



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Snel met smaak

11 heerlijke recepten
om zelf te maken!

Zoete aardappel met curry boontjes 04

Tartaartje met uienringen en spinaziesalade 05

Bietjesravioli met geitenkaas 06

Aubergine met kikkererwten 07

Yoghurt met cranberries 08

Champignonsoep met schuimkraag 09

Wintersalade met walnoten en grapefruit 10

Vismoten op Calabrische wijze 11

Meloensalade met munt 12

Koffiepudding met karamelsaus 13

Sinaasappeltaart 14



Goede voeding is belangrijk en niet ingewikkeld!

Eten is lekker en gezellig. Maar wat is nou eigenlijk gezond eten?

Gelukkig staat voeding volop in de belangstelling. Want je hebt het nodig om gezond te blijven. Of sneller beter te worden als je ziek bent. Ook weten we dat je, met goed eten, de kans op ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten, kunt verkleinen. Steeds meer mensen willen ook gezond eten en duurzame producten gebruiken. Dat het niet ingewikkeld of duur hoeft te zijn, laat het Voedingscentrum zien met de Schijf van Vijf. Wil je stampot eten, Oosters of vegetarisch? Wie de Schijf van Vijf gebruikt, krijgt alles binnen om gezond te leven. Plus alle vitamines en mineralen om fit voor de dag te komen.

Ook in de winkel kun je die afweging steeds beter maken. Want sinds eind vorig jaar moet je op elk etiket de voedingswaarde kunnen lezen.



Hoeveel zout zit erin? Hoeveel verzadigde vetten? Of suikers. Fabrikanten proberen die hoeveelheden zout, verzadigd vet en suikers steeds meer te verminderen.

Ook wordt er gezocht naar technologische oplossingen om gezondere producten te maken. Dat is niet makkelijk, want we willen natuurlijk wel dat het lekker blijft.

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, heeft afspraken gemaakt met bedrijven over het verminderen van zout, verzadigd vet en calorieën. Die afspraken moeten ook worden gemaakt met supermarkten, horeca en catering.

Zo wordt gezond kiezen, makkelijk kiezen. Wie wil dat nou niet?

Om het nog makkelijker te maken, komt het Voedingscentrum binnenkort met een voedingsapp. En dit boekje? Ter inspiratie!



Zoete aardappel curry met boontjes

Ingrediënten

400 gr zoete aardappel (bataat) | **1** flinke winterwortel |
1 dunne prei | **1 el** olie | **½ el** currypasta | **1 klein blik**
zwarte boontjes | **200 ml** kokosmelk* | **stukje** limoens-
schil + limoensap | **6 takjes** koriander of selderij |
100 gr zilvertviesrijst

Bereidingswijze

- STAP 1** Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.
- STAP 2** Maak de wortel en de prei schoon. Snijd de wortel in pakken en de prei in ringen.
- STAP 3** Fruit de prei in de olie met de currypasta zacht.
- STAP 4** Voeg de blokjes aardappel en de wortel toe met een paar lepels water en stooft de groente in 10 minuten gaar.
- STAP 5** Laat de zwarte boontjes en spoel ze af. Schep de zwarte boontjes en de kokosmelk door de groente en warm het geheel goed door.
- STAP 6** Maak het gerecht op smaak met wat klein gesneden limoenschil, wat limoensap en kleingesneden koriander of selderij. Serveer met zilvertviesrijst.

** U kunt ook minder kokosmelk gebruiken.
Gebruik daarvoor in de plaats water of gewone melk.*

Ingrediënten

400 gr kleine nieuwe aardappelen | 2 rode uien | 200 gr spinazie |
1 bos radijs | 100 gr kerstomaatjes | 2 el olijfolie | 4 takjes selderij
| azijn | 1 tl mosterd | 2 rundertartaartjes

Bereidingswijze

- STAP 1** Boen de aardappelen goed schoon en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.
- STAP 2** Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
- STAP 3** Was de spinazie en dep de groente goed droog.
- STAP 4** Maak de radijs en de tomaatjes schoon.
Snijd de radijs in vieren en halveer de tomaatjes.
- STAP 5** Bak de uienringen in 1 eetlepel olie zacht.
- STAP 6** Was de selderij en knip het klein.
- STAP 7** Klop een dressing van de rest van de olie, 1 eetlepel water, azijn, de mosterd en een deel van de selderij.
- STAP 8** Bestrooi de tartaartjes met peper en grill ze in een hete grillpan of onder de grill in 6 minuten bruin.
- STAP 9** Meng de rest van de selderij en de helft van de gebakken uien door de aardappelen.
- STAP 10** Schep de rest van de uien op de tartaar. Meng de spinazie met de radijs, de tomaatjes en de dressing.

Tartaartje met ui en spinaziesalade



Bietjesravioli met geitenkaas



Ingrediënten

1 gekookte rode biet | 1 el balsamico-azijn |
1 tl honing | 12 sprieten bieslook | 40 gr zachte
geitenkaas | kwart groene appel | Citroensap |
peper en zout

Bereidingswijze

- STAP 1** Schil de rode biet en schaf hem in dunne plakken. Snij de appel in reepjes en besprenkel met citroensap.
- STAP 2** Bestrijk 8 plakjes met een beetje balsamico-azijn. Meng de rest van de azijn met de honing.
- STAP 3** Was de bieslook en knip een paar sprieten klein.
- STAP 4** Leg op 2 kleine borden ieder 2 plakjes biet en verdeel de geitenkaas er over. Strooi de klein geknipte bieslook er over en dek af met de andere plakjes biet.
- STAP 5** Druppel de rest van de balsamico er over en garneer met de sprieten bieslook.



Ingrediënten

1 aubergine | 2 el olie | 1 ui | 1 teentje knoflook |
100 gr champignons | 5 gedroogde abrikozen | 1 tl kurkuma
(geelwortel) | ½ tl gemalen koriander | 1 tl gemalen komijn
(djinten) | 1 blik tomatenblokjes zonder zout | ¼ groente-
bouillontablet met minder zout | 1 klein blik kikkererwten
| 1 takje munt (grof gehakt) | 1 naanbrood

Bereidingswijze

- STAP 1** Was de aubergine en snijd hem in repen of blokjes.
- STAP 2** Bak de aubergine in 1 eetlepel olie in 10 minuten zacht.
- STAP 3** Maak de ui, de knoflook en de champignons schoon. Snijd de ui en de knoflook klein en de champignons in plakken.
- STAP 4** Snijd de abrikozen in reepjes.
- STAP 5** Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en de knoflook met de specerijen. Bak de champignons mee.
- STAP 6** Voeg de abrikozen, de tomatenblokjes, 1 dl water en het stukje bouillontablet toe en laat dit 10 minuten koken.
- STAP 7** Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af.
- STAP 8** Meng er de aubergine en de kikkererwten door en stoof het geheel nog 10 minuten.
- STAP 9** Garneer met de grof gehakte munt.
- STAP 10** Serveer het geheel met stukken naanbrood.

Aubergine met kikkererwten



Yoghurt met cranberries

Ingrediënten

100 gr verse cranberries | 1 el honing |
2½ dl halfvolle yoghurt | 2 el grof gehakte pistachenootjes

Bereidingswijze

- STAP 1** Was de cranberries en kook ze in een paar lepels water in ca. 5 minuten tot de bessen openknappen.
- STAP 2** Laat de cranberries afkoelen en schep er de honing door.
- STAP 3** Verdeel de yoghurt over 2 schaalpjes en schep de cranberries en de gehakte pistachenootjes er op.

Ingrediënten

250 gr kastanjechampignons | 1 kleine ui |
1 teentje knoflook | 4 takjes peterselie | 1 el olie |
4 dl groentebouillon met minder zout |
¾ dl halfvolle melk | nootmuskaat | sneetje bruin
of volkorenbrood

Bereidingswijze

- STAP 1 Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- STAP 2 Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein.
- STAP 3 Was de peterselie. Hak de steeltjes grof en snijd de blaadjes klein.
- STAP 4 Fruit de ui, de knoflook en de peterselie-steeltjes met wat peper in de olie glazig.
- STAP 5 Bak de champignons mee.
- STAP 6 Voeg de bouillon toe en laat dit 5 minuten koken.
- STAP 7 Roer er de peterselieblaadjes door.
- STAP 8 Doe de melk in een steelpannetje en breng dit al kloppend aan de kook en klop het tot schuim.
- STAP 9 Vul kommen of borden met de soep. Garneer met het melkschuim en een beetje nootmuskaat.
- STAP 10 Serveer met wat brood.

Champignonsoep met schuimkraag



Wintersalade met walnoten en grapefruit



Ingrediënten

1 limoen | stukje gember | 50 gr gepelde walnoten |
2 el (walnoten) olie | 2 el poedersuiker of honing |
100 gram veldsla | 2 struikjes witlof | ½ grapefruit |
8 witte druiven gehalveerd | 8 blauwe druiven gehalveerd

Bereidingswijze

- STAP 1** Boen de limoen goed schoon. Snijd er wat dunne schilletjes af en pers de limoen uit.
- STAP 2** Schil het stukje gember en rasp het.
- STAP 3** Wrijf 6 halve walnoten fijn.
- STAP 4** Verwarm de olie in een steelpan en bak hierin de rest van de walnoten.
- STAP 5** Voeg de poedersuiker toe en verwarm het geheel tot alle walnoten een suikerlaagje hebben. Pas op dat de noten niet te donker worden.
- STAP 6** Schep de noten uit de pan.
- STAP 7** Roer voorzichtig 2 eetlepels water met het limoensap, wat limoenschil en de geraspte gember in de pan.
- STAP 8** Voeg de fijnngemaakte walnoten toe en roer dit tot een dressing.
- STAP 9** Maak de dressing op smaak met wat peper.
- STAP 10** Maak de groente schoon.
- STAP 11** Laat de veldsla goed uitlekken.
- STAP 12** Snijd de witlof fijn.
- STAP 13** Meng de groente en schep de dressing er door. Verdeel het over 4 bordjes. Strooi de walnoten, grapefruit en druiven en nog wat limoenschilletjes over de salade.

Ingrediënten

1 kleine ui | 1 kleine wortel | 4 takjes peterselie
2 moten kabeljauw (of zalm) | olijfolie |
½ blik gepelde tomaten zonder zout |
1 teentje knoflook | peper en zout

Bereidingswijze

- STAP 1** Maak de groente en de kruiden schoon en hak alles klein. Gebruik van de peterselie ook de steeltjes.
- STAP 2** Bestrooi de vis met wat peper.
- STAP 3** Verwarm de olijfolie en bak hierin de vismotten aan beide zijden bruin.
- STAP 4** Neem de vis uit de pan.
- STAP 5** Bak in de achtergebleven olie het groentemengsel 5 minuten.
- STAP 6** Voeg de tomaten toe en maak ze met een vork fijn.
- STAP 7** Breng dit aan de kook en voeg eventueel wat peper toe.
- STAP 8** Leg de vismotten op de saus en laat ze afgedekt in 10 minuten gaar worden. Serveer met doperwtjes en aardappelpuree.

Vismotten op Calabrische wijze



Meloensalade met munt

Ingrediënten

2 schijven meloen | zwarte peper | 8 blaadjes munt |
2 el hüttenkäse (cottage cheese) | 2 el granaatappel-
pitjes

Bereidingswijze

STAP 1 Snijd het vruchtvlees van de meloen uit de schil en in blokjes. Maal er een beetje zwarte peper over.

STAP 2 Was de munt en knip de blaadjes klein.

STAP 3 Meng de munt door de meloen en verdeel dit over 2 bordjes. Schep er een beetje hüttenkäse op en verdeel de granaatappelpitjes over de twee bordjes.

Ingrediënten

4 dl halfvolle melk | 40 gr maïzena (5 el) |

45 gr suiker (3 el.) | 2 dl sterke koffie | 4 blokjes

fudge, zachte karamel | evt. 1 wit schuimkoekje en een beetje geschaafde chocolade

Bereidingswijze

STAP 1 Meng met een paar lepels van de melk de maïzena aan tot een glad papje.

Breng de rest van de melk aan de kook.

STAP 2 Giet er al roerend het maïzenapapje bij met de suiker en breng dit aan de kook.

Laat het een paar tellen koken.

STAP 3 Roer er 1 dl van de koffie door.

STAP 4 Spoel de puddingvormpjes om met koud water en schenk de hete pudding er in.

STAP 5 Laat de pudding op een koude plek afkoelen en stijf worden.

STAP 6 Verwarm de rest van de koffie en smelt de blokjes fudge er in.

STAP 7 Stort de puddinkjes op borden en schenk de saus er warm of koud over. Garneer met wat van de kruimels van het schuimkoekje en schaaft er eventueel wat pure chocolade over.

Koffiepudding met karamelsaus





Sinaasappel taart

Ingrediënten

2 lapjes filodeeg | olie | **200 gr** light roomkaas | **2 dl** yoghurt (halfvolle) | **3 eieren** | **100 gr** citroenrasp met suiker (potje, bakartikelen supermarkt) | **25 gr** suiker | **1 el** vloeibare honing | **2 sinaasappels** | **4 el** sinaasappelmarmelade

Bereidingswijze

- STAP 1** Warm de oven voor op 180° C.
Laat het filodeeg ontdooien.
- STAP 2** Bestrijk de taartvorm dun met wat olie.
- STAP 3** Klop de roomkaas met de yoghurt glad en klop er de eieren, de citroenrasp en de suiker door.
- STAP 4** Schep het mengsel in de vorm.
- STAP 5** Rol de lapjes filodeeg voorzichtig op.
Leg de rolletjes langs de kant van de vorm.
- STAP 6** Bestrijk het deeg met de honing.
- STAP 7** Knip met een schaar het deeg in tot er punten ontstaan.
- STAP 8** Bak de taart in het midden van de oven in 25 minuten gaar.
- STAP 9** Neem de taart uit de oven en laat hem afkoelen.
- STAP 10** Schil de sinaasappels dik en snijd de parten met een scherp mesje uit de vliezen. Vang het sap op.
- STAP 11** Verdeel de partjes over de afgekoelde taart.
- STAP 12** Verdun de marmelade met een beetje van het sap en schep dit over de taart.
- STAP 13** Snijd de taart in 8 punten.

Colofon

Snel met smaak

11 heerlijke recepten om zelf te maken!

Een uitgave van het ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Den Haag, januari 2017

Fotografie recepten

Duivelseiland, Amsterdam

Ontwerp en opmaak

Things To Make And Do, Den Haag

Recepten

Alle recepten zijn in principe voor 2 personen.

Geïnspireerd op recepten van het Voedingscentrum,
Den Haag.

Kijk voor meer gezonde en makkelijke recepten
op Voedingscentrum.nl

Snel met smaak

11 heerlijke recepten om zelf te maken

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport
januari 2017

