



What About Food

## Lekkere & Gezonde recepten!



- o Oosterse woksotel
- o Zoete aardappel-linzensoep
- o Waldorfsalade met kip en noten
- o Kip-kerriestoofpotje met rijst
- o Frittata met groente en tartaar (vega-optie)
- o Kabeljauw met krieltjes en bietensalade
- o Pasta met garnalen, tomaat en rucola
- o Vegetarische noedelsalade met dragon, wortel en ananas

### EXTRA INFORMATIE

Bij elk recept staat de bereidingstijd, voedingswaarde en het aantal personen.

Gebruik maximaal 1 eetlepel olie per persoon om gerechten te bereiden.

Zorg dat je deze producten in huis hebt: (Olijf)olie, water, peper en zout.

### Extra: Partysnacks!

Geroosterde kikkererwten, hummusdip met gesneden groenten, appel met notenpasta en kaneel, kipfilet rolletjes en komkommer toastjes.

Kijk op [whataboutfood.nl](http://whataboutfood.nl) voor meer informatie & recepten!

# Oosterse wokschotel

Bereidingstijd	25 min.
Personen	4
Energie per portie	450 kcal



## Ingrediënten

- 1 pak woknoedels (248 g)
- 350 g kipfiletblokjes
- 4 eetlepels sojasaus
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 (rode) paprika's, gewassen en zaadlijsten verwijderd
- 3 eetlepels wokolie
- 1 bosje paksoi, in reepjes
- 3 bosuitjes, in ringen

## Bereiding

- Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Schep de kipfilet om met 2 eetlepels sojasaus en de knoflook, laat 5 minuten staan.
- Snijd de paprika's in de lengte in dunne repen.
- Verhit 2 eetlepels olie in een wok. Bak op hoog vuur de kipfilet in de marinade al omscheppend in 5 minuten gaar. Schep daarna uit de pan.
- Schenk de rest van de olie in de wok en bak de paprika en de paksoi 5 minuten al omscheppend op hoog vuur. Breng op smaak met de rest van de sojasaus.
- Draai het vuur laag en schep de noedels en de kipblokjes erbij tot alles goed warm is.
- Bestrooi met bosui.

*Voedingswaarde per portie: 450 kcal – 30 g eiwit – 43 g koolhydraten – 19 g vet*

# Zoete aardappel-linzensoep

Bereidingstijd	20 min.
Personen	4
Energie per portie	385 kcal



## Ingrediënten

- 500 g zoete aardappel
- 2 tenen knoflook
- 4 (tros)tomaten
- 750 ml heet water
- 100g Hak linzencurry
- 4 el Griekse yoghurt

## Bereiding

- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm. Hak de knoflook fijn.
- Verhit olie in een soep- of kookpan en fruit de zoete aardappel 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de knoflook toe en fruit nog 2 minuten mee.
- Snijd ondertussen de tomaten in partjes. Voeg deze partjes en heet water toe aan de pan en breng aan de kook.
- Laat op laag vuur 10 minuten garen. Roer regelmatig.
- Voeg in de laatste 2 minuten de linzencurry toe en verwarm.
- Verdeel de soep over de diepe kommen en schep in elke kom 1 eetlepel Griekse yoghurt.

*Voedingswaarde per portie: 385 kcal – 11 g eiwit – 50 g koolhydraten – 13 g vet*

# Waldorfsalade met kip en noten

Bereidingstijd	30 min.
Personen	2
Energie per portie	330 kcal



## Ingrediënten

- 280 g kip
- 1 appel
- 1 el citroensap
- 3 stengels bleekselderij
- 2 el gemengde noten
- 2 el magere kwark
- 2 el yoghurtmayonaise

## Bereiding

- Zet een steelpan met 1 L water op het vuur. Snijd de kipfilet in grove stukken leg in de pan. Laat 7-10 minuten zachtjes koken tot de kip gaar is.
- Snijd ondertussen de appel in blokjes en besprenkel deze met citroensap. Was de bleekselderij en verwijder (evt.) de lange draden aan de buitenkant van de stengel. Snijd de bleekselderij daarna in dunne reepjes (halve maantjes).
- Spoel de kip, zodra deze gaar is, af onder koud water. Trek de kipfilet uit elkaar in dunne reepjes en leg in een schaal. Doe de appel en bleekselderij erbij.
- Hak de noten grof en doe ze samen met de kwark, yoghurtmayo en peper en zout naar smaak bij de rest van de salade. Roer goed door en garneer eventueel met wat verse kruiden (bv. peterselie en munt).

*Voedingswaarde per portie: 330 kcal – 36 g eiwit – 17 g koolhydraten – 13 g vet*

# Kip-kerriestoofpotje met rijst

Bereidingstijd	35 min.
Personen	4
Energie per portie	462 kcal

## Ingrediënten

480 g kip  
1 ui en 600 g wortel  
kerrievoeder en verse peterselie  
160 g (basmati)rijst  
600 ml bouillon (groente of kip)  
300 g diepvriesdoperwten  
125 g naturel kwark of yoghurt  
2 theelepels bloem



## Bereiding

- Snijd de kip in stukjes. Snipper de ui en schrap de wortel en snijd in plakjes.
- Verhit 2 el olie in een pan / wok en bak de kip en ui 5 minuten. Breng op smaak veel kerrie en peper, en een klein snufje zout (naar smaak).
- Voeg de wortels en ongekookte rijst toe. Blus af met bouillon en laat ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg na 15 minuten (dus 5 min. voor het einde) de doperwten toe.
- Meng de yoghurt/kwark met de bloem en roer door de pan. Laat nog even garen.
- Hak de peterselie en breng het stoofpotje ermee op smaak. Voeg nog meer kruiden (chilipoeder, extra kerrie, peper) naar smaak toe. Schep op en garneer met peterselie.

*Voedingswaarde per portie: 462 kcal – 39 g eiwit – 56 g koolhydraten – 8 g vet*

# Frittata met groente en tartaar (vega optie!)

Bereidingstijd	20 min.
Personen	2
Energie per portie	296 kcal

## Ingrediënten

1 tartaartje / Duitse biefstuk  
*(vlees weglaten voor vegetarische optie)*

1 wortel

paar broccoliroosjes en champignons

1 ui

4 eieren

scheutje halfvolle melk

paprikapoeder



## Bereiding

- Snijd de tartaar en alle groenten in stukjes.
- Kluts de eieren met een scheutje melk.
- Kook de broccoli 3 minuten, kook dan de wortel nog 1 minuut mee en giet alles af.
- Bak de tartaar 2 minuten aan. Voeg de groenten toe en bak nog 4 minuten mee. Voeg peper, zout en paprikapoeder naar smaak toe.
- Giet het ei-mengsel erover en zet op middellaag vuur. Dek de pan af met een deksel en bak de frittata tot het ei mooi gestold is.

*Voedingswaarde per portie: 296 kcal – 26 g eiwit – 13 g koolhydraten – 16 g vet*



# Kabeljauw met krieltjes en bietensalade

Bereidingstijd	30 min.
Personen	2
Energie per portie	405 kcal



## Ingrediënten

- 260 g kabeljauw
- 2 el dijonnaise (mix van mosterd en mayonaise)
- 500 g krieltjes (ongekookt)
- 50 g kappertjes
- 400 g geraspte bieten
- 40 g veldsla
- verse dille

## Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de vis in de ovenschaal en bestrijk beide kanten met de helft van de dijonnaise. Bak in het midden van de oven in circa 15 minuten gaar.
- Halveer ondertussen de krieltjes in de lengte en kook in water met eventueel zout in 15 minuten gaar. Laat de kappertjes uitlekken.
- Meng 1 el per persoon kappertjesvocht met de bietjes. Breng op smaak met peper en evt. zout. Schep er voorzichtig de veldsla door. Snijd de dille fijn.
- Giet de krieltjes af en meng met de kappertjes, dille en rest van de dijonnaise. Breng op smaak met peper en evt. zout. Verdeel alles over de borden en serveer direct.

*Voedingswaarde per portie: 405 kcal – 33 g eiwit – 59 g koolhydraten – 2 g vet*

# Pasta met garnalen, tomaat en rucola

Bereidingstijd	15 min.
Personen	4
Energie per portie	450 kcal



## Ingrediënten

- 300 g pasta (bv. linguine)
- 500 g tomaten (bv. roma)
- 4 el olijfolie knoflook/chilipeper (bv. AH Excellent)
- 300g diepvries rauwe gepelde roze garnalen (ontdood)
- 125 g rucola

## Bereiding

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Halveer ondertussen de tomaten.
- Verhit de olie in een hapjespan. Voeg de tomaat toe en bak op middelhoog vuur 3 minuten.
- Voeg de garnalen toe en bak nog 3 minuten. Schep regelmatig om.
- Breng op smaak met peper en evt. zout.
- Snijd de rucola grof.
- Giet de pasta af en meng met de rucola door de garnalen en tomaat. Serveer direct.

*Voedingswaarde per portie: 450 kcal – 23 g eiwit – 60 g koolhydraten – 12 g vet*



# Vegetarische noedelsalade met dragon, wortel en ananas

Bereidingstijd	20 min.
Personen	4
Energie per portie	425 kcal



## Ingrediënten

- 250 g fijne mienestjes (pak 500 g)
- 6 eieren
- 250 g winterpeen
- halve komkommer
- 2 sjalotten
- 250 g verse ananasstukjes
- 3 el gembersiroop
- 5 el sojasaus
- 2 tl gedroogde dragon

## Bereiding

- Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel koud onder stromend water.
- Kook ondertussen de eieren in 8 minuten hard. Pel ze vervolgens.
- Schil de peen en maak er met een dunschiller linten van.
- Snijd de komkommer in dunne reepjes en snipper de sjalotten.
- Laat de ananas uitlekken en van het sap op.
- Klop een dressing van het sap, de gembersiroop, sojasaus, dragon en peper.
- Schep de peen, komkommer, sjalot en ananas door de dressing. Meng de mie door de salade. Schep in diepe borden en serveer het ei erbij.

*Voedingswaarde per portie: 425 kcal – 19 g eiwit – 66 g koolhydraten – 8 g vet*

## Partysnack: Geroosterde kikkererwten

### Ingrediënten

Blik kikkererwten

Kruiden / specerijen (bv. paprika en chilipoeder)

### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Spoel de kikkererwten kort onder stromend water en laat uitlekken.
- Dep droog en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Besprenkel met specerijen naar smaak (bv. paprikapoeder, chilipoeder, snuf zout).
- Doe de plaat in de oven, schep na 15 minuten de kikkererwten om en bak nog 10 minuten (in totaal 25 min.).



## Partysnack: Hummusdip met groenten

### Ingrediënten

Hummus naar keuze (bv. zongedroogde tomaat)  
Groenten die je rauw kunt eten, bv. paprika, tomaat, komkommer, bleekselderij, etc.

### Bereiding

- Snijd de groenten in dunne langwerpige stukjes.
- Serveer met de hummus.



## Partysnack: Appel met notenpasta en kaneel

### Ingrediënten

Appel

Notenpasta / pindakaas

Kaneel

### Bereiding

- Snijd de appel(s) in partjes of ronde schijven (zonder klokhuis), laat de schil erom.
- Beleg met een klein beetje notenpasta / pindakaas en strooi er wat kaneel over.





## Partysnack: Kipfiletrollertjes

### Ingrediënten

Plakjes kipfilet

Zuivelspread of roomkaas (met kruiden)

Paprika

Augurk

Paprikapoeder

### Bereiding

- Snijd de augurk en paprika in dunne reepjes.
- Schep roomkaas op een plak kipfilet en besprenkel met paprikapoeder.
- Leg er een reepje augurk en een reepje paprika bij, rol op.



## Partysnack: Komkommertoastjes

### Ingrediënten

Komkommer

Roombrie

Walnoten

Honing

### Bereiding

- Snijd de komkommer in plakken (circa 1,5 cm).
- Beleg elk plakje met een stukje brie, en leg daarop een (halve) walnoot.
- Druppel er wat honing op, eet smakelijk!

