

ALTIJD LEKKER

KOKEN EN GENIETEN MET PROJECT GEZOND



WWW.PROJECTGEZOND.NL



INHOUD

VOORWOORD 007

ONTBIJT 008

LUNCH 026

DINER 048

TUSSENDORTJES & SNACKS 178

RECEPTENREGISTER 216





VOORWOORD

In 2019 brachten we het eerste Project Gezond kookboek 'TOP' uit. Met daarin de 100 beste recepten die we tot dan toe gemaakt hadden. De lancering was een groot succes. Vele duizenden mensen gingen met onze recepten aan de slag.

Uiteraard gingen we na het verschijnen van dit boek verder met het bedenken van lekkere en gezonde recepten. Al snel kwamen er allerlei nieuwe recepten voorbij, waarvan we allemaal vonden dat ze prima in ons kookboek hadden kunnen staan.

Ook via social media en onze klantenservice kregen we regelmatig de vraag of er een tweede Project Gezond kookboek onderweg was. De conclusie was gauw getrokken: dat boek gaat er komen!

Inmiddels zijn we een aantal jaar – en heel veel recepten – verder en heb je ons tweede kookboek in handen. Een boek waar we ontzettend enthousiast over zijn. Met 100 recepten die minstens zo lekker zijn als de recepten uit ons eerste kookboek.

Onze favorieten? Dat is een moeilijke vraag aangezien dit boek eigenlijk alleen maar 'hits' bevat. Om er toch een aantal te noemen: de citroenpancakes met gember, het broodje hete kip, de Turkse pizza, de Thaise curry met zoete aardappel, bloemkool en abrikoos, de pittige gamba's met whiskey-cocktailsaus, de spaghetti met romige courgette-basilicumsaus, de hele geroosterde kip, de loempiataart, de Eton Mess, de truffel-eisalade en de knapperige bloemkool-kaasballetjes zijn wat ons betreft een speciale vermelding waard. Al zouden we de bovenstaande lijst nog gemakkelijk twee keer zo lang kunnen maken.

In dit boek vind je elke dag weer iets lekkers om te maken. Of je nu op zoek bent naar een smaakvol doordeweeks diner, een gezond en snel ontbijt of een bijzondere snack voor de visite. Je slaagt altijd.

Wij zijn blij dat je met ons kookboek aan de slag gaat. We wensen je heel veel kookplezier en onvergetelijke eetmomenten!

Team Project Gezond



CITROENPANCAKES MET GEMBER

Een beter ontbijt kun je je haast niet wensen toch? Heerlijk luchtige pancakes, met frisse citroen en een vleugje gember. Afgetopt met friszoet citroenglazuur. Dat is nog eens wakker worden. Vooral als je iemand weet te strikken die net even wat eerder opstaat dan jij en direct de keuken induikt. Dan word je wakker van de heerlijke geur van verse pancakes die langzaam door het huis heen trekt.

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

6 STUKS

90 gr bloem
4 gr bakpoeder
2,5 gr bakingsoda
30 gr suiker
1 citroen
1 cm gember
1 ei
120 ml melk
30 gr poedersuiker

Meng in een ruime kom de bloem met de bakpoeder, de bakingsoda en de suiker.
Rasp de schil van de citroen.
Pers het sap uit de citroen.
Schil en rasp de gember.
Klop het ei los met de melk.
Roer de geraspte gember, 3/4 deel van de citroenrasp en de helft van het citroensap erdoor.
Voeg de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten.
Klop alles met een garde op tot een luchtig beslag.
Verhit een scheutje olie in een pan. Laat de pan goed warm worden.
Giet 1/6 deel van het beslag (ongeveer 50 milliliter) in het midden van de pan.
Laat de pancake bakken tot je aan de bovenkant luchtbelletjes ziet en het beslag droog wordt. Draai de pancake om en laat nog even bakken. Herhaal dit nog 5 keer.
Doe de poedersuiker in een schaaltje en schep er 5 theelepels citroensap en de resterende citroenrasp doorheen. Klop tot een glad glazuur.
Serveer de pancakes met het glazuur.

TIPS & TRICKS

Als de pan warm genoeg is, loopt je beslag niet te ver uit en krijg je mooie compacte en ronde pancakes. Heb je een (hele) grote koekenpan? Dan kun je gerust drie pancakes tegelijk bakken. Je kunt karnemelk gebruiken in plaats van melk. Dit geeft een extra luchtig resultaat. Je proeft de smaak van de karnemelk overigens niet terug in de pancakes. Je kunt het glazuur aanpassen in dikte en hoeveelheid door er een klein scheutje melk aan toe te voegen.

Per stuk • Kcal 116 • Eiwit 3 gram • Koolh. 23 gram • Vet 1 gram • Vezels 1 gram

BROCCOLISOEP MET ZALM

Ouder worden is iets voor later! Zeker wanneer jij kiest voor een kop verse en romige broccolisoepp. Broccoli houdt je hersenen namelijk fit én vertraagt het verouderingsproces. Dat broccoli nog meer voordelen kent, is wat ons betreft ook iets voor later. Nu is het vooral tijd voor soep! Voor grandioos groene broccolisoepp met gerookte zalm en bieslook. Yummie!

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

1,2 LITER

1 ui

1 teentje knoflook

500 gr broccoli

750 ml groentebouillon

50 ml kookroom

100 gr gerookte zalm

10 gr bieslook

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Snijd de broccoli in roosjes.

Verhit een scheutje olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook

2 minuten zachtjes aan.

Giet de groentebouillon bij de ui en knoflook in de pan. Breng aan de kook.

Voeg de broccoliroosjes toe en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar in de bouillon.

Pureer de soep helemaal glad in een blender of met een staafmixer.

Voeg de kookroom toe en warm de soep goed door.

Snijd de gerookte zalm in snippers en hak de bieslook in kleine stukjes.

Maak de soep op smaak met peper en eventueel zout.

Schep de soep in de kommen en top af met gerookte zalmsnippers en bieslook.

TIPS & TRICKS

Liever geen gerookte zalm? Vervang de zalm dan door magere spekreepjes. Bak de spekreepjes eerst even uit zodat ze lekker krokant zijn.

Het eindresultaat is een vrij dikke soep. Voeg naar wens water of bouillon toe voor een wat dunnere soep.

Per 100 milliliter • Kcal 46 • Eiwit 4 gram • Koolh. 1 gram • Vet 3 gram • Vezels 2 gram





BROODJE HETE KIP

Ben jij het type dat overal een kneepje hot sauce overheen doet? Deze lunch past helemaal in jouw straatje. Leef je uit en gebruik gerust nog wat meer pittige smaakmakers dan wij in het recept aanhouden. Ben jij meer het type ‘een zakje paprikachips is al heet genoeg’? Dan kun je de sambal gerust weglaten. Dat is mooi, want deze bijzonder goedgevulde pistolet is een leuke lunchvariatie die je niet wilt missen.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten

2 PERSONEN

- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 0,5 paprika
- 100 gr champignons
- 200 gr kipfilet
- 2 pistoletjes
- 5 gr maïzena
- 10 ml ketjap manis
- 5 gr witte basterdsuiker
- 30 ml chilisaus
- 10 gr sambal oelek
- 100 ml water
- 10 gr rucola

- Snipper de rode ui en hak de knoflook fijn.
- Snijd de paprika en champignons in kleine stukjes.
- Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
- Bak de pistoletjes af volgens de instructies op de verpakking.
- Verhit een scheutje olie in een ruime koekenpan en bak de ui, paprika en champignons enkele minuten op hoog vuur aan.
- Voeg de stukjes kipfilet toe en bak rondom bruin.
- Bak de knoflook op middelmatig vuur 1 minuut mee.
- Klop de maïzena los in een scheutje koud water.
- Zet het vuur hoog en voeg de ketjap manis toe.
- Voeg de witte basterdsuiker, chilisaus, sambal, losgeklopte maïzena en het water toe.
- Breng de saus op middelmatig vuur zachtjes aan de kook.
- Roer goed door en voeg eventueel extra water toe om de gewenste dikte te bereiken.
- Snijd de afgebakken pistoletjes open.
- Beleg de pistoletjes met rucola.
- Schep de hete kip op de rucola en serveer direct.

TIPS & TRICKS

Met tien gram sambal heeft de saus behoorlijk wat pit. Je kunt eventueel met vijf gram sambal beginnen en eerst even proeven of de saus misschien al pittig genoeg voor je is. Maak een dubbele portie hete kip en vries de helft in. Dan kun je dit broodje binnenkort heel eenvoudig nog eens maken.

Per persoon • Kcal 438 • Eiwit 33 gram • Koolh. 58 gram • Vet 7 gram • Vezels 11 gram

TJAP TJJOY

Als er een prijs zou bestaan voor de meest vrolijke titel van een gerecht zouden wij deze nomineren. Nog vrolijker worden wij als de gemengde groenten – dat is de betekenis van ‘tjap tjoy’ – samenkomen in de overheerlijke saus die we maken. Geloof ons: dit wordt tjap tjoy zoals je ‘m nog nooit hebt gegeten. Voedzaam, gezond en enorm lekker!

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

2 PERSONEN

200 gr kipfilet
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 wortel
1 paprika
100 gr champignons
140 gr bamboescheuten
(optioneel)
200 ml kippenbouillon
10 ml ketjap manis
10 ml vissaus
5 gr maïzena
100 gr taugé

Snijd de kipfilet een keer in de lengte doormidden en vervolgens in plakken van ongeveer 0,5 centimeter dik.
Hak de knoflook fijn.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en hak de rode peper fijn.
Verhit een scheutje olie in een wok. Bak de kipfilet in enkele minuten rondom goudbruin. Bestrooi ondertussen met wat peper en zout.
Scheep de kipfilet uit de wok en zorg dat de olie achterblijft.
Fruit de knoflook en de rode peper op laag vuur aan in de achtergebleven olie.
Snijd de wortel, paprika en champignons in grove stukken. Bak ze ongeveer 5 minuten mee met de knoflook en rode peper.
Laat de bamboescheuten uitlekken en voeg ze toe.
Maak een mengsel van de kippenbouillon, ketjap manis, vissaus en de maïzena. Voeg dit toe aan de groenten.
Laat alles zachtjes aan de kook komen, zodat de saus kan binden.
Overgiet de taugé met kokend water. Laat uitlekken in een vergiet.
Voeg de kipfilet en de taugé toe en warm alles goed door.
Voeg naar smaak peper, zout en ketjap manis toe.
Serveer de tjap tjoy met rijst, mie of noedels.

TIPS & TRICKS

Bamboescheuten zijn fris en knapperig en passen perfect in wokgerechten. Leuk om eens te proberen! Paksoi, broccoli, rode ui, sperziebonen, peultjes? Het past allemaal goed in dit gerecht. Dus varieer en maak je restjes op.
Houd je van gember? Voeg tegelijk met de taugé wat fijngeraspte gember toe.

Per persoon • Kcal 236 • Eiwit 28 gram • Koolh. 15 gram • Vet 7 gram • Vezels 6 gram





VEGETARISCHE LASAGNE MET KAASSAUS

Voor het maken van een lekkere lasagne heb je echt wel even tijd nodig. Al valt het bij deze variant nog best mee. Binnen een half uur heb je 'm in de oven staan en weer een half uur later kun je aan tafel. De keuken heb je dan allang weer opgeruimd. Het enige wat je dan nog te doen staat is genieten van het smakvolle gerecht dat je zojuist hebt bereid.

BEREIDINGSTIJD

25 minuten +
30 minuten oventijd

4 PERSONEN

400 gr gepelde tomaten
0,5 groentebouillonblokje
1 tl Italiaanse kruiden
1 ui
1 teentje knoflook
400 gr Italiaanse groente
20 gr roomboter
20 gr bloem
300 ml melk
75 gr geraspte mozzarella
75 gr geraspte kaas
120 gr lasagnebladen

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Pureer de gepelde tomaten met het halve groentebouillonblokje, de Italiaanse kruiden en wat peper tot een glad mengsel.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Verhit een scheutje olie in een wok of hapjespan.

Fruit de ui met de knoflook aan.

Voeg de Italiaanse groente toe. Laat 3 à 5 minuten meebakken.

Voeg het tomatenmengsel toe. Breng aan de kook en laat enkele minuten zachtjes pruttelen. Zet het vuur uit.

Smelt de boter op middelmatig vuur in een steelpan.

Voeg de bloem toe en laat dit al roerend enkele minuten meebakken.

Voeg de melk toe. Roer tot een glad mengsel en breng opnieuw zachtjes aan de kook.

Laat de helft van de geraspte mozzarella en de geraspte kaas smelten in de saus.

Roer de kaassaus goed door en maak verder op smaak met peper en eventueel zout.

Verdeel 1/3 deel van de tomatensaus met groenten over de bodem van de ovenschaal. Bedek met een laag lasagnebladen. Herhaal dit nog tweemaal.

Giet daarna de kaassaus bovenop de laatste laag lasagnebladen.

Bestrooi met de rest van de geraspte mozzarella en de geraspte kaas.

Zet de lasagne voor 30 à 35 minuten in de oven.

TIPS & TRICKS

Een ovenschaal van ongeveer 20 bij 25 centimeter is ideaal als je dit gerecht voor vier personen maakt. Afhankelijk van het soort tomaten dat je gebruikt is het mogelijk dat de tomatensaus aan de zure kant is. Dit los je eenvoudig op door een (klein) theelepeltje suiker door de warme saus te roeren.

Voor een lekkere zoete saus kun je het beste San Marzano (blik)tomaten gebruiken. Deze zijn in de meeste supermarkten te koop.

Het kan zijn dat je net iets meer dan 120 gram lasagnebladen nodig hebt. Belangrijk is dat je alle drie de lagen tomatensaus bedekt met een (enkele) laag lasagnebladen.

Per persoon • Kcal 395 • Eiwit 20 gram • Koolh. 39 gram • Vet 17 gram • Vezels 5 gram



QUICHE LORRAINE

De klassieker onder de hartige taarten maak je met slechts acht ingrediënten. Quiche Lorraine is een perfect voorbeeld van hoe iets groots in eenvoud kan zijn. Wij denken dat iedereen deze taart met sappige stukjes prei, een romige zoute smaak en knapperig deeg graag eet.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten +
15 minuten rijzen +
15 min oventijd

1 QUICHE / 6 PUNTEN

100 gr roomboter
(ongezouten)
200 gr bloem
3 eieren
0,5 tl zout
125 gr magere
spekreepjes
250 gr prei
100 gr crème fraîche
nootmuskaat
100 gr geraspte kaas

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de boter in blokjes en kneed door de bloem.

Klop 1 ei los. Voeg het losgeklopte ei met het zout toe aan de boter en bloem. Kneed tot een soepel deeg.

Voeg 3 eetlepels water toe en kneed het deeg nog een keer goed door.

Zet het deeg voor 15 à 30 minuten in de koelkast.

Bak de spekreepjes in een droge pan licht krokant.

Maak de prei schoon en snijd in ringen van 0,5 centimeter dik. Bak de prei 2 à 3 minuten mee met de spekreepjes. Haal de prei en spekjes uit de pan en zet even apart.

Vet een taart- of quichevorm in.

Haal het deeg uit de koelkast en rol dun uit. Bekleed de vorm ermee.

Prik met een vork gaatjes in de bodem.

Klop de crème fraîche los met de overige 2 eieren. Roer de helft tot driekwart van de geraspte kaas erdoor. Maak het mengsel op smaak met peper, nootmuskaat en eventueel zout.

Stort de prei met de krokante spekjes op de bodem van de taart- of quichevorm. Strooi er een klein beetje geraspte kaas overheen. Giet het eimengsel erover en top af met de rest van de geraspte kaas.

Bak de quiche in 25 à 30 minuten goudbruin en gaar.

TIPS & TRICKS

Kneed eventueel wat extra gedroogde kruiden door het deeg. Denk aan oregano of rozemarijn.

Voeg een paar semi-zongedroogde tomaten in kleine stukjes toe aan de vulling.

Snijd de quiche in kleine stukjes en serveer als borrelhapje.

Per punt • Kcal 439 • Eiwit 15 gram • Koolh. 27 gram • Vet 31 gram • Vezels 4 gram

RISOTTO AL POMODORO MET BURRATA

Pomodoro is het Italiaanse woord voor tomaten. We hebben hier dus te maken met een heuse tomatenrisotto. De risottorijst kookt gaar in de tomatenbouillon. En tussen de romige risottorijstkorrels vind je stukjes zoete tomaat. Iedereen zal het ermee eens zijn dat Parmezaanse kaas, basilicum en burrata deze risotto absoluut verder omhoog tillen. Net zoals het woord 'pomodoro' de titel van dit recept net een beetje meer 'jeu' geeft.

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

2 PERSONEN

1 ui
1 teentje knoflook
400 gr romatomaten
500 ml groentebouillon
35 gr tomatenpuree
130 gr risottorijst
50 ml witte wijn
20 gr Parmezaanse kaas
100 gr burrata
10 gr basilicum

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de romatomaten in kleine blokjes.
Breng de groentebouillon samen met 200 milliliter water aan de kook.
Los de tomatenpuree hierin op. Houd de bouillon op laag vuur tegen de kook aan.
Verhit een scheutje olie in een grote kookpan. Fruit de ui en knoflook 2 à 3 minuten zachtjes aan.
Voeg de risottorijst toe en bak mee tot het glazig ziet.
Blus af met de witte wijn en laat dit al roerend verdampen.
Voeg de blokjes tomaat toe en roer goed door.
Voeg een scheut van de bouillon toe en wacht tot het bijna volledig opgenomen is door de risottorijst.
Herhaal dit tot de risottorijst gaar is. Dit duurt ongeveer 20 minuten.
Blijf regelmatig roeren. Het kan zijn dat je niet alle bouillon nodig hebt.
Zet het vuur uit zodra de risottorijst gaar is.
Rasp de Parmezaanse kaas en roer dit door de risotto.
Proef de risotto en maak op smaak met peper en zout.
Snijd de burrata in kleine stukjes en hak de basilicum grof door.
Schep de risotto op de borden.
Top af met de stukjes burrata, basilicum en versgemalen zwarte peper.

TIPS & TRICKS

Romatomaten zijn lichtzoet van smaak en daardoor erg geschikt voor dit recept. Heb je andere tomaten in huis? Dan kan je deze ook prima gebruiken.

Gebruik je liever geen alcohol? Kies dan voor een alcoholvrije witte wijn of blus de rijst af met een scheutje witte wijnazijn.

Burrata is een zachte romige kaas. Ga voor mozzarella als je liever een stevigere kaas gebruikt.

Per persoon • Kcal 540 • Eiwit 16 gram • Koolh. 67 gram • Vet 22 gram • Vezels 5 gram





PATATJE STOOFVLEES

Vergeet de kaassoufflés en kroketten. Zelfs de frikandel speciaal kan wel even wachten. Vandaag gaan we voor stevige ovenfrites met ambachtelijk bereid stoofvlees. De hele dag ruikt je keuken al naar tijm en rozemarijn. Die verleidelijke geuren maken dat je extra zin krijgt in mals en zacht stoofvlees. Wat een originele en luxe 'patatdag' wordt dit.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten +
2 uur stooftijd

2 PERSONEN

250 gr runderribblappen
15 gr boter
1 ui
200 gr champignons
1 tl gedroogde tijm
1 tl gedroogde rozemarijn
70 gr tomatenpuree
125 ml runderbouillon
1 laurierblaadje
300 gr ovenfrites

Snijd de runderribblappen in blokjes van ongeveer 2 bij 2 centimeter.
Bestrooi de blokjes vlees met ruim peper en zout.
Snijd de ui in halve ringen en de champignons in kwarten.
Laat de boter smelten in een (stoof)pan.
Bak de blokjes vlees op hoog vuur rondom bruin.
Haal het vlees uit de pan en bak de uien en champignons met de tijm en rozemarijn op middelmatig vuur 2 à 3 minuten aan.
Bak de tomatenpuree ongeveer 2 minuten mee. Blus af met de runderbouillon.
Voeg het vlees weer toe en doe het laurierblaadje erbij.
Laat minimaal 2 uur zachtjes stoven met de deksel op de pan.
Bereid de ovenfrites volgens de instructies op de verpakking zodra het stoofvlees (bijna) naar wens is.
Serveer het stoofvlees naast of op de patat.

TIPS & TRICKS

Maak gerust een dubbele portie stoofvlees. Je kunt het heel goed invriezen.
Zorg ervoor dat het vlees niet droog komt te staan. Voeg indien nodig een beetje extra bouillon of water toe.
Voeg jij bij het maken van stoofvlees graag extra kruiden of specerijen toe? Doe dit dan nu ook gerust. Gebruik ons fijne recept voor ovenfrites. Je kunt het vinden op www.projectgezond.nl.

Per persoon • Kcal 517 • Eiwit 33 gram • Koolh. 40 gram • Vet 24 gram • Vezels 8 gram



SALTIMBOCCA

Saltimbocca bestaat uit dunne plakjes kalfsvlees, bedekt met rauwe ham en salie. De letterlijke Nederlandse vertaling van de naam van dit recept is ‘spring in de mond’. Wij kunnen ons daar helemaal in vinden. De zoute rauwe ham en de salie ruiken overheerlijk, de saltimbocca ziet er meer dan volmaakt uit. Je wilt absoluut niets liever dan dat de smaken van dit hapje rondspringen in je mond.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten

2 PERSONEN

150 gr kalfsschnitzels

50 gr rauwe ham

40 gr roomboter

20 ml witte wijn

4 à 8 blaadjes salie

Haal de kalfsschnitzels een half uur voor bereiding uit de koelkast.

Verdeel het vlees in 4 stukken van zo'n 0,5 centimeter dik. Snijd het eventueel over de gehele oppervlakte doormidden om deze dikte te bereiken. Is het vlees te dun om doormidden te snijden? Dek het dan af met huishoudfolie en sla het met een koekenpan tot het de juiste dikte heeft.

Bestrooi de stukken kalfsschnitzel met peper en pak ze rondom in met de plakjes rauwe ham.

Smelt de boter in een koekenpan en laat goed heet worden.

Bak de vleespakketjes 1 minuut per zijde op hoog vuur. Blus af met de witte wijn. Zet het vuur laag.

Haal de vleespakketjes uit de pan en pak ze in met aluminiumfolie. Laat ze rusten.

Voeg naar smaak blaadjes salie toe aan de boter en wijn in de pan.

Laat 2 à 3 minuten inkoken. Serveer als jus naast de saltimbocca.

TIPS & TRICKS

Kalfsschnitzels vind je niet in elke supermarkt. Soms zijn ze alleen ingevroren verkrijgbaar, dus kijk ook even in het vriesvak. De slager kan je er sowieso aan helpen.

Het is wat ons betreft niet nodig om de schnitzels te bestrooien met zout. De rauwe ham zorgt voor genoeg zoute smaak.

Bij de klassieke bereiding van saltimbocca's leg je het salieblaadje op de vleespakketjes. Dat vinden wij niet zo praktisch. Vandaar dat wij de salie gebruiken in de jus. Probeer dit gerecht gerust eens met een blaadje salie op of onder de ham. Zet het blaadje salie eventueel vast met een cocktailprikker.

Per persoon • Kcal 244 • Eiwit 23 gram • Koolh. 2 gram • Vet 14 gram • Vezels 3 gram

FRISSE AARDBEIENKWARKTAART

Aardbeienkwarktaart staat samen met de appeltaart hoog in de lijst van meest populaire taarten. De kwarktaart is van deze twee topfavorieten het makkelijkst te maken. Je hebt zelfs geen oven nodig. Wij zijn erg gecharmeerd van dit zachtroze exemplaar. Hij is fris, lichtzoet en onweerstaanbaar!

BEREIDINGSTIJD

30 minuten +
2 uur opstijven

1 TAART / 12 PUNTEN

6 blaadjes gelatine
500 gr aardbeien
15 gr honing
500 gr (milde) magere
kwark
90 gr roomboter
(ongezouten)
200 gr biscuits
1 perssinaasappel
(of 60 à 70 ml sinaasap-
pelsap)
takje munt (optioneel)

Leg de blaadjes gelatine in koud water om te weken.
Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier.
Maak de aardbeien schoon. Pureer ze met een staafmixer. Houd
5 à 6 kleine aardbeien achter om de taart straks mee af te werken.
Roer de gepureerde aardbeien samen met de honing door de
kwark. Laat het kwarkmengsel op het aanrecht staan, zodat het iets
warmer wordt.
Smelt de boter in een steelpan.
Verkruimel de biscuits in een keukenmachine of blender.
Voeg de verkruimelde biscuits toe aan de gesmolten boter en roer
dit tot een gelijkmatige massa.
Stort het biscuitmengsel op de bodem van de beklede springvorm.
Verdeel het gelijkmatig en druk voorzichtig aan met de bolle kant
van een eetlepel. Zet de springvorm voor minimaal 10 minuten in
de koelkast.
Pers de sinaasappel. Heb je minder dan 60 à 70 milliliter
sinaasappelsap? Vul dan aan met water tot je ongeveer 60 à 70 milliliter
vocht hebt.
Verwarm het sinaasappelsap op laag vuur. Zorg dat het niet gaat koken.
Knijp het vocht uit de gelatineblaadjes en voeg ze één voor één toe
aan het warme sinaasappelsap. Roer het mengsel steeds even goed
door, voordat je een nieuw gelatineblaadje toevoegt.
Zet het vuur uit wanneer alle gelatineblaadjes volledig zijn opgelost.
Laat het mengsel even afkoelen.
Voeg het gelatinemengsel toe aan de kwark en roer direct goed door.
Stort het kwarkmengsel op de biscuitbodem.
Laat de taart minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
Werk de taart af met aardbeien en een blaadje munt.

TIPS & TRICKS

Ben je een echte zoetekauw? Dan kun je ervoor kiezen om aardbeienkwark te gebruiken voor deze taart. Deze kwark bevat suiker, waardoor de taart meer naar jouw smaak zal zijn.
Met dit recept kun je volop variëren. Gebruik bijvoorbeeld bramen, kersen, mango of banaan in plaats van de aardbeien.

Per punt • Kcal 177 • Eiwit 6 gram • Koolh. 20 gram • Vet 8 gram • Vezels 2 gram



RECEPTENREGISTER

ONTBIJT

Chocogranola	10	Patatas bravas met salsa brava	69
Tomaat met ei uit de oven en broodsoldaatjes	13	Chili con carne	70
Groene ontbijtsmoothie met avocado	14	Mosselen met witbier	73
Havermout ontbijttaart	17	Kip trattoria	74
Fruitspread van blauwe bessen en aardbeien	18	Quiche lorraine	77
Citroenpancakes met gember	21	Witlofsalade met mandarijn, appel	
Hartige cruffins	22	en walnoot	78
Baked oats	25	Malse ossenhaas met rode wijnsaus	81
		Soto ajam	82

LUNCH

Broccolisoeep met zalm	28	en gegrilde paprika	85
Italiaanse pannenkoek met salami	31	Taco's	86
Kartoffelsalade	32	Zomerstoofschotel	89
Lunchwrap met serranoham en heksenkaas	35	Thaise curry met zoete aardappel,	
Tuna melt	36	bloemkool en abrikoos	90
Frisse rijstsalade met halloumi		Pittige pasta pesto salade met	
en limoendressing	39	gerookte kip	93
Club sandwich met geitenkaas	40	Broccolischtel met gehakt	
Broodje hete kip	43	en aardappelpuree	94
Pastasalade met garnalen	44	Groenteplaat met krieltjes	97
Uitsmijter met rosbief en Hüttenkäse	47	Beenham met honing-mosterdmarinade	98

DINER

Tjap tjoy	50	Pittige gamba's met whiskey-cocktailsaus	105
Vegetarische lasagne met kaassaus	53	Risotto al pomodoro met burrata	106
Vissticks met ravigottesaus	54	Gumbo met cajunkruiden	109
Griekse groenteschotel met tzatziki	57	Indische gehaktballetjes	110
Turkse pizza	58	Ovenfrittata met groene asperges en feta	113
Witlof met ham en kaas uit de oven	61	Kip tandoori	114
Gele curry met rijst en garnalen	62	Wraps met runderreepjes en pittige bonen	117
Mihoen met runderreepjes en peultjes	65	Pompoenstoof met kip en couscous	118

Spaghetti met romige courgette- basilicumsaus	121	Saltimbocca	173
Oosterse poké bowl met zalm	122	Maaltijdsalade met brie en frambozen	174
Indiaas gehaktpannetje	125	Loempiataart	177
Kip pilav	126	TUSSENDOORTJES & SNACKS	
Patatje stoofvlees	129	Frisse aardbeienkwarktaart	180
Cannelloni met geitenkaas en walnoot	130	Gerookte kipsalade met walnoten	183
Kabeljauw met mosterdsaus	133	Plukbrood met pesto en mozzarella	184
Kidneybonen met gehakt, sperziebonen en perzik	134	Tropische smoothie met kokos en ananas	187
Zomerse stampot met romaine sla, spekjes en tuinerwten	137	Gevulde eitjes met zalm	188
Penne met romige knoflooksaus	138	Pikante hummus met gegrilde paprika	191
Boeuf bourguignon	141	Luchtige kokoskoekjes	192
Homemade kippenragout met sperziebonen en rijst	142	Caprese wraprolletjes	195
Zoete aardappelschotel met ui en kaas	145	Eton Mess	196
Sloppy Joe	146	Makkelijke aioli met zelfgemaakte dipstokjes	199
Salade niçoise	149	Kruidkoek met rozijnen	200
Röstischotel	150	Viscocktail met gerookte zalm, garnalen en rivierkreeft	203
Gewokte spruitjes met taugé en gerookte kip	153	Yoghurtmuffins met blauwe bessen en amandelschaafsel	204
Zalmquiche met spinazie en mascarpone	154	Worstenbroodjes	207
Pastasalade met venkel en krokante kip	157	Truffel-eisalade	208
Ovenrisotto met chorizo	158	Sorbet van citroenijs met rode vruchtensaus	211
Pittige nasi met jackfruit	161	Bladerdeeghapjes met gehakt en rozijnen	212
Hele geroosterde kip	162	Knapperige bloemkool-kaasballetjes	215
Kabeljauw met simpele stampot	165		
Bami	166		
Knoflookchampignons met brie, krieltjes en spekjes	169		
Pindasoep	170		

ALTIJD LEKKER

KOKEN EN GENIETEN MET PROJECT GEZOND

Altijd lekker staat van begin tot eind vol met recepten waar je direct mee aan de slag wilt gaan! Bijna altijd snel klaar, meestal gezond maar sowieso altijd lekker. Speciaal voor dit kookboek selecteerde het team van Project Gezond de 100 populairste recepten van de afgelopen jaren. Stuk voor stuk succesnummers waar al duizenden PG leden - en heel veel enthousiaste thuiskoks - van genoten hebben!

Denk aan heerlijke wereldgerechten zoals kip piri piri, taco's, ovenrisotto met chorizo en een Griekse groenteschotel met tzatziki. Maar ook klassiekers zoals boeuf bourguignon, quiche lorraine en kabeljauw met mosterdsaus staan in dit boek. Lekker ontbijten? Wat dacht je van hartige cruffins of citroenpancakes met gember? Genieten van een mooi dessert? Maak dan de Eton Mess of de sorbet van citroenijs met rode vruchtensaus. Met 100 recepten is er altijd genoeg om uit te kiezen. En al dat lekkers maak je gemakkelijk klaar met alledaagse ingrediënten die je in elke supermarkt koopt. Dat is handig én voordelig.

Laat je inspireren door de prachtige foto's en ontdek hoe je aan de hand van duidelijke instructies zelf ook de mooiste gerechten op tafel zet. Met dit boek op het aanrecht eet je altijd lekker!

