****

***Blz. 2 Voorgerecht 1:***

***Blz. 3 Voorgerecht 2:***

***Blz. 4 Voorgerecht 3:***

***Blz. 5 Hoofdgerecht 1:***

***Blz. 6 Hoofdgerecht 2:***

***Blz. 7 Hoofdgerecht 3:***

***Blz. 8 Nagerecht 1:***

***Blz. 9 Nagerecht 2:***

***Blz. 10 Nagerecht 3:***

***Blz. 11 Wat is er gezond aan deze recept?***

***Voorgerecht 1:***

**Stevige bonensoep**

Voor 2 personen  
100 calorieën per persoon

**Benodigdheden**  
• 1 eetlepel zonnebloemolie  
• 1 middelgrote ui, fijn gesneden  
• 225 gram verse bonen of bonen uit de diepvries, ontveld  
• 500 ml groentebouillon  
• 1 eetlepel verse munt, gesneden en een aantal bladeren als garnering  
• zwarte peper  
• 2 eetlepels magere yoghurt

**Bereidingswijze**  
1. Verhit de olie in een pan bak de uien totdat ze zacht zijn.  
2. Voeg de bonen en de groentebouillon toe en laat het 15-20 minuten pruttelen.  
3. Voeg de gesneden munt en zwarte peper toe.  
4. Gooi het grootste deel van het mengsel in een blender, laat nog een paar bonen in de pan.  
5. Mix het gerecht totdat het zacht is.  
6. Giet het mengsel terug in de pan, warm het vervolgens weer op en giet de yoghurt erbij voordat u het opdient.  
7. Garneer met muntbladeren en serveer met twee sneetjes volkorenbrood.

***Voorgerecht 2:***

**Verse tomatensoep**

*****Deze soep is makkelijk te maken. De tomaten voorzien in een flinke dosis lycopeen. Deze antioxidant heeft een beschermende werking tegen kanker.*

Voor 2 personen  
90 Kcal per persoon  
Bereidingstijd: 15 minuten

**Benodigdheden**  
• 1 theelepel olijfolie of sesamolie  
• 1 blik gesneden tomaten (400 g)  
• 1 kleine ui, geschild en fijn gesneden  
• 10 druppels Worcestershire saus (of meer naar eigen smaak)  
• vers gemalen peper  
• gedroogde kruiden  
• handvol verse basilicumblaadjes, gewassen en gesneden

**Bereidingswijze**  
1. Neem een pan met een anti-aanbaklaag en verhit de olie en bak de uien kort.   
2. Voeg de tomaten inclusief het sap uit het blik toe. Roer het 5 minuten zachtjes door op middelhoog vuur.   
3. Breng de soep op smaak met een paar druppels Worcestershire saus, een beetje vers gemalen peper, de gedroogde kruiden en de helft van de verse basilicumblaadjes.   
4. Serveer de soep in een soepkom en garneer nog met wat basilicum.  
  
Serveer met volkorenbrood of crackers.

***Voorgerecht 3:***

**Knapperige groentesoep**

*Soep is makkelijk en voedzaam. Eet soep als lunch, voorgerecht, hoofdgerecht of als tussendoortje. Verwerk in de soep verschillende groenten voor extra veel goede vitaminen en mineralen.*

Voor 2 personen  
424 kcal per persoon  
Bereidingstijd: 45 minuten

**Benodigdheden**  
• 2 theelepels olijfolie  
• 1 grote gesnipperde ui  
• 1 uitgeperst teentje knoflook  
• 2 gewassen en in ringen gesneden preien  
• 1 grote in blokjes gesneden aardappel  
• 2 grote wortelen in schijven gesneden  
• 50 gram parelgerst  
• 1 groentebouillon blokje, opgelost in 3⁄4 liter water  
• 2 theelepels gedroogde gemengde kruiden  
• 75 gram uitgelekte maïs  
• 75 gram erwten  
• verse peterselie

**Bereidingswijze**  
1. Verhit de olie in een grote sauspan. Voeg de uien,   
knoflook en prei toe en laat het op een laag vuur 5 minuten stomen, zonder dat het bruin wordt.   
2. Voeg de aardappelen, wortelen, parelgerst, bouillon en kruiden toe en sudder het 20 minuten.  
3. Voeg maïs en erwten toe en kook het nog 10 minuten door. Serveer heet met de peterselie als versiering.

***Hoofdgerecht 1:***

**Kip met citroen**

Voor 2 personen  
380 Kcal per persoon  
Bereidingstijd: 35 minuten

**Benodigdheden**  
• 2 stukken kipfilet (100 g per stuk)  
• sap en stukje schil van een grote citroen  
• 1 dessertlepel olijfolie  
• 1 teentje knoflook, fijngestampt  
• 100 g zilvervliesrijst  
• 300 g broccoli

**Bereidingswijze**  
1. Verwarm de oven voor op 150 ºC.  
2. Gebruik een pan die ovenvast is. Verhit de olijfolie en voeg de fijngestampte knoflook toe. Bak het 2 minuten op laag vuur.  
3. Bak kort de stukken kip in het olijfolie-knoflook mengsel.   
4. Giet het citroensap over de kip en leg de kleine stukjes citroenschil bovenop.   
5. Plaats de pan in het midden van de oven.   
6. Laat de kip in 30 minuten gaar worden.  
7. Kook in de tussentijd de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.   
8. Maak de broccoli schoon en kook of stoom deze kort.  
9. Serveer de kip op een voorverwarmd bord met de rijst en broccoli.   
10.Giet nog een lepel citroensap over de kip voor een extra frisse smaak.

***Hoofdgerecht 2:***

**Zalm met tomaten en basilicum**

*Zalm bevat omega-3 vetzuren. Dit zijn onverzadigde vetzuren die uw cholesterolgehalte op een gezond niveau houden en goed zijn voor uw hart- en bloedvaten. Vis is onderdeel van een gezond voedingspatroon.*

Voor 2 personen  
360 Kcal per persoon  
Bereidingstijd: 35 minuten

**Benodigdheden**  
• 300 g (nieuwe) aardappelen  
•12 cherrytomaatjes of 6 gewone tomaten  
•een handvol verse basilicum, fijn gesneden  
•160 g groene groente, bijvoorbeeld broccoli  
• 2 zalmfilets, 100 g per stuk

**Bereidingswijze**  
1.Maak de aardappelen schoon en breng ze aan de kook.  
2. Meng de tomaten en basilicum in een kom.  
3. Maak de groente schoon en zet deze op het vuur als de aardappelen al 10 minuten koken.  
4. Grill of stoom de zalmfilets.  
5. Giet de aardappelen en de groente na 10-15 minuten af.  
6. Serveer de aardappelen, groente en zalm op verwarmde borden met het tomaat-basilicummengsel.

***Hoofdgerecht 3:***

**Zomerse ovenschotel met tomaat en rijst**

Voor 6 porties  
Bevat per portie: 180 calorieën   
6 gram vet  
Bereidingstijd: 80 minuten

**Benodigdheden**  
• 100 gram zilvervliesrijst  
• 4 rijpe vleestomaten  
• 125 gram geraspte kaas  
• 3 theelepels gedroogde oregano   
• snufje zout  
• versgemalen zwarte peper, naar smaak  
• snufje cayennepeper  
• 125 gram broodkruimels  
• 1 teentje knoflook, geperst  
• 2 theelepels olijfolie

**Bereidingswijze**  
1. Verwarm de oven voor op 180 °C.   
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.   
3. Snijd de tomaten elk horizontaal in 4 dikke plakken.   
4. Meng in een kom de gekookte rijst, kaas, 2 theelepels oregano, zwarte en cayennepeper en zout.   
5. Meng in een andere kom met een vork de broodkruimels, knoflook, 1 theelepel oregano en de olijfolie. Breng op smaak met zwarte peper en zet het even aan de kant.  
6. Vet een ovenschaal in met wat olie. Bedek de bodem met tomaatplakken. Schep hierover de helft van het rijstmengsel. Leg daar weer een laagje tomatenplakjes op en dan de rest van de rijst. Eindig met een laag tomaten die de rijst helemaal bedekt.  
7. Dek de ovenschaal af met een deksel of aluminiumfolie en zet deze 45 minuten in de oven.   
8. Haal de deksel of het folie eraf, verdeel het mengsel met de broodkruimels erover en zet de ovenschotel dan nog eens 20 tot 30 minuten onbedekt in de oven.   
9. Laat de ovenschotel iets afkoelen voor u het serveert. Lekker met een frisse salade.

***Nagerecht 1:***

**Gezonde aardbeien toetje**

Ingrediënten

Nagerecht 2 personen

150 gr. aardbeien

wat mint blaadjes

1 kopje appelsap

1 eetl. honing

Bereidingswijze

1. Spoel de aardbeien schoon. Snijd de kleine aardbeien doormidden en de grote in [drieen](http://www.kookse.tv/recept/nagerecht-met-aardbeien).

2. Doe de honing in een kom en schenk erbij. Roer de honing goed los. Was de mint blaadjes en scheur ze in stukjes.

3. Voeg de mint blaadjes toe aan de appelsap. Verdeel de aardbeien over 2 schaaltjes en giet het appelsap mengsel over de aardbeien.

4. Zet de schaaltjes koel weg, liefst niet in de koelkast. Schep vlak voor het opdienen de aardbeien door het appelmengsel.

***Nagerecht 2:***

**Aardbeientrifle**

Ingredienten

Voor 2 personen:

bakje aardbeien

2 eetl. limoncello

3 eetl. mascarpone

scheutje melk

3 theel. poedersuiker

6 cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes)

1 eetl. amandelschaafsel

Bereidingswijze

**1.**Laat de aardbeien in de limo cello een half uur marineren.

**2.**Klop de mascarpone luchtig op en voeg zoveel poedersuiker toe als je lekker vindt en een scheutje melk om de room iets te verdunnen.

**3.**Bouw de aardbeientrifle op. Breek de cantuccini in stukjes en verdeel ze over twee mooie glazen. Verdeel er de gemarineerde aardbeien over en vervolgens een schep mascarpone. Zet de glazen een uurtje in de koelkast.

**4.**[Rooster](http://www.kookse.tv/recept/aardbeientrifle) het amandelschaafsel lichtbruin in een koekenpan. Bestrooi de aardbeientrifle met het amandelschaafsel.

***Nagerecht 3:***

**Makkelijk aardbeientaartje**

Ingredienten

Voor 2 personen

• 1 doosje Hollandse aardbeien.  
• 2 eetl. aardbeienjam, 1 per taartje  
• 2 mini eierkoeken

Per stuk:

KCAL: 64,1 , Eiwit: 1,5 , KOOLH: 27,5 , VET: 0,5 GR

Bereidingswijze

**1.**Haal het kroontje van de aardbeien en snijd ze in helften.

**2.**Smeer een eetlepel jam goed uit over de eierkoek.

**3.**Leg hier de aardbeien netjes op.

**Wat is er gezond aan deze recepten?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Wat is er gezond aan** | **Schijf van 5** |
| **Voorgerecht 1:** | er zit bonen in er dat is erg gezond | Bonnen |
| **Voorgerecht 2:** | Er zit tomaten in en basilicumblaadjes | Tomaten |
| **Voorgerecht 3:** | Er zit prei in aardappelen en parelgrijst en peterselie | Prei, Aardappelen |
| **Hoofdgerecht 1:** | Kipfilet, citroen, broccoli | Kipfilet, broccoli |
| **Hoofdgerecht 2:** | Aardappel, cherrytomaten, basilicum, broccoli, Zalmfilets | Aardappel, tomaten, broccoli, zalm |
| **Hoofdgerecht 3:** | Rijst, tomaten, kaas, oregano, broodkruimls | Rijst,tomaten,kaas,  sinasappel,brood |
| **Nagerecht 1:** | Aardbeien, honing | Aardbeien |
| **Nagerecht 2:** | Aardbeien, melk, | Aardbeien, melk |
| **Nagerecht 3:** | Aardbeien, | Aardbeien |