



Mijn kookboek

300 eenvoudige klassiekers met SmartPoints® waarden

Inhoud

11 Slanke kooktechnieken

- 12 Stomen
- 12 Pocheren en blancheren
- 13 Roerbakken
- 14 Grillen of roosteren
- 14 In papillot
- 15 Smoren, braiseren of stoven
- 15 Roken

RECEPTEN

17 Ontbijt

- 19 Wentelteefjes met gebakken appel en kaneel
- 19 Knäckebröd met roomkaas en aardbeien
- 20 Havermoutpannenkoekjes
- 20 Ontbijtkoek met yoghurt en fruit
- 21 Toast met ham en spiegelei
- 21 Zomers ontbijt met bessen
- 23 Scones
- 23 'Chocopasta'
- 24 Toast met ei en bacon
- 25 Havermout met vers fruit
- 25 Pruimen- en abrikozenmoes
- 27 Granola

29 Salades

Vis, schaal- en schelpdieren

- 31 Haringsalade met appel en aardappelen
- 31 Haringsalade met rode biet
- 33 Salade niçoise
- 33 Salade met garnalen en krieltjes
- 34 Salade met gegrilde tonijn
- 35 Salade met gerookte forel

Gevogelte

- 37 Salade met gegrilde kip en paprika
- 38 Caesarsalade
- 39 Salade met gebakken kip en karnemelkdressing
- 41 Waldorfsalade
- 41 Salade van kip en meloen

Vlees

- 42 Salade met spek en appel
- 43 Salade met biefstuk en sperzieboontjes
- 43 Boerenkool met kerstomaatjes en bacon
- 44 Salade met geitenkaas
- 45 Salade van sperzieboontjes met gekookte ham
- 45 Salade met gerookte ham en aardbeien

Vegetarisch

- 47 Salade van avocado en groene asperges
- 47 Eenvoudige salade van sperziebonen en tomaat
- 49 Aardappelsalade met geitenkaas
- 49 Salade caprese
- 50 Tomatensalade met feta en kappertjes
- 51 Salade van bloemkool en witte bonen
- 53 Driebonensalade
- 53 Linzen met feta en geroosterde tomaten
- 55 Rijstsalade met spruitjes

57

Brood en broodjes

- 59 Brood met tonijn en geroosterde puntpaprika
- 59 Tosti met brie
- 60 Broodje kip-curry
- 60 Knäckebröd met gerookte vis
- 61 Steaksandwich met blauwe kaas
- 61 Broodje roerei met gerookte zalm
- 63 Broodje tonijn
- 63 Toast met avocado en tomaat
- 64 Broodje kip
- 64 Broodje tomaat-mozzarella
- 65 Brood met pens en appelmoes
- 67 Broodje met peer en blauwe kaas
- 67 Panini met geitenkaas en appelsalsa
- 69 Panini met kalkoenham, pesto en geroosterde paprika
- 69 Tosti met spinazie, tomaten en gerookte ham

71

Eieren

- 72 Omelet met tuinkruiden
- 73 Russische eieren
- 73 Omeletrol
- 74 Omelet met aardappelen en kaas
- 75 Gepocheerde eieren met spinazie en hollandaisesaus
- 77 Luchtige omelet uit de oven
- 77 Frittata met gerookte forel en groene asperges

79 Hapjes

Vis, schaal- en schelpdieren

- 80 Gevulde komkommer
- 81 Kreeft met dillesaus
- 83 Tongrolletjes met zeekraal
- 83 Forelmousse
- 85 Sint-jakobsschelpen met appelsalsa
- 85 Tonijnspiesjes

Gevogelte

- 87 Kippenspies met mangosalsa
- 87 Hete kippenvleugels met blauwekaasdip

Vlees

- 88 Meloen met ham
- 88 Crostini met rosbief en geitenkaas
- 89 Gevulde champignons
- 89 Rosbiefrolletjes

Vegetarisch

- 91 Taartjes met courgette en geitenkaas
- 91 Courgetterolletjes
- 93 Rauwe groenten met hummus
- 93 Popcorn met parmezaan

95 Soepen

- 96 Uiensoep
- 97 Tomatensoep
- 98 Gazpacho
- 99 Aspergesoep
- 99 Wortelsoep met kokos
- 101 Minestrone
- 102 Knolselderijsoep
- 103 Wintersoep
- 105 Pompoensoep
- 106 Preisoepp
- 107 Kippensoep
- 108 Bouillabaisse
- 109 Erwtensoepp
- 111 Courgettesoepp
- 111 Koude komkommersoepp

113 Voorgerechten

Vis, schaal- en schelpdieren

- 115 Vismousse
- 117 Carpaccio met sint-jakobsschelpen
- 117 Mosselen met dragonsaus en paprika
- 118 Sint-jakobsschelpen met gedroogde ham
- 118 Pladijs met dragonsaus
- 119 Scampi's à l'armoricaïne
- 121 Duivelse scampi's

Gevogelte

- 122 Kippengehaktballetjes met pindasaus
- 123 Gerookte kip met avocado
- 123 Gerookte eendenfilet met witlof en vijgen

Vlees

- 125 Vitello tonnato
- 127 Rundercarpaccio
- 127 Komkommerrolletjes met americain natuur/rundertartaar

Vegetarisch

- 129 Toast met champignons
- 130 Asperges met ei en peterselie
- 131 Gegrilde groenten met feta

133 Hoofdgerechten

Vis, schaal- en schelpdieren

- 135 Tomaat-garnaal
- 135 Broodje zalmburger
- 136 Gebakken rog met spinazie
- 137 Klassiek vispannetje
- 139 Gegrilde sardines
- 140 Zeeduivel uit de wok
- 141 Zalm met venkel
- 143 Gebakken schartong met tartaarsaus, sla en krieltjes
- 145 Mosselen natuur
- 145 Mosselen in kokosmelk
- 146 Mosselen met venkel
- 147 Mosselen met witte wijn
- 147 Tarbot met waterkers en kasteelaardappelen
- 149 'Fishsticks' met gebakken broccoli
- 150 Tonijn met basmatirijst
- 150 Zeewolf met rijst en kerriesaus
- 151 Zeewolffilet met tomaten en rode ui
- 153 Tong in papillot
- 155 Gepocheerde kabeljauw met spinazie
- 156 Zalmoot met kruidenboter
- 157 Vis onder een korstje
- 159 Gestoomde zalmoot met spinazie en lente-ui
- 161 Zeebaars in zoutkorst

Gevogelte

- 162 Gebraden kip
- 163 Kalkoen met champignons
- 165 Kip met citroensaus
- 167 Gehaktbrood met andijvie
- 169 Kip gevuld met champignonduxelle
- 170 Gehaktballetjes met spruitjes
- 171 Kalkoenbrochettes met rucolapesto
- 171 Kipfilet met mosterd-dillesaus
- 173 Kip met quinoa
- 173 Gevulde kipfilet met tomatensaus



Scones

Voor 12 stuks

200 g bloem
1 koffielepel zout
1 koffielepel bakpoeder
½ koffielepel baksoda
4 eetlepels vloeibare margarine
175 ml karnemelk, ongesuikerd
Confituur/jam naar smaak

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C.
- 2 Meng de bloem met het zout, het bakpoeder en de baksoda.
- 3 Wrijf de margarine onder de bloem tot je grote kruimels krijgt. Doe er de karnemelk bij en meng tot een zacht deeg.
- 4 Rol het deeg uit en steek er met een glas cirkels uit. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er de scones op. Bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- 5 Serveer de scones lauwwarm met elk 1 eetlepel confituur/jam.

5 SmartPoints® waarden per stuk

‘Chocopasta’

Voor 4 porties

4 eetlepels ricotta
2 eetlepels ongezoete cacao
2 koffielepels suiker
¼ koffielepel amandeleextract

- 1 Meng de ricotta met de cacao, de suiker en het amandeleextract.

3 SmartPoints® waarden per portie

Tip

Dit is natuurlijk geen echte chocopasta, maar wel een lichte en lekkere vervanging voor als je zoet op je brood wilt.



Salade van avocado en groene asperges

Voor 4 personen

200 g groene asperges

1 avocado, in partjes

2 takjes munt, gesnipperd

2 eetlepels olijfolie

Grof zeezout

Sap van ½ limoen

- 1 Verwijder de onderkant van de asperges. Blancheer ze 2 minuten in kokend water. Laat ze schrikken onder ijskoud water. Snijd de asperges in de lengte in fijne repen.
- 2 Verdeel de asperges en de avocado over de borden. Strooi er gesnipperde munt over.
- 3 Druppel het limoensap en de olijfolie over de salade. Strooi er wat grof zeezout over.

5 SmartPoints® waarden per persoon

Eenvoudige salade van sperziebonen en tomaat

Voor 4 personen

500 g sperziebonen

4 romatomen, in kwartjes

1 rode ui, gesnipperd

2 takjes bladpeterselie, gesnipperd

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel wittewijnazijn

4 sneetjes volkorenbrood (30 g/snee)

Peper, zout

- 1 Blancheer de boontjes in kokend water. Giet af en spoel met koud water, zodat ze mooi groen blijven.
- 2 Snijd de tomaten in kwartjes en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- 3 Meng de boontjes met de tomaten, de ui en de peterselie. Meng de olijfolie met de azijn en kruid met peper en zout. Meng de dressing door de salade.
- 4 Serveer met volkorenbrood.

4 SmartPoints® waarden per persoon



Broodje met peer en blauwe kaas

Voor 4 personen

- 2 peren
- 4 kleine ciabatta's (50 g/stuk)
- 60 g blauwe kaas (type roquefort)
- 1 handvol alfalfa of andere scheutjes

- 1 Snijd de peren in fijne plakjes.
- 2 Snijd de ciabatta's open en beleg ze met de plakjes peer. Kruimel er wat blauwe kaas over. Verdeel de alfalfa over de broodjes.
- 3 Dek af met de bovenste helft.

6 SmartPoints® waarden per persoon

Panini met geitenkaas en appelsalsa

Voor 4 personen

- 4 meergranenafbakbroodjes (50 g/stuk)
- 100 g verse geitenkaas
- 4 koffielepels honing
- 1 appel
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 eetlepels peterselie, gesnipperd
- 1 eetlepel citroensap

- 1 Verwarm een tosti-ijzer.
- 2 Snijd de broodjes in de lengte doormidden. Besmeer een helft met geitenkaas en druppel er honing over. Leg er de bovenste helft op en bak in het tosti-ijzer.
- 3 Snijd de appel in heel kleine blokjes (brunoise). Meng met de ui, de peterselie en het citroensap.
- 4 Serveer de panini's met de appelsalsa.

5 SmartPoints® waarden per persoon



Taartjes met courgettes en geitenkaas

Voor 24 taartjes

- 1 pak kant-en-klaar kruimeldeeg
- 1 courgette
- 1 koffielepel zout
- 2 eetlepels olie
- 2 koffielepels tijm
- 80 g verse geitenkaas
- 2 eetlepels parmezaan, geraspt

Peper

- 1 Steek 24 rondjes van ongeveer 4 centimeter doorsnede uit het deeg (9 gram/stuk). Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet ze minstens 30 minuten in de diepvriezer.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 3 Snijd de courgette in flinterdunne plakjes en strooi er het zout over. Laat 15 minuten staan, spoel en dep droog met keukenpapier. Sprengel de olie over de courgette en kruid met tijm en peper.
- 4 Verdeel de geitenkaas over de bevroren rondjes en leg er de courgetteplakjes op. Strooi er wat parmezaan over en bak ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.

2 SmartPoints® waarden per taartje

Courgetterolletjes

Voor 12 stuks

- 2 courgettes
- 2 eetlepels citroensap
- 12 blaadjes basilicum
- 100 g verse geitenkaas
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ chilipeper, gesnipperd

Cayennepeper

Peper, zout

- 1 Snijd de courgette in de lengte in dunne, brede repen met een mandoline.
- 2 Breng water met zout en citroensap aan de kook. Blancheer de courgetterepen en laat ze uitlekken in een vergiet.
- 3 Leg op elke reep een blaadje basilicum en leg er een lepeltje geitenkaas op. Rol op en zet vast met een cocktailprikker.
- 4 Pers de knoflook bij de olijfolie en doe er het gesnipperde pepertje bij. Kruid met cayennepeper, peper en zout.
- 5 Lepel de olie over de courgetterolletjes en laat een paar uur in de koelkast marinieren.

1 SmartPoints® waarden per stuk



Risotto met spruitjes

Voor 4 personen

700 g spruitjes

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

2 koffielepels vloeibare margarine

200 g risottorijst, ongekookt

200 ml droge witte wijn

1 liter groentebouillon

1 koffielepel bicarbonaat

200 g doperwtjes (diepvries)

50 g parmezaan, geraspt

Peper

- 1** Houd 16 spruiten apart. Snipper de rest fijn.
- 2** Bak de ui en de knoflook in de margarine. Doe er de rijst en de gehakte spruitjes bij. Laat alles even bakken, zodat alle rijst met vetstof bedekt is. Giet er de wijn bij en laat verdampen.
- 3** Giet de bouillon bij de rijst met spruitjes. Zet een deksel op de pan en laat 18 minuten garen zonder te roeren.
- 4** Kook de apart gehouden spruitjes gaar in water met wat bicarbonaat. Doe er 2 minuten voor het einde van de gaartijd de erwtjes bij. Giet af en spoel onder koud water. Halveer de spruiten.
- 5** Roer de spruitjes en erwten door de risotto. Doe er de parmezaan bij en roer om. Kruid eventueel met peper. Serveer meteen.

8

SmartPoints® waarden per persoon



Klassieke vinaigrette

Voor 4 personen

- 4 koffielepels ciderazijn
- 2 koffielepels mosterd
- 8 koffielepels olie

Peper, zout

- 1 Klop de azijn los met de mosterd. Schenk er de olie bij en klop, zodat de vinaigrette een beetje bindt. Kruid met peper en zout.

3 SmartPoints® waarden per persoon

Dressing met mierikswortel

Voor 4 personen

- 4 eetlepels light mayonaise
- 4 eetlepels room, 5% vet
- 2 koffielepels mierikswortelpasta

Peper, zout

- 1 Meng de mayonaise met de room en de mierikswortelpasta. Kruid met peper en zout. Lekker bij gerookte zalm of kip.

3 SmartPoints® waarden per persoon

Dressing met honing

Voor 4 personen

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 koffielepels frambozenazijn of rodewijnazijn
- 1 koffielepel vloeibare honing

Peper, zout

- 1 Meng de olie met de azijn en de honing. Kruid met peper en zout. Lekker bij geitenkaas en kip.

3 SmartPoints® waarden per persoon



Chocoladegebakjes met romige vulling

Voor 24 stuks

**200 g light roomkaas/
zuivelspread**

2 eetlepels poedersuiker

120 g magere Griekse yoghurt

½ koffielepel vanille-extract

90 g bloem

30 g ongezoete cacao

½ koffielepel bakpoeder

60 g suiker

**3 eetlepels vloeibare
margarine**

1 eiwit

85 ml magere melk

- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2** Meng de roomkaas/zuivelspread met de poedersuiker, de yoghurt en het vanille-extract. Doe in een spuitzak met gekarteld spuitmondje en bewaar in de koelkast.
- 3** Zeef de bloem met het cacao-poeder en het bakpoeder.
- 4** Mix de suiker met de margarine en het eiwit tot een dikke massa. Roer er beurtelings wat van het bloemmengsel en de melk door.
- 5** Doe het beslag in een spuitzak. Bekleed een bakplaat met bakpapier en spuit 48 lijnen van 5 centimeter lang van het deeg. Bak 7 minuten in de voorverwarmde oven.
- 6** Laat de koekjes afkoelen op een rooster. Spuit het roommengsel op de helft van de koekjes. Dek af met een tweede koekje.

3

SmartPoints® waarden per stuk

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst:

Hilde Smeesters

Fotografie:

shutterstock.com

Fotografie recepten:

Luk Thys (Foodphoto), Heikki Verdurme

Foodstyling en bereiding:

Harry Belmans (CaffeLatte Catering), Sofie de Haes, Mieke Goffin (Mixst)

Vormgeving:

Katrien Van De Steene (Whitespray)

Met dank aan WW Benelux

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

© 2019 WW International, Inc. Alle rechten voorbehouden. Het SmartPoints® programma en de hieraan gerelateerde inhoud zijn eigendom van WW International, Inc. en wordt enkel ter beschikking gesteld aan WW Members voor persoonlijk gebruik om gewicht te verliezen en om op gewicht te blijven. Enig ander gebruik inclusief, maar niet beperkt tot, kopiëren of verspreiding via enige andere mediavorm is ten strengste verboden.
NIET VOOR WEDERVERKOOP.

WW Logo, Wellness that Works, SmartPoints, FitPoints, Points en WW Freestyle zijn de handelsmerken van WW International, Inc.

© 2019 WW International, Inc. Alle rechten voorbehouden.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/9 - NUR443

ISBN: 978-94-014-5686-9

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.