



KOOKBROCHURE

Snel en eenvoudig te bereiden energie- en eiwitrijke receptjes

Hoofdgerechten – Tussendoortjes

40.007N

HOOFDGERECHTEN

1. koude pastasalade

Ingrediënten (voor 1 persoon)

Zout - 2 eetlepels olijfolie - 100 g spirelli's - 5 kerstomaten - 1 wortel - 20 g erwten (blik) - 20 g prinsessenboontjes (blik) - 20 g maïs (blik) - 20 g champignons schijfjes (blik)

Bereiding

- Breng in een pan water met een snufje zout en een eetlepel olijfolie aan de kook, voeg de spirelli's erbij zodra het water kookt en laat ze gaar worden.
- Reinig ondertussen de kerstomaatjes en de wortel en snij deze in stukjes naar keuze.
- Wanneer de spirelli's afgekoeld zijn, kunnen alle groenten samen met een eetlepel olijfolie eronder worden gemengd.



Tip: Aan dit gerechtje kan gerust vlees of vis worden toegevoegd, zo lenen blokjes ham of garnalen zich uitstekend hiervoor.

2. Rijst met zalm

Ingrediënten (voor 1 persoon)

1 sjalotje - 100 g rijst - zout - 2 eetlepels olijfolie - 125 g zalm (diepvries) - peper - 150 g geconcentreerde tomaat (blik)

Bereiding

- Reinig het sjalotje en snipper fijn.
- Kook de rijst in een grote pot met ruim kokend water en wat zout.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm zachtjes in ca. 4 minuten aan beide kanten bruin en binnenin net gaar.
- Strooi er een snufje peper en zout over en leg de zalm op een bord.
- Verhit de overige eetlepel olijfolie in dezelfde pan en fruit het sjalotje ca. 2 minuten.
- Schep de geconcentreerde tomaat erdoor en laat het geheel op een matig hoog vuur ca. 3 à 5 minuten sudderen.
- Verdeel de zalm met een vork in stukjes.
- Giet de rijst af en schep de tomatensaus en stukjes zalm erdoor.

Tip: Naargelang eigen smaak kunnen nog verscheidene (blik- en/of diepvries)groenten worden toegevoegd. Ook kan de zalm eens vervangen worden, bijvoorbeeld door stukjes kip.

3. Pasta met broccoli en champignons

Ingrediënten (voor 1 persoon)

150 g broccoli (diepvries) - 50 g champignons schijfjes (blik) - 2 eetlepels olijfolie - zout - 100 g pasta - 125 ml room – peper

Bereiding

- Kook of stoom de broccoli gaar en stoof ondertussen de champignons aan met een eetlepel olijfolie.
- Breng in een andere pan water met een snufje zout en een eetlepel olijfolie aan de kook, voeg de pasta erbij zodra het water kookt en laat hem bijtgaar worden.
- Als de broccoli gaar is, giet dan het water af.
- Voeg erna de champignons en de room bij de broccoli.
- Laat dit op een zacht vuurtje nog 5 minuten staan en kruid nog wat bij naar smaak met peper en zout.



Tip: Dit gerechtje is ook zeer lekker wanneer spekjes worden toegevoegd. Ook kunnen de champignons eens vervangen worden, bijvoorbeeld door tonijn uit blik.

Tussendoortjes

1. Vanille milkshake

Ingrediënten (voor 1 persoon)

150 ml volle melk - 1 zakje vanillesuiker - 2 bolletjes vanille-ijs

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een maatbeker en klop ze schuimig met een staafmixer. Serveer de milkshake met een rietje in een glas of beker.

Variaties:

- Vruchten milkshake:
- vervang de vanillesuiker door 3 eetlepels vruchtenlimonadesiroop.
- Chocolade milkshake:
- vervang de vanillesuiker door 3 eetlepels chocoladesaus OF
- vervang de melk door chocolademelk en/of het vanille-ijs door chocolade-ijs.
- Aardbeien milkshake:
- pureer 4 aardbeien mee en vervang het vanille-ijs eventueel door aardbeien-ijs.
- Bananen milkshake:
- pureer tijdens het mixen een halve in stukjes gesneden banaan mee.
- Sinaasappel milkshake:
- vervang de helft van de melk door sinaasappel.
- ...



2. Smoothie met aardbei en munt

Ingrediënten (voor 1 persoon)

125 g schoongemaakte aardbeien - 2 blaadjes munt - 200 ml volle yoghurt

-

1 drinkbeker (bij voorkeur crushed) ice

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een maatbeker en pureer ze met een staafmixer. Serveer de smoothie in een hoog glas.

Variaties:

- Smoothie met bosbessen:
- vervang de aardbeien en de munt door 125 g schoongemaakte (diepvries)bosbessen en
- 2 eetlepels bosvruchtensiroop.
- Smoothie met banaan, cranberries en kokos:
- vervang de aardbeien en de munt door een halve gepelde banaan, 3 eetlepels cranberrysap en
- 50 ml kokosmelk.
- Smoothie met kiwi, appel en munt:
- vervang de aardbeien door een gepelde kiwi en 3 eetlepels appelsap.
- ...



3. Pudding

Ingrediënten (voor 1 persoon)

150 ml volle melk - 10 g puddingpoeder - 10 g suiker

Bereiding

- Zet 120 ml melk op, roer nu en dan.
- Gebruik 30 ml melk om de puddingpoeder op te lossen.
- Voeg de suiker toe wanneer de melk kookt.
- Giet de opgeloste puddingpoeder in de kokende melk.
- Klop en laat doorkoken.
- Stort uit in een puddingvorm.

Tip: Naast de gewone vanille- en chocoladepuddingpoeder biedt Dr. Oetker nog heel wat andere soorten puddingpoeders aan: framboos, banaan, rum, citroen, karamel, bitterkoekjes, ananas, aardbei en amandeligries. Deze kunnen zorgen voor een leuke afwisseling qua smaak.

Tip: Pudding kan volgens hetzelfde principe worden bereid met behulp van de microgolfoven (zo komen minder geuren vrij). Wel dient er zeer frequent te worden geroerd om te vermijden dat de pudding dikker wordt aan de rand dan in het midden (dit is meer nodig naarmate de portie groter is).

Mogelijke toevoegingen:

- Rozijntjes en/of andere gedroogde vruchten
- Chocoladeschilfers
- Gekaramelliseerde nootjes
- Koekjes: speculoos, petit beurre, ...
- Granen, muesli, ...
- Vers fruit
- Aardbeien-, chocolade-, karamelsaus, ...
- ...

Dergelijke zaken lenen zich ook uitstekend om toe te voegen aan yoghurt, platte kaas of roomijs.

4. Rijstpudding

Ingrediënten (voor 1 persoon)

30 g dessertrijst - 150 ml volle melk - 15 g suiker - 3 g vanillesuiker



Bereiding

- Kook de rijst in de melk, met het deksel op de pan en op een laag vuur, in 10 à 15 minuten gaar.
- Neem de pan van het vuur en roer de suiker en de vanillesuiker door het rijstmengsel, tot de suiker is opgelost.
- Breng het geheel, nog steeds roerende, weer aan de kook.
- Laat het puddingmengsel op een laag vuur onder af en toe roeren in ca. 10 minuten gaar en dik worden.
- Neem de pan van het vuur.
- Schenk het hete mengsel in een (pudding)vorm.

Tip: De rijst kan vervangen worden door pasta naar keuze (macaroni, fusilli, farfalle, ...), dit kan zorgen voor een leuke afwisseling.

Tip: Serveer de rijstpudding met veel bruine suiker om het tussendoortje extra energierijk te maken.

5. Griesmeelpudding

Ingrediënten (voor 1 persoon) :

150 ml volle melk - 15 g griesmeel - 15 g suiker - 3 g vanillesuiker



Bereiding

- Breng de melk aan de kook.
- Meng intussen het griesmeel met de suiker en de vanillesuiker.
- Strooi het griesmeelmengsel al roerende in de kokende melk en breng het geheel, nog steeds roerende, weer aan de kook.
- Laat het puddingmengsel op een laag vuur onder af en toe roeren in ca. 10 minuten gaar en dik worden.
- Neem de pan van het vuur.
- Spoel een (pudding)vorm om met koud water en schenk het hete mengsel erin.
- Laat de pudding afkoelen tot lauw en laat hem dan afgedekt met folie in de koelkast in ca. 3 uur opstijven.
- Stort de pudding op een platte schaal.

Tip: Om de griesmeelpudding extra calorierijk te maken, kunnen tegelijk met het griesmeelmengsel 15g gewassen rozijnen of verkruimelde bitterkoekjes toegevoegd worden aan de melk.

Tip: Serveer de griesmeelpudding met een saus naar keuze, want ook dit levert extra energie.