

Ko|ken

['kokə(n)] Werkwoord

**Creatieve activiteit,
passie, ontspanning
en inspiratie in één.**



Inhoud

- 4** **Introductie**
Dit kun je verwachten in dit WW kookboek.
- 6** **De basis**
Verschillende bijgerechten, dips en klassieke sauzen.
- 64** **Vlees & gevogelte**
Van american/tartaar tot kipfilet: in dit hoofdstuk komen vleesliefhebbers goed aan hun trekken.
- 98** **Vis & zeevruchten**
Slank genieten met bijvoorbeeld zalm en garnalen.
- 118** **Groenten**
In dit hoofdstuk spelen groenten de hoofdrol. Met als motto: kleurrijk en gezond!
- 150** **Soepen & salades**
Wat dacht je van een aardappelsalade of pompoensoep? Deze zijn meestal ook perfect om mee te nemen.
- 176** **Desserts**
Zin in een romige tiramisu of een fruitige sorbet?
- 198** **Register**
Alle recepten, overzichtelijk gesorteerd op alfabetische volgorde of per SmartPoints® waarde.
- 208** **Colofon**

Receptinformatie

5 **5** **5** SmartPoints® waarden per persoon/portie

Extra voor jou:

Bij de recepten zie je direct of een recept vegetarisch of veganistisch is. Deze aanduiding is puur informatief en niet bindend. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te controleren of de gebruikte voedingsmiddelen aan de eisen voldoen.

Bereidingstijd:

De aangegeven tijd is inclusief voorbereiden, marineren, garen, koken en bakken.

1 koffielepel = 5 g / ml

1 eetlepel = 15 g / ml



vegetarisch



veganistisch

Wees je eigen chef in de gezonde WW keuken

Met het WW basiskookboek heb je een totaalpakket in handen. Of de keuken nu nieuw terrein voor je is of dat je al een ervaren kok bent, wij laten je zien dat je met WW nog altijd kunt genieten van eten. Het boek zit boordevol handige kooktips, wetenswaardige informatie en leuke weetjes.

We beginnen met het hoofdstuk 'De basis' en laten je de grondbeginselen van de gezonde WW keuken zien. Dankzij de vele stap-voor-stap-foto's kun je de recepten heel eenvoudig volgen. In dit hoofdstuk leer je bijvoorbeeld ook hoe je verschillende bijgerechten, fonds, sauzen of dressings zelf maakt.



De daaropvolgende hoofdstukken hebben een heleboel lekkere recepten voor je in petto: vlees & gevogelte, vis & zeevruchten, groenten, soepen & salades en desserts. Met meer dan 100 recepten laten we je zien hoe veelzijdig je met WW kunt koken. In alle hoofdstukken vind je doordeweekse recepten, echte klassiekers en verrassende variaties voor een frisse wind in je keuken.

Veel plezier!





De basis

Eenvoudige basis

Dit hoofdstuk is de basis van de gezonde WW keuken. Hier draait alles om verschillende bijgerechten, fonds, sauzen, dressings, dips, toppings en zoete lekkernijen: de verschillende componenten waar een lekker gerecht uit bestaat! Dankzij de stap-voor-stap-foto's en de vele handige tips kun je de recepten heel eenvoudig zelf maken.

De basisrecepten geven je daardoor het benodigde fundament voor vele gerechten en laten zich eenvoudig met andere componenten tot een lekkere maaltijd combineren.

Aardappelgratin, sauzen of schnitzel: met deze lekkere gerechten verdwijnt je SmartPoints® Budget meestal als sneeuw voor de zon.



We laten je zien dat het niet alleen lekkerder is als je deze zelf maakt, maar dat ze ook minder SmartPoints® waarden kunnen bevatten.

Voor veel gerechten zijn er bovendien verschillende varianten, zoals de verschillende soorten aardappelpuree op pagina 14: klassiek, met erwten, met wortel of met rode biet. Een slanke variant van de hollandaisesaus vind je op pagina 36. Ook een recept voor een aioli met minder vet of een lichte cocktaildressing kun je in dit hoofdstuk vinden. Romige rijstepap in de varianten kers, appel of mango-kokos zorgen vooral op koude dagen voor een goed gevoel en laten desondanks nog speelruimte over in je SmartPoints Budget.



Klassieke aardappelgratin

Voor 4 personen | Bereidingstijd: 70 minuten | 



per persoon

600 g vastkokende aardappelen

2 kl olie

**1 mespunt geraspte
nootmuskaat**

300 ml room, 5% vet

3 el geraspte 20+ kaas

Peper, zout

- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de aardappelen en schaaft in dunne schijfjes. Vet een ovenschaal (ca. 20 x 30 cm) in met de olie.
- 2** Bedek de bodem met aardappelschijfjes. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Giet er wat room overheen. Herhaal dit tot de aardappelschijfjes op zijn. Bestrooi als laatste met de kaas. Bak de aardappelgratin ca. 60 minuten in de oven en serveer.

Variatie

In plaats van 20+ kaas kun je ook Parmezaanse kaas gebruiken. De SmartPoints® waarden blijven hetzelfde.





Aardappelkroketjes

Voor 4 personen | Bereidingstijd: 75 minuten | 



per persoon

600 g kruimige aardappelen

1 ei

2 el bloem

6 el paneermeel

Peper, zout

- 1** Schil de aardappelen, snij in kwarten en kook ca. 20 minuten. Giet af en laat ca. 20 minuten afkoelen. Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2** Splits het ei. Stamp de aardappelen fijn of druk door een pureeknijper en meng met de eidooier, peper en zout. Maak met vochtige handen 16 kroketjes van het mengsel. Doe de bloem in een diep bord, kluts het eiwit met peper en zout in een tweede diep bord en strooi het paneermeel in een derde diep bord.
- 3** Wentel de aardappelkroketjes eerst door de bloem, dan door het eiwit en tot slot door het paneermeel. Leg de kroketjes op een met bakpapier beklede bakplaat, bak ca. 25 minuten in de oven en serveer.

Tip

Leg de aardappelkroketjes voor het paneren eerst 15 minuten in de diepvries, zodat ze niet zo snel uit elkaar vallen.

Extra informatie

Omdat de aardappelkroketjes niet worden gefrituurd, bevatten ze minder vet dan de voorgebakken aardappelkroketjes uit de diepvries die je alleen nog maar hoeft af te bakken.

Aardappelpuree

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 35 minuten | 

5 5 1

per persoon

450 g kruimige aardappelen

100 ml magere melk

1 mespunt geraspte
nootmuskaat

Peper, zout

- 1 Schil de aardappelen, snij in kwarten en kook ca. 20 minuten. Giet de aardappelen af, stamp met de melk fijn en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Serveer de aardappelpuree.

Aardappel-erwtenpuree

Schil 450 g kruimige aardappelen, snij in kwarten en kook ca. 20 minuten. Voeg na ca. 10 minuten 150 g diepvrieserwten toe. Giet de aardappelen met de erwten af, stamp met 100 ml magere melk fijn en breng op smaak met peper, zout en 1 koffielepel gehakte munt.

7 5 1 per persoon

Aardappel-wortelpuree

Schil 350 g kruimige aardappelen en 200 g wortels, snij in stukken en kook ca. 20 minuten. Giet de aardappelen met de wortel af, stamp met 100 ml magere melk fijn en breng op smaak met peper, zout en 1 koffielepel kerrievoer.

4 4 1 per persoon

Aardappel-bietenpuree

Schil 300 g kruimige aardappelen en snij met 200 g voorgekookte rode bieten (vacuümverpakt) in stukken. Kook de aardappelen ca. 20 minuten. Voeg de rode biet ca. 5 minuten voor het einde van de kooktijd toe. Giet de aardappelen en rode biet af, stamp fijn en breng op smaak met peper, zout en 2 koffielepels gehakte tijm.

3 3 0 per persoon

Extra informatie

Aardappelpuree wordt normaal gesproken met room en boter verfijnd. Neem in plaats daarvan melk om een paar SmartPoints waarden te besparen.





Risotto

Voor 4 personen | Bereidingstijd: 40 minuten | 



per persoon

- 2 sjalotten**
- 1 kl olie**
- 240 g risottorijst, ongekookt**
- 50 ml droge witte wijn**
- 600 ml hete groentefond (recept pag. 31)**
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas**
- Peper, zout**

- 1** Snipper de sjalotten. Verhit de olie in een pan op middelhoog tot hoog vuur en bak de sjalotten 3-4 minuten. Voeg de rijst toe en bak ca. 2 minuten mee.
- 2** Blus af met witte wijn en wat fond totdat de rijst nagenoeg onder staat en laat 25-30 minuten al roerend op middelhoog vuur zachtjes koken. Voeg regelmatig wat fond toe. Verfijn de risotto met Parmezaanse kaas en breng op smaak met peper en zout. Serveer de risotto.

Steeds anders

Je kunt de risotto naar hartenlust variëren. In de herfst is gebakken eekhoortjesbrood met tijm er lekker bij, of voeg een paar erwten eraan toe en breng de risotto op smaak met gehakte munt en geraspte citroenschil voor een iets frissere variant.

Goed om te weten

Bij het bereiden van risotto is het heel belangrijk dat de fond heet is, zodat het gaarproces niet wordt onderbroken en de rijstkorrels zacht worden.



Zelfgemaakt pizzadeeg

Voor 4 personen | Bereidingstijd: 80 minuten | 



per persoon

$\frac{1}{2}$ blokje gist

1 snufje suiker

130 ml water

210 g bloem

1 kl olie

Zout

- 1 Verkruiemel de gist en los met de suiker op in 50 ml water. Doe 200 g bloem in een kom, maak in het midden een kuiltje en schenk het gistmengsel erin. Meng met wat bloem en laat het voordeeg afgedekt ca. 15 minuten op een warme plek rijzen.
- 2 Voeg de olie, de rest van het water en 1 koffielepel zout toe, kneed tot een glad deeg en laat nog ca. 30 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 3 Kneed het deeg opnieuw goed door en maak er 4 ballen van. Bestuif het werkvlak met de rest van de bloem en rol elke deegbal uit tot een cirkel. Leg de deegbodems op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk naar wens met saus en beleg de pizza's. Bak de pizza's 15-20 minuten in de oven en serveer.

Extra informatie

Beleg je pizza met ZeroPoint™ voedingsmiddelen, zoals garnalen, spinazie en tomaten.

Voor de grote trek

Je kunt van het deeg ook 2 grote pizza's of een plaatpizza maken. De gaartijd hangt af van het beleg.

Rodekool met appel

Voor 4 personen | Bereidingstijd: 75 minuten | 



per persoon

- 1 rodekool (ca. 1 kg)
- 2 zoete appels (bijv. Royal Gala)
- 1 ui
- 1 kl olie
- 1 laurierblaadje
- 2 kruidnagels
- 3 el rodewijnazijn
- 300 ml water
- Peper, zout

- 1 Maak de rodekool schoon, snij in kwarten, verwijder de stronk en snij de rodekool in repen. Schil de appels, snij in kwarten, verwijder het klokhuis en snij in blokjes. Pel en snipper de ui.
- 2 Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui met de appel ca. 3 minuten. Voeg de rodekool, het laurierblaadje, de kruidnagels, de azijn en het water toe en laat met een deksel op de pan op laag vuur ca. 60 minuten zachtjes koken. Verwijder het laurierblaadje en de kruidnagels, breng de rodekool op smaak met peper, zout en serveer.

Extra informatie

2 appels zijn voldoende voor een zoete smaak.