



# **Dit is een inkijkexemplaar van FitChef Family, het derde kookboek in de FitChef-reeks.**

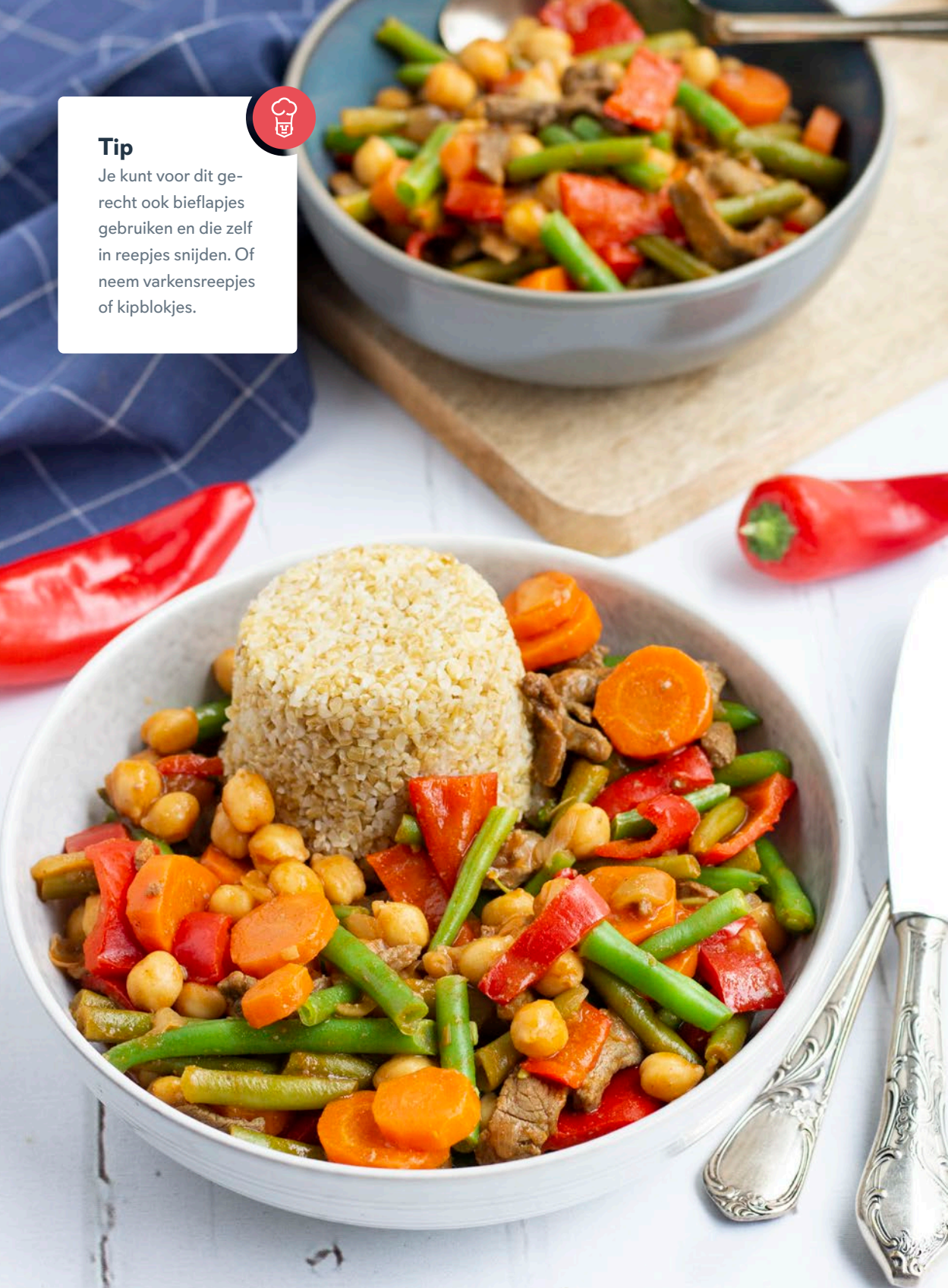
**Ben je enthousiast geworden en wil jij ook graag met  
het hele gezin van deze recepten genieten?**

**[Klik hier om het boek te bestellen](#)**



### Tip

Je kunt voor dit gerecht ook bieflapjes gebruiken en die zelf in reepjes snijden. Of neem varkensreepjes of kipblokjes.



🕒 20 minuten

👤 4 personen

# Rundvleesstoofpotje met kikkererwten en veel groenten



**337**  
kcal



**26 g**  
eiwit



**23 g**  
koolhydraten



**13 g**  
vet



**12 g**  
voedingsvezel

**1** Voedingswaarde per persoon

## Dit heb je nodig

- ✓ 3 el olijfolie
- ✓ 350 g runderreepjes
- ✓ 1 el ras-el-hanout
- ✓ 1 ui, in dunne partjes
- ✓ 1 dikke winterwortel (250 g), in plakken
- ✓ 250 g sperziebonen, afgehaald
- ✓ 2 rode puntpaprika's, in stukken van 3 cm
- ✓ 2 el tomatenpuree (uit tube of blikje)
- ✓ 1 blik kikkererwten (400 g)
- ✓ 125 ml vleesbouillon (van bouillonpoeder)

Dit lekkere stoofpotje staat supersnel op tafel, zeker als je kant-en-klaar gesneden runderreepjes gebruikt. Echt een gerecht waar je zelf op kunt variëren en waar je de ingrediënten die je in koelkast hebt liggen in kunt verwerken. De kikkererwten kun je ook vervangen door andere peulvruchten uit blik. Denk aan linzen of witte bonen.

## Zo maak je het

- 1 Verwarm de olijfolie in een braadpan of hapjespan en schep de runderreepjes en ras-el-hanout in de pan. Bak de reepjes al omscheppend in 2 minuten bruin.
- 2 Schep de ui, wortel, sperziebonen en paprika door het vlees en bak al omscheppend nog 2-3 minuten.
- 3 Voeg de tomatenpuree toe en roerbak nog 1 minuut. Schep dan de kikkererwten erdoor en schenk de bouillon erbij.
- 4 Laat alles nog 8-10 minuten zachtjes sudderen. Serveer de stoofpot in diepe borden.

*Lekker met couscous of bulgur.*

🕒 20 minuten + 30-35 minuten in de oven

👤 4 personen

# Volkoren quiche met ham en tomaatjes



**427**  
kcal



**33 g**  
eiwit



**33 g**  
koolhydraten



**17 g**  
vet



**5 g**  
voedingsvezel

**i** Voedingswaarde per persoon

## Dit heb je nodig

- ✓ 150 g volkorenmeel
- ✓ 250 g magere kwark
- ✓ 2 el olijfolie
- ✓ 2 grote uien, in ringen
- ✓ 1 el (verse) tijmblaadjes
- ✓ 4 eieren
- ✓ 150 g geraspte jong belegen 30+ kaas
- ✓ 2-3 el platte peterselie, fijngehakt
- ✓ 100 g achterham
- ✓ 10 snoeptomaatjes

## Benodigdheden

- lage taartvorm met uitneembare bodem (Ø 20 cm), ingevet

**Een hartige taart doet het altijd goed! Met een lekkere salade erbij is deze taart zeker een volwaardig hoofdgerecht, omdat je de bodem maakt van alleen volkorenmeel, kwark en een beetje olijfolie.**

## Zo maak je het

- 1 Meng in een kom het volkorenmeel met een snuf zout, 150 gram kwark en 1 eetlepel olijfolie tot een deeg. Kneed even goed door tot het deeg lekker soepel is. Laat het daarna 10 minuten rusten.
- 2 Verwarm intussen de oven voor op 200 °C. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een antiaanbak-koekenpan en fruit de uiringen met tijm zachtjes glazig.
- 3 Klop in een kom de eieren los met 100 gram kwark, geraspte kaas en peterselie.
- 4 Rol het deeg uit op een licht met bloem bestrooid werkvlak tot een ronde lap met een doorsnede van 30 centimeter.
- 5 Bekleed de taartvorm met het deeg. Leg de plakken ham op de bodem met ook een opstaande rand. Verdeel de uiringen over de bodem. Schenk het eimengsel in de vorm en strijk het over de hele vorm uit. Verdeel de tomaatjes over de taart en druk ze iets in het eimengsel.
- 6 Bak de taart iets onder het midden van de oven in 30-35 minuten goudbruin en gaar.

*Lekker met een salade van romainesla, rucola en blokjes komkommer.*

## Tip

Ook op deze quiche kun je naar eigen inzicht variëren. Vervang de snoeptomaatjes door andere groenten: kleine blokjes paprika, preiringen of blokjes wortel. Of gebruik kleine roosjes broccoli, die je eerst 2-3 minuten kookt in ruim kokend water en dan afspoelt onder koud water, zodat ze mooi groen blijven.



## Tip

Hou je van pittig? Voeg dan wat meer sambal en sojasaus aan de soep toe, maar houd wel rekening met de kinderen. Als de soep te dun is kun je meer pindakaas toevoegen.



🕒 20 minuten

👤 4 personen

# Tropische pindasoep



**360**  
kcal



**20 g**  
eiwit



**17 g**  
koolhydraten



**22 g**  
vet



**7 g**  
voedingsvezel

**i** Voedingswaarde per persoon

## Dit heb je nodig

- ✓ 2 el rijstolie
- ✓ 2 dunne preien, in dunne ringen
- ✓ 200 g winterwortel, schuin in dunne plakken
- ✓ 2 stengels bleekselderij, in boogjes
- ✓ 4 cocktailtomaten, in stukjes
- ✓ 1 el tomatenpuree
- ✓ 1-2 tl sambal badjak
- ✓ 1 liter kippenbouillon (van bouillontabletten)
- ✓ 1 kipfilet (150-200 g)
- ✓ 100 g pindakaas (100% pinda)
- ✓ 4 el droog geroosterde pinda's of katjang pedis

**Van deze snelle, licht pittige pindasoep kikker je helemaal op. Vooral als je op koude dagen buiten aan het sporten bent geweest!**

## Zo maak je het

- 1 Verwarm de olie in een soeppan en fruit driekwart van de prei-ringen met de wortel en bleekselderij al omscheppend 2 minuten. Voeg de tomatenstukjes, tomatenpuree en sambal toe en roerbak nog 2 minuten.
- 2 Schenk de kippenbouillon erbij en breng alles aan de kook. Leg de kipfilet erin. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
- 3 Neem de kipfilet met een schuimspaan uit de bouillon. Voeg de pindakaas aan de soep toe en laat al roerend oplossen en binden. Laat de soep nog 5 minuten koken.
- 4 Leg intussen de kipfilet op een snijplank en trek het vlees met 2 vorken tot dunne reepjes uit elkaar.
- 5 Serveer de pindasoep in wijde kommen en verdeel de resterende prei in het midden. Leg hierop wat van de kipreepjes en strooi de pinda's erover.

*Ook lekker met wat verse koriander en limoensap.*

## Bewaartip

Schep de pindasoep voor de laatkomer in een kleinere pan en warm het gerecht apart nog even op.



# 04

## Gezellig weekendkoken

Maak in het weekend van koken een feest! Ga gezellig met z'n allen aan de slag in de keuken en maak er iets speciaals van. Neem vooral de tijd om een ontspannen sfeer te creëren. Geef ook kleine kinderen een taakje: door ze te laten helpen, leren ze op hun eigen tempo nieuwe smaken en structuren kennen. Zo leren ze spelenderwijs wat gezond is en wat juist niet. Het blijkt dat kinderen die vaker met het gezin eten meer groenten en fruit eten, terwijl ze juist minder vet en suiker binnenkrijgen.

### Index

Kipfilet gevuld met abrikoos en walnoten	84
Biefstukpuntjes en paprika in romige saus	86
Hippe lasagne met vis en garnalen	88
Nasi goreng met saté en pindasaus	92
Wrap dinner	94
Hele kip uit de oven met sinaasappel, tomaat en verse kruiden	96

🕒 25 minuten

👤 4 personen

# Kleurige poké bowl



**727**  
kcal



**30 g**  
eiwit



**73 g**  
koolhydraten



**31 g**  
vet



**18 g**  
voedingsvezel

**1** Voedingswaarde per persoon

## Dit heb je nodig

- ✓ 300 g zilvervliesrijst
- ✓ 2 bakjes Oosterse tofu reepjes à 180 gram
- ✓ 2 winterwortels
- ✓ 1 komkommer
- ✓ 100 g radijs
- ✓ 150 200 g verse edamamebonen
- ✓ 2 avocado's
- ✓ 3 bosuitjes
- ✓ 4 el gebakken uitjes

Een 'poké bowl' staat garant voor lekker eten uit een kom. Ideaal als TV dinner! Duik van tevoren samen de keuken in om het gerecht klaar te maken: de kinderen kunnen helpen om de verschillende toppings mooi over de rijst te verdelen.

## Zo maak je het

- 1 Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
- 2 Bak ook de tofureepjes in een scheutje olie tot ze bruin en licht knapperig zijn.
- 3 Schil intussen de winterwortels met een dunschiller en schaaft de wortels in dunne, lange linten.
- 4 Snijd de komkommer in blokjes en de radijs in dunne plakjes.
- 5 Halveer de avocado's, schil deze en snijd in de breedte in plakjes.
- 6 Schep de rijst in wijde kommen en leg de tofu, wortel, komkommer, radijs, avocado en edamamebonen er in bergjes op. Strooi er als laatste de lente-ui en gebakken uitjes overheen.

## Serveertip

Lekker met een pittige srirachamayonaise (voor de volwassenen). Meng daarvoor 4 eetlepels (zelfgemaakte) mayonaise (zie blz. 226) met 1 theelepel sriracha.





🕒 10 minuten | 👤 4 personen

# Smoothiebowl met mango en rood fruit



**193**  
kcal



**11 g**  
eiwit



**23 g**  
koolhydraten



**5 g**  
vet



**6 g**  
voedingsvezel

**1** Voedingswaarde per persoon

## Dit heb je nodig

- ✓ 250 g diepvries zomerfruit
- ✓ 300 g diepvriesmango
- ✓ 100 ml (versgeperst) sinaasappelsap
- ✓ 250 ml skyr naturel
- ✓ 3-4 el granaatappelpitjes
- ✓ 3-4 el pompoenpitten

**Zo zet je in het weekend – maar ook gewoon op een doordeweekse dag – supersnel een feestelijk ontbijtje op tafel.**

## Zo maak je het

- 1 Doe het diepvriesfruit samen met het sinaasappelsap en de skyr in een blender. Als je de smoothiebowl liever niet te koud eet kun je ook een deel van het fruit 's avonds al uit de vriezer halen, in een schaalje doen en laten ontdooien.
- 2 Verdeel de smoothie over vier schaalpjes.
- 3 Schep de granaatappelpitjes en pompoenpitten eroverheen.

## Variatietip

Je raadt het al: ook met deze smoothiebowl kun je zelf heerlijk variëren. Er zijn allerlei variaties diepvriesfruit te koop. Met een voorraadje in de vriezer maak je elke dag een andere smoothie. En natuurlijk kun je de skyr ook vervangen door (Griekse) yoghurt of kwark. In plaats van pompoenpitten zijn zonnebloempitten of gebroken lijnzaad ook lekker over deze gezonde traktatie.



# 08

## Snacks om mee te nemen

Snacken heeft – niet helemaal onterecht – een wat negatief imago. Het kan echter juist ook een goede aanvulling op de hoofdmaaltijden zijn. Vaak is het heel lastig om alles wat je nodig hebt over de drie vaste maaltijdmomenten te verdelen, en in een lekkere en gezonde snack voor tussendoor kun je nog wat extra goede voedingsstoffen verstoppen. Denk aan extra zuivel, groenten en fruit of volkorenproducten. Dit hoofdstuk staat vol leuke tussendoortjes om mee te nemen. Laat de kinderen zelf kiezen wat ze lekker vinden, dan heb je meer kans dat ze de meegenomen snacks ook daadwerkelijk opeten.

### Index

Snackpaprika met tonijnsalade	158
Pannenkoekspies met banaan	160
Fruitmuffins	162
Torentje van groentenpannenkoekjes	166
Groentestengels met pindadip	168
Hartige haverhoutrepen met wortel en pinda	170
Bananenbrood met biet	172



🕒 25 minuten + 1-2 uur koelen

👤 ca. 30 stuks

# Homemade bonbons van dadelmarsepein



**109**  
kcal



**3 g**  
eiwit



**8 g**  
koolhydraten



**7 g**  
vet



**1 g**  
voedingsvezel

📌 Voedingswaarde  
per stuk

## Dit heb je nodig

- ✓ 250 g blanke amandelen
- ✓ 250 g dadels zonder pit
- ✓ sap en rasp van ½ onbespoten sinaasappel
- ✓ 200 g kookchocolade

## Benodigheden

📺 keukenmachine

📄 bakpapier

## Zo maak je het

- 1 Maal de amandelen in de keukenmachine fijn. Voeg de dadels met sinaasappelrasp en 1-2 eetlepels sinaasappelsap toe en meng alles tot een fijn marsepein.
- 2 Rol het marsepein tot balletjes van 2½ centimeter doorsnede.
- 3 Breek de chocolade in stukjes en laat deze in een kleine pan met een dikke bodem op zacht vuur al roerend smelten.
- 4 Steek de marsepeinen balletjes één voor één aan een satéprikker en doop ze in de chocolade. Leg het chocoladeballetje op een stuk bakpapier en haal de prikker eruit. Laat de bonbons op een koele plek stevig worden. Serveer de bonbons op een mooi schaalpje.

### Info

Kookchocolade is extra pure chocolade met 74% cacao-bestanddelen, die speciaal geschikt is voor het smelten van de chocolade. Bijkomend voordeel is dat deze chocolade goedkoper is dan andere extra pure chocolade. Je vindt kookchocolade niet in het chocolade-schap, maar bij de bakartikelen.





### Tip

Je kunt het bloemkoolrijstmengsel ook gebruiken als 'pizzadeeg' voor één grote pizza en die beleggen zoals jij hem het lekkerst vindt.

🕒 25 minuten + 25 minuten in de oven

👤 4 personen

# Vrolijke bloemkoolpizza



**273**  
kcal



**18 g**  
eiwit



**13 g**  
koolhydraten



**15 g**  
vet



**7 g**  
voedingsvezel

**i** Voedingswaarden per persoon

## Dit heb je nodig

- ✓ 400 g bloemkoolrijst
- ✓ 2 eieren
- ✓ 100 g geraspte jong belegen 30+ kaas
- ✓ 1 stuk dikke (gele) winterwortel
- ✓ 4 plakjes achterham of kipfilet
- ✓ 1 bosuitje
- ✓ 250 g passata di pomodoro (gezeefde tomaten)
- ✓ 4 cocktailtomaten
- ✓ 2-3 el olijfolie
- ✓ 100 g worteljulienne

## Benodigheden

- 🍷 bakplaat bekleed met bakpapier

## Zo maak je het

- 1 Doe de bloemkoolrijst in een magnetronschaal en verwarm de 'rijst' afgedekt 3 minuten op 750 watt in de magnetron. Laat de bloemkoolrijst uitwasemen in een vergiet en druk al het vocht eruit.
- 2 Verwarm intussen de oven voor op 220 °C. Meng de uitgelekte bloemkoolrijst in een kom met de eieren en geraspte kaas en kneed goed door. Verdeel het mengsel in 4 porties.
- 3 Leg de porties bloemkooldeeg met veel tussenruimte op de bakplaat en druk ze uit tot ronde bodems met een doorsnede van ca. 15 cm.
- 4 Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de pizzabodems in 15 minuten goudbruin.
- 5 Snijd intussen voor de ogen 8 dunne plakjes van de wortel. Rol de plakjes ham of kipfilet op tot een mondje. Snijd van het bosuitje 8 dunne ringetjes.
- 6 Neem de bakplaat uit de oven en plaats deze op een rooster. Bestrijk de pizzabodems met tomatensaus.
- 7 Maak vervolgens op elke pizza een gezichtje: leg eerst in het midden van elke pizzabodem een tomaatje met de bolle kant naar boven. Dit is de neus. Daaronder leg je het rolletje ham of kipfilet met de uiteinden naar boven gebogen, zodat het gezichtje lacht!
- 8 Boven de neus leg je 2 plakjes wortel als ogen. Leg op de plakjes wortel een plakje bosui om de pupillen te maken. Sprenkel tot slot wat olijfolie over de pizza's.
- 9 Schuif de bakplaat opnieuw in de oven en bak de pizza's in nog 10 minuten knapperig bruin.
- 10 Schep de pizza's met een spatel op borden en leg langs de bovenkant wat worteljulienne als haren.

⌚ 30 minuten

👤 400 ml

# Barbecuesaus

**27**

kcal

**1g**

eiwit

**3g**

koolhydraten

**1g**

vet

**1g**

voedingsvezel

Voedingswaarde  
per portie (25 ml)

## Dit heb je nodig

- ✓ 1 el olijfolie
- ✓ 1 grote ui, gesnipperd
- ✓ 1 grote teen knoflook, fijngehakt
- ✓ 1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes
- ✓ 1 rode puntpaprika, in stukjes
- ✓ 1 blik tomatenblokjes in tomatensap (400 g)
- ✓ 2-3 el tomatenpuree
- ✓ 3-4 el wijnazijn
- ✓ 1 volle tl mosterd
- ✓ 2 el ahornsiroop
- ✓ ½ tot 1 tl chilipoeder

## Benodigheden

- 🍷 1 schoon glazen potje van ca. 400 ml

Barbecuesaus is heel eenvoudig zelf te maken. Door een beetje te spelen met de ingrediënten kun je jouw zelfgemaakte barbecuesaus precies de smaak geven die je zelf lekker vindt. Gebruik hem om vlees mee te bestrijken voordat je het op de barbecue legt, of als dip voor frieten.

## Zo maak je het

- 1 Verwarm de olijfolie in een wok en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Schep de bleekselderij en paprika erdoor en smoor de groenten nog 2 minuten op zacht vuur.
- 2 Voeg de tomatenblokjes met sap toe en roer de tomatenpuree, azijn, mosterd, ahornsiroop en chilipoeder erdoor. Breng alles al roerend aan de kook en laat 25-30 minuten zachtjes sudderen tot het een dikke barbecuesaus wordt.
- 3 Schep de hete saus met een soepopscheplepel in het potje en sluit dit meteen af. Laat de saus afkoelen en bewaar de saus tot gebruik in de koelkast. Houdbaarheid: 2-3 weken.

## Variatietip

Geef de barbecuesaus een lekker frisse smaak door een partje citroen met schil mee te laten sudderen.

Voor een wat pittigere saus voeg je wat meer chilipoeder toe, voor een wat zuurdere saus wat meer azijn.





# Bedankt voor je interesse in FitChef Family.

Wil je met alle recepten aan de slag?

[Klik hier om het boek te bestellen](#)