen – bereiding 15 minuten

100 gram gerookte makreelfilet  
3 eetlepels mayonaise  
½ eetlepel mierikswortel (potje)  
½ eetlepel citroensap

18 snackcups of ronde toastjes  
6 zongedroogde tomaatjes, in reepjes

1. verwijder het vel van de makreelfilet en snijd deze in stukken
2. doe de stukken makreel in een staafmixer en meng dit met de mayonaise, mierikswortel en het citroensap.
3. breng de crème op smaak met peper
4. leg de snackcups of toastjes op eens schaal en verdeel de crème hierover. Garneer met reepjes tomaat

Bevat per 3 toastjes:

5 gram eiwit  
130 mg natrium

*Femke Vlieland, Diëtetiek*



Recepten 'Samen aan de kook' 2008  
Diavaria – LUMC

*Eiwitarme tussendoortjes*

## Aardbeien-carpaccio met crème fraiche

Voor 4 personen – bereiding 15 minuten

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 2 citroenen                 | 500 gram aardbeien                   |
| 1 eetlepel suiker           | 125 ml crème fraiche                 |
| 2 theelepels balsamicoazijn | 2 eetlepels kleine basilicumblaadjes |



1. boen de citroen schoon. Trek met een zesteur mooie sliertjes van de schil. Pers de citroen uit
2. breng in een pan het sap met de suiker, balsamico azijn en de sliertjes citroenschil aan de kook en laat het vocht weer afkoelen
3. was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd de aardbeien in dunne plakjes
4. leg de plakjes aardbei dicht tegen elkaar aan op een schaal. Sprenkel het citroenvocht erover en verdeel ook de sliertjes citroenschil erover. Schep in het midden een flinke lepel crème fraiche en strooi de basilicumblaadjes erover

2 gram eiwit  
0 mg natrium

*Femke Vlieland, Diëtetiek*

*Eiwitarme tussendoortjes*

## Filodeegbuideltjes met kip en mangochutney

Voor 12 stuks – bereiding 30 minuten

|                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 200 gram kipfilet  | 2 eetlepels mangochutney         |
| 1 ui               | 12 velletjes fillodeeg, ontdooid |
| 25 gram boter      | 2 eetlepels zonnebloemolie       |
| 1 theelepel kerrie | Versgemalen peper                |

1. verwarm de oven voor op 220 °C
2. snijd de kipfilet in kleine stukjes. Pel en snipper de ui
3. verhit de boter in een koekepan en bak de kip en ui, samen met de kerrie, zachtjes in ca. 5 minuten tot de kip gaar is. Voeg naar smaak peper toe en laat het mengsel in de kom afkoelen
4. snijd de grotere stukken in de mangochutney kleiner en meng de chutney met het kimpengsel
5. bestrijk de velletjes fillodeeg met olie en vouw ze in de lengte dubbel. Schep midden op elk stukje deeg 1/12 deel van het kimpengsel. Vouw het deeg om de vulling naar boven en bind met een stukje draad de uiteinden vast. Bestrijk de buideltjes met wat olie en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
6. bak de buideltjes in het midden van de oven in ca. 10 minuten gaar
7. verwijder voorzichtig de draadjes en leg de buideltjes op een schaal.  
Warm serveren met wat mango chutney

Bevat per portie:

4 gram eiwit

100 mg natrium

*Femke Vlieland, Diëtetic*

