



Onmisbare klassiekers

Uit verschillende wereldkeukens

Oorspronkelijke titel: *Les classiques indispensables*
Oorspronkelijke uitgever: © 2014, Hachette Livre (Département Marabout)

Vertaling en zetwerk: Textcase, Utrecht

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© 2015 Weight Watchers International, Inc. WEIGHT WATCHERS en *ProPoints*® zijn geregistreerde merken van Weight Watchers International, Inc. Beide handelsmerken worden onder licentie gebruikt door Weight Watchers Nederland B.V. en Weight Watchers Belgium NV, Louizalaan 66 bus 4, 1050 Brussel.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015
D/2015/45/34 - NUR 443
ISBN 978 94 014 2394 6

www.lannoo.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUD

INLEIDING

5

VOORGERECHTEN

6

EENPANSGERECHTEN

24

BIJGERECHTEN &
VEGETARISCHE SCHOTELS

34

VIS

48

VLEES

62

GEVOGELTE

82

NAGERECHTEN

92

DRESSINGS & SAUZEN 116

REGISTER

118



INLEIDING

Waarom zouden we onze oude vertrouwde basisrecepten in de prullenbak gooien omdat we mager willen eten? Je kunt recepten ook herschrijven. En dat hebben wij voor jou gedaan! Deze versies zijn bovendien vaak meer van deze tijd, met smaken van nu. Ook zijn ze in korte tijd te bereiden. Zo is onze snelle vissoep in 20 minuten klaar, ligt de smeùige aardappelgratin niet als een baksteen op je maag en eet je met ons frambozentorentje een heel verantwoord zoet toetje! In dit boek vind je ongetwijfeld het recept dat je niet meer durfde te maken sinds je hebt gelezen hoeveel calorieën erin zitten. Voilà, hier is de lightversie, die bovendien net zo goed smaakt. Misschien zelfs wel lekkerder. Probeer gerust ook een paar andere recepten: hoe meer variatie in de pan, hoe meer plezier aan tafel.

Eet smakelijk!

6 PERSONEN

VOORBEREIDING

15^{MIN}

BEREIDING

50^{MIN}

ProPoints
WAARDE

3<sup>PER
PERSOON</sup>

VOORGERECHTEN

Cake van courgettes met pijnboompitten

300 g courgettes
20 g pijnboompitten
2 el maizena
1 zakje bakpoeder
3 kleine eieren
3 el magere yoghurt
1 el olijfolie
1 kl kerriepoeder
3 el platte peterselie, fijngesneden
2 el bieslook, fijngesneden
2 el munt, fijngesneden
Zout en peper

Verwarm de oven voor op 210 °C.

Was en droog de courgettes en rasp ze grof.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Roer in een grote kom de maizena, het bakpoeder, de eieren en de yoghurt tot een glad papje. Voeg de olijfolie en het kerriepoeder toe en roer het mengsel tot een glad deeg. Schep de geraspte courgettes, de verse tuinkruiden en de pijnboompitten door het deeg. Breng op smaak met zout en peper.

Schep het deeg in een met bakpapier beklede cakevorm. Bak de cake 10 minuten, verlaag dan de oventemperatuur naar 180 °C en bak de cake nog eens 40 minuten. Stort hem op een rooster en laat afkoelen. Snijd de cake in 6 dikke of 12 dunne plakken. Serveer koud of lauwwarm.

Lekker met een tomatensaus.



6 MUFFINS

VOORBEREIDING

15^{MIN}

BEREIDING

20^{MIN}

ProPoints
WAARDE

5
PER
PERSOON

Muffins met groene olijven en parmezaan

50 g groene olijven zonder pit
120 g zelfrijzende bloem
1 el maizena
2 eieren
½ kl vierkruidenpoeder
100 ml magere melk
120 g magere kwark/plattekaas
40 g Parmezaanse kaas, geraspt
2 el oregano
1 kl tijm
Zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de olijven 15 minuten in een kom koud water, spoel ze af, dep ze droog en snijd ze in stukjes. Zeef de bloem en de maizena boven een kom. Klop in een kom de eieren los met het vierkruidenpoeder, de melk en de kwark/plattekaas. Voeg het maizenamengsel, de Parmezaanse kaas, de olijven en de kruiden toe. Breng op smaak met zout en peper en roer het mengsel glad. Verdeel het beslag over 6 holtes van een kleine siliconen muffinbakplaat. Bak de muffins 20 minuten. Laat ze afkoelen en haal ze uit de vormpjes.



Weight Watchers leverpastei *voor de feestdagen*

1 kruidentuiltje
1 kl peperkorrels
250 g kippenlevers
6 kl halvarine/minarine
2 el cognac
Zout en peper

Doe water in een pan, voeg zout, het kruidentuiltje en de peperkorrels toe en breng aan de kook. Laat 10 minuten koken op een hoog vuur. Zet het vuur lager en kook de kippenlevers 3 minuten. Laat ze uitlekken en pureer ze met de halvarine/minarine. Breng op smaak met peper, voeg de cognac toe en roer het mengsel glad.

Schep de leverpastei in een schaal en laat het 12 uur in de koelkast rusten.



4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10^{MIN}

BEREIDING

13^{MIN}

RUSTEN

12^{UUR}

ProPoints

WAARDE

3^{PER}
PERSON

4 PERSONEN

VOORBEREIDING

30^{MIN}

BEREIDING

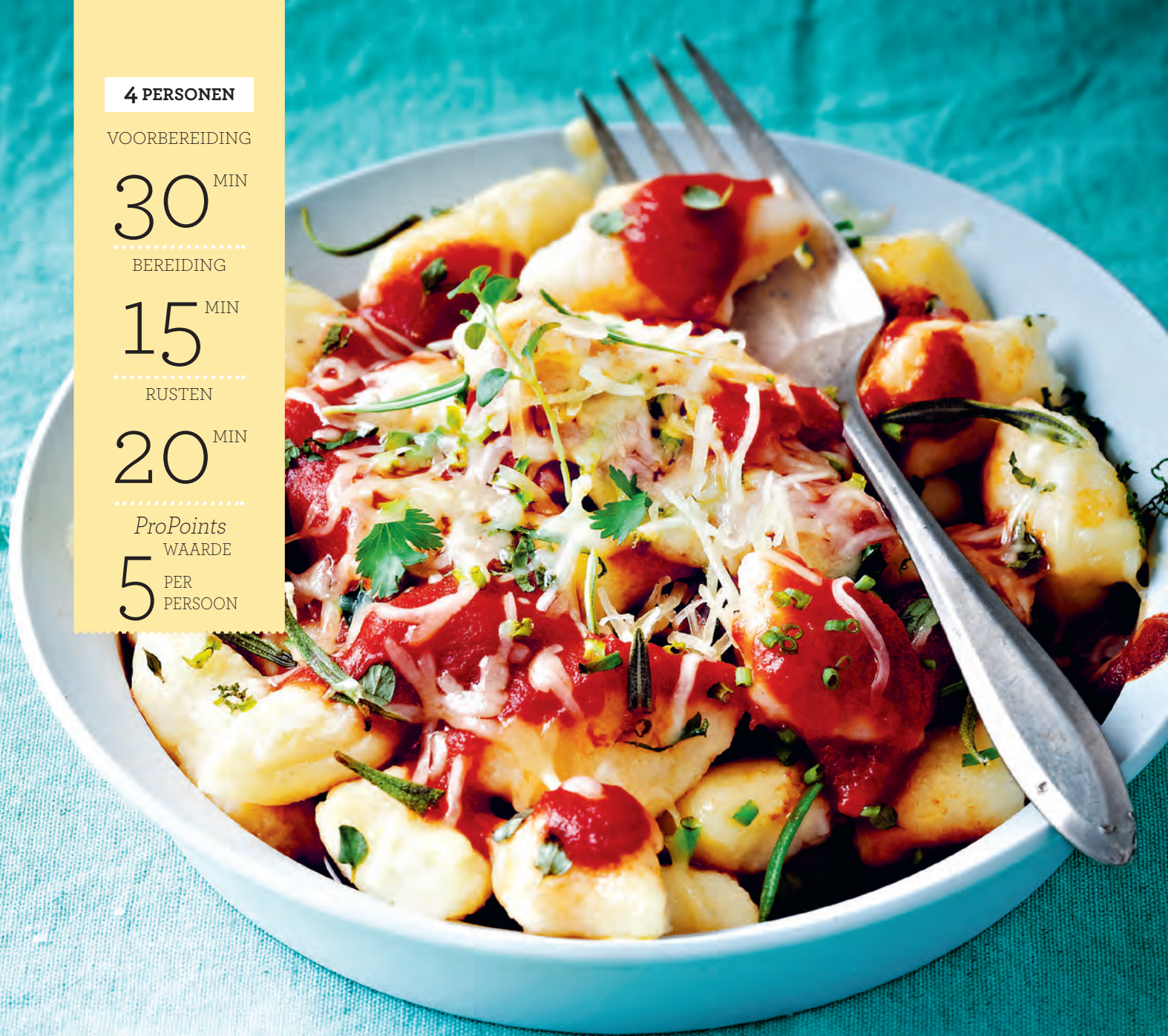
15^{MIN}

RUSTEN

20^{MIN}

ProPoints
WAARDE

5
PER
PERSOON



Gnocchi met tomaat

500 ml magere melk
Mespunt nootmuskaat
100 g fijn griesmeel (semolina)
60 g gruyère, geraspt

1 blik gezeefde tomaten
1 kl Provençaalse kruiden
Zout en peper

Verwarm in een pan de melk met zout en het mespunt nootmuskaatpoeder. Strooi er het griesmeel in. Kook 10 minuten op een laag vuur; blijf roeren. Neem de pan van het vuur, roer er 40 gram geraspte gruyère door en laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwarm in een pan de gezeefde tomaten met de Provençaalse kruiden op een laag vuur. Breng op smaak met zout en peper.

Rol met de hand balletjes van het afgekoelde griesmeelmengsel. Leg ze op een bakplaat. Schep de tomatensaus erover en garneer met de resterende gruyère. Schuif de bakplaat in de oven en serveer de gnocchi zodra de kaas is gesmolten.

Kantonese rijst met garnalen

100 g basmatirijst, ongekookt
1 ei
2 kl olie
1 ui
125 g gepelde garnalen
75 g magere gekookte hamblokjes
60 g doperwten (diepgevroren)
Zout en peper

Kook de rijst. Bak een omelet van het losgeklopte ei in 1 koffielepel olie en snijd die in reepjes.

Bak in een pan de rijst met de resterende olie en de gesnipperde ui. Doe de garnalen, de hamblokjes, de doperwten en de omeletreepjes bij de rijst in de pan. Breng op smaak met zout en peper. Bak alles een paar minuten door en dien onmiddellijk op.

2 PERSONEN

VOORBEREIDING

15^{MIN}

BEREIDING

25^{MIN}

ProPoints
WAARDE

10<sup>PER
PERSOON</sup>



4 PERSONEN

VOORBEREIDING

15^{MIN}

BEREIDING

50^{MIN}

ProPoints
WAARDE

1
PER
PERSOON

BIJGERECHTEN & VEGETARISCHE SCHOTELS

Groentetorentje tricolore

500 g tomaten
2 teentjes knoflook
2 mespunten kerriepoeder
200 g uien
4 kl olijfolie
4 kerstomaten
500 g verse spinazie
Zout en peper
Kookringen

Kruis de tomaten in en leg ze 1 minuut in kokend water. Spoel ze af onder de koude kraan, ontvel ze, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Doe de tomatenblokjes in een pan. Voeg de in plakjes gesneden teentjes knoflook en de kerrie toe, roer om en laat alles 20 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig.

Pel de uien en snijd ze fijn. Doe ze in een pan. Voeg de olijfolie toe, breng op smaak met zout, zet op een laag vuur en laat 20 minuten zachtjes pruttelen; roer regelmatig. Bak de kerstomaatjes 2 minuten in een koekenpan en zet weg. Was de spinazie en verwijder de harde stelen. Kook de spinazie 4 tot 5 minuten, giet goed af en laat uitlekken.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg 4 kookringen met een diameter van 10 cm op een bakplaat. Vul de ringen met achtereenvolgens een 1 cm dikke laag spinazie, een laag ui, een laag spinazie, een laag tomaat en tot slot een laag spinazie. Leg op elk torentje een kerstomaat. Schuif de bakplaat in de oven en bak de torentjes 10 minuten. Neem ze uit de oven, verwijder de kookringen en serveer onmiddellijk.

Serveer een tomatensaus bij de groentetorentjes.





8 MUFFINS

VOORBEREIDING

20^{MIN}

BEREIDING

15^{MIN}

ProPoints
WAARDE

3 PER
PERSOON

Muffins met chocodrops

2 rijpe bananen
100 g bloem
10 g maizena
½ zakje bakpoeder
15 g ongezoete cacao
4 el zoetstof in poedervorm
1 kl vanillesuiker
2 eieren
100 ml magere melk
25 g chocodrops

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Schil de bananen en prak ze met een vork tot moes.
Zeef de bloem, de maizena, het bakpoeder, de cacao en het zoetstofpoeder. Doe het mengsel in een kom en voeg de vanillesuiker toe.
Maak er een kuiltje in en doe er de eieren en de bananenmoes in. Voeg beetje bij beetje de melk toe en klop alles tot een homogeen beslag.
Verdeel het mengsel over 8 siliconen muffinvormpjes met een inhoud van 40 ml.
Vul ze voor twee derde. Verdeel de chocodrops over de vormpjes.
Bak de muffins 15 minuten; controleer met

een satéprikker of ze gaar zijn. Laat de muffins buiten de oven tot lauwwarm afkoelen en haal ze uit de vormpjes.

6 PERSONEN

VOORBEREIDING

15^{MIN}

BEREIDING

30^{MIN}

ProPoints
WAARDE

3
PER
PERSOON



Luchtige lange vinger

3 eieren
3 el zoetstof in poedervorm
Mespunt zout
40 g bloem
35 g maizena
3 kl boter

Verwarm de oven voor op 180 °C. Breek de eieren en scheid de eidooiers van de eiwitten. Doe de eidooiers in een kom met het zoetstofpoeder en het zout. Mix tot het mengsel in volume verdubbelt, geelwit en romig is. Voeg de bloem en de maizena toe en roer goed. Klop de eiwitten stijf en schep ze voorzichtig door het beslag tot een homogene massa ontstaat. Vet de vorm in met de boter en schenk het beslag erin. Schuif de vorm op halve hoogte in de oven. Bak de lange vinger 30 minuten; controleer met een satéprikker of hij gaar is. Laat afkoelen en serveer.

*Lekker met vruchtenconfituur/
jam, honing of een fruitsalade.
Roer eventueel een eetlepel
geraspte sinaasappelschil door
het beslag.*