

# RECEPTENBOEKJE



SLIMBEZIG!

SLIMMER  
FIT EN  
GEZOND

# INHOUDSOPGAVE

COURGETTE SPAGHETTI MET AVOCADO EN ZALM	4
JAPANSE WOKSCHOTEL	5
KIDNEYBEANSALADE	7
KIP AJAM	9
KIP INDIA	10
OVENGROENTEN MET ZOETE AARDAPPEL EN KIP	11
KIP MET PAPRIKA ROOMSAUS	13
MELANZANE	15
NOTENHAMBURGER	17
OOSTERSE ASPERGES MET BIEFSTUK EN RIJST	19
LAUWWARME RIJSTSALADE MET NECTARINE EN AARDBEI	21
SPINAZIESOEP	23
GEVULDE COURGETTE MET TONIJN EN SPAGHETTI AGLIO OLIO	24
POMPOEN & LINZENCURRY	25
NOTITIES	26

# COURGETTE SPAGHETTI MET AVOCADO EN ZALM

Voor 2 personen

2 courgette of 400 gr courgette spaghetti  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
2 handjes rucola  
1 avocado  
4 el plantaardige room  
sap van 1/2 limoen  
100 gr gerookte zalmfilet  
Parmezaanse kaas  
peper  
zout  
olie om in te bakken

**Nodig: spiraalsnijder, wokpan**



Schil en snipper de ui. Maak de knoflook schoon.  
Draai met de spiraalsnijder mooie spaghetti slierten van de courgettes, zorg dat ze niet al te lang zijn! Zet even apart. (je kan ook courgette spaghetti in de winkel kant en klaar kopen).  
Snij de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en prak dit fijn. Meng met de plantaardige room en wat limoensap en breng op smaak met peper, zout en oregano.  
Verwarm wat olie in de wokpan en fruit hier de ui in aan. Pers de knoflook erbij uit en bak even mee. Voeg courgette toe en bak ongeveer 3 minuten mee.  
Schep regelmatig om!  
Snij de zalmfilet in stukken/reepjes.  
Schenk nu de avocadosaus over de pasta, schep de rucola er door, leg de zalm on top en serveer met wat Parmezaanse kaas. Enjoy!

Met vriendelijke groet en smakelijk eten  
Bea vd Bogaart

# JAPANESE WOKSCHOTEL

Voor 2 personen

1 varkenshaas  
3 eetlepels Kikoman sojasaus  
2 of meer teentjes knoflook  
1 theelepel zoetstof  
200 gram zilvervliesrijst  
1 bakje siitake (paddestoelen)  
naar wens nog kastanjeschampignons  
400 gram Japanse wokgroenten  
rijstolie



Snijd de varkenshaas in reepjes en voeg de sojasaus, knoflook en zoetstof toe. Laat dit 1 uur intrekken.  
Doe een beetje rijstolie in de pan en bak het vlees. Zet ondertussen de rijst op (ik doe dat als volgt: eerst eens schepje komijnzaadjes, even roosteren, dan heet water erbij en dan de rijst).  
Als het vlees gaar is, haal de varkenshaas uit de pan. Wok in dezelfde olie nu de wokgroenten en paddenstoelen. Doe na een paar minuten het vlees er weer bij, nog een beetje sojasaus (wij strooien er ook wat rotikruiden over heen --> dit is een keuze natuurlijk). Als de rijst klaar is (ongeveer 12 minuten): aan tafel!

Sonja Swenker





## KIDNEYBEANSALADE

Voor 2 personen

1 blikje kidneybeans  
1 blikje witte bonen  
1 blikje maiskorrels crispy  
1 blikje tonijn op olie  
2 paprika's (verschillende kleur)  
1 komkommer  
ijsbergsla  
1 sjalotje

**dressing:**

- 3 eetlepels olie  
- 1 eetlepel azijn  
- peper/zout  
- ½ eetlepel mosterd  
- 3 schepjes suiker of wat honing  
- 1 eetlepel zoete ketjap

Snijd de varkenshaas in reepjes en voeg de sojasaus, knoflook en zoetstof toe. Laat dit 1 uur intrekken.

Doe een beetje rijstolie in de pan en bak het vlees. Zet ondertussen de rijst op (ik doe dat als volgt: eerst eens schepje komijnzaadjes, even roosteren, dan heet water erbij en dan de rijst).

Als het vlees gaar is, haal de varkenshaas uit de pan. Wok in dezelfde olie nu de wokgroenten en paddenstoelen. Doe na een paar minuten het vlees er weer bij, nog een beetje sojasaus (wij strooien er ook wat rotikruiden over heen --> dit is een keuze natuurlijk). Als de rijst klaar is (ongeveer 12 minuten): aan tafel!

Sonja Swenker



## KIP AJAM

Voor 4 personen

- 500 gram kipfilet (in blokjes)
- 1 blik ananas (in stukjes snijden)
- 1 blikperziken (in stukjes snijden)
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 uien
- 1 kopje ketjapsaus
- Olijfolie
- 1 pak rijst

Kook de rijst gaar in ruim kokend water.  
Snij de uien fijn en fruit deze in de pan.  
Voeg de kipfilet toe en bak dit gaar.  
Voeg zowel de ananas met sap als de perziken met sap toe.  
Roer de tomatenpuree en de ketjap er doorheen en breng het geheel aan de kook.  
Hierna nog 5 minuten laten doorkoken.

Martin de Louw



## KIP INDIA

Voor 4 personen

- 4 kipfilets
- Kerriepoeder
- 2 grote uien
- Boter
- 4 eetlepels tomatenketchup
- 4 eetlepels sojasaus
- 4 eetlepels mangochutney
- Sambal
- Worchestershiresaus



Kipfilet inwrijven met kerriepoeder. Uien pellen en snipperen.  
In de braadpan boter verhitten en de stukken kipfilet aan beide zijden bruinbakken.  
Neem de kipfilets uit de pan.  
In de braadpan fruiten we de gesnipperde uien aan met één theelepel kerriepoeder.  
Toevoegen: 4 eetlepels tomatenketchup, 4 eetlepels sojasaus, 4 eetlepels mangochutney en naar smaak de sambal en Worchestershiresaus. Hierna roeren we dit alles tot een sausje. Als dit gebeurt is voegen we de kipfilets toe. Dekken de braadpan af met de deksel en laten alles nog 20 minuten gaar sudderen.  
(Eventueel kan je het sausje verdunnen met water als het te dik is geworden)  
De kipfilets serveren met witte rijst en doperwtten of een groentesalade.

Martin de Louw



## OVENGROENTEN MET ZOETE AARDAPPEL EN KIP

Voor 4 personen

- 1 zak paprikamix (3 stuks)
- 500 gram zoete aardappelen
- 2 rode uien
- 1 blik kikkererwten (400 gram)
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 4 eetlepels olijfolie
- 30 gram peterselie
- 300 gram kipfiletblokjes
- 250 gram cherrytomaatjes
- bakpapier



Verwarm de oven voor op 180 graden. Halveer de paprika's, verwijder de steelaan-zet en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes. Boen de zoete aardappelen schoon en snijd in de lengte in dunne parten.  
Snijd de uien in dunne parten. Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken.  
Meng de paprika, aardappel, ui en oregano met de olie. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 25 minuten in de oven.  
Snijd ondertussen de peterselie fijn. Neem de bakplaat na 10 minuten uit de oven en schep de kip door het aardappel-groentemengsel. Zet terug en schep na 20 minuten de tomaten en de kikkererwten erdoor. Bak nog 5 minuten. Neem uit de oven, meng de peterselie erdoor en serveer.

Eet smakelijk!

Met vriendelijke groet,  
Marian Op 't Veld



## KIP MET PAPRIKA ROOMSAUS

Voor 4 personen

400 gr courgetti  
150 ml kipbouillon  
400 gr kipreepjes  
100 ml kookroom (light)  
1 pot gegrilde rode paprika's a 300 gram  
4 eetl pijnboompitten, geroosterd  
Paar takjes verse peterselie  
Olijfolie  
Peper en zout  
2 knoflooktenen

Materialen:  
Staafmixer

Laat de gegrilde paprika's uitlekken en snijd ze in kleine stukjes. Verhit een beetje olijfolie in de pan en voeg  $\frac{3}{4}$  van de paprika's toe en bak 5 min. Bak ondertussen in een koekenpan de stukjes kip (gekruid met peper en zout) met de (gepureerde) knoflook bruin. Voeg de bouillon toe aan de gebakken stukjes paprika en breng zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de paprika's met een staafmixer fijn.

Zet een pan met water op het vuur en kook de courgetti in 2 minuten gaar.

Zet de pan met gepureerde paprika/bouillon terug op het vuur en voeg roerend de kookroom toe. Laat de saus nog een paar minuten indikken. Voeg ook de andere  $\frac{1}{4}$  deel van de paprika's en de stukjes kip toe aan de saus.

Maak de saus af met wat fijn gehakte peterselie en een beetje peper en zout. Serveer de saus op de pasta en bestrooi met pijnboompitten.

Voeg de kipfilet toe en bak dit gaar. Voeg zowel de ananas met sap als de perziken met sap toe. Roer de tomatenpuree en de ketjap er doorheen en breng het geheel aan de kook. Hierna nog 5 minuten laten doorkoken.

Shirley Coenders



## MELANZANE

Voor 4 personen

- 2 aubergines
- 3 tomaten
- 250 gram mozzarella
- 75 gram bloem
- 4 eetlepels olijfolie
- 350 gram tomato frito (tomatensaus pakje)
- 100 gram Grana Padano (kaas, geraspt)
- 15 gram basilicum (alleen de blaadjes)
- peper
- zout
- ingevette ovenschaal (20x30cm)

Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd de aubergines in de lengte in plakken van 1/2 cm dik. Snijd de tomaten en mozzarella in plakken. Breng de aubergine op smaak met peper en eventueel zout en wentel door de bloem. Verhit telkens 1 eetlepel olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de aubergine in delen aan beide kanten in 4-5 minuten goudbruin en bijna gaar. Leg een laag aubergines in de ovenschaal. Bedek met een laag tomaten. Herhaal dit. Schenk de tomatensaus erover en leg hierop een laag mozzarella. Bestrooi met de Grana Padano. Bak de melanzane in het midden van de oven. Garneer met de basilicum. Lekker met ciabatta (brood).

Natalie van Hest







## NOTENHAMBURGER

2 uien  
1 knoflook  
verse gember  
150 gram gehakte of gemaalde cashewnoten  
50 gram havermout  
50 gram boekweitgrutten  
2 theelepels chiazaad  
2 theelepels hennepzaad  
4 theelepels lijnzaad  
1 thee­lepel kurkuma  
1 thee­lepel komijn  
zout  
2 eieren  
kokosolie

Uien, knoflook en verse gember fruiten. Na het fruiten alles goed mengen en hamburgers maken. Circa 4 à 5 minuten bakken aan elke kant. In plaats van de cashewnoten kun je ook wisselen met andere noten. Naar smaak kun je ook kruiden toevoegen.

Ik maak altijd dubbele hoeveelheid en vries het is.

Irma Caris





## OOSTERSE ASPERGES MET BIEFSTUK EN RIJST

Voor 2 personen

**500 gr asperges (rauw/geschild)**  
**200 gr biefstuk**  
**240 gr rijst (gekookt)**  
**1 sjalot**  
**2 knoflooktenen**  
**3 à 4 cm verse gember**  
**40 gr oestersaus**  
**2 el sojasaus**  
**5 gr maizena vermengd met 25 ml water.**

Asperges schillen en in stukjes van , ongev, 2,5 cm snijden.  
Biefstuk in dunne reepjes snijden en marineren in sojasaus en 1 teentje knoflook.  
Gember schillen en heel fijn hakken  
1 teen knoflook heel fijn hakken.  
Sjalot snipperen.  
Biefstuk snel wokken, ongev. 90 sec., en uit de pan halen.  
Gember en sjalot wokken  
Asperges toevoegen en ongev. 3 min. wokken.  
Oestersaus en sojasaus toevoegen met ongeveer 80 ml water.  
Controleer of de asperges gaar zijn, dan het vlees erbij.  
Saus een beetje binden met maizena. (indien gewenst)  
Serveren met rijst en garneren met fijngesneden lente ui.

Smakelijk eten,  
Ruud en Yolanda Peeters





## LAUWWARME RIJSTSALADE MET NECTARINE EN AARDBEI

Voor 4 personen

- 1 sjalotje
- 4 eetlepels olie
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 200 gram rijst
- 2 theelepels bouillonpoeder of 1 kipbouillon tablet in 150 cc warm water (optioneel)
- 1 dunne prei
- 200 gram gesneden kipfilet (vleeswaren)
- peper/zout
- dressing: 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel olie
- 3 nectarines
- 150 gram aardbeien
- 50 gram gezouten cashewnoten
- ½ zakje verse korianderblaadjes
- ¼ krop ijsbergsla

Rijst koken (in de bouillonpoeder of tablet). Olie in een pan verhitten. Hierin het klein gesneden sjalotje glazig bakken. Kerriepoeder erbij doen en dan de gesneden prei. Even roerbakken en daarna de kleingesneden kipfilet erbij doen en nog even mee verwarmen.

Dressing in een schaal roeren. Als de rijst klaar is bij het kipmengsel met de groenten doen en erdoor scheppen en dan de dressing erover schenken en erdoor mengen.

Nectarine klein snijden, aardbeien in plakjes en dit er voorzichtig doorheen schep-  
pen. Cashewnoten erdoor verdelen. De ijsbergsla in reepjes snijden en erdoor  
mengen. Tot slot de koriander erboven fijn knippen.

Je kunt dit zowel lauwwarm als koud eten.

Serveren met rijst en garneren met fijngesneden lente ui.

Smakelijk eten,  
Ruud en Yolanda Peeters



## SPINAZIESOEP

Voor 4 personen

- Sjalotjes
- Wortels
- Knoflook
- Spinazie vers
- Sojasaus
- Peper
- curcuma
- Sesamzaadjes
- Groente bouillonblokjes

Zet 1.5 liter water op met 3 bouillonblokjes. Doe hier 4 sjalotjes, 5 wortels, 2 tenen knoflook en 200 gram verse spinazie blaadjes bij. Breng aan de kook en laat 15 min garen op laag pitje.

Voeg een scheut sojasaus, peper en 1 tl curcuma toe.

Met de staafmixer pureren tot een gladde soep.

In een droge koekenpan de sesamzaadjes licht roosteren en daar de soep mee garneren.

Smakelijk!

Daniëlle Vrancken



# GEVULDE COURGETTE MET TONIJN EN SPAGHETTI AGLIO OLIO

Voor 2 personen

- 2 courgettes
- 2 tenen knoflook
- 1 sjalot
- 2 Per Pasta tonno, aglio e peperoncino (Rio Mare)
- Peper en zout
- 12 a 16 snacktomaatjes
- Parmesaan
- 80 gr spaghetti (ongekookt)

Snijd de courgettes in de lengte doormidden en hol ze uit.  
De courgette, die je eruit hebt gehaald, iets kleiner snijden en bewaren.  
Tonijn uit laten lekken en de olie opvangen.  
Sjalotje snipperen en 1 knoflook fijnhakken.  
Olijfolie in de pan en daarin de sjalot fruiten en dan knoflook toevoegen.  
De uitgenomen courgette en de uitgelekte tonijn toevoegen.  
Snacktomaatje ontvellen.  
De 4 halve courgettes, in een ovenschaal leggen en zouten en in elke helft 3 à 4 snacktomaatjes leggen  
De courgette nu vullen met het mengsel en in een oven voor 30 min. op 180°C (ligt er aan hoe gaar je de courgette wilt).  
Ondertussen de spaghetti koken.  
De olie van de tonijn die je hebt opgevangen in de koekenpan samen met het tweede fijngehakte knoflook. Zorg dat de knoflook bruint maar niet verbrandt.  
Als de spaghetti klaar is en afgegoten dan doe je die bij de olie/knoflook en meng het goed.  
Leg de courgette op het bord met daarnaast de spaghetti en rasp nog wat parmesaan over de spaghetti.

Smakelijk eten.  
Yolanda Peeters

# POMPOEN & LINZENCURRY

Voor 4-5 personen

- 1 el kokosolie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 el (mild) kerriepoeder
- 2 cm verse gember, fijngehakt of een potje gemberpasta
- 2 cm verse kurkuma, fijngehakt of uit kruidenpotje
- 1 middelgrote pompoen, zaden eruit, in blokjes
- 1,5 cup linzen, minimaal 1 uur geweekt in water of een blikje linzen
- 300 ml kokosroom of melk
- 600 ml bouillon
- 4 tomaten, in blokjes of een blik tomatenblokjes
- 2 el tamari of andere sojasaus
- snuf cayennepeper
- zuurkool
- koriander

Verhit een beetje kokosolie in een grote pan en fruit de ui, knoflook, gember en kurkuma zo'n 5 minuten op laag vuur. Voeg het kerriepoeder toe en bak een minuutje mee. Voeg ook de pompoen, linzen, kokosroom, bouillon, tomaten, tamari en snuf cayennepeper toe en laat 25 minuten doorkoken op laag vuur met de deksel op de pan. De linzen en pompoen moeten helemaal onder water staan, voeg anders nog wat kokosroom of bouillon toe. Proef of de pompoen en linzen gaar zijn. Serveer met een schepje zuurkool en fijngehakte koriander.

Dit is voor de veganistische mensen onder ons!  
groet, Sonja Swenker





SLIMBEZIG!  
SLIMMER  
FIT EN  
GEZOND

[WWW.SLIMBEZIGVELDHOVEN.NL](http://WWW.SLIMBEZIGVELDHOVEN.NL)