

ONTMOETINGS DAG VOOR FAMILIES

KOOKCLUB

WETTEREN

5 MAART 2005

Marleen Genetello
Dimitri Declercq

Diëtisten mucoviscidosecentrum UZ Gent

INHOUD

1. Viervruchtencocktail
2. Boursin-zalmrolletjes
3. Tomaatspiesjes
4. Heilbot met sinaasappelsaus
5. Bruscetta met ratatouille en gesmolten camembert
6. Milkshake
7. Kiwibergjes met kaneelmascarpone
8. Muffin
9. Appelnotenmuffin

Viervruchtencocktail

Ingrediënten per glas:

- 100ml vers geperst sinaasappelsap
- 100ml ananassap (vers of uit brik)
- 40ml cranberrysap of grenadine
- sap van $\frac{1}{4}$ limoen

Bereiding:

- Doe alle sterk gekoelde sappen in een shaker.
- Schud er kort, maar krachtig mee.
- Giet het sap meteen in een longdrinkglas.
- Werk eventueel af met een schijfje limoen.

Voedingswaarde per glas :

Energie: 105 kcal

Vetaanbreng: 0 g

Calcium: 46 mg

Vitamine C: 92 mg

Tip: Aan de cocktail kan nog Caloreen, Fantomalt of koolzaadolie toegevoegd worden.

Tomaatspiesjes

Ingrediënten voor 1 spiesje:

- 5g mozzarella
- 5ml koolzaadolie
- marjolein
- peper
- zout
- 1 kerstomaatje

Bereiding:

- Marineer het mozzarellablokje in koolzaadolie met marjolein, peper en zout.
- Snij het kerstomaatje in 2 helften.
- Steek het mozzarellablokje tussen de twee helften op een tandenstoker.

Voedingswaarde per spiesje:

Energie: 57 kcal

Vetaanbreng: 6 g

Calcium: 15 mg

Vitamine C: 1 mg

Boursin-zalmrolletjes

Ingrediënten:

- 80g gerookte zalm
- 50g Boursin met look
- peper
- dille

Bereiding:

- Bestrijk de plak gerookte zalm met een laagje Boursin en bestrooi licht met peper.
- Rol de zalm stevig op en snijdt in plakjes van \pm 1 cm.
- Werk de zalm af met een takje dille.
- Serveer hem als lepelhapje of op een tandenstokertje.

Voedingswaarde per 100g:

Energie: 284 kcal

Vetten: 23 g

Calcium: 325 mg

Vitamine C: 0 mg

Bruschetta met ratatouille en gesmolten camembert

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 rode paprika 's
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 40ml koolzaadolie
- 1 fijngehakte ui
- 3 teentjes knoflook
- 400g tomaten (blik)
- 2 eetlepels fijngehakte basilicum
- 10ml rode wijnazijn
- 4 pistoletjes of 4 sneetjes stokbrood
- 40ml olijf- of koolzaadolie
- 200g camembert
- zout
- peper

Bereiding:

Van de ratatouille:

- Snij de paprika 's overlangs doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in dunne reepjes
- Snij de aubergine en courgette in blokjes
- Meng alles in een grote kom
- Doe de olie in een grote pan en verhit ze op een matig vuur
- Schep eerst de ui en fijngehakte knoflook en vervolgens de paprika 's, aubergines en courgettes in de pan
- Smoor de groenten gedurende 20 minuten en schep ondertussen af en toe om
- Doe de bliktomaten met hun sap in een andere kom en prak ze licht met een vork.
- Voeg de basilicum toe
- Wanneer de gesmoorde groenten een mooi kleurtje hebben, mogen de tomaten toegevoegd worden.
- Schenk er 1.5 glas water bij en roer alles nog eens goed om
- Zet de pan op een laag vuurtje en laat het gerecht 1 uur stoven
- Doe de gare ratatouille in een schaalje en roer er de rode wijnazijn door.

Van de bruscetta:

- Verwarm een grill voor.
- Besprenkel de sneetjes stokbrood (pistoletjes) met (koolzaad)olie en rooster ze aan beide kanten.
- Schep de ratatouille op de broodjes, spreid ze een beetje.
- Leg op de ratatouille een plakje camembert.
- Strooi er zout en peper over en plaats ze nog enkele minuten onder de grill.

Voedingswaarde per portie:

Energie: 600 kcal

Vetten: 32 g

Calcium: 449 mg

Vitamine C: 266 mg

Heilbot met sinaasappelsaus

Ingrediënten voor 4 personen:

- 800g heilbotfilet
- 500g sinaasappelen (ongeveer 4 stuks)
- 150g sjalotten
- 20g bak- en braadvet uit een vlotje
- 200ml room
- 150 ml visbouillon of witte wijn
- 5g suiker
- 2 takjes dille
- peper
- zout

Bereiding:

- Pers twee sinaasappelen en snijd de rest in schijven.
- Pel de sjalotten, hak ze fijn en laat ze fruiten in het braadvet.
- Blus met sinaasappelsap, room en visbouillon (witte wijn) en laat het geheel tot de helft inkoken.
- Breng op smaak met peper, zout en suiker.
- Pocheer de vis in een niet-meer kokende saus en laat enkele ontvelde sinaasappelpartjes mee opwarmen.
- Schik de vis op een verwarmde schotel en overgiet met de saus
- Versier met de overblijvende sinaasappelpartjes en de dille.

Voedingswaarde per portie:

Energie: 505 kcal

Vetten: 32 g

Calcium: 124 mg

Vitamine C: 65 mg

Kiwibergjes met kaneelmascarpone

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 kiwi 's
- 1 sinaasappel
- 60g mascarpone
- 2g kaneelpoeder
- 10ml vloeibare honing
- geraspte chocolade

Bereiding:

- Schil de kiwi 's en snijdt ze in plakjes.
- Besprenkel ze met het sinaasappelsap.
- Vermeng de mascarpone met het kaneelpoeder en de honing.
- Stapel de kiwischijfjes op een plat dienbord en strijk er de kaneelmascarpone over.
- Eventueel kan wat extra kaneel over de mascarpone gestrooid worden.
- Versier met geraspte chocolade.

Voedingswaarde per portie:

Energie: 99 kcal

Vetten: 6 g

Calcium: 57 mg

Vitamine C: 51 mg

Milkshake

Ingrediënten per portie:

- 1 banaan
- 100ml roomijs
- $\frac{1}{2}$ zakje poeder Calshake of Scandishake
- volle melk toevoegen tot gewenste dikte

Bereiding:

- Meng de melk, roomijs, het poeder en de banaan in een maatbeker
- Mix alles door elkaar

Voedingswaarde per portie:

Energie : 394 kcal

Vetten: 15 g

Calcium: 163 mg

Vitamine C: 11 mg

Tip: Eventueel kan koolzaadolie toegevoegd worden aan de milkshake.

Muffins

Ingrediënten voor 12 muffins:

- 300g zelfrijzende bloem
- 4 eetlepels gewone bloem
- 130g bak- en braadvet uit een vlotje
- 2 eieren
- 250ml volle melk
- 100g kristalsuiker
- vetstof om de vormpjes in te smeren
- muffinvormpjes

Bereiding:

- Verwarm de oven op 200°C.
- Meng de zelfrijzende bloem met de gewone bloem.
- Laat de vetstof smelten in een pan.
- Kluts in een aparte kom het ei met de melk en de gesmolten vetstof. Voeg de suiker hieraan toe.
- Giet het eimengsel over de bloem en roer met een vork (niet met een mixer; het heeft niet als er nog brokjes in zitten).
- Smeer de muffinvormpjes in en vul ze met het deeg.
- Bak ze gedurende 20 minuten in de oven.

Voedingswaarde per muffin:

Energie: 252 kcal

Vetten: 12 g

Calcium: 100 mg

Vitamine C: 0 mg

Appelnotenmuffins

Ingrediënten voor 12 muffins:

- 250g appel
- 300g zelfrijzend bakmeel
- snuifje zout
- 12g kaneelpoeder
- 50g donkere basterdsuiker
- 30g grof gehakte hazelnoten
- 30g walnoten
- 15g gemalen gember
- 60g ei
- 175ml volle melk
- 60g gesmolten bak- en braadvet uit een vlotje
- 10g kristalsuiker

Bereiding:

- Snijd 12 partjes uit de appel en snijd de rest in stukjes.
- Meng het bakmeel met het zout, basterdsuiker en een deel van het kaneelpoeder en zeef het vervolgens.
- Kluts het ei met de melk en de gesmolten margarine los.
- Meng dit onder het bakmeel met een vork.
- Roer de appelstukjes, gember, hazelnoten en walnoten onder het beslag.
- Verdeel het over de 12 ingevette vormpjes en leg op elke muffin een appelpartje.
- Bestrijk het appelsneetje met wat extra margarine.
- Meng de rest van het kaneelpoeder met de kristalsuiker en strooi het over de muffins.
- Bak ze in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende ongeveer 30 minuten.

Voedingswaarde per muffin:

Energie: 208 kcal

Vetten: 9 g

Calcium: 114 mg

Vitamine C: 2 mg