

Heerlijk *herfst*

11
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



plusonline

Heerlijk herfst

Het is weer herfst! Natuurlijk is gezond eten het hele jaar van belang, maar in deze tijd kan je weerstand nog wel een extra steuntje in de rug gebruiken.

De belangrijkste vitamines hiervoor zijn vitamine A, C, D, E en B6. Om voldoende van deze weerstandsbommetjes binnen te krijgen, hoef je echt geen vitaminepillen te slikken. Dagelijks twee stuks groenten en twee stuks fruit is meestal genoeg. Vitamine D zit niet in groente of fruit, maar haal je uit zonlicht. Ga dus zeker niet de hele dag binnen zitten!

Om het je makkelijker te maken, hebben we een receptenboekje voor je samengesteld met lekkere én gezonde recepten vol herfstgroenten. Wat dacht je van pompoensoep, tagliatelle met paddestoelen en bonensalade met andijvie.

Eet smakelijk!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum

© PlusOnline

Inhoud

Pompoensoep	4
Cannelloni met paddestoelen	6
Gegrilde herfstgroente	8
Groente-notenstrudel	10
Tagliatelle met paddestoelen	12
Sinaasappel-witlofsalade	14
Bonensalade met andijvie	16
Lamsstoofpot met pompoen	18
Gevulde peer met walnoten	20
Bietjessoep met mierikswortel	22
Pittige stoofpeertjes	24

Betekenisafkortingen

g = gram
tl = theelepel
el = eetlepel
dl = deciliter



Pompoensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine pompoen (ca. 800 gram)
- 1 ui
- 2 tl kerrievoeder
- 1 el olie
- 4 dl groentebouillon
- 1 dunne prei
- 4 takjes bladselderij
- 2 el halfvolle yoghurt
- 1 el zure room

Boen de pompoen onder stromend water goed schoon. Snijd de pompoen in parten en verwijder de draden en pitten. Snijd de parten in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui met de kerrie in de olie goudgeel. Voeg de pompoen toe met de groentebouillon. Breng dit aan de kook en kook de soep 20 minuten. Pureer de massa in een keukenmachine of met de staafmixer. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Breng de soep met de prei weer aan de kook en kook hem nog een paar minuten. Maak hem op smaak met wat peper en nootmuskaat. Was de selderij en knip de blaadjes klein. Meng de yoghurt met de selderij en de zure room en schep dit aan tafel op de soep.

Voedingswaarde

Energie	150 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	10 g
Vet	9 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	6 g
Zout	2,22 g

Cannelloni met paddestoelen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 10 g gedroogde cèpes of andere paddestoelen
- 2 cannelloni's
- 200 g gemengde paddestoelen
- 1 sjalot
- 2 plakjes ham
- 1 el vloeibare margarine
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1/2 dl kookroom light
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas

Was de cèpes en laat ze een half uur in 1 dl heet water weken. Warm de oven voor op 175° C. Kook de cannelloni in ruim water net niet gaar. Neem ze uit het water en laat ze afkoelen. Maak de paddestoelen schoon en snijd ze klein. Maak de sjalot schoon en snijd hem fijn. Snijd de ham in stukjes. Verwarm de margarine en fruit hierin de sjalot glazig. Bak de paddestoelen kort mee. Voeg knoflook en ham toe, breng op smaak met peper. Vul de cannelloni met het mengsel en schik ze in een ovenschaal. Neem de geweekte paddestoelen uit het vocht en snijd ze wat kleiner. Roer ze door de kookroom en schenk dit over de cannelloni. Verdeel de Parmezaanse kaas er over. Laat het gerecht in de oven in 20 minuten licht kleuren.

Voedingswaarde

Energie	285 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	30 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	3 g
Zout	0,79 g





Gegrilde herfstgroente

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten:

- Stuk pompoen
- 2 rode uien
- 1 winterwortel
- 1/2 knolselderij
- 1 el olijfolie
- 1 sinaasappel
- 1 rijpe avocado
- 2 el hazelnoten

Warm de oven voor op 200° C. Maak de groente schoon. Snijd de pompoen in stukken, de uien in partjes, de wortel in plakken en de knolselderij in blokjes. Meng olie en peper door de groente. Schep ze op een bakplaat (met bakpapier). Grill de groente in de hete oven in 25- 30 minuten gaar. Schep ze halverwege een keer om. Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil af. Pers de sinaasappel uit. Halveer de avocado, verwijder de pit. Pureer het vruchtvlies met het sinaasappelsap en wat -schil tot een dressing. Hak de hazelnoten grof. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin. Verdeel de groente over vier borden, schep de dressing er op en strooi de hazelnoten er over.

Voedingswaarde

Energie	215 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	10 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	7 g
Zout	0,11 g

Groente-notenstrudel

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 60 minuten

Ingrediënten:

- 8 lapjes ontdooid filodeeg
- Olie
- 800 g broccoli
- 1 ui, fijn gesneden
- 1 el vloeibare margarine
- 75 g gedroogde vijgen, in reepjes
- 75 g walnoten, grof gehakt
- 2 el pijnboompitten
- 4 el paneermeel
- 100 g zachte geitenkaas, verkruid
- 1 eidooier

Bestrijk een bakplaat met olie. Maak de broccoli schoon en verdeel in roosjes. Snijd de geschilde stelen in kleine stukjes. Kook de broccoli 2 minuten in weinig water en laat dit goed uitlekken. Fruit de ui in margarine met wat peper. Bak de walnoten en de pijnboompitten kort in een droge koekenpan. Voeg het paneermeel toe. Meng de broccoli met ui, vjg en geitenkaas en breng op smaak met peper. Warm de oven voor op 200° C. Leg 4 lapjes filodeeg op een vochtige theedoek tot een vierkant. Plak de lapjes aan elkaar met wat water. Bestrijk het deeg dun met olie en leg de andere lapjes deeg erop. Bestrijk het deeg weer dun met olie en strooi het notenpaneermeelmengsel erover. Schep het broccolimengsel er op, maar houd de randen van het deeg vrij. Vorm de broccoli tot een rol. Vouw met behulp van de theedoek het filodeeg over de broccoli en maak er een mooie rol van. Leg de rol met de naad naar beneden op de ingevette bakplaat. Klop de eidooier los met een beetje water en bestrijk hiermee de rol. Bak de strudel in de voorverwarde hete oven in ca. 40 minuten gaar en bruin.

Voedingswaarde

Energie	450 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	20 g
Vet	30 g
Verzadigd vet	7 g
Vezels	9 g
Zout	0,5 g





Tagliatelle met paddestoelen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 175 g tagliatelle
- 60 g walnoten
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 bosuitje, in ringen
- 100 g champignons
- 100 g shiitake
- 1 el olie
- 1/2 blik tomatenblokjes
- 1 glas droge witte wijn
- Parmezaanse kaas

Kook de tagliatelle in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing. Hak de walnoten grof en bak ze in een droge koekenpan goudbruin. Maak de groente schoon. Snijd de aubergine in blokjes, de courgette in plakken en de paprika in reepjes. Maak de paddestoelen schoon en snijd ze in plakken. Verwarm de olie en roerbak hierin de groente enkele minuten. Voeg de tomatenblokjes toe met de witte wijn en wat peper. Laat de saus enkele minuten pruttelen. Roer er de ringetjes bosui door. Verdeel de groentesaus over de pasta en strooi de noten er over. Schaafer wat Parmezaanse kaas over.

Voedingswaarde

Energie	700 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	70 g
Vet	30 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	10 g
Zout	0,44 g

Sinaasappel-witlofsalade

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 2 sinaasappels
- 1 klein struikje witlof
- 1 el olijfolie
- Citroensap
- Stukje rode ui
- 8 olijven

Schil de sinaasappels dik en vang het sap op. Snijd ze in plakken en halveer de plakken. Maak de witlof schoon en snijd het fijn. Verdeel over twee borden.

Druppel er de olie, het sinaasappelsap en wat citroensap over. Snijd het stukje ui in snippers. Verdeel de plakken sinaasappel, de snippers ui en de olijven over de witlof en strooi er wat peper over.

Voedingswaarde

Energie	130 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	10 g
Vet	7 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	3 g
Zout	0,46 g





Bonensalade met andijvie

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine pot of blik kidneybonen
- 1 el appelstroop
- 1 teentje knoflook
- 1 el olie
- 1 klein struikje andijvie
- 2 geroosterde paprika's (uit pot)
- 10 radijsjes
- 1/2-1 appel
- 50 g verse geitenkaas

Laat de kidneybonen uitlekken. Los de appelstroop op in een beetje water. Maak hier een dressing van met de uitgeperste knoflook, wat azijn, de olie en wat peper. Meng de dressing door de kidneybonen. Maak de andijvie schoon en laat de groente goed uitlekken. Snijd de andijvie in smalle repen. Snijd de geroosterde paprika in repen. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in vieren. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in smalle partjes. Meng de groente en de partjes appel door de kidneybonen en verkruiemel de geitenkaas erboven.

Voedingswaarde

Energie	340 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	35 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	15 g
Zout	0,37 g

Lamsstoofpot met pompoen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 60 minuten

Ingrediënten:

- 200 g lamsvlees
- 600 g pompoen
- 1 ui
- 1/2 el garam masala (specerijenmengsel)
- 1/2 el kerriepoeder
- 2 el olie
- 3 dl bouillon
- Citroensap

Snijd het lamsvlees in blokjes. Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Bak het vlees met de garam masala en de kerriepoeder in de hete olie bruin. Fruit de ui mee. Voeg de blokjes pompoen en de bouillon toe en stoof het gerecht in ca. 50 minuten gaar. Maak het op smaak met peper en wat citroensap.

Voedingswaarde

Energie	325 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	10 g
Vet	20 g
Verzadigd vet	6 g
Vezels	5 g
Zout	1,82 g





Gevulde peer met walnoten

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 1 stevige peer
- Citroensap
- 15 g walnoten
- 4 sprieten bieslook
- 40 g light roomkaas
- 1 tl honing

Schil de peer, halveer hem en verwijder het klokhuis. Druppel wat citroensap over de peer. Hak de walnoten klein. Was de bieslook en knip de sprieten klein. Meng de noten en de bieslook door de roomkaas en maak dit op smaak met wat honing en peper. Vul de holtes van de peer hiermee en leg de helften op bordjes.

Voedingswaarde

Energie	125 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	10 g
Vet	7 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	1 g
Zout	0,3 g

Bietjessoep met mierikswortel

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 300 g gekookte bietjes
- 1 kleine ui
- 2,5 dl sinaasappelsap
- 2,5 dl groentebouillon
- 2 el crème fraîche
- 2 tl geraspte mierikswortel (potje)
- 6 sprietjes bieslook

Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Verwarm de olie en fruit hierin de uit met wat peper glazig. Voeg de bietjes toe met het sinaasappelsap en de bouillon. Breng dit aan de kook en kook de soep gedurende 5 minuten. Roer de crème fraîche glad met de mierikswortel. Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer. Zeef de soep eventueel. Warm de soep goed door. Verdeel over vier borden en garneer met de crème fraîche en bieslook.

Voedingswaarde

Energie	110 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	10 g
Vet	6 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	3 g
Zout	0,8 g





Pittige stooftjes

Porties: 6 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten (plus 3-4 uur koken)

Ingrediënten:

- 1 chilipepertje
- 4 kardemompeulen
- 2 kruidnagels
- 1 pijp kaneel
- 1 kg stooftjes
- 1/2 citroen
- 50 g suiker
- 1/2 el maïzena

Plet het pepertje en de specerijen met een groot mes. Schil de stooftjes en snijd ze eventueel in vier. Verwijder het klokhuis. Breng de peren met de specerijen, 1 dl water, de halve citroen en de suiker aan de kook. Kook de peertjes in 3-4 uur gaar en rood. Bind het vocht van de peertjes met de met water aangemengde maïzena. Laat de stooftjes afkoelen.

Voedingswaarde

Energie	150 kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	35 g
Vet	0 g
Verzadigd vet	0 g
Vezels	4 g
Zout	0,2 g

1 jaar voor €35



plus 25 JAAR
Grootste maandblad van Nederland

Mei 2015 Nr. 5 jaargang 26 | €4,95 | www.plusonline.nl

PLUS-ONDERZOEK
Wat gaat goed/mis bij de huisarts?
Monique van de Ven in Mozambique
'Mijn hart brak'

GEEF JE RELATIE WEER VLEUGELS

DOEN! Fietsen in Italië & Frankrijk

GELUKKIG IN NEDERLAND 'Hier ben ik eindelijk echt vrij'

De grote e-bike test

Puzzel & Win
E-BIKE t.w.v.
€1649!

36%
korting

Plus Magazine brengt elke maand ruim 200 pagina's met betrouwbare en praktische informatie over geldzaken en rechten, gezondheid, mens en samenleving, cultuur, reizen en vrije tijd. Neem nu een abonnement voor slechts €35 en profiteer van **36% korting** of kies een van de andere aanbiedingen!

Klik hier en kies uit de aanbiedingen het abonnement dat bij u past of bel **0900-244 62 44** (€0,45 p/gesprek)