

Thuis lekker en gezond koken 4

Thuis lekker en gezond koken 4

Lotte De Clercq

Auteur: Lotte De Clercq
Coverontwerp: Lotte De Clercq

ISBN: 978-94-6342-923-8 | Paperback
ISBN: 978-94-6342-932-0 | Hardcover
Uitgever mijnbestseller.nl

© Lotte De Clercq

Inhoud

Gebruikte producten en kooktermen	3
Ontbijt	15
Tussendoortjes	33
Lunches	63
Hapjes	97
Voorgerechten	123
Hoofdgerechten	138
Desserts	175
Inleiding	175
Inhoud	177
Basisrecepten	195
Inhoud	197
Register	207

Voorwoord

Dit is het vierde kookboek uit de reeks 'Thuis lekker en gezond koken' en we kijken terug naar de volledige keuken zodat je leert om gedurende de hele dag gezond te eten. Je leert weer nieuwe weer nieuwe recepten maken die je dagdagelijks kan gebruiken.

De insteek van dit kookboek is net zoals bij de andere gezonde voeding binnen de dagdagelijkse keuken. We willen tonen dat het lukt om snel iets op tafel te toveren dat zowel gezond is als lekker. En dit gedurende de hele dag. We geven je ideetjes voor het ontbijt, maar ook voor de lunch, salades in de zomer, voorgerechten, het avondeten en desserts.

Bij dit kookboek is er ook nog een extraatje, je leert ook gezonde koekjes en gebakjes maken voor tussendoor. Daarnaast komen er ook gezonde drankjes aan bod, zodat je ook een leuk alternatief kan hebben voor water.

Eerst krijg je uitleg over alle producten die gebruikt worden in dit kookboek en nadien beginnen de recepten. Je gaat merken dat er veel zaken aan bod komen zodat je voor elk moment van de dag iets lekkers en gezonds kan maken. Veel leesplezier, maar uiteraard ook veel kookplezier!

Lotte

Gebruikte producten en kooktermen

Algemeen:

Alle recepten worden standaard voor 4 personen uitgewerkt. Indien het een afwijkend recept is voor meer of minder personen, dan staat dit altijd bij het recept als volgt:

Dit recept is voor 1 ... of 1
persoon

Als je voor meer of minder personen kookt, dan volstaat het om de hoeveelheden van de ingrediënten aan te passen. Een uitzondering hierop zijn natuurlijk ook voor de ingrediënten van de gebakjes/taarten/dressings. Dit is steeds voor het aantal gebakjes dat erop staan of voor 1 taart. Bij de dressings is er gekozen voor een hoeveelheid dat het makkelijk te bereiden is.

Gebruikte producten:

De gebruikte producten die algemeen in het kookboek staan, staan hieronder uitgelegd. Zo weet je precies wat het is, waarom er voor gekozen is en op wat je moet letten als je het koopt. Om het eenvoudig te maken om alles terug te vinden staat alles op alfabetische volgorde. Tevens kan je hier een kleine inhoudstafel vinden van de producten om ze nog sneller terug te vinden.

A

Avocado, 5

Amandelmelk, 5

C

Cacao, 7

Citroengras, 7

Chocolade, 7

Confituur met verlaagd suiker, 7

B

Bakpoeder, 6

Bakolie/bakboter, 6

Bicarbonaat, 6

Boekweitmeel, 6

F

Filodeeg, 8

G

Gember, 8

Grenadine 0% suiker, 8

Griekse yoghurt, 9

K

Kokosmelk/ kokosroom, 9

M

Maïsetmeel/ maïzena, 10

Magere kaas, 10

S

Saffraan, 11

Sesampasta of tahin, 11

Sojasaus, 12

Stevia, 12

H

Haverhout, 9

L

Light room, 10

Lijnzaad, 10

P

Polenta, 11

Pompoempitten, 11

T

Tofu, 12

Z

Zoetmiddel, 13

Zonnebloempitten, 13

** Avocado*

Avocado is een vrucht met groen vruchtvlees, deze is acht en smeug indien deze rijp is. De avocado moet ook rijp gegeten worden, anders is het vruchtvlees zeer hard. De schil van de avocado is taai en hard en ook niet eetbaar. In het midden van het vruchtvlees vinden we een harde pit. Om een avocado door te snijden, snijden we deze rondom rond in 2 (tot aan de pit) draaien we de helften en halen deze zo uit elkaar. Nadien halen we de pit uit de ene helft. Je kan het vruchtvlees er nu uitlepelen of we halen deze voorzichtig uit de schil, zodat we het vruchtvlees mooi kunnen snijden.

Avocado is een typische smaak, maar verdraagt of vraagt kruiden. Je kan deze gebruiken als dipsaus, maar is ook ideaal om dressings mee te maken. Het vruchtvlees is ook heerlijk in een salade. De avocado zelf bevat van nature veel vet (plantaardig vet) en dit is ook waardoor deze zo smeug is. Je mag met een gerust hart avocado eten, maar overdrijf er niet mee.

** Amandelmelk*

Dit is een plantaardige vervanger voor koemelk en wordt gemaakt (hoe kan het ook anders) van amandelen. De melk die we verkrijgen bevat geen lactose en ook geen cholesterol. Hierdoor is deze geschikt voor mensen met lactose-intolerantie. Het is wel zo dat deze melk ook amper eiwitten bevat, vervang dus niet zomaar al je melkproducten door amandelmelk. Probeer hierin variatie te vinden.

Het is aan te raden om te kiezen voor de ongezoete varianten van amandelmelk. Daarnaast let je er ook best op dat deze verrijkt is met vitaminen en mineralen zoals vitamine D en ijzer.

** Bakpoeder*

Bakpoeder kan gebruikt worden ter vervanging van gist om een deeg te laten rijzen. We kunnen bakpoeder toevoegen aan bloemsoorten om deze 'zelfrijzend' te maken.

** Bakolie/bakboter*

Je mag zelf kiezen welke soort olie je gebruikt bij een gerecht. Vergeet wel niet dat olijfolie een smaak toevoegt aan het eten. Daarnaast is het zo dat olijfolie niet boven de 175°C mag verwarmd worden, dus gebruik dit niet voor ovenschotel die boven de 180°C gebakken worden of voor wok gerechten.

Als je liever een olie zonder smaak hebt, dan kan je kiezen voor arachide-, maïs-, of sojaolie. Kies liever niet voor kokosolie of palmolie, dit zijn 2 plantaardige oliesoorten die veel verzadigd vet bevatten. Pas hiermee dus op.

Als bakmargarine ga je voor het merk van jouw keuze, let er wel op dat je altijd margarine gebruikt en geen roomboter.

** Bicarbonaat*

Of natriumbicarbonaat is net zoals bakpoeder een vervangmiddel voor gist in een deeg. Let erop dat je de verhoudingen bij bicarbonaat respecteert. Als er teveel van wordt gebruikt kan dit zorgen voor een wrange smaak in het gebak.

** Boekweitmeel*

Dit is een meel gemaakt van het graan boekweit. Als we kijken naar boekweit, dan zien we dat dit een graan is, dat van nature glutenvrij is. Het meel gemaakt van boekweit is zeer vezelrijk en gaat hierdoor dus een vezelrijkgebak leveren. Je gaat wel merken

dat boekweit ook een specifieke smaak heeft, daarom dat dit meel vaak gemengd wordt met andere melen.

** Cacao*

Cacao of cacaopoeder is afkomstig van de cacaoboon. Bij de verwerking van de cacaoboon ontstaat er cacaopoeder en cacaoboter. Deze worden dan gebruikt om chocolade te maken. In de winkel kunnen we verschillende soorten cacaopoeder vinden. Bij onze recepten maken we gebruik van pure cacaopoeder (dus zonder toevoeging van suiker of dergelijke).

** Citroengras*

Citroengras is een smaakmaker die we voornamelijk terugvinden in de Aziatische keuken. Citroengras wordt niet rauw gegeten, maar wordt doorgaans meegekookt of gestoofd. Voordat de maaltijd wordt opgediend, wordt het citroengras dan verwijderd uit het gerecht.

** Chocolade*

Als er in de recepten wordt gesproken over chocolade, dan bedoelen we pure chocolade. Dit is met een cacao gehalte van minimum een 70%, enkel als er een ander hoeveelheid bijstaat of een andere chocolade variant, bedoelen we iets anders.

** Confituur met verlaagd suiker*

Traditioneel is het recept voor suiker 1kg suiker voor 1kg fruit. Dit betekent dat we veel toegevoegde suikers in confituur vinden. Daarom dat we in de recepten gebruik maken van confituur met verlaagd suiker. Dit komt er dan op neer dat er minder suiker wordt gebruikt, meestal 300g suiker op 1kg fruit. Je kan dit terugvinden op de pot van je confituur. Of je kan er voor kiezen

om zelf confituur te maken met minder suiker. Onthoud wel dat confituur met verminderd suiker ook minder lang goed blijft, want de suiker is ook een bewaarmiddel.

** Filodeeg*

In de recepten wordt er filodeeg gebruikt ter vervanging van soorten bladerdeeg. Dit omdat filodeeg veel minder vet bevat dan bladerdeeg, maar wel zeer krokant gebakken kan worden. Filodeeg wordt gemaakt van meel, water en een kleine hoeveelheid olie. Dit deeg wordt dan zeer dun uitgerold. Het is een zeer dun en kwetsbaar deeg. We merken op dat filodeeg maar een 6% vet bevat, terwijl bladerdeeg een 23% vet bevat.

** Gember*

Deze pittige gele wortel kan zowel voor zoete als voor hartige gerechten gebruikt worden. Pas er wel mee op dat je niet overdrijft met het gebruik van gember, want hij is zeer smaakvol en kan daardoor snel overheersen. Gember gaan we schillen voor het gebruik (behalve als het anders vermeld staat). We gaan deze dan zeer fijn hakken of raspen, zodat de smaak in het gerecht verspreid. In de recepten maken we gebruik van verse gember, behalve als dit anders vermeld staat.

** Grenadine 0% suiker*

Grenadine kennen we allemaal als een siroop die we aan water kunnen toevoegen om deze een smaak te geven. Normale grenadine bevat veel suiker om de stroopachtige consistentie te verkrijgen. Daarom dat deze normaal niet vaak wordt aangeraden in de gezonde voeding. In de winkel kunnen we nu grenadines vinden met 0% suiker (toegevoegde suikers) en gezoet met stevia. Zo kunnen we ons water een smaakje geven zonder deze zeer suikerrijk te maken.

** Griekse yoghurt*

We gebruiken zowel de gewone Griekse yoghurt (dus met 10% vet) als de 0% Griekse yoghurt (dus met 0% vet). De 0% Griekse yoghurt is de magere variant van de gewone Griekse yoghurt en afhankelijk van de smaak, consistentie en recept kiezen we voor de ene of de andere. Normaal vind je beide producten zo in de grootwarenhuizen. In de recepten wordt de Griekse yoghurt gebruikt vanwege zijn smeuïgheid. Vind je geen Griekse yoghurt in de winkel, dan kan je deze vervangen door magere platte kaas.

** Havermout*

Havermout is de laatste jaren zeer populair en wordt vaak gegeten als pap bij het ontbijt, maar wordt ook vaak gebruikt voor koekjes, gebakjes en dergelijk. Havermout wordt bereidt van de graansoort haver. Hij wordt vaak aangeraden omdat het een graan is die zeer vezelrijk is en hierdoor ook een hoge verzadiging zal geven. We kunnen het heel divers in de keuken gebruiken. We kunnen de vlokken op zich gebruiken in gerechten, maar we kunnen deze ook malen of blenden om zo havermeel te krijgen. Deze kan dan bloem in gerechten vervangen (pas op, soms wijzigt hierdoor je verhoudingen).

** Kokosmelk/ kokosroom*

Kokosmelk is wit en wordt gemaakt door het vruchtvlies van de kokosnoot te raspen en te vermengen met kokoswater. Pas op met het vetgehalte van de kokosmelk. We noemen het reeds melk als er 18% vet in zit, bij meer wordt er gesproken over kokosroom. We vinden op de markt ook magerdere soorten kokosmelk, in de recepten maken we gebruik van kokosmelk met minder dan 10% vet.

** Light room*

In sommige gerechten wordt er light room gebruikt. Deze kan je in de winkel kopen, maar let dan wel steeds op hoeveel vet er nog in zit. We kiezen voor een roomsoort die minder dan 10% vet bevat. Heb je geen light room voorhanden? Dan kan je ook steeds kiezen voor magere of halfvolle melk die we daarna binden met een beetje bloem of maïzena.

** Lijnzaad*

Dit is het zaad van vlas en kan gebruikt worden om lijnzaadolie mee te maken. We merken o dat er zowel geel als bruin lijnzaad bestaat. Het gebruik van lijnzaad in de voeding kan helpen om constipatie een stukje tegen te gaan. Dit omdat de vezels die we in lijnzaad vinden zich binden met water en dit tot 4 keer zijn eigen gewicht.

** Maïszetmeel/ maïzena*

In de keuken gebruiken we maïszetmeel als bindmiddel. Hiermee kunnen we sauzen, soepen en dergelijke binden. In de recepten maken we gebruik van pure maïszetmeel. Deze moeten we dus eerst nog mengen met water, dan toevoegen aan het gerecht en dit laten koken om in te dikken. Er bestaat ook instant Maïzena, deze kan onmiddellijk gebruikt worden.

** Magere kaas*

Als we spreken over magere kaas, dan gaat het over kaassoorten die onder de 20+ of 30+ vallen. Deze vermeldingen kan je op de verpakkingen vinden en zijn anders dan het vetpercentage of het vetgehalte. Heb je geraspte kaas nodig, dan is het soms beter om deze zelf te raspen omdat je dan meer smaak gaat hebben.

** Polenta*

Is een Italiaans maïsmeel of een maïsgriesmeel, zowel fijn als grof gemalen te verkrijgen en wordt soms met andere granen zoals boekweit gemengd. Is geschikt in sauzen, eenpansgerechten, puddingen, ... Dit kan ook gebruikt worden als een glutenvrije vervanger voor couscous (= tarwegriemeel).

**Pompoenpitten*

Pompoenpitten of pepita zijn de eetbare zaadjes van de pompoen. Ze hebben een hele fijne smaak en geroosterd komen ze heel goed tot hun recht. Gezouten of geroosterd kan je ze toevoegen aan rijstschotels en salades. Ook zijn ze heerlijk bij granen voor het ontbijt (bv. granola).

** Saffraan*

Saffraan is een kruid die we onder verschillende vormen kunnen vinden. Dit kan als draadjes gevonden worden of als poeder. Het geeft een andere smaak aan je gerecht, maar wordt ook vaak als kleurstof gebruikt. Als we dit enkel gebruiken voor de kleur, dan kunnen saffloer of kurkuma een goedkoper alternatief zijn.

** Sesampasta of tahin*

Is een pasta dat verkregen wordt door het fijnmalen van geroosterde sesamzaadjes. Je kan dit gerust zelf maken, dan roosteren we eerst de sesamzaadjes en blenden deze tot een massa. Ook met behulp van een vijzel kan je deze fijnmalen. We hebben 2 soorten tahin, namelijk bruine en witte. De bruine tahin wordt gemaakt van ongepelde sesamzaadjes en de witte tahin van de gepelde zaadjes. Het is geschikt op brood, in desserts, sauzen,... Het wordt meestal gebruikt als een smaakmaker.

** Sojasaus*

Is een bruine, zoute vloeistof, die verkregen wordt door sojabonen te laten gisten. We hebben 2 soorten namelijk tamari die gemaakt is van echte sojabonen of ketjap. Ketjap is een goedkope sojasaus, waarbij men het fermentatieproces kunstmatig verkort door zoutzuur toe te voegen. Ook worden geen sojabonen, maar ontvet sojameel gebruikt voor ketjap. Hierdoor gaan er vitamines, eiwitten en mineralen ontbreken. Er wordt daarnaast ook tarwe aan toegevoegd wat bij tamari niet het geval is. Aan ketjap wordt er vaak ook nog karamel en geraffineerd zout toegevoegd.

** Stevia*

Stevia is een kruidachtige plant die we oorspronkelijk in Brazilië en Paraguay vinden. Het is een familie van de margriet, kamille en andere aromatische bloemen. Van nature is stevia een zeer zoete plant, die geen koolhydraten of kcal bevat. Daarom dat deze nu als zoetstof wordt ontgonnen. Het is een natuurlijke variant van suiker. Let wel op dat je steeds let op je verhoudingen zodat je gerecht niet te zoet wordt.

** Tofu*

Is een zacht kaasachtig voedingsmiddel dat gemaakt wordt door sojabonen te fermenteren. Het is eerder een neutraal smakend product en hierdoor neemt het makkelijk de smaak van andere ingrediënten over. Daarom wordt tofu vaak gemarineerd vooraleer het toegevoegd wordt aan het gerecht. Tofu is te verkrijgen in allerlei vormen zoals blokjes, gehakt, schijven, worsten, ... Het is geschikt om te gebruiken in salades, desserts, workgerechten, broodbeleg, ...

** Zoetmiddel*

In dit kookboek wordt vaak gebruik gemaakt van een zoetmiddel. Het gebruikte zoetmiddel heeft de volgende zoetkracht:

10g zoetmiddel = 20g kristalsuiker

Let bij het kiezen van een geschikt zoetmiddel steeds op de zoetkracht. Andere proporties kunnen ervoor zorgen dat je gerecht te zoet wordt of juist niet zoet genoeg. Daarnaast bekijk je ook best of je het zoetmiddel al dan niet mag gebruiken om te bakken. Dit kan je op de verpakking van het product zien.

** Zonnebloempitten*

Zijn lichtgrijze pitten die in de zaden van zonnebloemen zitten. Deze zaden zijn donkergrijs en gestreept. Zonnebloempitten zijn geschikt als gezond tussendoortje of kunnen geroosterd worden voor bij een slaatje, granen en muesli. Zonnebloemolie wordt gemaakt op basis van deze pitten en kan gebruikt worden in zowel koude als warme bereidingen.

Kooktermen:

In het kookboek worden verschillende kooktermen gebruikt, de meeste worden hieronder uitgelegd. Zo kan je zelf alles maken zoals beschreven in het kookboek.

Het roosteren van groenten kan voorkomen bij paprika en courgette. Dit roosteren kan op 2 verschillende manieren gebeuren en zonder dat we extra vetstof moeten toevoegen:

- Snijd de groenten in reepjes en leg ze vervolgens in een ovenschotel. Rooster de groenten door ze een klein kwartiertje onder de grillfunctie van je oven te plaatsen.

Kan korter of langer duren afhankelijk van de grootte van je reepjes groenten.

- Je kan ook gebruik maken van een grillpan of grill. Hier leg je de reepjes op zodat deze gaar kunnen grillen. Als de huis verkleurt weet je dat ze klaar zijn.

Een ajuin of dergelijke **snipperen** is het fijnsnijden van een ajuin, ja kan zelf kiezen hoe klein je de ajuin wilt snijden. Soms is het beter om deze zeer fijn te gaan snijden en bij andere gerechten (vb. stoofpotje) mogen het dan weer grove stukken zijn. Bij het recept staat normaal of de ajuin grof of fijn gesnipperd moet zijn.

Het **ontvellen** van een tomaat doe je als volgt. Eert snijd je een kruis in de tomaten. Daarna plaats je ze enkele ogenblikken in kokend water (tot wanneer het vel loslaat), vervolgens haal je ze uit het kokende water. Nu kan je de tomaten met de hand of met een mesje ontvellen en gebruiken in gerechten.

Zest verkrijg je door het raspen van de huid van een citrusvrucht, bv. citroen, sinaasappel,... Je neemt de vrucht en raspt hiervan de huid, let erop dat je het witte deel niet mee raspt onder de huid. Dit heeft een bittere smaak en zou het gerecht ook een bittere smaak geven; . Na het raspen van de huid kan je hem in 2 snijden en uitpersen om te gebruiken, zodat er niks verloren gaat.

Een ajuin en/of look **fruiten** wil zeggen dat je deze aanbakt in het bereidingsvet. En dit totdat de ui en/of de look glazig worden (niet bruin) en dan kan je verder met je recept.

Het **prakken** van tofu is het pletten van tofu met behulp van een vork. Op die manier worden kleine stukjes verkregen of wordt het een mengbare masse. Je kan er ook een kleine hoeveelheid vocht aan toevoegen om zo een smeùge massa te verkrijgen.

Ontbijt

