

PARELS VAN OVERVECHT



Receptenboek
Kleurrijk, lekker en gezond!



Kleurrijk, lekker en gezond!

De Parels van Overvecht komen al bijna drie jaar bij elkaar. De vrouwen koken wekelijks voor elkaar. De maaltijden die worden klaargemaakt, zijn geworteld in de eigen cultuur. Binnen de groep varieert de afkomst van Iraans, Irakees, Afghaans, Marokkaans, Turks, Soedanees tot Hollands. Dat levert een heel 'kleurrijk' receptenboek op.

Alle vrouwen doen hun uiterste best op de maaltijden: ze koken met veel plezier voor de anderen en ze zijn trots op hun recepten. Ze laten de andere vrouwen graag delen in hun tradities. Regelmatig straalt het gezicht van de kokkin als ze te horen krijgt hoe lekker het is wat ze heeft klaar gemaakt.

De Parels van Overvecht doen ook hun best gezonder te koken. Ze krijgen regelmatig voorlichting. Twee keer heeft een groep vrouwen een cursus en training gevolgd tot docent 'gezond koken'. Ze hebben andere groepen in Utrecht-Overvecht hun ervaringen en kennis meegegeven. Deelnemers zijn gaan nadenken over goede en slechte vetten, voldoende groente en fruit, zoutgebruik en calorieën. Bij de Parels zelf is roomboter verbannen uit de keuken. Bij een pak melk wordt kritisch gekeken of het wel magere melk is. En als een van de deelnemers tijdens de gezamenlijke maaltijd het zoutvatje erbij pakt, wordt ze door iedereen geplaagd. Thuis in het gezin dringen de veranderingen ook door.

Helemaal gezond koken en eten is niet van de een op de andere dag gerealiseerd. Gastvrijheid vraagt om de bereiding van grote porties; er moet altijd iemand kunnen aanschuiven, toch? Overleven in de bergen in Noord-Irak vraagt om stevig voedsel; in Nederland is dat een ander verhaal doch het recept is hetzelfde gebleven. De mannen thuis willen vlees, de kinderen geen groenten! En in elke cultuur is een toetje zoet het allerlekkerst.

Met een appeltje, groen, oranje of rood, is in het receptenboek bij elk recept aangegeven of een recept meer of minder gezond is. Veel recepten in het receptenboek voor u, krijgen een oranje appeltje. Het betekent niet dat het gerecht ongezond is, maar dat er 1 of meerdere ingrediënten gebruikt worden die volgens het voedingscentrum in de categorie 'bij uitzondering' vallen. Dit zijn bijvoorbeeld: volle melkproducten en volvette kaas, gehakt, kip met vel, lamsvlees, witte rijst en pasta, wit brood of deegwaren. Het kan ook zijn dat de bereidingswijze calorierijk is. Aan u als lezer de uitdaging om te experimenteren en zelf bij de bereiding te kiezen voor gezondere ingrediënten, te bakken met minder of beter vet en minder suiker te gebruiken. Of, u en uw huisgenoten, heel af en toe te verwennen met iets 'lekker ongezonds'. En, gezonder leven vraagt om gezonder eten, maar ook om meer bewegen!

De 'Parels van Overvecht' hebben zichzelf deze naam gegeven. Voor nuchtere Hollanders klinkt dat misschien wat aanmatigend. Toch is de naam niet bedoeld om zich te onderscheiden van anderen; de glans van de parel heeft vooral betrekking op het eigen (herwonnen) zelfvertrouwen van de vrouwen. Een jarenlange vluchtelingenstatus en niets kunnen doen, heeft geknaagd aan de basis van zelfvertrouwen. Altijd 'buitenlander' of 'allochtoon' blijven doet dat ook. Andere vrouwen komen uit een Blijf-van-mijn-Lijfhuis; ze dragen een vreselijke voorgeschiedenis met zich mee met geweld, isolement en onmondigheid als ingrediënten.

De Parels van Overvecht vangen elkaar op, onafhankelijk van culturele afkomst en steunen elkaar. Keer op keer komen er nieuwe vrouwen bij de groep en er vertrekken weer vrouwen, richting werk, opleiding of om persoonlijke redenen. Keer op keer komt er ook weer glans op een gezicht door de steun en waardering van anderen. De vrouwen voelen zich veilig, soms voor het eerst sinds lange tijd. Ze gaan zich ontwikkelen, willen de Nederlandse taal beter leren spreken en worden actiever in hun eigen leven of de buurt!

De 'Parels van Overvecht', Gemeente Utrecht (wijkbureau en GG&GD) en Cumulus Welzijn, wensen u veel plezier en inspiratie met dit receptenboek, smakelijk eten!

Utrecht-Overvecht, november 2011

Verantwoording

Dit receptenboek is samengesteld ten behoeve de voorlichting en training van "De Parels van Overvecht", een kookgroep met deelnemers afkomstig uit vele windstreken. Het is bedoeld als naslagwerk voor nieuwe leden van de groep en voor leden van andere groepen in Overvecht, geïnteresseerd in kleurrijk, lekker en gezond(er) koken.

Het lesmateriaal is ontwikkeld in een samenwerkingsverband tussen Cumulus Welzijn (Gülay Alp), GG&GD Utrecht (Astrid van den Broek), Programma coördinator Sociale Wijkontwikkeling Overvecht (Henni Bunnik) en twee kookdocenten Ans Withagen (Kookgenoot) en Jacky Boland (Trainen en Acteren). Er is gebruik gemaakt van materiaal van het Voedingscentrum. De recepten in het receptenboek zijn van de deelnemers aan de kookgroep. Eén deelnemer zorgde voor het vastleggen van de recepten in dit kookboek: Annelies van Roosmalen. Een andere deelnemer zorgde voor de informatie over gezonde voeding in dit boek: Susana Casas Valle.

Het project is gefinancierd uit het Wijkactieplan Utrecht-Overvecht, door de GG&GD Gemeente Utrecht en het Voedingscentrum.



Tips voor je begint

- Lees het hele recept eerst rustig door.
- Zet alles wat je nodig hebt klaar.
- Zorg voor een schone werkplek.
- Was je handen voor je begint.
- Als je met vlees, kip of vis werkt: de snijplank en keukenmes niet meer voor iets anders gebruiken. Na verwerken van rauw vlees, kip of vis: eerst je handen wassen.
- Ruim de dingen die je niet meer nodig hebt direct op.
- Zet vuile spullen bij elkaar weg.

Uitleg van de iconen bij de recepten



Gezond: weinig verzadigd vet, suiker en zout. Veel vezels, vitamines en mineralen.



1 of meer ingrediënten zijn minder gezond vanwege de hoeveelheid verzadigd vet, toegevoegde suikers, zout of een tekort aan vezels. Het kan ook zijn dat de bereidingswijze energierijk is en daardoor minder gezond. Niet elke dag.



Minst gezond. Veel verzadigd vet en suiker of weinig vezels, maar wel veel energie. Alleen zo nu en dan (bijvoorbeeld op feestdagen).



Zeer eenvoudig te bereiden.



Kookervaring nodig.



Moeilijk te bereiden.



Korte bereidingstijd.



Normale bereidingstijd.



Erg lange (voor)bereidingstijd.

Inhoudsopgave

Eet gevarieerd en tips voor een gezonde maaltijd	6
--	---

Salades

1. Wortelsalade (Soedan)	9
2. Broccolisalade	9
3. Tabouleh (Iran)	10
4. Salade met mie (Turkmenistan)	10
5. Versierde Rijstsalade (Marokko)	11
6. Kleurige salade (Irak)	12
7. Macaronisalade met worst (Nederland)	13

Soepen

8. Kip-linzensoep (Iran)	15
9. Rode Linzensoep (Turkije)	15
10. Koerdische soep	16
11. Rode bietjessoep (Nederland)	16
12. Kippesoep met kikkererwten (Afghanistan)	17
13. Yoghurtsoep (Turkije)	18
14. Vegetarische soep (Soedan)	19

Hoofdgerechten

15. Ovenschotel vis in pestosaus (Nederland)	21
16. Kipperagoût (Nederland)	22
17. Snelle curry met groente	23
18. Zalm en gebakken aardappelen (Nederland)	24
19. Kookoo met rijst (Iran)	25
20. Tunesisch bordje – Sahn Toumsi (Tunesië)	26
21. Vegetarische falafel (Soedan)	27
22. Geitenkaas gougeres & ratatouille (Frankrijk)	28
23. Rijst met amandel (Irak)	29
24. Ovenfrites met vissticks, frisse saus en witlof (Nederland)	30
25. Rijst met gehaktballetjes in tomatensaus (Afghanistan)	32
26. Okra met vlees (Irak)	34
27. Gepofte aardappel (Turkije)	35
28. Bestilla met groenten (Marokko)	37
29. Kebab (Irak)	38
30. Gevulde broodjes (Afghanistan)	39
31. Couscous, lamskoteletjes, pompoen met tahinisaus (Marokko)	40
32. Gehakt Tajine met tomaat en paprika (Marokko)	42
33. Vissaté (Marokko)	44
34. Maakouda met tonijn	45
35. Surinaamse rijsttafel	46
36. Cig Köfte (Turkije)	47
37. Dolma's (Irak)	50
38. Gevulde kip (Turkije)	52
39. Köfte uit de oven (Turkije)	53
40. Bulgur pilav (Turkije)	54

41. Rijst met groenten en vlees (Turkmenistan)	54
42. Vegetarische Köfte (Turkije)	55

Bijgerechten

43. Gebakken bloemkool en broccoli (Irak)	57
44. Loempia (Vietnam)	58
45. Drumsticks uit de oven (Nederland)	59
46. Worteltagliatelli (Marokko)	59
47. Hindoestaanse Bara en hete saus (Afghanistan)	60
48. Marokkaans brood	61
49. Afghaans brood	62
50. Cacik (Turkije)	63
51. Kouseband (Suriname)	63
52. Tomatenchutney (Suriname)	64
53. Dahl	65
54. Gozleme (Turkije)	66
55. Su boregi (Turkije)	67

Nagerechten, gezonde desserts, koek en gebak

Wanneer is een dessert gezond	69
56. Appeltaart (Nederland)	70
57. Appel-Rabarbertaart (Nederland)	71
58. Fruitcake met crème (Marokko)	72
59. Custardtaart (Afghanistan)	73
60. Aardbeienjam (Nederland)	74
61. Kokoscake (Irak)	75
62. Luchtige taart (Marokko)	76
63. Appel-walnoot koekjes (Nederland)	78
64. Rijsttoetje (Afghanistan)	79
65. Griesmeeltoetje (Turkije)	80
66. Afghaanse koekjes	81
67. Appeltjes uit de oven (Nederland)	82
68. Turkse koekjes	83
69. Afghaanse cake met kokos	84
70. Hollandse stoofpeertjes	85
71. Yoghurt dessert (Irak)	86
72. Notentoetje (Afghanistan)	87
73. Dadels gevuld met walnoot (Irak)	88
74. Abrikozentoeetje (Irak)	88
75. Asure – dessert van Noach (Arabische landen)	89
76. Coupe Marrakech (Marokko)	90
77. Yoghurt met honing (Turkije)	91
78. Marokkaanse smoothie	92
79. Oranje sapje (Marokko)	92
80. Koerdische balletjes	93

Bijlage:

Kies gezond met de keuzetabel	94
-------------------------------	----

Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om je lichaam gezond te houden. Eet je steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen.

De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel om gevarieerd te eten. Je kunt variëren door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Om goed te variëren hoeft je menu er niet elke dag compleet anders uit te zien. Let wel op dat je niet weken achtereen dezelfde producten kiest. Ook kun je variëren binnen de 5 vakken. Variatie is vooral belangrijk als het gaat om groente en fruit. Kies verspreid over de week voor verschillende soorten. Maar het is ook goed om af te wisselen tussen vlees, vis en vleesvervangers. Melk en melkproducten kun je afwisselen met sojadranken die voldoende calcium en vitamine B12 bevatten.

Tips voor een gezonde maaltijd

De vakken van de Schijf van Vijf		
1	Groente en fruit	Vitamine C, foliumzuur, kalium, voedingsvezels
2	Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	Koolhydraten, eiwit, voedingsvezels, B-vitamines, ijzer
3	Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers	Eiwit, ijzer, calcium, B-vitamines, visvetzuren
4	Vetten en olie	Vitamine A, D, E en essentiële vetzuren
5	Dranken	Water

Als je een voedzame maaltijd wilt samenstellen, kun je kijken of er uit elk vak van de Schijf van Vijf voedingsmiddelen bij zitten. Kijk ook naar de aanbevolen hoeveelheden per persoon: levert de maaltijd uit ieder vak te weinig, genoeg of juist te veel? Bijvoorbeeld:

1. Genoeg groente en fruit
Het is goed als de maaltijd zorgt voor een (groot) deel van de aanbevolen 200 gram per persoon per dag.
2. Genoeg koolhydraten en vezels
Volkorenbrood, aardappelen en peulvruchten zijn een gezonde keuze. Kies ook zoveel mogelijk voor volkoren producten in plaats van 'witte' producten omdat deze niet alleen B-vitamines en mineralen hebben, maar ook veel voedingsvezels.
3. Genoeg eiwitten
Kies zoveel mogelijk voor de minder vette soorten vlees en magere of halfvolle zuivelproducten.
4. Genoeg vet, maar niet te veel verzadigd vet
Vanwege de grote hoeveelheid ongezonde verzadigde vetten is het goed om het gebruik van roomboter, margarine of frituurvet uit een pakje (hard vet) te beperken.
5. Niet te veel zout
Het advies is maximaal 6 gram per dag (= 2,4 gram natrium). Probeer geen extra zout toe te voegen bij de bereiding van de maaltijd of zet geen extra zout op tafel. Er bestaat ook zout waarvan een deel van het natrium is vervangen door kalium of magnesium (Losalt of JoZo bewust). Gebruik om salades en rauwkost op smaak te brengen citroen, knoflook, ui en verse kruiden.

6. Je kunt ook letten op de bereidingswijze:
Kies voor bereiding in de oven, grillen of (roer)bakken met weinig olie in plaats van frituren. Frituren is calorierijk vanwege de extra olie die wordt opgenomen. Ook het gebruik van bloem, paneermeel of andere deegwaren zoals bladerdeeg zorgt (onnodig) voor veel extra calorieën.



verzadigd vet = **verkeerd** = hard = dierlijk - vis
onverzadigd vet = **ok** = zacht = plantaardig + vis

Aanbevolen hoeveelheden per dag, de kleinste hoeveelheid is voor vrouwen (2000 kilocalorieën per dag) en de grootste voor mannen (2500 kilocalorieën per dag).

Groente	200 g	= 4 opscheplepels
Fruit	200 g	= 2 stuks fruit
Brood en granen	210 - 245 g	= 6 - 7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200 - 250 g	= 4 - 5 opscheplepels
Melk, yoghurt, kwark	450 ml	= 3 - 4 glazen of schaalpjes
Kaas	30 g	= 1 ½ plak
Vlees, vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g	
Halvarine	30 - 35 g	= 5 g op elke snee brood
Olie, bak- en braadvetten	15 g	= 1 eetlepel
Water en dranken (inclusief melk)	1½ - 2 liter	

Salades



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

1. Wortelsalade (Soedan)



Ingrediënten:

- 1 liter Turkse yoghurt
- 1 kilo geraspte wortels
- 3 eetlepels tahin
- 3 tenen knoflook
- 3 eetlepels gedroogde dille (niet vers!!)
- 4 eetlepels olie
- sap van 1 citroen

De salade van geraspte wortel bevat veel gezonde vezels en vitamine A. Kies bij voorkeur voor halfvolle of magere yoghurt. Het bevat de helft minder verzadigd vet, maar wel bijna evenveel calcium.

Bereiden:

Yoghurt en kruiden mengen. Wortel ongeveer 5 minuten in de hete olie aanfruiten, daarna direct door de yoghurt mengen. Citroensap toevoegen, goed roeren en direct serveren.



2. Broccolisalade



Ingrediënten:

- 2 kroppen broccoli
- 1 liter halfvolle yoghurt
- zout
- knoflookpoeder

Bereiden:

Was de broccoli en snijd deze in kleine stukjes. Kook de broccoli in water. Doe de yoghurt in een schaal, voeg een beetje zout en knoflook naar smaak toe en roer dit door. Giet de gekookte broccoli af en voeg de broccoli toe aan de yoghurt. Roer het geheel goed door elkaar en klaar!



3. Tabouleh (Iran)



Ingrediënten voor 6 personen:

6 bosjes peterselie, heel fijn gesneden
4 tomaten, klein gesneden
1/2 bosje verse munt
handje bulgur,
bereid zoals op de verpakking staat
sap van 3 citroenen
1/2 kop olijfolie
zwarte peper, zout

Bereiden:

Alles mengen. Kruiden met zwarte peper en zout naar smaak.



4. Salade met mie (Turkmenistan)



Ingrediënten:

mie, bereiding als op verpakking
1 rode en 1 groene paprika, fijngesneden
wortel, fijngesneden
knoflook, fijngesneden
pul biber (paprika- en chilipepervlokken)
rijstazijn
zonnebloemolie

Bereiden:

Verhit de zonnebloemolie en giet deze over de groente en de mie. Goed roeren. Een beetje pul biber er doorheen roeren en een klein scheutje rijstazijn.



5. Versierde Rijstsalade (Marokko)



Ingrediënten voor 2 personen:

150 gram rijst
zout
1 eetlepel (olijf)olie
2 vastkokende aardappelen
3 worteltjes
2 eieren
1 groene paprika
100 gram doperwtjes (uit blik of een pot)
100 gram maïs (uit blik of een pot)
6 olijven zonder pit
1/3 komkommer
3 mini tomaten
1 klein blikje tonijn (naturel)



Bereiden:

Kook de rijst gaar in water met wat zout en de olie. Laat de gare rijst afkoelen. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Breng de aardappelblokjes in een pan met 3 cm water aan de kook. Draai het vuur lager. Kook de aardappelen in 6-8 minuten gaar. Laat de blokjes aardappel in een vergiet uitlekken. Schrap de worteltjes en snijd ze in kleine blokjes. Kook de blokjes wortel in 3 minuten gaar in wat water. Laat de blokjes wortel in een vergiet uitlekken. Breng de eieren in een klein pannetje met ruim water aan de kook. Kook de eieren in 9 minuten hard. Laat de eieren afkoelen. Pel de eieren en snijd ze in parten. Prik de paprika stevig aan een vork. Grill de paprika boven de vlam van je gaspit tot het vel zwart is. Doe de paprika in een plastic zak en laat hem daarin afkoelen. Daarna kan je er gemakkelijk het velletje er af halen. Snijd de paprika in 2 helften. Snijd de steel en de zaadlijsten weg. Snijd de paprika in repen. Laat de doperwtjes en de maïs in een vergiet of zeef uitlekken. Snijd de olijven in plakjes. Meng voor de rijstsalade de afgekoelde gekookte rijst met de wortelblokjes, de doperwtjes, de maïs en de olijven. Maak het op smaak met wat zout. Schep alles goed om en zet minstens 30 minuten in de koelkast. Was de komkommer en snij het in kleine blokjes. Was de tomaten en snijd ze in vieren. Maak het blikje tonijn open. Verdeel de tonijn in stukjes. Meng de afgekoelde aardappelblokjes met de stukjes uitgelekte tonijn en maak eventueel op smaak met wat zout. Schep alles voorzichtig om en zet in de koelkast. Neem een kom (niet al te groot) en schep daar de rijstsalade in. Druk een beetje aan en keer de kom om in het midden van een platte schaal. Schep rondom de rijstsalade de aardappelsalade, de blokjes komkommer, de parten tomaat, de reepjes paprika en de partjes hardgekookte ei.

Variatie:

Versier de salade nog met zwarte olijven en augurkjes.

Voedingswaarde per persoon:

570 kcal, 29 g eiwit, 13 g vet, waarvan 3 g onverzadigd vet, 84 g koolhydraten, 11 g vezel

6. Kleurige salade (Irak)



Ingrediënten:

komkommer
ijsbergsla
wortel
tomaten
lenteui
paprika
zout
citroensap
slaolie
muntblaadjes

Per dag hebben we 200 gram groente nodig. Salades dragen daar zeker aan bij. Lekker veel vitamine C en andere antioxidanten. Knoflook, ui, peterselie, munt en citroen geven salades veel smaak waardoor je minder zout kunt gebruiken.

Bereiden:

Alle groenten wassen en vervolgens snijden. In een kom doen en vervolgens een beetje zout, slaolie en citroensap toevoegen. Goed mengen. De salade versieren met muntblaadjes.



7. Macaronisalade met worst (Nederland)



Ingrediënten voor 4 personen:

250 macaroni
1 blikje doperwtjes ($\pm$ 200 gram)
1 blikje runderworstjes ($\pm$ 200 gram)
1 grote appel
1 ui
tomaat en eventueel peterselie voor de garnering

Dressing:

100 gram mayonaise
2 eetlepels chilisaus
sap van 1 citroen
zout
1/2 theelepel paprikapoeder
paar druppels tabasco
1 eetlepel ketjap
1/2 theelepel suiker

Bereiden:

Kook de macaroni met wat zout tot ze bijna gaar zijn (nog stevig). Afspoelen met koud water. Ondertussen doperwtjes laten uitlekken. Worstjes in dunne plakjes snijden. Appel schillen en in blokjes snijden. Ui schillen en fijn snijden. Alles mengen met de macaroni. Dressing maken en erdoor heen roeren. 1 uur (of langer) laten afkoelen.

Hierna nog een keer doorroeren en garneren met tomaat en eventueel peterselie.

Variatie:

Vegetariërs kunnen de worst weglaten. Dan wel iets meer tabasco en paprikapoeder toevoegen aan de dressing.



Soepen



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

8. Kip-linzensoep (Iran)



Ingrediënten:

500 gram oranje linzen
2 grote stukken kipfilet, in stukjes gesneden
4 teentjes knoflook
1 gesnipperde ui
komijn, zwarte peper, zout, kurkuma
zonnebloemolie
eventueel vermacelli



Bereiden:

De linzen en stukjes kip 45 minuten koken. Ui en knoflook fruiten in de olie. De ui, knoflook en kruiden dan bij de linzen en kip doen. Ongeveer 10 minuten koken op laag vuur. Indien gewenst de vermacelli erbij en dan nogmaals 10 minuten laten koken op zacht vuur.

Serveren met:

Brood.

9. Rode Linzensoep (Turkije)



Ingrediënten:

125 gram rode linzen
1 grote ui
1 eetlepel olie
25 gram rijst
1 aardappel, geschild en geraspt
1 eetlepel tomatenpuree
1 theelepel gedroogde munt
1 theelepel zwarte peper
zout



Bereiden:

Snipper de ui fijn. Bak de ui in de olie in een grote pan goudbruin. Voeg de geraspte aardappel, de rijst en de linzen toe. Bak 2 minuten mee. Voeg 6-7 glazen water toe en kook tot de linzen helemaal zacht zijn, zo'n 30 minuten. Voeg dan zout, munt en zwarte peper toe. Nog 5 minuten laten pruttelen en dan is de soep klaar.

Variatie:

Voeg een fijngesneden, gedroogd chilipepertje toe, gelijk met het water.

Voedingswaarde per persoon:

220 kcal, 12 g eiwit, 7 g vet, waarvan 2 g onverzadigd vet, 27 g koolhydraten, 10 g vezel

10. Koerdische soep



Ingrediënten:

graankorrels (van te voren laten wellen)
kikkererwten
gehaktballetjes
ui, gesnipperd
wortel, fijngesneden
soepgroente
peper
zout



Bereiden:

Laat de graankorrels eerst wellen in een schaal met water (afgedekt). Giet het water af.
Doe alle ingrediënten met wat water in een pan, breng aan de kook en laat het even op laag vuur staan.

11. Rode bietjessoep (Nederland)



Ingrediënten:

1 pond rode bietjes
1 pond appels
1 liter bouillon, van een blokje (of meer naar smaak)
een paar eetlepels appelstroop, naar smaak
zout, peper
karwijzaad
paar eetlepels yoghurt



Bereiden:

Maak de bietjes schoon, snij ze in stukken en kook ze in een liter gezouten water met 1 of 2 bouillonblokjes. Schil de appels, gooi het klokhuis weg en snij de appels in kleinere stukken. Doe ze na een half uur tot drie kwartier in de pan bij de bietjes. Laat nog een half uurtje koken. Prik met een vork in de bietjes, als ze zacht zijn, kan je de soep pureren. Anders nog even doorkoken. Pureer de soep met een staafmixer; als de soep te dik is, kan je hem verdunnen met nog wat bouillon. Breng hem op smaak met de appelstroop, zout, peper en het karwijzaad. Serveer de soep met een schep (volle) yoghurt erin.

12. Kippesoep met kikkererwten (Afghanistan)



Ingrediënten voor 24 personen:

400 gram kipfilet, in blokjes gesneden
5 grote tomaten, ontveld, geraspt
4 grote uien, geraspt
1 bos peterselie, fijngesneden
1 doosje gewone groentesoep (supermarkt)
4 eetlepels olie
1 grote pot kikkererwten
2 grote blikjes tomatenpuree
1 eetlepel kurkuma
1 eetlepel zwarte peper
1 eetlepel pul biber (paprika- en chilipepervlokken)
1 eetlepel gemberpoeder
5 eetlepels bloem (apart houden, wordt later toegevoegd)

Linzen en kikkererwten bevatten veel eiwit, ijzer en gezonde voedingsvezels die ook goed vullen. Het zijn ook goede alternatieven voor vlees. Vezels zijn goed voor je darmen en helpen ook je cholesterol en bloedsuikerspiegel constant te houden. Als je deze soep helemaal gezond wilt maken, kun je de soep ook dikker maken door 4 of 5 aardappels mee te laten koken en desgewenst te stampen of pureren.

Bereiden:

In grote (soep)pan de ingrediënten aanvullen met water. Het moet net onder water staan. Goed roeren. Koken tot het zacht is en de kip gaar, ± 15 minuten.
Dan de bloem aanmaken met wat vocht uit de pan en al roerend toevoegen.
Even wachten tot de soep wat dikker wordt, dan opdienen.

Serveer met:

Brood.



13. Yoghurtsoep (Turkije)



Ingrediënten:

150 gram rijst, schoongespoeld
400 gram yoghurt
1 eierdooier
2 eetlepels bloem
zout, peper, rode peper
1 theelepel gedroogde munt, verkruimeld
50 gram roomboter
water

Gebruik bij voorkeur vloeibaar vet, bijvoorbeeld olijfolie, in plaats van hard vet zoals boter, vanwege het verzadigd vet. Kies bij voorkeur voor halfvolle yoghurt. Deze soep kun je ook maken met zilvertviesrijst of een ander volkoren graanproduct, zoals quinoa.

Bereiden:

Doe de rijst in een soeppan en schenk er zoveel water op dat de rijst goed onder staat. Breng aan de kook tot de rijst gaar is. Meng de yoghurt, het ei en de bloem tot een papje. Voeg dit al roerend toe aan de gekookte rijst. Breng de soep op smaak met zout, peper en rode peper en laat de soep nog even op een laag vuur doorkoken. Smelt de boter in een koekenpan, voeg de muntkruimel toe en bak dit even tot dat de kruimel van kleur is veranderd. Roer dit mengsel door de soep.



14. Vegetarische soep (Soedan)



Ingrediënten:

1 gesnipperde ui
500 gram groene linzen
3 grof gesneden wortels
4 in stukken gesneden aardappels
1 fijngesneden tomaat
3 theelepels zout, 1/2 theelepel peper, 2 theelepels korianderpoeder
3 tenen knoflook, gehakt

Bereiden:

Linzen wassen. Neem een grote pan. Ui aanfruiten in een beetje olie. Linzen toevoegen en kort meebakken. 1 liter heet water toevoegen. Kruiden en groente toevoegen, uitgezonderd de knoflook. Aan de kook brengen, dan met deksel op de pan, op laag vuur 1,5 uur laten staan. Knoflook in aparte pan licht aanfruiten in een klein beetje olie en toevoegen aan de soep. Hierna nog eens 10 minuten laten trekken.

Serveren met:

Brood, en eventueel naar smaak nog vers citroensap aan tafel er door mengen.

Past bij de vegetarische falafel (pagina 27).



Hoofdgerechten



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

15. Ovenschotel vis in pestosaus (Nederland)



Ingrediënten voor 4 personen:

visfilet uit diepvries (koolvis- of kabeljauwfilet) pak met 4 stuks
blik of pak tomatenstukjes (400 ml/250 gram)

1 grote ui

2 teentjes knoflook

klein bekertje crème-fraiche (light!) (= 125 ml)

pestosaus - kant en klaar, circa 90 gram

1 bouillonblokje tuinkruiden

250 - 300 gram volkoren pasta

olijfolie

balsamico-azijn

pittige mosterd (Zaans of Gronings), peper en zout

Italiaanse kruiden, basilicum, citroen

Bereiden:

Oven aanzetten op 160° graden, ovenschaal invetten met klein beetje olijfolie, grote pan water opzetten voor de pasta en ui snijden!

Visfilet aanbakken in koekenpan met klein beetje olie: toevoegen peper, zout en citroensap, aan beide kanten van de vis! Vis in ingevette ovenschaal leggen. In wok/hapjespan de klein gesneden ui fruiten, tomatenstukjes toevoegen, samen met bouillonblokje, knoflook (met knoflookpers), kruiden en pestosaus. Goed doorroeren en op temperatuur brengen.

Op het laatste moment de crème-fraiche toevoegen, niet laten koken. Saus over de vis gieten. Schotel 20 minuten in de oven op 160° graden (hete luchtoven).

Serveren met:

Groene sla met Franse dressing/vinaigrette: 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel (balsamico)azijn, fijn gemalen peper, zout en 1 grote theelepel mosterd. Goed mengen/mixen!

Sla schoonmaken, dressing pas laatste moment toevoegen.

Pasta, koken in ruim kokend water, natriumarm zout toevoegen, kooktijd op de verpakking.



16. Kipperagoût (Nederland)



Ingrediënten voor 4 personen:

Vorbereiding:

1 hele kip (geen soepkip)

8 gram zout

1 ui (gepeld), wortel, peterselie, tijm, laurierblad, foelie, peperkorrels

Neem 1 hele kip, doe hem in een pan, vul met water tot de kip net onder staat. Voeg de ui en de kruiden toe, breng aan de kook en laat hem zachtjes een uurtje koken met het deksel op de pan. Hierna de kip uit de bouillon halen en laten afkoelen.

De bouillon zeven en bewaren. Als de kip koud is, het vlees afhalen en verder gaan met het recept voor de saus.

Ingrediënten saus:

het kippenvlees, in kleine stukjes

halve liter bouillon

40 gram boter

40 gram bloem

citroensap

1 eierdooier

150 gram champignons, in plakjes gesneden

halve deciliter room

eventueel een klein scheutje witte wijn

Gebruik in recepten niet te vaak boter vanwege het verzadigd vet en bloem vanwege de 'lege' calorieën. Bouillon-blokjes bevatten veel zout en daar krijgen we al snel teveel van binnen. De room kun je eventueel vervangen door halfvolle crème fraîche of light room.

Het maken van deze saus duurt ongeveer 10 minuten. De boter op laag vuur laten smelten. De bloem er met een pollepel doorheen roeren. Dan steeds kleine hoeveelheden bouillon erdoor roeren. De saus moet dik blijven. Als de saus klaar is de eierdooier met wat saus aanmengen en erdoor roeren. Het kippenvlees, champignons, citroensap en eventueel wijn erdoor roeren en alles in de saus verwarmen. De saus met zout en peper op smaak brengen.

Serveren met:

Rijst en groene groente, zoals doperwtten of peultjes.

Of rijst en een salade van geraspte wortel, met wat fijngehakte hazelnoot en citroensap.



17. Snelle curry met groente



Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 ui, gepeld en in stukken gesneden
- 2 teentjes knoflook, gepeld en fijngesnipperd
- verse groenten, al naar gelang het seizoen: broccoli (of neem eens bimi's!),
peultjes, boontjes, paprika, babymais, champignons, courgette, erwtes.
Neem minimaal twee verschillende groentes.
- handje taugé
- 2 volle eetlepels kerriepoeder of meer naar smaak
- kokos: dit kan zijn blikje kokosmelk, pakje kokoscreme (aangelengd met 1,5 dl water),
of een zakje santen (aangelengd met 1,5 dl water)
- 4 eetlepels vissaus (grote supermarkt of toko)
- 2 eetlepels bruine suiker
- 3/4 eetlepel sambal
- handje verse basilicum
- arachide- of zonnebloemolie

Bereiden:

Verhit wat olie in een wok of grote pan. Bak hierin de ui, de knoflook en het kerriepoeder al omscheppend zo'n 5 minuten. Voeg de groente toe en bak even mee. Voeg dan alle andere ingrediënten toe (behalve de taugé) en laat zo'n 5 minuten pruttelen, af en toe omscheppen. Voeg op het laatste moment de taugé pas toe, zodat hij lekker knapperig blijft. Snij of scheur de basilicum in reepjes en serveer met de rijst en de salade. En eventueel extra sambal!

Serveren met:

Noedels of rijst en een salade van komkommer, aangemaakt met wat rijst-, appel- of natuurstroop en wat lichte sojasaus.

Variatie:

Deze curry is ook heerlijk met kipfilet, tofu of grote garnalen.
Deze voor de groenten toevoegen en even doorbakken.



18. Zalm en gebakken aardappelen (Nederland)



Ingrediënten voor 4 personen:

350 gram nieuwe kleine aardappelen in de schil
zalmfilet, circa 125-150 gram per persoon
500 gram veldsla
4 eetlepels pijnboompitten
4 eetlepels olijfolie
peper
zout
halve citroen
2 eetlepels zoete chilisaus
2 eetlepels balsamico-azijn
aluminiumfolie

Vette vissoorten zoals makreel, sardines en zalm zijn gezond vanwege de omega-3 vetzuren. Deze zijn goed voor je hart en bloedvaten. Het is goed om minstens 1 x per week vette vis te eten.

Bereiden:

Zalm:

Over voorverwarmen op 180 graden Celsius (hete lucht oven op 170°). Zalmfilet per stuk op aluminiumfolie leggen. Zalmfilet aan beide zijden bestrooien met peper en zout en citroensap (circa 2-3 theelepels per zijde). Afronden met klein scheutje olijfolie (halve eetlepel). De zalmfilet inpakken in de aluminiumfolie. In de oven gedurende 25 minuten (hete lucht oven: 20 minuten).

Gebakken aardappelen:

Aardappelen goed wassen, niet schillen, in kwarten snijden. In de olijfolie of vloeibare dieetbakolie (1-2 eetlepels), bakken gedurende 10-15 minuten, regelmatig keren, tot ze goudbruin zijn. Er zout en peper overheen strooien.

Veldsla:

Dressing maken van anderhalve eetlepel balsamico-azijn, anderhalve eetlepel chilisaus, 3 eetlepels olijfolie, peper en zout: door elkaar heen slaan met kleine garde. Veldsla wassen en toevoegen. Pijnboompitten kort aanbakken en aan de sla toevoegen. Vlak voor consumptie geheel mengen!



19. Kookoo met rijst (Iran)



Ingrediënten voor 3 à 4 personen:

1 eetlepel zure bessen, gedroogd (zershk)
100 gram walnoten, gehakt
1 bos koriander
1 bos peterselie
1 bos dille
2 handen spinazie
1 teentje knoflook
bosje shanbalile (Perzische groente: vers fenegriek blad)
1 theelepels kaneel
2 theelepels kurkuma
zeezout
6 eieren
olijfolie om te bakken



Bereiden:

Bessen ongeveer 15 minuten laten weken, en giet ze af. Alle groente wassen en drogen. Daarna snij je de groente en kruiden fijn. Je doet er de knoflook, kruiden en eieren bij, plus de walnoten en de zwarte bessen. Alles goed mengen. Een paar eetlepels olijfolie in een pan gieten. Als de olie heet is, kan het mengsel in de pan. Aan beide kanten goudbruin bakken.

Serveren met:

De kookoo serveer je met rijst en een salade.

Tip: als je geen verse shanbalile (fenegriek) kan krijgen, kan je dit onderdeel vervangen door 2 eetlepels fenegriekzaad. Deze maal je dan in een vijzel fijn.



20. Tunesisch bordje – Sahn Toumsi (Tunesië)



Ingrediënten voor 6 personen:

2 courgettes
1 flespompoen (middenmaat)
6-7 turkse pepers = heet, 1-2 turkse pepers is mild maar pittig
5 aardappels
2 grote uien (of 4 kleine)
1 rode paprika
1 groene paprika
paar tomaten
zout en peper
curryzaden, zelf fijn malen
zonnebloemolie
eieren, 1 of 2 per persoon

Groenten zijn belangrijk vanwege de voedingsvezels, vitamines zoals vitamine C en foliumzuur en mineralen zoals kalium. Eet bij voorkeur niet meer dan 3 eieren per week vanwege het cholesterolgehalte.

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200°. Snijd alle groente in kleine blokjes, de pepers heel fijn en leg ze in een lage, grote ovenschaal. Strooi de kruiden eroverheen. Voeg wat zonnebloemolie toe. Meng alles door elkaar. Zet gedurende ongeveer een half uur in de oven, tot de groente zacht is.

Bak per persoon 1 of 2 eieren in hete olie.

Leg wat van het groentemengsel op een bord, met een ei erop.

Serveer met:

Marokkaans brood. Strooi er naar wens nog wat zout en peper overheen.

Tip:

Curryzaden zijn hier niet te krijgen. Het recept is ook gemaakt met Hindoestaanse kerrie (kerrie masala), de smaak benaderd dit heel goed.



21. Vegetarische falafel (Soedan)



Met de kikkererwten 1 dag eerder beginnen!

Ingrediënten voor ± 40 stuks:

1 kilo kikkererwten
1 bosje dille
2 bosuitjes
1,5 zakje bakpoeder
zout
korianderpoeder
knoflook
2 eetlepels sesamzaadjes

Bereiden:

De kikkererwten 1 dag in een grote schaal met water laten staan.
De kikkererwten moeten ruim onder water staan. Schaal afdekken.

Kikkererwten afgieten. Heel fijn malen, samen met de dille en bosui.
Heel fijn malen is: 2 x door een gehaktmolen of heel goed met een blender.

Meng bakpoeder, kruiden en sesamzaad door de kikkererwtenpasta.
Ovale balletjes van 1 eetlepel groot vormen. In grote pan een laagje olie verhitten.
De balletjes bakken tot ze mooi bruin zijn, omdraaien en andere zijde bakken.

Serveren met:

Sla, plat brood en mangosaus.
Sla: meng een zakje ijsbergslamix met tomaat, slaolie en citroensap.
Plat brood is verkrijgbaar bij Turkse/Marokkaanse winkels (diepvries).
Soms verkoopt een bakker dit heel dunne brood ook.
Tevens erbij geven mangosaus, te koop bij Turkse winkels.



22. Geitenkaas gougeres & ratatouille (Frankrijk)



Ingrediënten voor 4 personen:



Voor de gougeres:

- 115 gram boter
- 150 ml water
- 115 gram patent bloem
- 1 theelepel mosterd
- 4 eieren
- zout en peper
- 115 gram verse geitenkaas in kleine blokjes
- 4 x 300 ml (10 cm) ovenschalen



Voor de ratatouille:

- 3 courgettes
- 1 ui
- 2 paprika's
- 3 tomaten
- 2 knoflookteentjes
- 3 aubergines
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel provençaalse kruiden
- 1 laurierblaadje
- zout en peper



Bereiden gougeres:

Verwarm de oven voor op 220°C. Klop de eieren los, zet eenderde apart. Vet de ovenschalen in met een beetje olie. Doe de boter en het water in een pan en breng het aan de kook. Voeg de bloem in een keer toe en klop krachtig gedurende 1 minuut tot het mengsel niet op de pan plakt. Neem van het vuur af. Wacht 5 minuten en voeg de mosterd toe.

Klop de eieren beetje bij beetje erdoor tot je een homogene massa hebt. Voeg zout en peper toe. Voorzichtig de geitenkaas toevoegen.

Doe het deeg in de ovenschalen. Bak ca. 25 minuten. Serveer met ratatouille.

Bereiden ratatouille:

Snijd alle groenten in blokjes van 2 cm. Giet de olijfolie in een pan op laag vuur. Voeg de groenten en kruiden toe en leg het deksel erop. Smoor gedurende ca. 30 minuten, roer nu en dan. Serveren met de gougeres.

De gougeres zijn een minder gezonde keuze vanwege het verzadigd vet en de hoeveelheid calorieën. Per dag hebben we maar 30 gram kaas nodig. Dat is 1½ plak. Verse geitenkaas bevat net als 20+ en 30+ kaas minder verzadigd vet dan volvette 48+ kaas. Dit is beter voor je hart- en bloedvaten.

23. Rijst met amandel (Irak)



Ingrediënten voor 4 personen:

2 bekers rijst
zonnebloemolie
zout
rozijnen
amandelen (wit)
200 gram vermacelli



Bereiden:

De rijst wassen en een half uur in water laten staan.

2 eetlepels olie licht verwarmen in brede pan, 1 theelepel zout erbij, na 5 minuten van het vuur af.

2 bekers water bij de olie doen, aan de kook brengen. Rijst afgieten en in de pan doen. Het water moet net boven de rijst staan. Op laag vuur, met deksel laten staan. Tot er “gaatjes” in de rijst komen, dan moet het op heel laag vuur, nog een minuut of vijf.

In een pan ondertussen bakken in wat olie: eerst amandel, uit de olie op keukenpapier. (**)

In dezelfde olie de rozijnen, uit de olie op keukenpapier.

In dezelfde olie vermacelli bakken, uit de olie op keukenpapier.

Rijst overdoen in schaal, amandel, rozijnen, vermacelli er door heen roeren.

Variatie met groenten:

Extra ingrediënten:

doperwten
in kleine blokjes gesneden wortel
in kleine blokjes gesneden aardappel
3 eieren, hardgekookt

Waar (**) bij bereiden staat op dit punt eerst de aardappel bakken, uit de olie op keukenpapier. Hierna de wortel en doperwt bakken, uit de olie op keukenpapier.

Daarna met de rest van de ingrediënten toevoegen aan de rijst.

Gekookte eieren pellen en goudkleurig bakken. Op de rijst leggen.

Serveren met:

Een salade en kebab (pagina 38).

24. Ovenfrites met vissticks, frisse saus en witlof (Nederland)



Ingrediënten ovenfrites:

500 gram vastkokende aardappels

een paar eetlepels olijfolie

zout, peper

eventueel kruiden: paprikapoeder, kerriepoeder of rozemarijn

Bereiden ovenfrites:

Verwarm de oven voor op de hoogste stand. Was en schil de aardappelen. Snijd ze in de lengte in vieren. Snijd daarna elke part nog een keer in de lengte door. Als ze dan nog erg dik zijn, snij ze nóg een keer door!

Doe de aardappelstaafjes in een grote kom met 1 eetlepel olie, meng heel goed totdat alle staafjes aan alle kanten bedekt zijn. Misschien heb je nog een eetlepel nodig, maar zeker niet meer! Doe nu nog GEEN zout op de aardappelen! Bedek een ovenplaat met bakpapier. Leg hierop de frites. Bak ze in zo'n 30 minuten goudbruin. Bestrooi met zout en serveer.

Ingrediënten vissticks:

400 gram witte visfilet

100 gram bloem

eiwit van 4 eieren

100 gram paneermeel

zonnebloemolie

peper, zout

Bereiden vissticks:

Doe peper en zout op de vis. Pak drie diepe borden. Vul één met de bloem, één met het eiwit, wat je losroert, en één met paneermeel. Haal de visfilets eerst door de bloem, dan door het eiwit en dan door het paneermeel.

Maak een laagje zonnebloemolie heet in een koekenpan. Bak hierin de gepaneerde vis aan beide kanten goudbruin. Haal ze uit de pan en leg ze op keukenpapier.



Ingrediënten frisse saus voor bij de vis:

yoghurt
een bos peterselie, fijngesneden
2 hardgekookte eieren, gepeld en fijngesneden
1 sjalot, gepeld en fijngesnipperd
1 à 2 eetlepels kappertjes of fijngesneden augurk
zout, peper
beetje citroensap

Bereiden frisse saus voor bij de vis:

Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Ingrediënten witlof uit de wok:

4 kleine stronkjes witlof of drie grote
zout, peper
olijfolie
balsamico-azijn
1 eetlepel bruine suiker

Bereiden witlof uit de wok:

Was de witlof en snij hem in de lengte in stukken. Verhit een eetlepel olijfolie in een wok of grote koekenpan en bak hierin de witlofstukken. Blus af met een eetlepel balsamico-azijn en de bruine suiker. Breng op smaak met zout en peper. Laat al het vocht verdampen en serveer warm (eventueel met wat fijngesneden peterselie erover).



25. Rijst met gehaktballetjes in tomatensaus (Afghanistan)



Voor 10 tot 12 personen

Ingrediënten rijst:

1 kilo basmati rijst
2 x 1 eetlepel suiker
zonnebloemolie
100 gram donkere rozijnen
100 gram lichte rozijnen
100 gram amandelen
1 grote wortel, fijngesneden

Bereiden rijst:

De rijst in een stoompan koken, niet helemaal gaar, moet stevig blijven.

Suiker bakken in de olie. Dan een beetje water (max. 1/2 glas) toevoegen.
Dit door de rijst roeren als deze klaar is.

Ondertussen:

Rozijnen in wat olie bakken, eruit scheppen en op keukenpapier leggen.
In dezelfde olie de amandelen bakken, eruit scheppen en op keukenpapier leggen.
In dezelfde olie 1 eetlepel suiker en de wortel bakken.
De rozijnen, amandelen en wortel bovenop de rijst leggen en serveren.

Ingrediënten balletjes:

1 kilo rundergehakt
1 kilo geraspte ui
1 grote geraspte aardappel
3 eieren
1 klein glas rode linzen
1 eetlepel zout
1 eetlepel peper
1 eetlepel gemalen komijn

Hiervan balletjes draaien. De balletjes worden in de saus gelegd en daarin gaar gekookt.

Ingrediënten saus:

500 gram ontvelde tomaten
zonnebloemolie
2 grote gesnipperde uien
2 blikjes tomatenpuree (of 1 groot blik)
zout

Bereiden saus:

De gesnipperde uien aanfruitsen in olie. Tomaat en tomatenpuree toevoegen.
Zout en 1 glas water toevoegen. Goed roeren. Aan de kook brengen.
Vuur laag zetten en de balletjes er in leggen.
Na ongeveer 30 minuten zijn de balletjes gaar.



26. Okra met vlees (Irak)



Ingrediënten voor 6 personen:

2 potten okra à ± 370 gram per pot
750 gram lams- of rundvlees, met bot, in groffe stukken
1 pak gezeefde tomaten (500 gram)
1 bol knoflook, gepeld en tenen in stukken gesneden
4 geperste citroenen
zonnebloemolie
zout
2 eetlepels tomatenpuree

Bereiden:

Okra uit pot halen en wassen. De steeltjes voorzichtig afsnijden, de okra moet heel blijven (zie onder plaatje). Even opzij zetten.

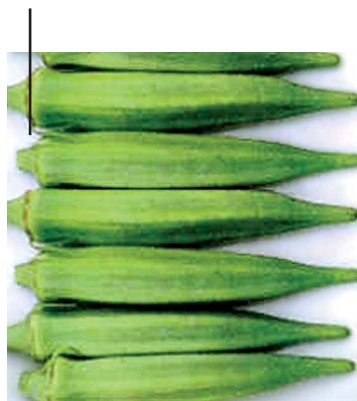
Van het vlees eventueel vet afsnijden, in een pan doen met water en aan de kook brengen. 1 uur zachtjes laten koken met een deksel op de pan. Hierna halve eetlepel zout toevoegen en 2 eetlepels olie. 10 minuten op laag vuur laten staan met deksel.

Dan toevoegen: de tomatenpuree, gezeefde tomaten, 2 bekertjes water en knoflook, 15 minuten laten staan, met deksel.
Okra en citroensap toevoegen, nog 5 minuten op laag vuur staan, dan is het klaar.

Serveren met:

Witte rijst of een beetje brood en een salade.

steeltjes wegsnijden precies waar de groente begint



27. Gepofte aardappel (Turkije)



Ingrediënten:

grote aardappels, 1 of 2 per persoon
zwarte olijven, in plakjes gesneden
doperwt
mais
wortel, uit pot, klein gesneden
boter
geraspte jonge kaas
augurk, klein gesneden blokjes
kippenworst, in blokjes gesneden (Turkse winkel)
zout



Bereiden:

Oven voorverwarmen op 180/200°. De aardappelen wassen en op het rooster leggen, dit midden in de oven plaats. Ongeveer 1,5 uur laten staan.

Alle overige ingrediënten per soort in schaaltes leggen en op tafel zetten.

Als de aardappels klaar zijn, over de lange zijde insnijden. Een klein beetje boter nemen en door de aardappel heen prakken (in de schil!). Dan een beetje kaas erdoor. Verder naar smaak groente, worst en evt. een snufje zout er overheen strooien. De groente, worst en aardappel tegelijk uithalen en eten. Er kan ook nog wat mayonaise of ketchup overheen.



Aardappelen zijn gezond vanwege de vezels, B-vitamines, vitamine C en mineralen zoals kalium. Kalium helpt om de bloeddruk goed te houden. Kalium zit in aardappelen en andere groenten, maar ook in vlees, brood en melk.



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

28. Bestilla met groenten (Marokko)



Ingrediënten voor ± 16 stuks:

- 1 kilo gehakt
- 3 prei, fijngesneden reepjes (=juliënne)
- 1 kilo wortels, fijngesneden reepjes
- 2 grote courgettes, fijngesneden reepjes
- 300 gram champignons, fijngesneden
- 1 pak Chinese vermicelli
- 2 pakken dun filo- of bladerdeeg (diepvries),
in elk geval ± 32 vellen
- 1 bouillonblokje
- peper, zout,
- 1 eetlepel sambal
- gemberpoeder
- 2 tenen knoflook, geperst
- scheutje sojasaus
- jonge kaas, geraspt
- (room)boter
- zonnebloemolie

Elke groente draagt op een andere manier bij aan de voedingsstoffen die we nodig hebben. Het is daarom goed om te variëren en groentes te combineren. Filodeeg is in tegenstelling tot bladerdeeg niet vet maar wel calorierijk. Gebruik deze deegwaren daarom niet te vaak in je gerechten.



Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200°. Bak in een scheutje olie de prei. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Vuur hoog zetten, wortels kort bakken, hierna courgette en champignons toevoegen en kort bakken.

Kook ondertussen in ruim water de Chinese mie met het bouillonblokje en een klein klontje boter. Dit kookt ongeveer 1 minuut. Mie laten uitlekken en klein snijden.

Als het gehakt en de groente klaar zijn, de kruiden, knoflook, sojasaus en mie toevoegen. Goed door elkaar roeren en even in een vergiet laten staan om zoveel mogelijk vocht er uit te laten lekken. Hierna wat kaas erdoor roeren.

Leg bakpapier op de ovenplaat. Smelt wat boter. *Sprenkel een klein beetje op het bovenste vel bladerdeeg. Leg 2 dunne vellen bladerdeeg in een kommetje, vul het met wat gehaktmengsel, vouw het goed dicht. Leg met de dichtgevouwen kant naar beneden op het bakpapier en besprenkel het weer met wat boter. Herhaal vanaf * tot al het gehaktmengsel op is.

Bak de bestilla ongeveer 10 minuten in de oven tot hij lichtbruin is. Serveer met tafelzuur, eventueel kan je er nog wat chilisaus overheen doen.



29. Kebab (Irak)



Ingrediënten voor 10 personen:

1 kilo mager rundergehakt
1 bos peterselie
2 uien
2 tenen knoflook
1 grote tomaat
1 ei
500 gram tarwebloem
peper, zout
kerriepoeder
klein beetje bicarbonaat
naar smaak eventueel kruiden (zoals de kerrie en de knoflook) aanpassen

Volkorenbrood en vlees leveren veel ijzer. Het lichaam neemt ijzer uit vlees beter op dan ijzer uit plantaardige producten. Vitamine C bevordert de opname van ijzer. Het is dus goed om bij elke maaltijd groente of fruit te eten. Tartaar is ook minder vet dan gewoon gehakt.

Bereiden:

De groente fijn snijden en met blender malen. Mengen met gehakt. Bloem als laatste toevoegen. Bij het mengen zo nu en dan je handen nat maken. Zet hiervoor een schaalte water klaar.

Plaats een koekenpan op het vuur met een redelijke hoeveelheid olie.

Neem dan met natte handen een klein beetje gehakt, walnootgrootte, en maak er heel platte plakjes van. Maak iedere keer voor je een plakje maakt je handen nat. Zet hiervoor ook een schaalte water neer. Doe de plakjes steeds direct in de pan. Als de zijanten van de plakjes bruin worden, kan je ze omdraaien. Als ze klaar zijn, op keukpapier leggen.

Serveren met:

Brood, salade en naar wens eventueel saus zoals knoflook, ketchup of curry erbij geven.



30. Gevulde broodjes (Afghanistan)



Ingrediënten deeg: (ca. 40 stuks)

1/2 liter yoghurt
4 eieren
2 volle eetlepels droge gist
1/2 kop olie
zout
1500 gram bloem
beetje lauw water

Ingrediënten vulling:

1250 gram kipfilet
2 blokjes groentebouillon
500 gram geraspte wortel
750 gram gemengde groente (zakje supermarkt = prei, kool, wortel etc.)
2 ons doperwten
2 aardappels
scheutje zonnebloemolie
kerrie, zwarte peper, gemalen komijn

Bereiden:

Meng alle ingrediënten van het deeg, water toevoegen tot het soepel is.
Laat dit rusten. Verwarm de oven voor op 200°.

Kook de kipfilet gaar in water met de bouillonblokjes. Snijd het in kleine stukjes.
Kook alle groente kort, ongeveer 2 minuten. Groente, kipfilet en kruiden in een beetje olie kort bakken.

Deegballen maken. De deegballen beetje plat drukken, wat vulling erin leggen en dichtvouwen. Op bakpapier leggen met het dichtgevouwen deel naar onderen en bestrijken met geklopt ei. Bakken tot de broodjes goudbruin zijn.



31. Couscous, lamskoteletjes, pompoen met tahinisaus (Marokko)



Couscous ingrediënten voor 8 personen:

400 gram couscous
(200 gram volkoren en 200 gram gewone couscous)
75 gram rozijnen
75 gram gedroogde abrikozen (in kleine stukjes gesneden)
2 sinaasappels, geperst
1,5 theelepel zout
4 eetlepels olijfolie



Couscous bereiden:

Maak de twee variaties van de couscous in 2 schalen.
Halveer de overige ingrediënten en kruiden over de twee schalen en meng dit door elkaar.
Schenk op beide schalen 200 ml kokend water ongeveer 8 à 10 minuten voor je gaat eten en dek af.

Ingrediënten muntolie voor 8 personen:

1 bos munt
olijfolie
rode wijnazijn/natuurazijn
suiker, zout en peper
2 handen verse munt

Bereiden muntolie voor 8 personen:

Doe de munt in een vijzel of keukenmachine met een snufje zout en suiker, maal hem fijn. Doe er een paar lepels (naar smaak) rode wijnazijn/natuurazijn bij.
Maak het mengsel smeug met 12 olijfolie (naar smaak).
Breng op smaak met zout en peper.



Ingrediënten gegrilde lamskoteletjes voor 12 personen:

12 lamskoteletjes (halal)
couscoukruiden of ras el hanout
olijfolie

Bereiden gegrilde lamskoteletjes voor 12 personen:

Verwarm de grillpan op een half vuurtje. Wrijf de koteletjes in met olijfolie en de kruiden.
Gril de lamskoteletjes aan beide zijden een paar minuten.
Serveer met de muntolie.

Ingrediënten pompoen uit de oven voor 8 personen:

2 pompoenen: oranje pompoen en/of fles pompoen
olijfolie
zout
peper
komijn (gemalen)
koriander (gemalen)
knoflook
Spaanse peper
feta
2 bossen verse koriander



Bereiden pompoen uit de oven voor 8 personen:

De schil van de oranje pompoen hoeft er niet af. Was de pompoen. De stukken gaan in een grote kom, olijfolie er over gieten en kruiden toevoegen, zoals gemalen komijn en/of koriander, zout en peper, een fijngesneden knoflookteentje, eventueel een spaans pepertje. Hussel alles door elkaar, zodat de pompoenstukken goed bedekt worden met het olie-kruidenmengsel. Vervolgens gaat alles in een ovenschaal de oven in (voorverwarmd op 180 graden), een half uurtje. De laatste 10 minuten gaan er nog stukjes verbrokkelde feta overheen. Prik met een vork in de pompoen om te kijken of de stukjes gaar zijn. Haal het uit de oven en strooi er de vers gesneden koriander over.

Ingrediënten Tahinisaus:

tahini
citroen
dunne sojasaus (Chinese)
knoflook, fijngesnipperd
koriander, fijngesneden

Bereiden Tahinisaus:

Breng een paar eetlepels op smaak met de andere ingrediënten. Je kunt de saus eventueel wat dunner maken met een paar eetlepels lauw water. Lekker bij vis of bij groentes, bijv. pompoen.



32. Gehakt Tajine met tomaat en paprika (Marokko)



Ingrediënten voor 2 personen:

2 uien
1 groene paprika
2 tomaten
4 takjes platte peterselie
4 takjes koriander
1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel zwarte peper
1/2 theelepel gemberpoeder
150 gram (halal) rundergehakt
mespuntje kaneel
1 eetlepel paneermeel



Bereiden:

Verwijder van de uien de schil en de steelaanzet. Snijd de uien in snippers.
Was de paprika. Snijd de paprika in 2 helften. Snijd de steel en de zaadlijsten weg.
Snijd de paprika in stukjes. Was de tomaten. Snijd de tomaten in stukjes.
Was de peterselie. Knip de blaadjes en de steeltjes klein. Was de koriander. Knip de blaadjes en de steeltjes klein. Verwarm de olie in een tajine of braadpan.

Doe de uisnippers in de pan en bak ze op laag vuur tot ze zacht zijn. Voeg de stukjes paprika toe en bak ze even mee. Roer er de stukjes tomaat, een mespuntje peper, een mespunt gemberpoeder en de koriander door. Giet er 1 dl water bij en leg een deksel op de pan. Laat de saus even pruttelen. Maak het gehakt aan met de rest van de peper, de rest van het gemberpoeder, het kaneelpoeder, het paneermeel en wat zout. Vorm er kleine balletjes van. Doe de gehaktballetjes bij de saus. Zet het deksel er weer op en laat het gerecht 20 minuten stoven.

Serveren met:

Brood of rijst.

Voedingswaarde per persoon:

250 kcal, 17 g eiwit, 16 g vet, waarvan 6 g onverzadigd vet, 10 g koolhydraten, 3 g vezel



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

33. Vissaté (Marokko)



Ingrediënten voor 2 personen:

1 teentje knoflook
4 takjes koriander
2 theelepels gemalen komijn
1 eetlepel olie
200 gram stevige witte visfilet (vers of ontdooid uit de diepvries)
peper, zout, 1/2 citroen

Bereiden:

Pers het teentje knoflook boven de kom uit. Was de koriander. Knip de korianderblaadjes boven de kom klein. Roer er de gemalen komijn en de olie door. Snijd de vis in blokjes. Bestrooi de vis met peper en zout. Schep de vis door de marinade. Dek de kom af met plastic folie of een bord. Laat de vis 45 minuten in de koelkast marineren. Leg houten satéprikkers 10 minuten in koud water, dan verbranden ze niet.

Warm de grill voor of steek de barbecue aan. Rijg de blokjes vis aan de satéprikkers. Gril de vis in 6 minuten aan alle kanten bruin en gaar. Snijd de citroen in partjes.

Serveren met:

Eet er kruidige rijst, couscous of brood bij met worteltagliatelle (pagina 59) en geef er de partjes citroen bij.

Voedingswaarde per persoon:

170 kcal, 28 g eiwit, 6 g vet, waarvan 1 g onverzadigd vet, 1 g koolhydraten, 0 g vezel



34. Maakouda met tonijn



Ingrediënten voor 2 personen:

3 kleine aardappelen
1 kleine ui
4 takjes platte peterselie
1/2 blikje tonijn naturel
4 olijven zonder pit
1/2 eetlepel olie
2 eieren
peper, zout
1 tomaat

Bereiden:

Schil de aardappelen en was ze. Breng de aardappelen in een pan met 3 cm water aan de kook. Draai het vuur lager. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar. Verwijder van de ui de schil en steelaanzet. Snijd de ui in snippers. Was de peterselie. Knip de blaadjes klein. Laat de tonijn in een zeef uitlekken. Verdeel de tonijn in stukjes. Snijd de olijven in stukjes. Verwarm de olie in een pan. Bak de snippers ui in de olie heel zacht. Warm de oven voor op 200° C.

Giet het water van de aardappelen. Laat de aardappelen zonder deksel op het vuur even droog stomen. Stamp de aardappelen met een stamper fijn. Neem de pan met de ui van het vuur. Roer door de ui de gestampde aardappelen, de peterselie, de stukjes tonijn en de olijven. Roer dit goed door elkaar. Roer er de eieren door. Maak het mengsel op smaak met peper en zout. Was de tomaat. Snijd de tomaat in plakken. Leg de plakken tomaat op de bodem van de ovenschaal. Schep het aardappelmengsel erop. Strijk de bovenkant glad. Bak de maakouda in de hete oven in 25-30 minuten heet en bruin.

Serveren met:

Een wortelsalade (pagina 9) of worteltagliatelle (pagina 59).

Voedingswaarde per persoon:

200 kcal, 14 g eiwit, 9 g vet, waarvan 2 g onverzadigd vet, 16 g koolhydraten, 4 g vezel

35. Surinaamse rijsttafel



Ingrediënten voor 2 personen:

150 gram zilvervliesrijst of witte rijst
1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine kipfilet
1 eetlepel olie
mespunt sambal
worcestershiresaus
1/2 eetlepel bruine basterdsuiker
2 theelepels citroensap
1/2 eetlepel mosterd

Bereiden:

Vul een pan met water, doe er wat zout bij en zet de pan op een hoog vuur. Als het water kookt, voeg je de rijst toe. Kijk op de verpakking hoe lang de rijst moet koken. Als de rijst gaar is, giet je het water af. Laat de rijst nog even in de pan uit stomen. Zet dit apart.

Verwijder van de ui de schil en de steelaanzet. Snijd de ui in snippers. Verwijder het vliesje van de knoflook. Snijd het teentje knoflook klein. Snijd de kipfilet in blokjes. Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin de blokjes kip aan alle kanten bruin. Bak de snippers ui en knoflook even mee. Roer er de sambal, een paar druppels worcestershiresaus, de bruine basterdsuiker, het citroensap en de mosterd door. Voeg 2 eetlepels water toe en stoof de kip in 10 minuten gaar.

Serveren met:

Een komkommer-taugésalade of kouseband (pagina 63).

Voedingswaarde per persoon:

450 kcal, 30 g eiwit, 8 g vet, waarvan 2 g onverzadigd vet,
64 g koolhydraten, 2 g vezel



36. Cig Köfte (Turkije)



Ingrediënten:

500 gram gehakt, zonder vet, moet drie keer door de gehaktmolen
500 gram Turkse gele rijst voor cig köfte (staat op de verpakking)
1 grote ui
2 tomaten
1 bos peterselie
2 theelepels zout
2 theelepels komijn
2 theelepels zwarte peperpoeder
2 theelepels rode paprikapoeder
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel hete paprikapuree
500 gram isot (zeer donker, bijna zwart, paprikapoeder en heet van smaak)
1 citroen, geperst

Met dit gerecht krijg je de helft van de aanbevolen hoeveelheid uit het 'bruine vak' binnen en de aanbevolen hoeveelheid vlees. De citroen, ui en tomaten zorgen voor extra vitamines en mineralen. Een mager alternatief voor gehakt is tartaar.

Bereiden:

Doe de rijst in een aluminium schaal. Maal de tomaten en ui in een hakmolen, en voeg dit aan de rijst toe. Voeg de kruiden toe: zout, isot, komijn, zwarte peper, rode peper. Voeg het citroensap toe. Voeg de tomatenpuree en de paprikapuree toe. Kneed het geheel tot dat de rijst zacht wordt. Dit duurt ongeveer een half uur. Voeg als laatste het gehakt toe en kneed het nogmaals ongeveer een half uur. Tenslotte maakt u kleine porties.

Serveren met:

Het beste met blaadjes ijsbergsla, gesneden tomaat en komkommer.
Gekoelde karnemelk is hierbij ook goed te drinken!







37. Dolma's (Irak)



Voor 8 tot 10 personen

Ingrediënten vulling:

750 gram gewassen rijst
300 gram rundergehakt, rul gebakken in 1 eetlepel olie
1 bosje dille
250 gram tomatenpuree
1 theelepel zout
1 theelepel ras el hanout
1 theelepel zwarte peper
2 theelepels citroenzuur
2 theelepels kerrie masala
2 à 3 tenen knoflook

Ingrediënten:

1 kilo vlees of kip
2 aubergines
3 courgettes
3 paprika's
3 grote tomaten
5 uien
200 gram jonge tuinbonen (met schil)
1 chilipeper
500 gram wijnbladeren
2 citroenen, geperst
1 citroen in schijven
zout



Bereiden:

De wijnbladeren goed wassen in lauwwarm water om het zout af te spoelen en laten uitlekken. Alle ingrediënten voor de vulling goed mengen. De wijnbladeren vullen, opvouwen als envelopjes (zie foto's volgende pagina). De grote groente kleiner snijden, maar wel hun vorm laten houden, zaadlijsten eruit halen, en met restant vulling vullen. Ui kan gevuld worden door de onder- en bovenkant eraf te snijden, schil eraf, en dan voorzichtig door de ringen snijden tot het hart. Heel zachtjes de ringen van elkaar aftrekken (zie foto volgende pagina) en wat vulling tussen de 2 helften stoppen.

Voor het vlees wat olie nemen en mengen met wat extra kruiden (als vulling) en het vlees hiermee insmeren. Onderin een grote pan leggen. Daarop komen de tuinbonen en de chilipeper (hier een paar gaatjes in prikken). Dan alle overige gevulde groenten. Bovenop de gevulde wijnbladeren. 2,5 glas water er over heen gieten. Alles aan de kook brengen. Zachtjes laten doorkoken, gedurende 20-30 minuten. 3 eetlepels olie verwarmen en eroverheen gieten (pas op, kan spatten!).

Het citroensap eroverheen schenken, wat zout toevoegen en evt nog wat extra kerrie, peper of ras el hanout. Deksel op de pan, iets zwaars erop leggen (bord), en dan nog een half uur koken op hoog vuur.

Als het na ongeveer een uur klaar is, op schalen leggen en wat schijfjes citroen erbij leggen.

Serveren met:

Lekker met wat brood en yoghurtsaus. De yoghurtsaus maak je door te mengen: 3 tenen geperste knoflook, 5 grote lepels tukse yoghurt, snufje zout, 2 eetlepels water.

Wijnbladeren vullen:



Zo zien gevulde uien er uit:



38. Gevulde kip (Turkije)



Ingrediënten:

1 hele kip
2 glazen rijst (Turkse rijst)
1 glas gele rijst (in het Turks: bulgur)
250 gram kalfsvlees
1 grote ui
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel hete tomaten- of paprikapuree
pul biber (paprika- en chilipepervlokken)
zwarte peper (in het Turks: karabiber)
zout
zonnebloemolie



Bereiden:

Je begint met het in kleine blokjes snijden van het kalfsvlees.
Deze bak je vervolgens in een koekenpan met zonnebloemolie.
Je voegt hier de klein gesneden ui aan toe en bakt dit totdat het een beetje bij kleur is.
Daarna voeg je er een beetje tomatenpuree en een beetje hete paprikapuree aan toe. Ongeveer van beiden 1 afgestreken eetlepel. Ook de kruiden voeg je toe, 2 theelepels paprikapoeder en 2 theelepels zwarte peper.

In een andere koekenpan doe je de rijst (gele en de witte door elkaar, maar je kunt de rijst soorten ook apart koken en na het koken samenvoegen) en bakt dit met zonnebloemolie een beetje aan. Naar smaak voeg je er zout aan toe en vervolgens een glas water en laat dit koken.

Nadat je de kip heb schoongemaakt vul je deze met de rijst en met het vlees. Vervolgens maak je met naald en draad de kip helemaal dicht. Deze doe je in een grote pan met water en zout, en je laat de kip koken tot dat hij gaar is.

De rijst en vlees die over is na het vullen van de kip, bak je tot dat het gaar is in een koekenpan.

Naar wens kun je de kip nu insmeren met boter en in de oven doen. Maar je kunt hem ook in stukjes snijden en bakken in de koekenpan.

Mocht je de kip in de koekenpan gaan bakken, haal dan wel eerst de vulling er uit en bewaar deze in een aparte schaal. De vulling die uit de kip komt voeg je bij de rijst en vlees die je in de koekenpan hebt bereid. Deze doe je in een grote schaal en leg de kip erbij.

39. Köfte uit de oven (Turkije)



Ingrediënten voor 2 personen:

stukje ui

1/2 teentje knoflook

2 takjes peterselie

200 gram runder- of lamsgehakt

2 eetlepels paneermeel

1/2 theelepel gemalen komijn

peper, zout

Bereiden:

Warm de oven voor op 180° C. Rasp het stukje ui boven een kom fijn.

Pers het teentje knoflook erbij. Was de peterselie. Knip de blaadjes klein.

Maak het gehakt aan met de geraspte ui, de knoflook, de peterselie, het paneermeel,

1 eetlepel water, de gemalen komijn, peper en zout. Vorm er 4 ballen van. Druk in iedere bal met de duim een holte, zodat er een kommetje ontstaat. Doe de gehaktballen in een ovenvaste schaal. Bak de köfte in de hete oven in 20 minuten gaar en bruin.

Serveren met:

Bulgur pilav (pagina 54), groente of salade naar keuze.

Voedingswaarde per persoon:

240 kcal, 20 g eiwit, 15 g vet, waarvan 7 g onverzadigd vet, 5 g koolhydraten, 0 g vezel



40. Bulgur pilav (Turkije)



Ingrediënten voor 2 personen:

1 kleine ui
1 eetlepel vloeibare margarine
200 gram bulgur
± 4 dl bouillon (van 1 tablet)
4 takjes koriander



Bereiden:

Verwijder van de ui de schil en de steelaanzet. Snijd de ui in snippers. Verwarm de margarine en bak hierin de ui heel zacht. Voeg de bulgur toe en bak de bulgur 4 minuten mee. Giet er de bouillon bij. De bouillon moet ongeveer een vingerdikte boven de bulgur staan. Breng het aan de kook. Kook de bulgur met een deksel op de pan in ± 20 minuten gaar. Was de koriander. Knip de blaadjes klein. Meng de koriander door de bulgur.

Serveren met:

Geef er köfte uit de oven (pagina 53) en cacik (pagina 63) bij.

Voedingswaarde per persoon:

450 kcal, 10 g eiwit, 8 g vet, waarvan 1 g onverzadigd vet, 83 g koolhydraten, 2 g vezel

41. Rijst met groenten en vlees (Turkmenistan)



Ingrediënten:

dikke turkse rijst
fijngesneden wortel
fijngesneden ui
tomatenpuree
rundvlees, in klein gesneden blokjes
zonnebloemolie
zout

Bereiden:

Verhit de zonnebloemolie en kook hierin gedurende 10 minuten het vlees. Het moet donkerbruin zijn. Haal het vlees uit de olie en doe het in een nieuwe pan. Voeg de ui, wortel, zout en tomatenpuree toe. Hierna water, tot alles onder staat. Roer alles goed door elkaar. Leg de rijst bovenop. Laat het ongeveer 25 minuten op laag vuur staan, tot de rijst gaar is.

42. Vegetarische Köfte (Turkije)



Hoeveelheid ingrediënten is voor 2 grote schalen.

Ingrediënten:

1 kilo rode linzen
1 kilo bulgur
zout
2 bekers zonnebloemolie
2 gesnipperde uien
4 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel peperpuree
2 theelepels rode paprikapoeder
2 theelepels komijnpoeder
2 theelepels gemalen zwarte peper
1 bos fijngesneden peterselie



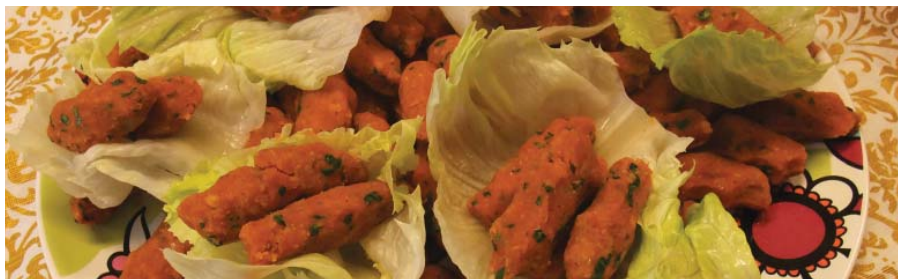
Bereiden:

De linzen wassen en koken in ruim water in een grote pan. Het water moet zeker 4 tot 5 cm boven de linzen staan. Als het aan de kook is, vuur laag zetten en zo laten staan tot de linzen zacht zijn. Regelmatig roeren. De rijst met wat zout in een grote kom doen. Als de rode linzen zacht zijn, deze met vocht bij de rijst doen. Roeren. De rijst gaart hierdoor.

In een koekenpan de zonnebloemolie verhitten. De ui hierin aanfruiten. Als de ui gaat kleuren de tomatenpuree en de peperpuree toevoegen. Even laten garen. De paprikapoeder, komijn en zwarte peper toevoegen. Goed roeren. Dit toevoegen aan het rijst/linzenmengsel en doorroeren. Even laten staan. Peterselie toevoegen, alles weer goed roeren. Laten staan tot het verder afgekoeld is. Nogmaals doorroeren. Als het voldoende is afgekoeld, een kleine hoeveelheid nemen en kneden tot duimgrote “worstjes”. Op een schaal leggen.

Serveren met:

Ijsbergsla, plakjes komkommer en schijfjes tomaat.



Elke dag zouden we ongeveer 30 gram vezels moeten eten. Vezels zorgen voor een goede verzadiging, een goede stoelgang en kunnen helpen je cholesterol te verlagen. Linzen zijn een goede bron van vezels.

Bijgerechten



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

43. Gebakken bloemkool en broccoli (Irak)



Ingrediënten voor de saus:

3 eieren

meel (ongeveer 3 eetlepels)

zout

peper

kurkuma (kruiden)

Het ei kloppen met zout en peper. Daarna de meel toevoegen, het geheel opkloppen.

Ingrediënten groenten:

bloemkool en/of broccoli

eventueel andere (stevige) groenten

zonnebloemolie

zout

Bereiden:

De bloemkool koken in een pan met water. Zout toevoegen. Wanneer het gekookt is, afgieten in een vergiet. Vervolgens in de saus dompelen. In een koekenpan de olie verhitten en de bloemkool bakken totdat die goudbruin is. Op keukenpapier leggen en direct serveren.

De broccoli bereid je op de zelfde manier.

Bloemkool en broccoli zitten boordevol gezonde stoffen. Frituren en bakken met bloem of paneermeel is relatief calorierijk. Per persoon hebben we niet meer dan 1 eetlepel olie of bak- en braadproduct nodig. Bloem bevat veel energie, maar weinig vezels.



44. Loempia (Vietnam)



Ingrediënten (voor 50 stuks):

1 winterwortel
1 bosje selderij
1 pond snijbonen
1 kilo taugé
1 kilo kipfilet
2 eieren
3 uien
1 pak loempia vellen
1 bol knoflook
sojasaus
1 spitskool
sambal
zwarte peper
suiker
chilisaus



Bereiden:

Alle groenten heel klein en fijn snijden.

De kip in kleine stukjes snijden en met een kopje water opzetten.

Toevoegen: knoflook, ui, 1 eetlepel sambal, 2 eetlepels sojasaus, 4 eetlepels chilisaus, zout en peper. Gaar koken. Laten afkoelen en de blokjes kip uit elkaar trekken tot kleine sliertjes.

De groenten in een pan met olie doen. De volgorde is: wortel, snijbonen, taugé, spitskool. Sambal, sojasaus, chilisaus en peper toevoegen. Als laatste de selderij en een klein beetje suiker (haal de helft uit de pan voor eventuele vegetarische loempia's). De kip erbij en alles goed doorroeren en warm laten worden. De loempiavellen vullen met 1 eetlepel en dichtrollen, vastplakken met losgeklopt ei. Verhit olie in een wok en bak de loempia's goudbruin.



45. Drumsticks uit de oven (Nederland)



Ingrediënten:

12 drumsticks

1 citroen

2,5 eetlepels olijfolie

4 eetlepels Franse mosterd

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden. Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers de citroen. Meng in een kom de citroenrasp met de mosterd en olijfolie. Breng op smaak met zout en smeer de drumsticks met het mengsel in. Leg de drumsticks op een braadslee en bak ze in het midden van de oven in 45 minuten gaar en bruin. Keer ze regelmatig.



46. Worteltagliatelli (Marokko)



Ingrediënten voor 2 personen:

1 eetlepel hazelnoten

1 kleine ui

300 gram rechte wortelen

1/2 eetlepel olie

mespunt gemalen komijn

2 takjes koriander

1 theelepel honing



Bereiden:

Hak de hazelnoten met een mes op de snijplank in stukjes. Verwijder van de ui de schil en steelaanzet. Snijd de ui in snippers. Schrap met een mesje het buitenste laagje van de wortels. Snijd de boven- en onderkant van de wortels. Was de wortels. Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de wortels in lange, dunne repen. Verwarm de olie in een braadpan.

Bak de snippers ui in de olie heel zacht. Voeg de wortelrepen toe met 2 eetlepels water en doe de deksel op de pan. Stoof de repen wortel in 5 minuten. Maak de worteltagliatelle op smaak met de gemalen komijn en de honing. Schep de worteltagliatelle in een schaal. Was de koriander. Knip de korianderblaadjes boven de wortel klein.

Voedingswaarde per persoon:

100 kcal, 2 g eiwit, 6 g vet, waarvan 1 g onverzadigd vet, 9 g koolhydraten, 5 g vezel

47. Hindoestaanse Bara en hete saus (Afghanistan)



Ingrediënten Bara:

3 pakken Baramix (Jumbo supermarkt)
1,5 bos peterselie
3 grote aardappels, grof gesneden
3 grote uien, grof gesneden
1 bol knoflook
2 kleine gele pepers (erg heet)
gist
olie om in te bakken

Bereiden Bara:

Alles met mixer fijn mixen tot egale massa. Half uur laten rijzen.
Balletjes maken, die afplatten. Olie goed verhitten, als het heet is, vuur lager zetten en de bara bakken tot ze goudbruin zijn.

Ingrediënten saus (tzechni):

2 grote bollen knoflook
4 kleine gele pepers, of 5 à 6 hete groene pepers
2 bos peterselie
4 tomaten, in stukken
8 citroenen
1 eetlepel sambal
zout

Bereiden saus:

Van de citroen het vruchtvlies uitsteken. Het wit en de schil wordt niet gebruikt.
Knoflook tenen schoonmaken. Peterselie grof snijden. Peper in stukken snijden. Alles met een mixer malen en in een grote, schone pot gieten. De pot moet met een schroefdeksel kunnen sluiten. In de koelkast een paar weken houdbaar.



48. Marokkaans brood



Ingrediënten voor 2 grote ronde broden:

1 kilo bloem voor witbrood OF 1 kilo gerstemeel voor bruinbrood
1 eetlepel gedroogde gist (Bruggemans), bij koud weer (onder 18°) 2 eetlepels gist
beetje zout
2 soepkommen water
wat fijne griesmeel

Bereiden:

De oven zo heet mogelijk (220°) voor verwarmen.

Meng bloem of meel met gist en zout. Voeg beetje wat water toe.

In elk geval 1 soepkom. De tweede alleen als wat nodig is. Het deeg moet zacht, fluwelig aanvoelen (als je oorleltje...).

Hierna deeg voor witbrood 2 minuten en voor bruinbrood 10 minuten laten rusten.

Kneden. Dit doe je door het uit te duwen en dicht te klappen om er lucht in te krijgen.

Hierna ongeveer 20 minuten onder een schone doek laten rijzen.

Door fijne griesmeel heen rollen, in rond blik leggen.

In ongeveer 10 minuten bakken. Het brood moet hol klinken als je erop tikt.



49. Afghaans brood



Ingrediënten:

1 pak roti-mix (Jumbo supermarkt)
gist en lauw water volgens de verpakking
paar gekookte, gestampte aardappels
1 geraspte ui
olie om deeg uit te rollen

Bereiden:

Maak het deeg volgens de instructie op de verpakking, het moet een 1/2 uur rijzen.
Giet op een schoon oppervlak wat druppels olie. Neem een balletje deeg. Leg dit op de olie en duw het met je vingers uit tot een ronde plak. Verwerk zo al het deeg. Neem dan 1 vel deeg, leg hier wat aardappel en ui op en leg een 2e vel deeg hierop. Voorzichtig wat verder uitduwen. Kort bakken in een hete koekenpan, zonder olie.



Per dag hebben we 1 eetlepel olie of bak- en braadproduct nodig en 30-35 gram smeerbaar olieproduct vanwege de essentiële vetten en vitamines A, D en E. Wie alleen in olie bakt en brood niet besmeert, kan te weinig vitamine A binnenkrijgen.

50. Cacik (Turkije)



Ingrediënten:

1/2 liter halfvolle yoghurt
1 hele komkommer
2 knoflookteentjes of naar smaak meer
1 eetlepel gedroogde munt
zout

Bereiden:

Schil de komkommer en rasp hem. Pers de knoflook. Meng komkommer, knoflook, munt en een snufje zout door de yoghurt.

51. Kouseband (Suriname)



Ingrediënten voor 2 personen:

1 kleine ui
1 teentje knoflook
1 streng kouseband of 300 gram sperziebonen
10 gram boter
1/4 bouillonblokje

Bereiden:

Verwijder van de ui de schil en de steelaanzet. Snijd de ui in snippers.
Verwijder het vliesje van de knoflook. Snijd het teentje knoflook klein.
Snijd de puntjes van de kouseband of de sperziebonen. Was de bonen.
Snijd de kouseband of sperziebonen in stukjes. Verwarm de boter in een pan.
Bak de snippers ui en knoflook in de boter heel zacht.
Voeg de stukjes kouseband toe met 5 eetlepels water en het stukje bouillonblokje.
Stoof de groente in ± 10 minuten gaar, maar nog wel lekker stevig.

Voedingswaarde per persoon:

80 kcal, 4 g eiwit, 4 g vet, waarvan 3 g onverzadigd vet,
7 g koolhydraten, 6 g vezel



52. Tomatenchutney (Suriname)



Ingrediënten voor 2 personen:

4 tomaten
1/2 peper
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
1 theelepel garam masala
2 theelepels tamarindepaste
zout

Bereiden:

Was de tomaten en de peper. Snijd de tomaten in stukjes. Snijd de peper in de lengte open. Verwijder de pitjes. Snijd de peper in stukjes. Verwijder het vliesje van de knoflook. Snijd het teentje knoflook klein.

Verwarm de olie in een pan. Bak de knoflook en de peper heel zacht. Bak de garam masala even mee tot het lekker gaat geuren. Voeg de stukjes tomaat en de tamarindepaste toe.

Kook het geheel tot een dikke saus. Maak de chutney op smaak met wat zout.

Laat de chutney afkoelen.

Serveren met:

Surinaamse rijsttafel (pagina 46) of bij dahl (pagina 65).

Voedingswaarde per persoon:

100 kcal, 2 g eiwit, 5 g vet, waarvan 1 g onverzadigd vet, 11 g koolhydraten, 3 g vezel



53. Dahl



Ingrediënten voor 2 personen:

200 gram gele erwten
1 kleine ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
1/2 theelepel kurkuma (geelwortel, koenjit)
zout

Bereiden:

Was de erwten in een zeef onder stromend water. Doe de erwten in een pan en voeg 6 dl koud water toe. Laat de erwten 6 uur wellen.

Breng de erwten in het weekwater aan de kook en kook ze in $\pm 1,5$ uur gaar.

Verwijder van de ui de schil en de steelaanzet. Snijd de ui in snippers.

Verwijder het vliesje van de knoflook. Snijd het teentje knoflook klein.

Verwarm de olie in een pan. Bak de ui en de knoflook met de kurkuma heel zacht.

Controleer of de erwten gaar zijn en het water is opgenomen. Giet eventueel water af.

Roer de ui en de knoflook door de erwten. Maak de dahl op smaak met zout.

Serveren met:

Geef de dahl bij vlees en kouseband.

Voedingswaarde per persoon:

290 kcal, 22 g eiwit, 2 g vet, waarvan 1 g onverzadigd vet, 45 g koolhydraten, 21 g vezel



54. Gozleme (Turkije)



Ingrediënten voor 4 personen:

Deeg:

120 gram ongebleekte bloem

halve theelepel zout

1 eetlepel olijfolie

60 tot 90 ml. lauw water

Met dit gerecht krijg je al gauw de helft binnen van wat je dagelijks aan vlees nodig hebt en de aanbevolen hoeveelheid kaas per dag. De hoeveelheid bloem is te vergelijken met 1 snee wit brood.

Suggesties voor vulling:

- verkruimelde fetakaas met peterselie of verse munt
- rulgebakken runder- of lamsgehakt gekruid met wat peper, zout en rode turkse peper
- geblancheerde spinazie, etc.

Bereiden:

Zeef bloem met zout in een kom. Maak een kuiltje in het midden en giet hier olie en water in. Begin vanuit het midden het bloem met het vocht te mengen en kneed alles tot een stevig deeg. Verdeel het deeg in vier stukken en maak hier ballen van. Leg deze op een bebloemde ondergrond, bedek met een vochtige theedoek en laat 20 minuten rusten.

Rol elke deegbal tot ronde of rechthoekige lappen. Leg de vulling op de ene helft en vouw dit met de andere helft dubbel. Duw goed aan en bestrijk beide zijden met wat olijfolie. Je kunt de gozleme ook zonder vulling bakken.

Verhit een koekenpan en bak de gozleme stuk voor stuk ca. 3 minuten terwijl je de koek constant met je vingers over de bodem van de pan verschuift. Bak dan de andere kant op dezelfde wijze.

Servieren:

Eet de gozleme bij voorkeur heet, maar ook koud zijn ze niet te versmaden.



55. Su boregi (Turkije)



Ingrediënten:

1 pak filodeeg
500 gram jonge feta
wat zout
slaolie

Bereiden:

Zet 1 grote pan op het gasfornuis, breng het water aan de kook en voeg wat zout toe. Zet hierbij in de buurt 1 grote pan met koud water.

Oven voorverwarmen op 200°.

Kook het filodeeg per vel ongeveer 3 minuten en leg het vanuit het hete water direct (kort) in het koude water. Als het uit het koude water komt, laten uitlekken. Een schaal met wat olie invetten. 3 velletjes filodeeg op elkaar leggen, bestrijken met wat olie.

Hierop wat verkruimelde feta strooien. Dan weer 3 velletje filodeeg, met olie bestrijken, feta erop etc. Als laatste eindigen met filodeeg. Dit ook weer bestrijken met een klein beetje olie. Het bakken gedurende ongeveer een half uur, tot het goudbruin is. Uit de oven halen en direct een schone, vochtige theedoek eroverheen leggen. Zo laten afkoelen.

Dit kan koud gegeten worden, of weer even opgewarmd in de oven.

Als je het opwarmt: ongeveer 15 minuten op 180°.





Nagerechten, gezonde desserts, koek en gebak

Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

Wanneer is een dessert gezond

Alleen voor speciale gelegenheden: koek, cake en taart

Om koek, cake, taarten en andere zoete desserts te maken gebruik je vaak boter of margarine, en soms volle zuivelproducten en chocolade. Deze gerechten zijn daardoor erg lekker, maar helaas niet zo gezond. Want in boter, maar ook margarine, volle zuivel en chocolade zit veel (verkeerd) verzadigd vet.

Ook de toegevoegde suiker en bloem maken deze gerechten heerlijk. Suiker en bloem zijn geraffineerde producten die veel energie leveren in de vorm van koolhydraten, maar weinig extra voedingsstoffen bevatten zoals voedingsvezels, vitamines of mineralen. Daarom zeggen ze ook wel dat dit producten zijn die veel 'lege' calorieën leveren.

Kortom, er zitten weinig gezonde voedingsstoffen in, maar wel heel veel verzadigd vet en energie. Het is daarom beter om deze gerechten alleen maar heel af en toe te eten, bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden, en dan maar een kleine portie te nemen.

Voor iedere dag: gezonde desserts

Een gezond dessert levert een bijdrage aan de gezonde voedingsstoffen die we per dag nodig hebben, bijvoorbeeld:

- een deel van de aanbevolen 2 stuks fruit per dag
- een deel van de aanbevolen hoeveelheid (magere) zuivel
- een deel van de aanbevolen hoeveelheid gezonde vetten, vitamines, mineralen en voedingsvezels (14 gram per 1000 kilocalorieën)

Een gezond dessert bevat niet te veel calorieën:

- geen of weinig boter vanwege het verzadigd vet
- geen of weinig suiker en witte meelproducten vanwege de 'lege' calorieën (= wel koolhydraten = energie, maar geen voedingsvezels, vitamines of mineralen)

Noten en zuidvruchten

Noten en gedroogde zuidvruchten bevatten veel gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Ze zijn wel heel calorierijk dus neem er geen grote hoeveelheden van.



56. Appeltaart (Nederland)



Ingrediënten:

300 gram zelfrijzend bakmeel
200 gram suiker
200 gram roomboter
1 groot ei
1 zakje vanillesuiker
theelepeltje kaneel
1 kilo zure appels (goudreinetten)
100 gram rozijnen
100 gram walnoten (mogen ook gemengde, ongezouten noten zijn)

Bereiden:

Doe het 300 gram zelfrijzend bakmeel + 200 gram roomboter + 150 gram suiker + zakje vanillesuiker + een groot deel van een losgeklopt ei (klein beetje bewaren voor afwerking) in een beslagkom. Meng dit alles door elkaar tot je een grote bal deeg krijgt. Leg de bal deeg in de ijskast op een keuken papier om hem koel te houden.

Verwarm de oven voor tot 200 graden.

Wel de rozijnen in warm water (± 15 minuten) schil ondertussen de appels en snijdt ze in wat grotere stukken. Doe dit in een grote kom samen met de gedroogde rozijnen (de rozijnen even met keukenrol droog maken) de overgebleven 50 gram suiker + theelepeltje kaneel en meng dit door elkaar. Neem de deeg bal uit de ijskast en rol deze uit met een deegroller tot een plak van ongeveer 1,5 cm dik.

Bedek nu de springvorm rondom: eerst de bodem en dan de wanden (bewaar wat deeg voor de afwerking). Doe het mengsel van appels en rozijnen hierin, leg de noten er boven op. Als laatste maak je van het overgebleven deeg stroken van 1 cm breed en leg deze in gekruist over het mengsel van de appels. Smeer met een kwastje het overgebleven ei over de stroken deeg. Doe de appeltaart in de voorgewarmde oven en laat deze $\pm 1,5$ uur in de oven staan. Afhankelijk van de oven kan het ook wat korter of langer duren!

Haal na 1 uur de appeltaart, als deze mooi goudbruin is, uit de oven en laat deze afkoelen op het aanrecht. Serveer de appeltaart op een bordje (eventueel met slagroom).



57. Appel-Rabarbertaart (Nederland)



Ingrediënten:

Vulling:

500 gram rabarber

500 gram appels

gerasppte schil en sap van 1 sinaasappel

1 theelepel kaneel

90 gram basterdsuiker (lichtbruin)

Deeg:

225 gram bloem

125 gram boter

125 gram basterdsuiker (lichtbruin)

60 gram hazelnoten

Bereidingstijd: 15 minuten

Baktijd: ± 40 minuten



De appels, rabarber en hazelnoten zijn gezonde ingrediënten. Minder gezond zijn de hoeveelheid suikers en verzadigd vet. Extraatje voor af en toe.

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 220° (elektrisch) of 200° (hete lucht).

Schil de rabarber en snijd het in stukken van ± 2 cm, doe ze in een grote pan.

Schil de appels, snijd ze in groffe stukken en voeg ze met rasp en sap van de sinaasappel toe aan de rabarber. Breng het aan de kook en laat het ongeveer 3 minuten zachtjes doorkoken.

Het fruit moet net zacht beginnen te worden.

Voeg kaneel en suiker toe en schep de vruchten in een ovenschaal.

Zeef de bloem in een kom en meng de boter erdoor tot een kruimelig deeg ontstaat. Voeg suiker en noten toe. Verdeel het deeg gelijkmatig over de vruchten. Strooi er eventueel nog wat suiker overheen. Bak de taart ongeveer 40 minuten in de oven tot de korst goudbruin is. Serveer hem heet of koud.

Over rabarber: snijd het blad van de rabarber. Haal met een aardappelschilmesje heel dun de buitenkant eraf door het eerste stukje te snijden en dan eraf te trekken.



58. Fruitcake met crème (Marokko)



Ingrediënten voor het deeg:

- 1 glas melk
- 1 glas suiker
- 1 glas zonnebloem olie
- 2 eieren
- 1 zakje bakpoeder
- meel

Fruit:

- 3 à 4 peren
- 2 à 3 bananen

Ingrediënten voor de crème:

- 1 ei
- 2 eetlepels suiker
- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels maïzena
- 1/2 liter melk

Bereiden cake:

De ingrediënten voor het deeg in een bak mengen. Het meel al roerend met garde toevoegen tot het een egale massa is. Dit in een ovenschaal schenken.

De peren schillen en in stukken snijden. Het deeg in de ovenschaal bedek je met de peren.

Ongeveer 20 minuten in de oven doen.

Wanneer de cake goudbruin is uit de oven halen en bedekken met banaan.

Bereiden crème:

De ingrediënten behalve de melk in een pan doen. Al roerend op een laag vuur de melk toevoegen. Blijven roeren tot het dik wordt. De crème over de cake gieten en af laten koelen.

Elke fruitsoort levert weer andere voedingsstoffen. Daarom is het goed om ook met fruit te variëren. Eet iedere dag 2 stuks fruit. Bananen en peren zijn ook gezond tussen de maaltijden door. Ze geven je naast energie ook vezels, vitamines en mineralen die je elke dag nodig hebt.



59. Custardtaart (Afghanistan)



Ingrediënten:

1 groot pak custard
± 2 liter melk
4 kardemompeulen, fijngemalen
2 eetlepels suiker
1 pak dunne witte Chinese mie (noedels)
fijngehakte walnoten



Kardemompeulen

Bereiden:

Kook de Chinese mie met 1/2 liter melk en wat suiker, tijd volgens verpakking.
Giet het af en laat het uitlekken.

Kook de custard met de rest van de melk (zie eventueel verpakking voor hoeveelheid melk), wat suiker en de kardemom.

Neem een grote schaal. Strooi wat gehakte walnoot op de bodem. Stort de helft van de custard in de schaal. Hierop wordt de mie gelijkmatig verdeeld. Stort de rest van de custard over de mie. Strijk het glad. Bestrooi met walnoot en laat opstijven.

Variatie:

In plaats van walnoot kan de bovenkant versierd worden met aardbeiensaus en vers fruit.
Dan ook geen walnoot op de bodem strooien!



60. Aardbeienjam (Nederland)



Als voorbereiding dien je een aantal potten met schroefdeksel uit te koken.

Ingrediënten:

900 gram aardbeien (zonder kroontjes en gewassen)

1 kilo geleisuiker

Bereiden:

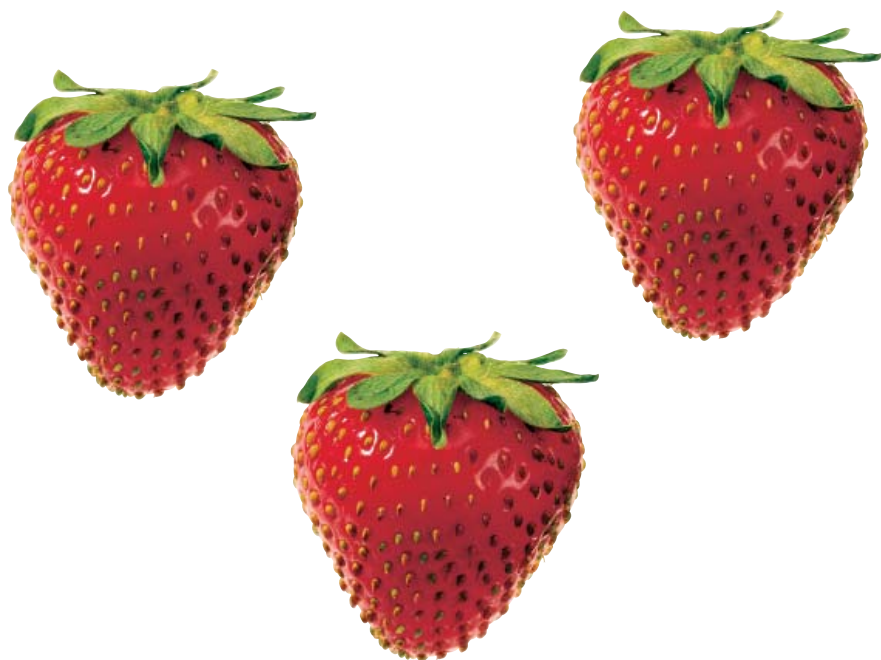
Neem 900 gram schoongemaakte aardbeien. Ze mogen niet te rijp of onrijp zijn, en geen vlekjes hebben. Dus mooie vruchtjes. Grote aardbeien door midden snijden.

Doe de aardbeien met 1 kilo geleisuiker in een grote pan. Breng het al roerend aan de kook. Laat het 4 minuten zachtjes borrelend doorkoken.

De jam is goed, als van de pollepel waar wat jam aan zit, de vloeistof draderig er af loopt.

Giet de jam met (bijvoorbeeld) een soeplepel in de potten. Sluit de potten direct, zet ze een minuut of 5 op hun deksel.

De jam is op een koele, donkere plek zeker een jaar houdbaar. Als een pot open is, in de koelkast bewaren. Voor meer leuke jamrecepten: www.vangilse.nl



Jam is een prima alternatief voor vettere soorten zoet broodbeleg als chocopasta en hagelslag. Nog gezonder zijn natuurlijk verse aardbeien zonder suiker.

61. Kokoscake (Irak)



Ingrediënten:

4 eieren
1 kop suiker
1/2 kop zonnebloemolie
klein beetje vloeibaar bakvet (Blue Band light)
1 dopje vanille essence van Oetker
geraspte citroenschil
4 koppen bloem
4 eetlepels melk
zout
geraspte kokos
ongepelde amandelen
chocoladekorrels (Nesquick)

Bereiden:

Oven voorverwarmen op 100°. Alles mengen tot egale massa, daarna de als laatste de bloem, melk en een snufje zout toevoegen. Mengen tot egale massa. Mengen kan ook in een keukenmachine.

Schaal invetten met een beetje zonnebloemolie. Hieroverheen een klein beetje bloem strooien en ervoor zorgen dat er over alle olie wat bloem zit.

Een beetje kokos in de schaal verdelen. Deeg erin storten en 5 tot 10 minuten laten rusten.

Druk de amandelen er voorzichtig een beetje in, strooi de kokos en chocoladekorrels er overheen.

Hierna in de oven bakken gedurende ongeveer 40 minuten tot het geheel mooi goudbruin is.



62. Luchtige taart (Marokko)



Ingrediënten:

Deeg:

200 gram bloem
2 eetlepels poedersuiker
1/2 theelepel bakpoeder
1 ei
2 grote eetlepels roomboter
snufje zout

Vulling:

1 liter melk
3 of 4 eidooiers (grote of kleine eieren)
1 theeglas suiker
2 zakjes vanillesuiker
5 grote eetlepels maizena

Bovenlaag:

3 of 4 eiwitten
5 grote lepels suiker
snufje zout



Bereiden:

Oven voorverwarmen op 180°. Alle ingrediënten voor het deeg kneden, klein scheutje water erbij en een half uur afgedekt in de koelkast zetten. Hierna uitrollen en in een lage bakvorm doen. Het deeg met een vork hier en daar inprikken. Ongeveer 10 minuten bakken. Uit de oven nemen. De oven aanlaten, de vorm wordt nog twee keer in de oven geplaatst.

Half glas melk apart nemen en mengen met de maizena. De eidooiers, suiker en vanillesuiker mixen en toevoegen aan het melk/maizenamengsel.

De melk langzaam aan de kook brengen. Het mengsel met maizena/ei/suiker erbij gieten, op een laag vuur, terwijl je blijft roeren. Lang roeren, het moet heel dik zijn. Als het te dun blijft, nog wat extra maizena er doorheen roeren. Deze mix in de bodem storten. Nu 2 minuten in de oven plaatsen.

De eiwitten tot schuim kloppen, suiker en zout er door heen kloppen. De deegbodem met vulling uit de oven halen. Eiwitmengsel glad eroverheen smeren en dan met een vork decoreren. Nogmaals 15 minuten in de oven tot het goudbruin is.



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

63. Appel-walnoot koekjes (Nederland)



Ingrediënten voor ongeveer 12 koekjes:

200 gram havervlokken
1 theelepel kaneel
2 theelepels bakpoeder
1 eiwit
40 gram walnoten
150 gram appels
10 gram rozijnen
1,5 dl halfvolle melk
100 gram suiker
2 eetlepels appeldiksap
20 gram margarine
12 papieren vormpjes

Deze koekjes leveren 1 gram voedingsvezel per koekje, relatief veel gezonde vetten, en ook veel energie.

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 220° (elektrisch) of 200° (hete lucht).

Maak de havervlokken fijner in een keukenmachine. Roer het met de suiker, kaneel en bakpoeder in een kom door elkaar. Hak de walnoten klein. Schil de appels en rasp ze.

Roer melk en appeldiksap door elkaar.

Meng alles met de havervlokken met een mixer luchtig door elkaar.

Vul de 12 vormpjes met het deeg en leg ze op een bakblik. Schuif het bakblik in het midden van de oven en laat het 15 minuten bakken. Kijk of ze gaar zijn door een satéstokje in een koekje te prikken. Als het nog vochtig is, de koekjes nog een paar minuten langer bakken.



64. Rijsttoetje (Afghanistan)



Ingrediënten:

1/2 kop rijst
1 pakje houdbare slagroom
2 kardemompeulen, heel fijn gehakt of gemalen (als grof poeder)
suiker (naar smaak)
walnoten en amandelen, gehakt

Bereiden:

Kook de rijst met water volgens voorschrift tot het heel zacht is. Voeg tijdens het koken de kardemom toe. Als de rijst zacht is en er is nog erg veel water over, wat water afgieten. De slagroom toevoegen, en suiker naar smaak. Het kan dus ook zonder suiker. Als je wel suiker wilt, is 1 of 2 eetlepels voldoende. Hierna nog 5 tot 10 minuten zachtjes laten koken. In een schaal gieten. De gehakte noten er over heen strooien. Laten afkoelen.

Let op:

Kardemompoeier smaakt heel anders als peulen die fijn gehakt zijn. Dus geen poeder hiervoor nemen.



Slagroom bevat erg veel verzadigd vet. Kookroom of light kookroom of halfvolle crème-fraîche zijn minder vette alternatieven. Je kunt dit toetje ook eens proberen met halfvolle melk, rijstmelk of sojamelk.

65. Griesmeeltoetje (Turkije)



Ingrediënten:

200 gram boter
400 gram griesmeel
1 of 2 theeglazen suiker
gehakte walnoot
kaneel

Bereiden:

Boter verwarmen in een pan tot het gesmolten is. Griesmeel toevoegen, goed roeren op laag vuur tot de griesmeel bruinig gaat kleuren. Het water en de suiker toevoegen. Goed roeren en als er wat water verdampt is er een stuk bakpapier overheen leggen. Hierna even wachten tot de rest van het water is opgenomen door de griesmeel. Laten afkoelen tot het lauw is. Met een lepel in bakjes leggen. Naar wens kan er dan nog walnoot en kaneel overheen gestrooid worden.

Kan zowel koud als warm gegeten worden.



66. Afghaanse koekjes



Ingrediënten deeg:

1 kop lauwarme melk
1 blokje gist
2 eieren
1 kop suiker
± 600 gram bloem

Ingrediënten bakken:

zonnebloemolie

Bereiden:

Kom klaarzetten en alle ingrediënten er in doen. Je handen met een klein beetje zonnebloemolie invetten. Alles mengen. Ongeveer 1 uur laten rijzen.

Het deeg in 3 ballen verdelen. Deegroller invetten met wat zonnebloemolie.

Deeg uitrollen op een met olie ingevet vlak. De grote plakken oprollen. Met een mes in plakken snijden. Hierna op de bovenkant van de plakken inkepingen maken met het mes.

Grote pan met veel olie verhitten. Als de olie heet is, vuur lager zetten. Dan voorzichtig een paar plakken deeg erin doen. Als de onderkant goudbruin is, omdraaien met bijvoorbeeld 2 vorken. Als beide kanten goudbruin zijn de koekjes op keukenpapier leggen.



67. Appeltjes uit de oven (Nederland)



Ingrediënten voor 4 personen:

4 appels
4 bitterkoekjes
een paar gedroogde abrikozen
kaneel of kardemom
sap van 1 sinaasappel, beetje rasp van de schil
2 eetlepels geschaafde amandelen
klein beetje boter

Met dit dessert krijg je een deel van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid fruit en voedingsvezels binnen.

Bereiden:

Verwarm de oven op 200°. Schil de appels, haal het klokhuis eruit. Snij ze in vieren. Snij de abrikozen en de bitterkoekjes klein, doe het rasp van de sinaasappel erbij, meng goed door elkaar. Doe het mengsel in een ovenschaal en leg de appels erbovenop. Strooi er wat kaneel of kardemom over. Giet het sinaasappelsap erbij. Smelt een beetje boter en strijk dit over de bovenkant van de appels. Zet zo'n 25 minuten in de oven. Doe er de laatste 10 minuten de geschaafde amandelen over.

Serveren met:

Warme appeltjes met koude vanilleyoghurt.

Variatie:

Dit gerecht is ook lekker met rozijnen en speculaasjes in plaats van de bitterkoekjes en abrikozen. In plaats van geschaafde amandelen kan je ook een handje hele, blanke amandelen gebruiken.



68. Turkse koekjes



Ingrediënten voor ± 24 stuks

Ingrediënten siroop:

3,5 beker suiker en 4 bekervol water koken. Paar druppels citroen toevoegen.

Na ongeveer 10 minuten koken is het een siroop. Van het vuur af zetten en laten afkoelen.

Ingrediënten deeg:

250 gram margarine

3 eieren

halve beker poedersuiker

halve beker griesmeel

1 zakje vanillesuiker

1 zakje bakpoeder

± 500 gram bloem

extra nodig/apart klaar zetten: eigeel en hazelnoten

Bereiden:

Oven voorverwarmen op 180°. Alle ingrediënten kneden. Als het deeg nog te plakkerig is, wat bloem toevoegen. Het moet een mooie samenhangende bal zijn.

Een ovenvaste schaal invetten met een klein beetje zonnebloemolie.

Van het deeg balletjes maken ter grootte van een walnoot en deze ruim van elkaar in de schaal leggen. Bestrijken met het eigeel.

De koekjes ongeveer 10 minuten bakken, uit de oven halen, 1 hazelnoot in het midden van de koekjes duwen. Hierna de koekjes nog verder afbakken tot ze mooi goudbruin zijn.

Uit de oven halen en de siroop erover strijken.



69. Afghaanse cake met kokos



Ingrediënten:

6 eieren
1 pakje houdbare slagroom
1 glas zonnebloemolie
1 zakje bakpoeder
2 zakjes vanillesuiker
2 glazen melk
1/2 glas suiker
450 gram griesmeel (semoule fin)
Afmaken met gemalen kokos

Bereiden:

Oven voorverwarmen op 150°. Alles mixen, moet net zo dik zijn als yoghurt. Is het te dun, nog wat griesmeel toevoegen. In een schaal storten. Gedurende ongeveer 20 minuten bakken tot het mooi goudbruin is. Gemalen kokos erover strooien.



70. Hollandse stoofpeertjes



Ingrediënten:

1 kilo Gieser Wildeman peertjes

1 kaneelstokje

75 gram suiker

evt. scheut rode wijn

Bereiden:

Peren schillen en klokhuis met appelboor verwijderen. De peertjes heel laten.

Peertjes in pan doen en net zoveel water toevoegen tot de peertjes onder water staan.

Aan de kook brengen en dan op laag vuur gedurende 4 - 4,5 uur zachtjes laten stoven.

Opletten dat het genoeg inkookt en het vocht een siroop wordt.

Anders nog wat langer laten staan.



71. Yoghurt dessert (Irak)



Ingrediënten:

kiwi
banaan
appel
sinaasappel
aardbeisauz
blikje fruitcocktail
magere yoghurt

Dit dessert zorgt voor een deel van de aanbevolen hoeveelheid zuivel en fruit.

Bereiden:

Het fruit in kleine stukjes snijden. Het geheel mengen met magere yoghurt. Vervolgens met aardbeisauz versieren.



72. Notentoetje (Afghanistan)



Ingrediënten:

Alle noten moeten ongezoeten zijn.

walnoten

hazelnoten

paranoten

amandelen

pinda's

cashewnoten

lichte en donkere rozijnen

*Veel gezonde vetten en voedingsvezels.
Wel erg energierijk, neem daarom
maar kleine portie.*

Bereiden:

Neem gelijke hoeveelheden in gewicht, bijv. van alles 100 gram.

Leg dit door elkaar gemengd in een schaal. Voeg water toe, net zoveel dat alle noten onder water staan. Dek de schaal af met huishoudfolie.

Hierna het geheel in de koelkast laten staan gedurende 2 tot 3 dagen.

Folie verwijderen en op kamertemperatuur serveren.

Er kan ook 1 notensoort vervangen worden door gedroogde abrikozen.

Deze niet klein snijden.

Variatie:

Serveer gecombineerd met de Hollandse stoofpeertjes (pagina 85).



73. Dadels gevuld met walnoot (Irak)



Ingrediënten:

1 kilo grote dadels
500 gram gepelde walnoten
sesampasta



Bereiden:

Snijdt de dadels voorzichtig open. Leg er een walnoot in. Leg zo een schaal mooi vol. Roer de sesampasta goed door. Het wordt steeds dunner. Schenk wat sesampasta over de gevulde dadels.

74. Abrikozentoeetje (Irak)



Ingrediënten voor 8 personen:

500 gram abrikozen (gedroogd)
zonnebloemolie
zout
dadelsiroop
suiker
150 gram gepelde walnoten



Bereiden:

De abrikozen wassen, en dan 1 dag in een kom met water laten staan.
De kom afdekken met een deksel.

De abrikozen afgieten, wassen, laten uitlekken. Een diepe pan nemen, hierin 2 eetlepels olie licht verwarmen. Abrikozen toevoegen, al roerend een beetje bakken. 2 bekers water toevoegen. Half uur laten staan op laag vuur, regelmatig roeren en zo nu en dan een beetje harder met de pollepel op de abrikozen drukken. Halve theelepel zout, 2 grote eetlepels dadelsiroop en 1 of 2 grote eetlepels suiker toevoegen. Weer een half uur laten staan, regelmatig roeren. Het wordt nu dikker en donkerder. Als je het te dik vind, kan je wat water toevoegen.

Laten afkoelen, in een schaal overdoen en de walnoten erover heen strooien.

Let op:

Het roeren is heel belangrijk, abrikozen plakken anders aan elkaar.

Tips:

Dadelsiroop is te koop in buitenlandse winkels.
Als je het zoeter wilt hebben, minder suiker en meer dadelsiroop toevoegen.
Het is 5 tot 6 dagen houdbaar in de koelkast, in een afgedekte schaal/bewaardoos.

75. Asure – dessert van Noach (Arabische landen)



Ingrediënten:

100 gram witte bonen
100 gram kikkererwten
100 gram maïskorrels
100 gram tarwekorrels
2-3 sinaasappels
5-6 gedroogde vijgen
100 gram gedroogde abrikozen
100 gram gedroogde pruimen
100 gram gedroogde druiven
2 eetlepels maïzena
1 eetlepel rozenwater
150 gram gehakte walnoten
suiker of honing naar smaak



Bereiden:

Week de witte bonen, kikkererwten en tarwekorrels een dag van te voren in koud water.

Schil de sinaasappels en snijd ze in stukken. Snijd de vijgen en de abrikozen in stukken. Verwijder de pitten uit de pruimen en snijd ze eveneens in stukken. Kook de witte bonen, de kikkererwten en de tarwekorrels 20 min. in ruim water. Giet ze daarna af. Doe de gesneden vruchten erbij in de pan. Roer de maïzena met 1,5 dl water aan tot een glad papje. Voeg aan het bonen/vruchtenmengsel 1/2 liter water toe en suiker naar smaak. Roer het maïzenapapje er door en laat alles nog 20 minuten zachtjes koken. Voeg eventueel nog wat water toe als het papje te dik is. Giet er het rozenwater bij.

Schep het dessert in schaaltes en garneer met walnoten. Serveer het gerecht warm of koud.



Vezelrijke producten blijven langer in de maag waardoor je minder snel honger krijgt. Noten en gedroogde zuidvruchten bevatten ook veel onverzadigd vet, vitamines en mineralen. Neem er wel kleine hoeveelheden van want ze leveren ook heel veel energie.

76. Coupe Marrakech (Marokko)



Ingrediënten voor 2 personen:

1 sinaasappel
3 dadels
schijf meloen
4 muntblaadjes
1 theelepel citroensap

Bereiden:

Schil de sinaasappels dik, zodat alle witte velletjes er af zijn. Verdeel de sinaasappel in partjes. Snijd de partjes een keer door. Neem de pit uit de dadels. Snijd de dadels in stukjes. Snijd het vruchtvlees van de meloen uit de schil. Snijd het vruchtvlees klein. Meng het fruit in een kom. Was de muntblaadjes en knip ze boven het fruit klein. Meng er een beetje citroensap en wat kaneel door. Verdeel de salade over 2 glazen schaaltes. Laat het in de koelkast lekker koud worden.

Voedingswaarde per persoon:

70 kcal, 1 g eiwit, 0 g vet, waarvan 0 g onverzadigd vet, 16 g koolhydraten, 2 g vezel



77. Yoghurt met honing (Turkije)



Ingrediënten voor 2 personen:

1 eetlepel ongezouten, gepelde pistachenootjes
mespunt kaneel
3 dl (Turkse) yoghurt
2 eetlepels vloeibare honing

Bereiden:

Hak de pistachenootjes in stukjes. Klop de kaneel door de yoghurt.
Verdeel de yoghurt over de 2 schaaltes.
Giet er de honing er over en strooi de pistachenootjes er over.

Voedingswaarde per persoon:

160 kcal, 7 g eiwit, 4 g vet, waarvan 2 g onverzadigd vet, 23 g koolhydraten, 1 g vezel



78. Marokkaanse smoothie



Ingrediënten voor 2 personen:

3 dadels
1 banaan
1 dessertlepel oranjebloesemwater
2 dl halfvolle melk

Bereiden:

Neem de pit uit de dadels. Snijd de dadels in stukjes. Pel de banaan en snijd hem in stukken. Doe de stukken banaan in de keukenmachine of hoge kom. Voeg de stukjes dadel, het oranjebloesemwater en de melk toe. Pureer dit in de keukenmachine of met een staafmixer fijn. Verdeel de smoothie over 2 glazen, met een rietje.

Voedingswaarde per persoon:

120 kcal, 5 g eiwit, 2 g vet, waarvan 1 g onverzadigd vet, 21 g koolhydraten, 2 g vezel

Door de natuurlijk zoete smaak van de dadel hoeft je geen extra suiker toe te voegen. Dat is heel goed want om suikers af te breken heeft je lichaam allerlei vitamines nodig. Die zijn dan niet beschikbaar voor andere belangrijke processen in je lichaam. Als je te veel suiker eet, kun je je hierdoor minder fit voelen.

79. Oranje sapje (Marokko)



Ingrediënten voor 2 liter:

5 sinaasappels
1 kilo wortels
klein glas multivruchtsiroop
water

Bereiden:

Maak de wortels schoon en snijd ze in kleine stukken. Kook ze, net niet gaar (geen zout gebruiken). De wortels afgieten en laten afkoelen. De sinaasappels pellen, en in groffe stukken snijden. Alles in een blender doen en aanvullen met water. In kannen gieten en serveren.

Als het sapje even staat, weer doorroeren voor je het inschenkt.



80. Koerdische balletjes



Ingrediënten:

dadels (iets meer als de walnoten)
walnoten

Bereiden:

Snijd de dadels en walnoten fijn. Mix het mengsel daarna in een keukenmachine, nog fijner, tot een massa. Draai hiervan balletjes.



Bijlage:

Kies gezond met de keuzetabel

De keuzetabel laat je zien hoe je gemakkelijk kunt kiezen voor gezondere producten. In de tabel zijn producten ingedeeld in 3 categorieën, 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. Als je vaak iets kiest uit de categorie bij voorkeur, kun je best eens iets kiezen uit de categorie 'bij uitzondering'.

Andersom geldt dat als je vaak kiest uit de categorie 'bij uitzondering', het een stap in de goede richting is om wat vaker te kiezen voor producten uit de categorieën 'bij voorkeur' en 'middenweg'. Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes. Als je dus slim kiest, kun je gezond genieten van alle soorten eten en drinken die je lekker vindt.

	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Groente	Alle soorten verse groente, groente (diepvries, blik, pot) zonder toevoegingen	Groentepuree, zoetzure paprika, tomatensap zonder zout	Groente à la crème of met saus, olijven, augurken, zoetzure zilveruitjes, tomatensap met zout
Fruit	Alle soorten vers fruit, fruit in blik of pot op water of eigen sap		Fruit in blik of pot op siroop
Vruchten-sappen		Sinaasappelsap met vrucht-vlees, grapefruitsap	Ananassap, appelsap, druivensap
Brood	Donker roggebrood, licht roggebrood, volkoren knäckebröd, volkorenbrood, volkorenkrentenbrood	Bruinbrood, krentenbol, meergranenbrood met zaden	Beschuit, croissant, krentenbrood, mueslibrood, witbrood
Ontbijtgranen	Bambix naturel, brinta	Havermout, muesli met vruchten	Cornflakes, krokante muesli, rice krispies
Aardappelen en knollen	Gekookte aardappelen, gepofte aardappel, gekookte pomtajer of zoete bataat	Aardappelpuree	Aardappelskroket, frites, gekookte cassave of yam, gebakken aardappelen
Pasta en noedels	Volkoren pasta, couscous		Witte pasta
Rijst	Zilvervriesrijst	Meergranenrijst	Witte rijst
Peulvruchten	Alle soorten peulvruchten		
Melk (producten)	Karnemelk, magere melk, kwark en yoghurt, karnemelkse bloempap, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurt drank met zoetstof	Chocolademelk light, halfvolle melk en yoghurt, magere vla en vruchtenkwark	Volle melk, kwark, vla en yoghurt, alle soorten pudding, alle soorten yoghurt drank, vruchtenyoghurt en chocoladedrank met suiker, halfvolle kwark, havermoutpap of rijstepap

	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Kaas	Kaas (20+), maas (30+), camembert (30+), hüttenkäse, verse geitenkaas, verse kaas light (8% vet)	Camembert (45+), mozzarella	Kaas (48+), alle soorten roomkaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, Bluefort, Cheddar, Edammer kaas (40+), Emmentaler, Friese nagelkaas (40+), Gorgonzola, Gruyère, Limburgse kaas, Maasdammer (45+), Parmezaanse kaas, rookkaas, (Room) brie, Roquefort, Saint Paulin, Stilton
Vlees, onbewerkt (rauw)	Biefstuk, geitenvlees, kip zonder vel, runderbak- en braadlappen, rundertartaar, bak- of braadlap, schenkel, entrecote, hamlap, kipfilet, rosbief, varkensfilet, -fricandeau, -haas en -lap		Doorregen rundvlees, kip met vel, lamszadel, varkensgehakt, varkenskrabbetjes, hamburger, lamsvlees, (magere) rookworst, rundergehakt, schouderkarbonade
Eieren	Gemiddeld 3 eieren per week past in een gevarieerd eetpatroon		
Vis	Mosselen, alle verse vis, vis in blik en uit de diepvries, garnalen, zoute haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, zure haring, gerookte makreel	Vissticks onbereid, gestoomde bokking	Gebakken vissticks, kibbeling, lekkerbekje
Vleesvervangers	Seitan, sojabrokjes, tahoe of tofu (sojakaas), tempé, producten van Tivall, Valess, Vivera, Goodbite		Quorn (bevat geen ijzer)
Vleeswaren	Beenham, casselerrib, gekookte lever, magere knakworst, kipfilet, vegetarische paté		Achterham, alle soorten worst, leverkaas, berliner leverpastei, gebraden gehakt, paté, pekelvlees, rauwe ham, rookvlees, schouderham, varkensfricandeau
Olie en vetten	Halvarine, halvarineproduct (35% vet) <10 g verzadigd vet, alle soorten olie, vloeibaar bak- en braadvet, frituurvet en margarine	Margarine (kuipje)	Margarine (pakje), roomboter, vast bak- en braadvet
Water	(Mineraal)water, koffie en thee zonder suiker en melk		

De producten in de tabel zijn ingedeeld per groep van vergelijkbare producten. Ze zijn vervolgens op een aantal punten beoordeeld:

- de hoeveelheid verzadigd vet en transvet
- de hoeveelheid zout
- de hoeveelheid toegevoegde suiker
- de hoeveelheid energie (calorieën)
- de hoeveelheid voedingsvezels

De driedeling is gemaakt op basis van de richtlijnen van de Gezondheidsraad.

Bron: www.voedingscentrum.nl

Colofon

Samenstelling en redactie:

Henni Bunnik,
Susana Casas Valle,
Annelies van Roosmalen,
Astrid van den Broek,
Gülay Alp

Foto's:

Henni Bunnik/Perspectief PPI,
Annelies van Roosmalen

Vormgeving:

Annelies van Roosmalen

Drukwerk:

De Groot Drukkerij, Goudriaan



Foto: Henni Bunnik/Perspectief PPI©



Foto's: Henni Bunnik/Perspectief PPI©

