



stap voor stap gezond koken

LANNOO



VOORWOORD

Mijn ouders waren zelfstandige ondernemers. Door de week hadden ze weinig tijd om uitgebreid te koken, maar dat werd ruimschoots goedgemaakt in de weekends en tijdens de vakanties. Dan nodigden mijn ouders familie en vrienden uit en werd er uitgebreid gekookt. Als kind vond ik dat lange kokkerellen heerlijk en het is wellicht geen toeval dat ik later voor studies aan de hogere hotelschool koos. Ik zet de traditie van uitgebreid koken ook in mijn gezin verder en ik weet wel zeker dat mijn kinderen die later weer zullen overnemen in hun eigen gezin.

Met dit bijzondere kookboek van Weight Watchers hoop ik dat lekker, gezond en gezellig koken ook voor u een gewoonte wordt. Maar liefst tachtig slanke gerechten worden aan de hand van duidelijke foto's stap voor stap uitgelegd. Of u nu een doorwinterde kok of een beginneling bent, maakt niet zo veel uit, want deze manier van koken is een kunst op zich, die iedereen zich eigen kan maken.

De foto's tonen in een oogopslag wat en hoeveel u nodig hebt voor elk recept. De gerechten zijn speciaal zo gekozen dat het hele gezin kan meegenieten. Maar ook als u nog geen kinderen hebt, is dit kookboek een aanrader, want heel wat recepten zijn ook uitstekend geschikt voor feestelijke dinertjes met vrienden of gewoon om uzelf eens lekker te verwennen.

Ik wens u alvast veel gezond en slank, maar vooral lekker kookplezier toe! Dat het een mooie traditie mag worden.

Jeanine Lemmens
Algemeen directeur
Weight Watchers Benelux

INHOUDSOPGAVE

01/KLEINE VOORGERECHTEN

SOEPEN

- Gazpacho komkommer-feta 12
- Doperwtenroomsoep 14
- Wortelroomsoep met kerrie 18
- Tomatensoep met dragon 20
- Pompoensoep met tofoe 24

SALADES

- Mexicaanse salade 26
- Thaise salade met tofoe 28
- Italiaanse salade met jonge spinazie 32

FINGERFOOD

- Italiaanse geroosterde vijgen 34
- Zalmpaté 36
- Champignontaartje 38
- Indiase kip met dipsaus 40
- Tomaten in een pakje 44
- Klein taartje van aubergine 46
- Kruidensoufflé 48
- Kippenspiesje met rozemarijn 50
- Papillot van champignons 52

02/ALLES IN EEN

TAARTEN & CO

- Courgette-pijnboompittencake 60
- Spinazietaart 62
- Quiche met kip en dragon 66
- Vleesbrood 68

GEGRATINEERD

- Gegratineerde aubergine 72

- Schotel met geitenkaas 76
- Groentetaart met spek 80
- Lasagne kip-broccoli 84

VEGETARISCH

- Minestrone met kikkererwten 88
- Groentepaella 90
- Gekruide pasta met paprika 94
- Tagliatelle met courgette 96
- Gekruide tofoekoekjes 98
- Omelet geitenkaas-munt 100
- Geroosterde aardappelkoek 102
- Ragout van sint-jakobsvruchten 106
- Pompoenschotel 108

03/VLEES

UIT DE OVEN

- Kip met ananas en koriander 114
- Gekruide kalkoenrollade 116
- Ingepakte kalfskarbonade 120
- Parelhoen met kleine groenten 122
- Gemarineerde en gebraden lamsbout 124
- Varken met kaneel 128
- Varken met gedroogde pruimen 130
- Kleine gevulde papillot 132

GEBRAAD

- Kippenreepjes met soja 134
- Kalf met citrusvruchten 136
- Tournedos met champignons 138
- Biefstuk met groene peper 142
- Gegrilde kip met kool 144
- Gehaktballetjes met munt 146
- Eend met abrikoos 148
- Gewokte kip met sojasaus 150

GESTOOMD

Kalfsragout 152

Kippenreepjes met eiersaus 154

Varken met melk en kerriesaus 156

04/VIS

EXPRES

Tong met citroen 162

Zalmmoot met prei 164

Sint-jakobsvruchten met veldsla 166

Gerookte schelvis met citroentijm 168

Zeeduivel met tomaat en saffraan 172

Sint-jakobsvruchten met prei 174

GEBRAAD

Zeebaars uit de oven 176

Kabeljauw met komkommer 178

Zalm met mango 182

PAPILLOTTEN

Garnalen met gekonfijte citroen 184

Makreel met basilicum 186

Lengmoot met citrusfruit 188

05/NAGERECHTEN

TAARTEN

Chocolade-notentaart 196

Appel-kwarktaart 200

Gebakken clafoutis met kersen 202

Bretons gebak met zomerfruit 206

Broodtaart met kersen 208

ZOETIGHEID

Cookies met zachte vulling 212

Madeleines met chocolade 214

Klein potje appel-kers 216

Muffins choco-banaan 218

Chocopannenkoeken 220

KLEINE DESSERTS

Panna cotta met bosbessen 222

Gekruide appelsamosa's 224

Mokkamousse 228

Chocoladetaart 230

Papillotten banaan-peer 234

Choco-amandelrolletjes 236

Gestoofde appel 240

Papillotten perzik-salie 242

Cappuccino van rood fruit 244

BEGRIPPENLIJST 246

INDEX 248

01

Steep vult je maag, waardoor je minder van de hoofdmaaltijd eet en dus in totaal minder calorieën binnenkrijgt.



SOEPEN

- Gazpacho komkommer-feta 12
- Doperwttenroomsoep 14
- Wortelroomsoep met kerrie 18
- Tomatensoep met dragon 20
- Pompoensoep met tofoe 24

SALADES

- Mexicaanse salade 26
- Thaise salade met tofoe 28
- Italiaanse salade met jonge spinazie 32

FINGERFOOD

- Italiaanse geroosterde vijgen 34
- Zalmpaté 36
- Champignontaartje 38
- Indiase kip met dipsaus 40
- Tomaten in een pakje 44
- Klein taartje van aubergine 46
- Kruidensoufflé 48
- Kippenspiesje met rozemarijn 50
- Papillot van champignons 52



Mogen we beginnen met een warm pleidooi voor soep? Nog niet zo lang geleden was het de gewoonte dat er een bord dampende soep op tafel kwam voor je aan de hoofdmaaltijd begon. Dat was een prima traditie, die over de jaren helaas een beetje verloren is gegaan.

Uit diverse enquêtes blijkt echter dat volwassenen en kinderen dol zijn op soep. Er zijn trouwens redenen te over om soep regelmatig bij de hoofdmaaltijd, als lunch of als tussendoortje te serveren. Ten eerste krijg je bij elke hap soep flink wat groenten – en dus ook voedingsvezels en vitamines – binnen. Bovendien vult soep je maag, waardoor je minder van de hoofdmaaltijd eet en dus in totaal minder calorieën binnenkrijgt. Ten slotte hebben heel wat soepen een lage *ProPoints*[®] waarde. Voor wie wil afslanken, is soep een absolute must.

In dit kookboek vind je geweldige recepten van smakelijke en gezonde soepen die in een handomdraai klaar zijn. Gebruik de recepten als basis en breng deze naar wens op smaak met bijvoorbeeld een koffielepel lightroom, wat fijne kruiden, een handvol in blokjes gesneden paprika of tomaat, een paar druppels tabasco, een snufje selderijzout of een koffielepel ketchup. Stuk voor stuk smaakmakers die het totaal aantal *ProPoints*[®] waarden niet verhogen, maar wel je kook- en eetplezier.

Naast de soepen zijn ook de salades in dit kookboek perfecte keuzes als lunch of tussendoortje. Als je bij 'salade' denkt aan 'iets groens met wat roods en een klodder mayonaise', moet je er de recepten zeker een keer op naslaan. Salades zijn immers veel meer dan wat snel bij elkaar gegooide rauwkost! De recepten die we je hier geven, zijn verrassend en vernieuwend, zodat ze ook niet misstaan als voorgerecht bij een etentje met vrienden of op een feest.

Hetzelfde geldt voor de fingerfoodideeën, die je als voorgerecht, als tussendoortje of als aperitiefhapje bij feestelijke gelegenheden serveert. Wie wil er nog chips of nootjes als er taartjes met champignons, Indiase kipsateetjes of een fijn duo van zalmousse op tafel staan?

Het mooie is dat al deze recepten weinig voorbereiding of werk vragen. Je ziet in een oogopslag wat er moet klaarstaan en niet veel later zet je een heerlijke soep, een verfrissende salade of een bijzonder voorgerechtje op tafel.



Gazpacho komkommer-feta



PER PERSOON – BEREIDING: 20 MINUTEN – RUSTTIJD: 1 UUR

Ingrediënten voor 4 personen

2 komkommers
125 g naturel yoghurt (0% vet)
1 koffielepel olijfolie
2 eetlepels fijngehakte munt

1 koffielepel xeresazijn
2 teentjes knoflook
3 druppels tabasco
zout, gemalen peper

4 koffielepels fijngehakte bieslook
120 g vetarme feta



1

2



3

4



1 Snijd vier plakjes van een komkommer en bewaar deze. Schil de twee komkommers en verwijder de pitjes. Snijd vervolgens in stukjes.

2 Meng in een blender de komkommer, yoghurt, olie, munt, azijn, knoflook en tabasco. Mix tot een romige massa. Voeg zout en peper toe. Dek af en bewaar 1 uur in de koelkast.

3 Hak de bieslook fijn. Verkruiemel de feta.

4 Verdeel de gazpacho over vier glazen. Bestrooi met de bieslook en feta. Versier met een schijfje komkommer.



Doperwttenroomsoep



PER PERSOON – VOORBEREIDING: 20 MINUTEN – BEREIDING: 30 MINUTEN

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg bevroren doperwtjes
 1 koffielepel margarine
 3 eetlepels ui, gesnipperd
 1 liter gevogeltebouillon

.....
 100 g gekookte ham
 2 eetlepels room (8% vet)
 zout en peper

 4 basilicumblaadjes

.....
 Vooraf:
 Ontdooi de doperwtjes.



1



2

3

4



1 Verhit de margarine in een steelpan en bak hierin de ui.

2 Schenk de bouillon erbij als de ui zacht is en breng aan de kook. Voeg de doperwtjes toe en laat 25 minuten koken.

3 Snijd ondertussen de ham in reepjes.

4 Verwarm deze zachtjes op een Weight Watchers-bakvel*.



* Als u een Weight Watchers bakvel gebruikt, hoeft u geen bereidingsvet te gebruiken.