

plus

30
JAAR

verrijkt je leven



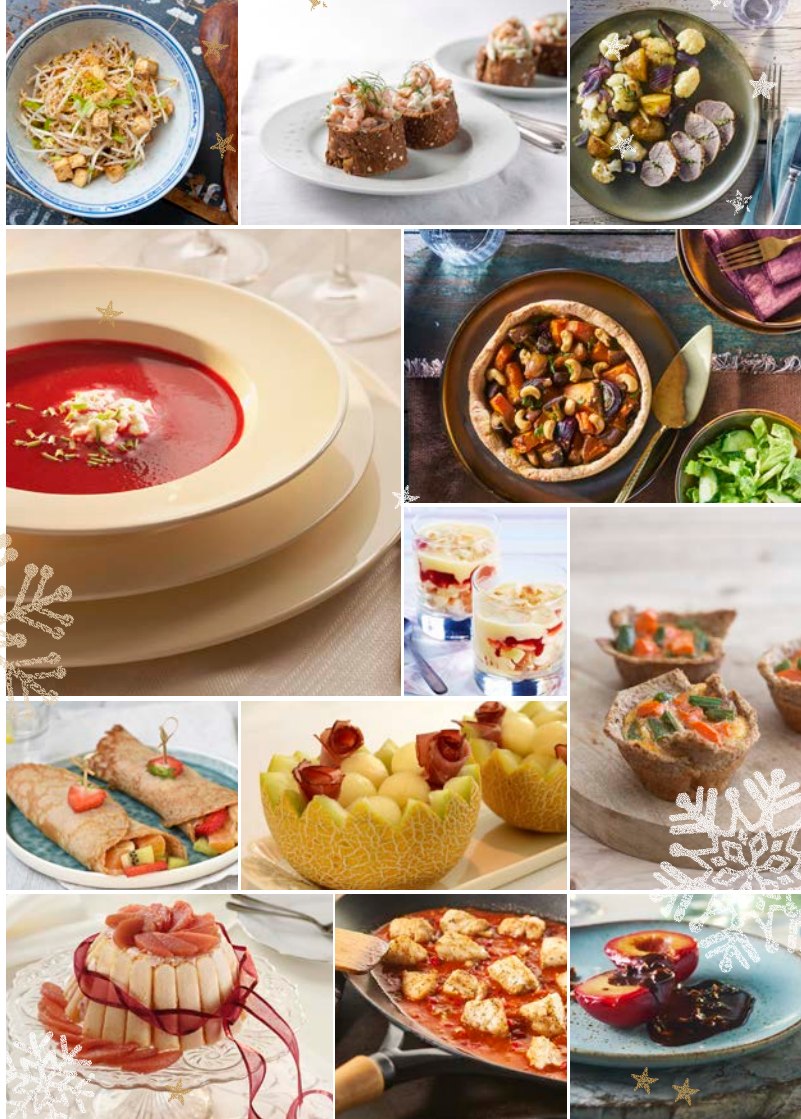
30
GRATIS
RECEPTEN

★ **Speciaal voor abonnees** ★ ★

Feestelijke recepten

Plus Magazine viert zijn 30-jarig jubileum en heeft speciaal voor u een receptenboekje met 30 feestelijke recepten samengesteld. Vlees, vis of vegetarisch, er is voor ieder wat wils. Wat dacht u bijvoorbeeld van een aardappelpasteitje met paddenstoelen als voorgerecht, een gevuld varkenshaasje met ovengroente als hoofdgerecht en een heerlijke ananas kokostrifle als nagerecht?

Eet smakelijk!



Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum.
Voor meer recepten, zie: www.voedingscentrum.nl/50plus
© Plus Magazine

Inhoud

Voorgerechten 6

Spinaziesoep met geroosterde kikkererwten	6
Crostini met paprika	8
Auberginetaartje	10
Aardappelpasteitjes met paddenstoelen	12
Bietjessoep met mierikswortelroom	14
Blini's met saliepuree en garnalen	16
Broodbakje met groente-eierragout	18
Gevulde meloen	20
Doperwtjessoep	22
Deens gevuld stokbrood	24

Hoofdgerechten 26

Vleesrolletjes	26
Kabeljauw in chilisaus	28
Naan taart met pompoen en paddenstoelen	30
Gevuld varkenshaasje met ovengroente	32
Spaghetti met walnotensaus	34
Brandada van zoete aardappel met vis	36
Beenham met appel	38
Tofu met taugé en champignons	40
Vispastei met kappertjes	42
Preicurry met reepjes rundvlees	44

Nagerechten 46

Bananenijs met rozenwater en pistache	46
Indiaas toetje met chai en amandeltopping	48
Appeltrifle	50
Charlotte met stoofpeertjes	52
Pannenkoek gevuld met fruit	54
Warme pruimen met notensaus	56
Ananas kokostriffler	58
Anijsbroodjes	60
Chocolade koffie vla	62
Aardbeien kwarktaart	64

Betekenis afkortingen & iconen

g = gram	 = aantal personen
tl = theelepel	 = bereidingstijd
el = eetlepel	 = soort gerecht
dl = deciliter	 = vegetarisch

Spinaziesoep met geroosterde kikkererwten

Een fluweelzacht Indiaas soepje met kruidige topping.

👤 4 personen ⏱ 30+ minuten 🍲 voorgerecht 🌿



Ingrediënten:

- 1 klein blikje kikkererwten (uitlekgewicht ca. 150 gram)
- 2 eetlepels olie
- ½ theelepel chilipoeder
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel zwarte peper
- 400 gram spinazie
- 1 aardappel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel komijnzaad
- ½ groentebouillon-tablet met minder zout

Bereiding:

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

Ingrediënten:

- ½ rode paprika
- 1 bruin afbak pistoletje
- 1 teentje knoflook
- 8 takjes basilicum
- 20 gram walnoten
- 1 theelepel kappertjes

Bereiding:

1. Snijd de halve paprika in reepjes.
2. Bak de reepjes paprika in een grillpan of koekenpan met anti-aanbakbodem zacht.
3. Snijd het pistoletje in plakjes en rooster ze knapperig en lichtbruin.
4. Pel de knoflook.
5. Was de basilicum. Houd een paar blaadjes achter voor garnering.
6. Hak de basilicum met de knoflook, de walnoten, de kappertjes en 1 eetlepel water tot een pasta.
7. Bestrijk hiermee sneetjes brood.
8. Verdeel de paprika over het brood en garneer met een blaadje basilicum.

Crostini met paprika

Van de olijven, kappertjes en verse basilicum maak je een tapenade.

👤 4 personen ⏱ 0-15 minuten 🍽 voorgerecht 🌿



Auberginetaartje

Met een heerlijke puree van walnoten, brood, komijn en harissa.

👤 4 personen ⏱ 15 - 30 minuten 🍳 voorgerecht 🍴



Ingrediënten:

- 2 vleestomaten
- 1 (liefst wat lange) aubergine
- olijfolie
- 2 (oude) bruine boterhammen
- 6 takjes koriander
- 25 gram walnoten
- ½ teentje knoflook
- ½ tl gemalen komijn (djinten)
- 1 tl harissa (of ½ tl paprika-poeder + ½ tl chilipoeder)
- citroensap
- kaneel
- 40 gram zachte geitenkaas

Bereiding:

1. Snijd de halve paprika in reepjes.
2. Bak de reepjes paprika in een grillpan of koekenpan met anti-aanbakbodem zacht.
3. Snijd het pistoletje in plakjes en rooster ze knapperig en lichtbruin.
4. Pel de knoflook.
5. Was de basilicum. Houd een paar blaadjes achter voor garnering.
6. Hak de basilicum met de knoflook, de walnoten, de kappertjes en 1 eetlepel water tot een pasta.
7. Bestrijk hiermee sneetjes brood.
8. Verdeel de paprika over het brood en garneer met een blaadje basilicum.

Materialen:

- 4 ovenvaste schaaltes
- stukje bakpapier

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 klein ei
- 1 grote aardappel (ca. 200 gram)
- peper, tijm
- ½ sjalotje
- 75 gram gemengde paddenstoelen
- bieslook of (rucola) sla

Bereiding:

1. Warm de oven voor op 200 °C. Knip 4 repen bakpapier en leg ze in de schaaltes. Vet de schaaltes met het bakpapier in met een beetje olie.
2. Klop het ei los.
3. Schil de aardappel en rasp hem met een fijne rasp of in de keukenmachine. Meng er 2 lepels van het losgeklopte ei, wat peper en tijm door.
4. Verdeel de aardappel over de 4 schaaltes, druk dit aan tot een rand van ca. 1 cm tot er bakjes ontstaan. Bak de bakjes in de hete oven in 15 minuten gaar en goudgeel.
5. Snijd het stukje sjalot klein.
6. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukjes.
7. Fruit de sjalot in de overgebleven olie zacht. Bak de paddenstoelen kort mee.
8. Maak het op smaak met peper en tijm. Neem de pan van het vuur.
9. Meng de rest van het ei door de paddenstoelen. Schep dit in de vier aardappelbakjes.
10. Bak de pasteitjes in het midden van de oven in ca. 10 minuten gaar.
11. Leg ze op bordjes en garneer met wat bieslook of sla.

Aardappelpasteitjes met paddenstoelen

Een eetbaar schaalte van aardappel gevuld met kruidige paddenstoelen.

👤 4 personen ⌚ 30+ minuten 🍳 voorgerecht 🍷



Bietjessoep met mierikswortelroom

Deze snelle soep geefje een frisse, scherpe smaak door de room van mierikswortel.

👤 4 personen ⏱ 0 - 15 minuten 🍲 voorgerecht



Ingrediënten:

- 3 persinaasappels
- 300 gram gare rode bietjes
- 1 kleine ui
- 1 eetlepel olie
- 250 ml groentebouillon met minder zout
- 1 theelepel geraspe mierikswortel (potje)
- 2 eetlepels magere Bulgaarse yoghurt
- 6 sprietjes bieslook

Bereiding:

1. Pers de sinaasappels uit.
2. Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes.
3. Maak de ui schoon en snijd hem klein.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de ui met wat peper glazig.
5. Voeg de bietjes toe met het sinaasappelsap en de bouillon. Breng dit aan de kook en kook de soep 5 minuten.
6. Roer de yoghurt glad met de mierikswortel.
7. Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer fijn. Zeef de soep eventueel.
8. Warm de soep goed door en verdeel het over 4 borden.
9. Garneer met de yoghurt en knip het bieslook erover.

Ingrediënten:

- 200 gram doperwtjes (diepvries)
- 12-15 blaadjes salie
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel dikke halfvolle yoghurt
- peper
- handje spinazie
- 12 poffertjes (pak kant en klaar)
- 12 garnalen

Bereiding:

1. Kook de doperwtjes in een bodempje water in 2 minuten gaar. Laat ze uitlekken en afkoelen.
2. Was de salie.
3. Houd 2 lepels doperwtjes en ca. 8 blaadjes salie achter voor garnering. Pureer de rest van de doperwtjes met 5 blaadjes salie en de knoflook met een staafmixer.
4. Maak de puree op smaak met de yoghurt, wat peper en nog wat kleingesneden salie.
5. Was mooie blaadjes spinazie en dep ze droog.
6. Verdeel de poffertjes over 4 kleine borden en leg er een spinazieblaadje op. Schep op ieder poffertje 2 theelepels van de saliepuree en leg er een garnaal op. Garneer met een paar achtergehouden doperwtjes en blaadjes salie.

Blini's met saliepuree en garnalen

Deze blini's zien eruit alsof je in een restaurant bent.

👤 4 personen ⏱ 0-15 minuten 🍽 voorgerecht



Broodbakje met groente-eierragout

Lekker, simpel recept met brood, restjes groente en ei.

🍴 4 personen ⏱ 30+ minuten 🍳 voorgerecht 🌱



Materialen:

- muffinvorm

Ingrediënten:

- 4 (oude) bruine of volkoren boterhammen
- ½ eetlepel olie
- 2 eieren
- Restje groente, bijv. sperzieboontjes, snijboontjes, roosjes bloemkool, bleekselderij, venkel, wortel
- peper
- paprikapoeder

Bereiding:

1. Warm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de korsten van het brood. Rol het brood met een deegroller een beetje dunner.
3. Bestrijk 4 holtes van een muffinvorm dun met wat olie.
4. Duw het brood in de vormpjes, druk goed aan tot er bakjes ontstaan. Bak de broodbakjes 5 minuten in de hete oven.
5. Klop de eieren los en meng er de groente en wat peper en paprikapoeder door.
6. Verdeel dit over de broodbakjes. Bak de broodbakjes in ca. 15 minuten gaar. Eet ze warm of koud.

Ingrediënten:

- halve sinaasappel
- 1 klein rijp meloentje
- 2 plakjes rauwe ham

Bereiding:

1. Pers de sinaasappel uit.
2. Snijd het meloentje met een dun scherp mes zo open dat er een kartelrand ontstaat.
3. Verwijder de pitjes en vocht.
4. Snijd met een aardappelboortje zoveel mogelijk balletjes uit het vruchtvlees of snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
5. Maak de schillen schoon.
6. Vermeng de balletjes of blokjes met het sinaasappelsap en doe dit terug in de halve schillen.
7. Halveer de plakjes rauwe ham en vorm er rozetjes of rolletjes van.
8. Plaats de rozetjes op de meloen.

Gevulde meloen



De klassieke combinatie van meloen en ham in een feestelijk jasje.

👤 2 personen ⏱ 0-15 minuten 🍽 voorgerecht 🌿



Doperwtjessoep

Garneer de soep met peterselie en yoghurt. Alsofje in een restaurant eet.

 2 personen  0 - 15 minuten  voorgerecht



Ingrediënten:

- 1 plakje ontbijtspek
- 1 sjalot of kleine ui
- 150 gram doperwten (diepvries of vers)
- ¼ kippenbouillontablet met minder zout
- mespunt tijm
- 3 takjes peterselie
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

Bereiding:

1. Snijd of knip het ontbijtspek in reepjes en bak het langzaam uit.
2. Pel de sjalot en snijd hem klein.
3. Neem de spekreepjes uit de pan en fruit de sjalot zacht in het overgebleven spekvet.
4. Voeg de doperwten toe met 300 ml water en het stukje bouillontablet en wat tijm en kook dit 5 minuten.
5. Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer.
6. Breng de soep weer tegen de kook aan en maak hem op smaak met peper.
7. Was de peterselie en knip de takjes klein.
8. Bestrooi de soep met de reepjes spek en de peterselie en schep de yoghurt er op.

Ingrediënten:

- 50 gram garnalen
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- ½ eetlepel dille (vers of diepvries)
- ¼ komkommer
- 1 eetlepel slasaus 25% olie
- ½ klein volkoren stokbrood

Bereiding:

1. Meng de garnalen met 1 eetlepel van de yoghurt en wat dille en laat dit 1 uur in de koelkast marineren.
2. Schil de komkommer en snijd er 4 plakken van 1 cm van. Rasp de rest grof.
3. Meng de geraspte komkommer met de slasaus, de rest van de yoghurt, dille, de garnalen en een beetje peper.
4. Snijd van het stokbrood 4 stukken van ca. 4 cm en hol het brood uit.
5. Druk in ieder stuk brood een plak komkommer als bodem en vul de stukken brood met het garnalenmengsel.
6. Verdeel de gevulde stukken stokbrood over 2 borden en geef de geraspte komkommer erbij.

Deens gevuld stokbrood

Een fris garnalenhapje. Het stokbrood gebruikje als een bakje met een bodem van komkommer.

👤 2 personen ⌚ 30+ minuten 🍽️ voorgerecht



Vleesrolletjes

Bourgondisch genieten doe je zo.

👤 2 personen ⏱ 15 - 30 minuten 🍽 hoofdgerecht



Materialen:

- 2 cocktailprikkers

Ingrediënten:

- 6 aardappelen
- 2 ongepaneerde varkensschnitzels
- peper
- 1 plakje achterham
- 6 takjes koriander
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 750 gram spinazie

Bereiding:

1. Schil de aardappelen. Kook ze in een bodempje water met een deksel op de pan in ca. 20 minuten gaar.
2. Bestrooi de schnitzels aan beide kanten met wat peper. Leg op iedere schnitzel een half plakje ham.
3. Was de koriander en knip het kruid over het vlees.
4. Rol de schnitzels op en steek ze vast met een cocktailprikker.
5. Verwarm de margarine en bak hierin de rolletjes aan alle kanten bruin. Laat de rolletjes in 20 minuten gaar worden.
6. Was de spinazie in ruim water. Laat de spinazie met aanhangend water slinken en kook de groente in 4 minuten gaar.
7. Neem de vleesrolletjes uit de pan en giet er 75 ml water bij. Roer het aanbaksel los van de panbodem en laat de jus even koken. Serveer de jus bij het vlees, de aardappelen en de spinazie.

Ingrediënten:

- 150 gram zilvervliesrijst
- 400 gram sperziebonen
- 200 gram kabeljauw of andere visfilet
- volkorenmeel
- 2 eetlepels olie
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 Chilipeper of Spaanse peper
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- ¼ bouillontablet met minder zout

Bereiding:

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in 10 minuten gaar.
3. Snijd de vis in flinke stukken en bestrooi ze met peper. Wentel de vis door wat volkorenmeel.
4. Verwarm de olie en bak hierin de stukken vis bruin. Neem ze uit de pan.
5. Maak de groente schoon.
6. Snijd de tomaten in stukjes en de ui en de knoflook in snippers.
7. Verwijder van de peper de pitjes en snijd de peper klein.
8. Fruit de ui en de knoflook in de overgebleven olie glazig.
9. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit kort mee.
10. Roer er de stukjes tomaat, de peper en 200 ml water met het stukje bouillontablet door en breng dit aan de kook. Laat de saus 10 minuten koken.
11. Schep voorzichtig de vis in de saus. Warm het geheel nog 5 minuten door tot de vis gaar is.
12. Geef de sperziebonen en de rijst erbij.

Kabeljauw in chilisaus

Lekker recept met kabeljauw, zilvervliesrijst en sperziebonen.

👤 2 personen 🕒 15 - 30 minuten 🍽️ hoofdgerecht



Naan taart met pompoen en paddenstoelen

Met dit zinnenprikkelende hoofdgerecht steel je de show.



👤 4 personen 🕒 30+ minuten 🍽️ hoofdgerecht

Materialen:

- Springvorm met een doorsnee van 22 cm
- 120 gram volkoren meel
- 6 gram bakpoeder
- 180 ml magere yoghurt

Ingrediënten:

- 5 eetlepels olie
- 1 rode ui
- 1 kleine pompoen (600 gram)
- 250 gram kastanje-champignons
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 120 gram + 1 eetlepel bloem
- 3 eieren
- 50 ml halfvolle melk
- 5 takjes koriander
- 60 gram ongezouten cashewnoten
- 1 komkommer
- 1 krop little gem
- 5 takjes munt
- 1 limoen

Bereiding:

1. Bestrijk de springvorm met wat olie.
2. Warm de oven voor op 200 °C.
3. Pel de ui en snijd hem in grove ringen.
4. Was de pompoen, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken.
5. Borstel de champignons en snijd in stukken.
6. Doe de groente samen met de ongepelde knoflook in een kom.
7. Voeg 2 eetlepels olie en de kerrie toe en meng goed.
8. Verdeel het mengsel over een bakplaat en bak 15 minuten in de oven.
9. Maak een deeg van de bloem, het volkoren meel, het bakpoeder en de yoghurt.
10. Rol het deeg uit met een deegroller en bekleed de ingevette springvorm ermee.
11. Prik gaatjes in het deeg en besmeer met een eetlepel olie.
12. Bak het deeg 10 minuten in de oven.
13. Kluts de eieren met de melk en een eetlepel bloem.
14. Was de koriander en snijd deze fijn.
15. Druk de knoflook uit het velletje, snijd deze fijn en meng door de groente.
16. Vul de springvorm met de groente, de cashewnoten en bestrooi met de koriander.
17. Giet het eimengsel over de groente en bak 30 minuten in de oven.
18. Was de komkommer en rasp slierten met een kaasschaaf of mandoline.
19. Was de little gem en snijd hem in reepjes.
20. Was de munt en snijd deze fijn.
21. Boen de limoen en rasp de schil van de helft van de limoen.
22. Maak een dressing van 2 eetlepels olie, de munt en het sap en rasp van een halve limoen.
23. Doe de komkommer en sla in een kom en verdeel de dressing erover.
24. Serveer de groentetaart met de salade.

Gevuld varkenshaasje met ovengroente

Alles in de oven en geen omkijken meer naar. Bekijk het hele menu onderaan deze pagina bij de menusuggestie.

👤 2 personen ⌚ 30+ minuten 🍽️ hoofdgerecht

Materialen:

- bakpapier
- keukentouw
- aluminiumfolie

Ingrediënten:

- 6 aardappelen
- 1 klein varkenshaasje
- 1 kleine bloemkool
- 2 rode uien
- 2 eetlepels olijfolie
- 6 takjes tijm
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- peper

Bereiding:

1. Was de aardappelen en halveer ze. Kook de aardappelen 5 minuten in een bodempje water.
2. Warm de oven voor op 200° C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Neem het varkenshaasje uit de koelkast en laat wat op temperatuur komen.
4. Maak de bloemkool schoon. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de stelen in stukjes.
5. Pel de uien en snijd ze in parten.
6. Meng de afgegoten aardappelpartjes met de bloemkool en de parten ui en schep er 1 eetlepel olijfolie door. Schep dit op de bakplaat en bak het 15 minuten.
7. Ris van 2 takjes tijm de blaadjes.
8. Snijd het varkenshaasje open.
9. Pers het teentje knoflook boven de andere lepel olijfolie en voeg de tijmblaadjes toe.
10. Bestrijk de binnenkant van het vlees hiermee. Vouw het vlees weer dicht en vouw eventueel de dunne punt dubbel zodat het overal even dik is. Bind de varkenshaas met keukentouw dicht.
11. Verwarm de margarine in een grote koekenpan en bak hierin de varkenshaas aan alle kanten bruin. Bestrooi het vlees met peper.
12. 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.
13. Verlaag de oventemperatuur tot 180° C en bak alles in 15 minuten verder gaar.
14. Neem de varkenshaas uit de oven en laat afgedekt met aluminiumfolie 5 minuten staan.
15. Snijd het vlees in plakken en geef de aardappelen en groente erbij.

Ingrediënten:

- ½ (oude) volkoren boterham
- 30 gram rucola
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 30 gram walnoten
- 75 gram volkoren spaghetti
- citroensap
- peper

Bereiding:

1. Week het brood in een lepel water.
2. Was de rucola en laat het uitlekken. Pel de knoflook.
3. Pureer $\frac{3}{4}$ van de rucola met het teentje knoflook, het brood en de olijfolie met een staafmixer.
4. Voeg de walnoten toe en hak ze mee klein.
5. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
6. Maak de walnotensaus op smaak met een beetje citroensap en peper en verdun met een beetje kookvocht van de spaghetti.
7. Giet de spaghetti af en meng de rest van de rucola erdoor.
8. Verdeel de spaghetti over 2 borden en schep de walnotensaus erop.

Spaghetti met walnotensaus

Een verrukkelijk voorgerecht of als lunch dat je smaakzones fijn prikkelt.

👤 2 personen ⌚ 15 - 30 minuten 🍽️ hoofdgerecht 🌿



Brandada van zoete aardappel met vis

Een Spaans gerecht met Hollandse spruitjes.

👤 2 personen ⏱ 15 - 30 minuten 🍽 hoofdgerecht



Ingrediënten:

- 500 gram zoete aardappelen
- 400 gram spruitjes
- 1 rode ui
- 8 blaadjes salie
- 1 sinaasappel
- 200 gram kabeljauwfilet
- peper
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
2. Maak de spruitjes schoon.
3. Pel de ui en snijd hem in snippers.
4. Was de salie en knip de blaadjes in reepjes.
5. Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil. Snijd 1 helft in parten.
6. Snijd de kabeljauw in stukjes, bestrooi ze met peper en druppel er wat sinaasappelsap over.
7. Kook de zoete aardappel in weinig water 5 minuten. Voeg de spruitjes toe en kook het geheel in nog 10 minuten gaar.
8. Fruit de ui in de olie zacht. Voeg de kabeljauw toe en bak de vis met de salie in een paar minuten gaar. Maak op smaak met geraspte sinaasappelschil.
9. Stamp de aardappelen en spruitjes klein en meng er de vis met ui door.
10. Maak de brandada op smaak met geraspte sinaasappelschil, wat sinaasappelsap en geef er de partjes sinaasappel bij.

Ingrediënten:

- 1 beenhammetje, zonder zout (slager of supermarkt, ca. 500 gram)
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 2 appels
- 1 theelepel rozemarijn
- 100 ml bouillon met minder zout
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Bereiding:

1. Warm de oven voor op 175° C.
2. Leg de ham in een ovensvaste schaal.
3. Maak de uien schoon en snijd ze in snippers.
4. Snijd de knoflook in stukjes.
5. Schil de appels en snijd ze in blokjes.
6. Schik de ui, knoflook en appel om de ham en verdeel de rozemarijn er over. Schenk de bouillon erbij en verdeel de margarine erover.
7. Dek de schaal af.
8. Laat de ham in ca. 40 minuten gaar worden
9. Verwijder de laatste 10 minuten het folie of de deksel om de ham bruin te laten kleuren.
10. Bewaar een deel van de ham afgedekt in de koelkast tot morgen.

Beenham met appel

Door de beenham te garen met ui, appel, witte wijn en rozemarijn krijgt deze veel smaak.

👤 2 personen ⏱ 30+ minuten 🍽 hoofdgerecht



Tofu met taugé en champignons

Dit vegetarische recept geeft de tofu lekker veel smaak.

👤 2 personen ⏱ 15 - 30 minuten 🍲 hoofdgerecht 🌱



Ingrediënten:

- 150 gram volkoren noedels of mie
- 300 gram sperziebonen
- 250 gram taugé
- 250 gram (kastanje) champignons
- ½ eetlepel sesamzaad
- 1 bosui
- 150 gram gerookte tofu
- 2 eetlepels (sesam)olie
- gemberpoeder
- 1 eetlepel ketjap manis

Bereiding:

1. Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de sperziebonen schoon. Kook ze in weinig water in ca. 10 minuten gaar.
3. Was de taugé in een vergiet onder stromend water. Laat de taugé uitlekken.
4. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
5. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan. Laat het op een bord afkoelen.
6. Maak de bosui schoon en snijd hem in ringen.
7. Snijd de tofu in blokjes.
8. Verwarm de olie en bak hierin de tofu snel bruin.
9. Bak de champignons mee. Voeg de bosui en de taugé toe en bak kort mee.
10. Maak het gerecht op smaak met peper, gemberpoeder en de ketjap.
11. Strooi het sesamzaad er over. Geef er de noedels en sperzieboontjes bij.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 laurierblad
- 2 takjes selderij
- 250 gram visfilet (bijv. koolvis, pangasius)
- 4 bruine boterhammen
- 2 tomaten
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels kappertjes
- 1 ei
- 1 paksoi

Bereiding:

1. Warm de oven voor op 200 °C.
2. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Breng 200 ml water met een kwart van de ui, het laurierblad en de selderij aan de kook. Leg de visfilet hier in en laat de vis tegen de kook aan in ca. 5 minuten gaar worden.
4. Neem de vis uit de pan en verdeel de vis in stukjes.
5. Snijd de korsten van het brood. Snijd 2 sneetjes brood in repen en leg ze weg. Schep over de rest van het brood wat van het stovocht.
6. Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.
7. Fruit de rest van de ui in 1 eetlepel olie glazig. Stooft de stukjes tomaat kort mee.
8. Druk het vocht uit het brood.
9. Neem de pan met ui en tomaat van het vuur en roer er het geweekte brood, de stukjes vis en de kappertjes door.
10. Maak het op smaak met peper. Doe dit over in een ovenschaal.
11. Klop het ei los.
12. Bedek het gerecht met de repen brood en schenk het ei er over.
13. Laat de pastei in de hete oven in ca. 20 minuten heet en bruin worden.
14. Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen. Roerbak de paksoi in de rest van de olie gaar.

Vispastei met kappertjes

In de oven worden de reepjes brood lekker krokant.

👤 2 personen ⌚ 30+ minuten 🍽️ hoofdgerecht



Preicurry met reepjes rundvlees

Een feestelijk recept om heerlijk van te genieten.

👤 2 personen ⏱ 15 - 30 minuten 🍽 hoofdgerecht



Ingrediënten:

- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- 400 gram panklare prei
- ½ blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 eetlepel olie
- 150 gram rundvleesreepjes
- 1 eetlepel currypasta (pot)

Bereiding:

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Rooster de amandelen in een droge koekenpan.
3. Doe de prei met de tomatenblokjes in een pan en smoor de groente in 10 minuten gaar.
4. Verhit de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de reepjes vlees in enkele minuten bruin en gaar. Bak de currypasta kort mee.
5. Schep het vlees op de prei.
6. Bestrooi het met de amandelsnippers en geef de rijst erbij.

Ingrediënten:

- 4 rijpe bananen
- 2 eetlepels rozenwater
- ½ granaatappel
- 1 handje pistachenoten
- 4 theelepels geraspte kokos

Bereiding:

1. Pel de bananen en snijd ze in plakken. Doe ze in een bakje en laat ze in de diepvries in 4 uur bevriezen.
2. Pureer de bananenplakjes met een staafmixer of keukenmachine, voeg het rozenwater toe en zet het 2 uur in de diepvries.
3. Haal de pitjes uit een halve granaatappel.
4. Hak de pistachenootjes fijn.
5. Rooster de kokos in een droge koekenpan.
6. Verdeel het ijs over 4 schaalpjes en garneer met de granaatappelpitjes, pistache en kokos.

Bananenijs met rozenwater en pistache

Rozenwater geeft het romige ijs een bijzondere bloemige smaak.

👤 4 personen 🕒 15 - 30 minuten 🍽️ nagerecht 🌿



Indiaas toetje met chai en amandeltopping

Dessert vol warme kruiden met knapperige amandelcrunch.

👤 4 personen ⏱ 15 - 30 minuten 🍽 nagerecht 🌿



Ingrediënten:

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

Bereiding:

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

Ingrediënten:

- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- 1 volkoren eierkoek
- ½ perssinaasappel
- 1 appel
- 2 eetlepels (abrikozen)jam zonder suiker
- 100 ml magere vanillevla met zoetstof

Bereiding:

1. Rooster de amandelen in een droge koekenpan, neem ze uit de pan en laat ze afkoelen.
2. Snijd de eierkoek in kleine blokjes en verdeel ze over 2 glazen schaaltjes of coupes.
3. Pers de sinaasappel uit.
4. Schil de appel, snijd hem in kleine blokjes en doe ze in de schaaltjes.
5. Roer de jam los met het sinaasappelsap en schep dit op de appelblokjes.
6. Verdeel de vla erover en garneer met de amandelen.

Appeltrifle

Een heerlijke variatie op de Engelse trifle met een volkoren eierkoek, appel, jam en vanillevla.

👤 2 personen ⏱ 0-15 minuten 🍽 nagerecht 🌿



Charlotte met stoofpeertjes

Een kruidige en romige afsluiter van het feestdiner.

🍴 4-6 personen 🕒 30+ minuten 🍽️ nagerecht 🌿



Materialen:

- ronde vorm van ca. 1 liter
- rood lint

Ingrediënten:

- 5 blaadjes gelatine
- 600 gram stoofpeertjes (koelvak)
- 200 gram magere kwark zonder suiker met vanillesmaak
- ca. 20 lange vingers

Bereiding:

1. Week de gelatine 10 minuten in ruim koud water.
2. Breng een paar lepels vocht van de stoofpeertjes aan de kook.
3. Neem dit van het vuur af en los er de goed uitgeknepen gelatine in op.
4. Houd 2 stoofpeertjes achter.
5. Bewaar 1 peertje voor garnering en snijd 1 peertje in blokjes.
6. Pureer de rest van de peren met wat vocht in de keukenmachine of met een staafmixer.
7. Klop er de yoghurt en de stukjes peer door.
8. Meng er de opgeloste gelatine door.
9. Spatel zodra het perenmengsel lobbiger wordt, de slagroom er door.
10. Bekleed de wand met lange vingers.
11. Schep de puddingmassa erin. Laat de pudding in 4 uur opstijven.
12. Snijd als de lange vingers boven de pudding steken, dat stukje er af.
13. Houd de vorm kort in heet water. Stort de charlotte op een schaal.
14. Snijd de achtergebleven stoofpeer in smalle plakjes.
15. Strik een lint om de pudding en garneer hem met de plakjes peer.

Ingrediënten:

- 75 gram volkorenmeel
- 1 ei
- 200 ml halfvolle melk
- ½ eetlepel vloeibare margarine
- 200 gram fruit, bijv. 1 kiwi + paar aardbeien, stuk banaan + stukje sinaasappel
- 2 eetlepels roomkaas light

Bereiding:

1. Doe het volkorenmeel, het ei en de helft van de melk in een kom en meng met de garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de resterende melk door.
2. Verhit een beetje vloeibare margarine in een koekenpan met een anti-aanbakbodem. Schep $\frac{1}{2}$ van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is (tot er gaatjes ontstaan). Keer met behulp van een pannenkoekmes de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut (tot hij los in de pan ligt). Bak op deze manier nog 1 pannenkoek.
3. Maak het fruit schoon en snijd het klein.
4. Bestrijk de pannenkoeken met de roomkaas, verdeel het fruit in het midden van de pannenkoek en rol ze op.

Pannenkoek gevuld met fruit

Verleidelijk nagerecht met een frisse twist.

👤 2 personen ⌚ 15 - 30 minuten 🍽️ nagerecht 🌿



Warme pruimen met notensaus

Een feestje voor het oog.

👤 4 personen 🕒 0 - 15 minuten 🍽️ nagerecht 🍃



Ingrediënten:

- 40 gram hazelnoten
- 4 grote pruimen
- olie
- 1 volle eetlepel hazelnootpasta (40 gram)
- 1 eetlepel halfvolle melk

Bereiding:

1. Hak de hazelnoten grof.
2. Was de pruimen, halveer ze en verwijder de pit.
3. Bestrijk een koekenpan met olie. Plaats de pruimen met het snijvlak naar beneden in de pan. Laat de pruimen op klein vuur warm worden.
4. Verwarm de hazelnootpasta in de melk tot het is opgelost. Roer de hazelnoten erdoor.
5. Plaats de halve pruimen op bordjes. Schep het sausje erover.

Ingrediënten:

- 1 kokosmakroon
- 200 ml magere chocoladevla met zoetstof
- 200 verse ananas
- 1 eetlepel ananas- of gemberjam zonder suiker

Bereiding:

1. Breek de kokosmakroon in stukjes en verdeel ze over 2 hoge glazen.
2. Laat de ananas uitlekken en houd 4 stukjes achter voor garnering.
3. Schep in ieder glas een lepel jam en verdeel de ananas erover.
4. Schenk de chocoladevla erop. Garneer met de achtergehouden ananas.

Ananas kokostrifle

De combinatie van kokos, ananas en chocolade maakt dit dessert tot een succes.

👤 2 personen ⌚ 0 - 15 minuten 🍽️ nagerecht 🍷



Anijsbroodjes

Deze zelfgemaakte anijsbroodjes gaan als warme broodjes over tafel.

👤 6 personen ⌚ 30+ minuten 🍳 nagerecht 🍷



Ingrediënten:

- 100 ml halfvolle melk
- 1/3 pak (±150 gram) bruinbrood mix
- 2 theelepels anijszaad
- 1 eetlepel witte basterdsuiker
- 3 eetlepels gestampte muisjes
- 1½ eetlepel vloeibare margarine

Bereiding:

1. Verwarm de melk tot lauwwarm.
2. Doe de broodmix in een kom en meng er het anijszaad, de basterdsuiker en de helft van de gestampte muisjes door.
3. Kneed het met de melk en de margarine tot een soepel deeg. Leg de deegbal in de kom en laat hem afgedekt 10 minuten rijzen.
4. Vorm er 6 broodjes van en leg ze op de bakplaat.
5. Laat de broodjes afgedekt met een schone theedoek 30 minuten op een warme plaats rijzen.
6. Warm de oven voor op 200° C.
7. Bak de broodjes in ca. 15 minuten gaar en lichtbruin.
8. Neem ze uit de oven, bestrijk de nog hete broodjes met water en bestrooi ze met de rest van de gestampte muisjes.
9. Laat ze afkoelen.

Ingrediënten:

- 1 klein kopje sterke koffie
- 250 ml magere chocoladevla met zoetstof
- 1 blokje pure chocolade
- 2 sinaasappelschilletjes

Bereiding:

1. Laat de koffie goed koud worden en klop dit door de chocoladevla.
2. Verdeel de vla over 2 glazen.
3. Rasp de chocolade er over en garneer met een sinaasappelschilletje.

Chocolade koffie vla

De combinatie van chocolade en sinaasappel maakt het gerecht helemaal af.

👤 2 personen 🕒 0 - 15 minuten 🍷 nagerecht 🍷



Aardbeien kwarktaart

Zelfgemaakt het allerlekkerst.

👤 12 personen ⌚ 30+ minuten 🍽️ nagerecht 🌿



Materialen:

- Springvorm doorsnee 24 cm
- bakpapier

Ingrediënten:

- 50 gram gedroogde abrikozen
- vloeibare margarine
- 150 gram muesli, zonder toegevoegd suiker
- 8 blaadjes gelatine
- 1 persinaasappel
- 250 gram aardbeien
- 1 rijpe banaan
- 500 gram halfvolle kwark
- blaadjes munt

Bereiding:

1. Was de abrikozen. Laat ze een half uur in een beetje water wellen.
2. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier. Bestrijk de wanden van de vorm met een beetje margarine.
3. Pureer de abrikozen met een staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de muesli toe en vorm er een stevig mengsel van. Voeg eventueel een beetje water of nog wat muesli toe. Druk het mengsel in de springvorm.
4. Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.
5. Pers de sinaasappel uit.
6. Breng het sinaasappelsap tegen de kook aan. Neem het pannetje van het vuur en los hierin de goed uitgeknepen blaadjes gelatine op.
7. Maak de aardbeien schoon. Houd de helft achter om te garneren. Pureer de rest van de aardbeien met de banaan en meng het gelatinemengsel erdoor.
8. Meng dit door de kwark.
9. Schenk het kwarkmengsel in de vorm en laat de kwarktaart minimaal 3 uur in de koelkast opstijven.
10. Neem de rand van de vorm. Snijd de kwarktaart in 12 punten.
11. Garneer de punten met plakjes aardbei en eventueel reepjes munt.



SCHIJF VAN VIJF HET KOOKBOEK

genieten van goed eten



Dit receptenboekje is tot stand gekomen in samenwerking met het Voedingscentrum. Alle recepten zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf.

Op zoek naar nog meer inspiratie? Bestel dan nu zonder verzendkosten het kookboek Schijf van Vijf.

Dit rijk geïllustreerde boek staat vol heerlijke recepten en tips die gezond eten makkelijk maken. Producten uit de Schijf van Vijf vormen de basis voor de recepten.

Denk aan lekker veel groente, fruit, volkorenproducten, vis, mager vlees en peulvruchten.

Gebruik de code **PM2020** en bestel het kookboek t/m 31 december 2020 zonder verzendkosten op www.voedingscentrum.nl/webshop