

Handout recepten kookworkshop

Donderdag 14 november 2019

Diavaria | Beterschappen

Recepten voor:

- 2 personen
- Uitgaande van een lichaamsgewicht van 70 kg
- En inname van 2000 kcal per dag

Rode bietensoep met venkel en appel

Voor 2 kommetjes:

Ingrediënten:

- 250 gram rode bietjes
- 1 rode ui
- ½ venkelknol
- ½ eetlepels venkelzaad
- 1 fris-zure appel (elstar)
- ½ liter groentebouillon van 1 blokje met minder zout (Damhart)
- Citroensap naar smaak
- Dille (vers of gedroogd)
- 2 eetlepels olie



Benodigheden:

- Snijmes
- Snijplank
- Grote soeppan
- Maatbeker
- Staafmixer

Bereidingswijze:

1. Schil de uien en snipper de uien.
2. Schil de bieten en snijd ze in blokjes van 2 cm.
3. Snijd de helft van de venkelknol tussen de stelen doormidden en snijd ze in kleine stukken.
4. Snijd de appels rond het klokhuis in stukken.
5. Houd een beetje venkelzaad en een stuk appel apart.
6. Verwarm de olie in een grote soeppan.
7. Fruit de uien zachtjes in de olie.
8. Voeg venkelstukjes toe. En bak 2 minuten mee met de ui.
9. Voeg het venkelzaad toe en bak dit even mee.
10. Giet de groentebouillon erbij en voeg de appel toe.
11. Doe de deksel op de pan en laat de soep 20 minuten koken.
12. Voeg de bietenstukjes toe en warm deze even goed mee.
13. Pureer de soep met een staafmixer.
14. Breng de soep op smaak met citroensap en peper
15. Snijd het achtergehouden stuk appel in kleine blokjes en de venkel in flinterdunne reepjes.
16. Rooster het achtergehouden venkelzaad in een droge koekenpan.
17. Serveer de soep in kommen en garneer met de fijngesneden venkel, blokjes appel en de dille.

Beterschappen voedingscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	0,6 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	88 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	940 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	3 gram	56 gram	70 gram
Vetten	11 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	2 gram	0 gram	22 gram
Calcium	83 mg	800 gram	1100 gram

Gegrilde pompoen uit de oven met rozemarijn en verse knoflook

Ingrediënten (2 personen):

- 600 gram pompoen
- 1 bol knoflook
- 2 takjes rozemarijn – vers
- ½ eetlepel komijn
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 3 eetlepels olie
- 1 eetlepel citroensap
- Peper



Benodigheden

- Snijplank
- Keukenmes
- Bakplaat
- Bakpapier
- Oven

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 220 graden
2. Snijd de pompoen in tweeën en schep met een lepel het vruchtvlees eruit
3. Snijd de twee helften in halve maantjes (de schil laat je zitten)
4. Beleg een bakplaat met bakfolie en leg hier de pompoen op
5. Voeg de losse tenen knoflook toe aan de pompoen
6. Trek grof de blaadjes van de steeltjes rozemarijn en verdeel over de pompoen
7. Schenk de olijfolie en citroensap erover en bestrooi met peper, komijn en paprikapoeder
8. Hussel alles een beetje door elkaar en plaats in de oven voor 40 minuten
9. Schep het halverwege even om

Beterschappen voedingsscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	0 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	113 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	715 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	4 gram	56 gram	70 gram
Vetten	26 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	4 gram	0 gram	22 gram
Calcium	187 mg	800 gram	1100 gram

Plaattaart met walnoten- pesto en aardpeer

Ingrediënten voor 2 personen

4 vellen bladerdeeg
100 gram aardpeer
1 rode ui
150 gram paddenstoelenmix
½ eetlepel tijmblaadjes (vers of gedroogd)
½ eetlepel gedroogde rozemarijn
½ eetlepel olie
peper

voor de walnotenpesto

25 gram walnoten
50 gram rucola
1 theelepel citroensap
20 ml extra vergine olijfolie 2 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt



Benodigheden

- Oven
- Bakplaat
- Bakpapier
- Vork
- Kom
- Rasp
- Keukenmachine/blender evt vijzel

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor tot 200 C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de vellen bladerdeeg zo neer dat ze elkaar net overlappen. Maak van de bladerdeegvellen één geheel. Vouw de randen 1 centimeter naar binnen, als een schilderijlijst. Prik met een vork gaatjes in de bodem, bak 5 minuten in de oven en laat afkoelen.
2. Meng de aardpeerpartjes in een kom met de rode ui, een scheutje olie, en peper. Verdeel de groente over bakplaat en rooster 20 minuten in de oven. Haal eruit en laat 10 minuten afkoelen.
3. Plaats de walnoten met rucola, citroensap en rasp in een keukenmachine en blend. Voeg beetje bij beetje de olijfolie en de Parmezaanse kaas toe en blend tot een perfecte pestostructuur. Spreid de aardpeer uit over het bladerdeeg. Verdeel ook de paddenstoelen, tijm en rozemarijn erover.
4. Bak de plaattaart 20 minuten in de oven tot het bladerdeeg goudbruin is. Haal de plaattaart uit de oven en garneer met de rucola-walnotenpesto.

Beterschappen voedingsscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	1,5 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	275 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	650 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	15 gram	56 gram	70 gram
Vetten	61 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	21 gram	0 gram	22 gram
Calcium	223 mg	800 gram	1100 gram

Wortel-kikkererwten burgers

Ingrediënten voor 2 burgers:

- 200 gram kikkererwten, zonder vocht
- 1 wortel
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- Peper
- ½ theelepel cayennepeper
- 1 theelepels komijn
- 1 theelepels kruidenmix Funghi trifolati
- 1 ei
- 2-3 eetlepels volkorenmeel
- Olie (om in te bakken)

Saus voor op de burger:

- 50 ml Olie
- 1 Eieren
- ½ theelepel Mosterd
- peper
- Sap van ½ citroen
-

Benodigheden:

Snijplank	Staafmixer
Keukenmes	Rasp
2 Schalen (mixen, saus)	Oven
Koekenpan	bakpapier

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven alvast voor op 180 graden Celsius.
2. Doe de kikkererwten in een kom of keukenmachine en rasp hier de wortel in. Snijd de ui en knoflook in wat kleine stukken en stop dit bij de wortel en kikkererwten.
3. Meng de ingrediënten met een staafmixer totdat de kikkererwten grof gepureerd zijn. Het is prima als er nog wat *grove stukken* kikkererwten aanwezig zijn – dit geeft juist een lekkere bite aan de burgers.
4. Voeg de komijn, cayennepeper, kruidenmix en peper toe en breek het ei boven de kom meng dit met een lepel of je handen door het kikkererwtenmengsel.
5. Voeg nu het meel toe – mijn advies is om te beginnen met 2 eetlepels. Als het mengsel nog wat nat is, voeg dan nog een of twee extra eetlepels toe.
6. Maak vervolgens je handen nat en maak 2 burgers van de puree.
7. Giet wat olijfolie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten lichtbruin – dit duurt al met al zo'n 7 minuten.
8. Haal de burgers uit de pan en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de burgers nog 10 minuten af in de oven.

Beterschappen voedingscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	0.6 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	270 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	753 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	16.2 gram	56 gram	70 gram
Vetten	24.1 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	3.6 gram	0 gram	22 gram
Calcium	138 mg	800 gram	1100 gram



Veganistische tzatziki saus

Ingrediënten (2 personen):

- 1 komkommer
- 300 gram ongezoete soja yoghurt
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel gedroogde dille
- 5 takjes verse dille
- 1 eetlepel citroensap (of meer als je van wat meer zuur houdt)
- 1 eetlepel olijfolie voor wat extra smaak

Benodigheden

- Rasp
- Fijne zeef
- Schaaltje

Bereidingswijze:

1. Rasp de komkommer met schil
2. Verplaats dit in een zeef en druk de komkommer aan zodat het extra vocht eruit komt.
3. Doe de komkommer terug in een schaal en voeg de sojayoghurt, geperste knoflook, dille, citroensap, peper en olijfolie erbij.



Beterschappen voedingscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	0,4 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	53 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	270 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	7 gram	56 gram	70 gram
Vetten	9 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	1 gram	0 gram	22 gram
Calcium	208 mg	800 gram	1100 gram

Linzen of kapucijnersalade met avocado en munt dressing

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 400 gram groene of bruine linzen of kapucijners
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ courgette
- ½ bosje munt
- 1 eetlepel citroensap
- 1 avocado
- 25 gram ongezouten amandelen
- peper



Benodigheden:

- Snijplank
- Keukenmes
- Koekenpan
- Rasp
- Schaal

Bereidingswijze:

1. Bij kapucijners: kook de kapucijners in 5-10 minuten gaar.
2. Bij linzen: spoel de linzen, voordat ze gekookt worden, goed af met koud water totdat het spoelwater helder is. Kook de linzen in ruim water ongeveer 20 minuten totdat ze beetgaar zijn. Giet de linzen af en laat uitlekken.
3. Snij de courgette en de avocado in blokjes van ca. 1 cm. Hak de amandelen grof.
4. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak hierin de courgetteblokjes 2-3 minuten. Laat afkoelen.
5. Leg enkele muntblaadjes apart voor de garnering en hak de rest.
6. Meng het citroensap met de rest van de olijfolie en voeg de peper toe.
7. Schep de dressing, de courgette, avocado, amandelen en gehakte munt door de linzen.
8. Bestrooi de salade met de geitenkaas en garneer met de muntblaadjes.

Beterschappen voedingscore met linzen/kapucijners (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	0,03/0,03 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	290/445 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	1230/1358 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	15/22 gram	56 gram	70 gram
Vetten	35/36 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	4/4 gram	0 gram	22 gram
Calcium	98/108 mg	800 gram	1100 gram

Witte koolsalade

Ingrediënten (2 personen):

- ½ witte kool
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 25 ml droge witte wijnazijn
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels olijfolie
- 25 gram ongezoeten amandelen
- ½ groene appel
- 30 gram ongezoete sojayoghurt



Benodigheden:

- Schaaf
- Snijplank
- Keukenmes
- Schaal

Bereidingswijze:

Schaaf de kool over de lange kant op een mandoline in dunne repen. Pel en snijd de ui in halve ringen. Pel en hak de knoflook fijn. Meng in een kom de kool, ui, knoflook, wijnazijn en de honing goed door. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Verwarm de olijfolie tot circa 45 °C en schenk deze over het koolmengsel. Hak de amandelen fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine stukjes. Meng de appel met een deel van de amandelen en de yoghurt door de kool. Gebruik de resterende amandelen als garnering.

Beterschappen voedingscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	0,1 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	170 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	725 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	9 gram	56 gram	70 gram
Vetten	23 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	3 gram	0 gram	22 gram
Calcium	150 mg	800 gram	1100 gram

Yoghurtijs van rood fruit met chocolade

Personen: 2

Ingrediënten

- 150 gram bevroren rood fruit
- 100 ml kokosyoghurt
- 10 gram extra pure chocolade

Benodigheden:

- Staafmixer
- Schaaltje
- Pannetje

Bereidingswijze

1. Doe het fruit en de yoghurt in de keukenmachine of gebruik een staafmixer. Maak een gladde massa.
2. Breek de pure chocolade in stukjes. Laat de pure chocolade smelten in een kommetje boven een pannetje met heet water (au bain-marie).
3. Schenk het fruit-yoghurtmengsel in glazen of kommetjes en giet er wat gesmolten chocolade overheen.



Beterschappen voedingscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	0,1 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	73 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	241 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	3 gram	56 gram	70 gram
Vetten	6 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	4 gram	0 gram	22 gram
Calcium	71 mg	800 gram	1100 gram