



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Hapjes

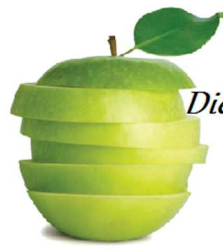


Meer recepten? Of inspiratie voor gezonde maaltijden nodig? www.dietistekortrijk.be of volg ons op facebook (diëtistenpraktijk Lotte De Clercq) of op instagram.

Inhoudstafel

Baba ganoush met volkoren pitta broodjes	1
Tabouleh schaalpje	5
Groene koolwraps met avocado en pittige dipsaus	6
Loempia met krab	8
Bulgurcakejes met munt dipsaus	10
Boekweitblini met gerookte zalm en appel	12
Rijstkroketje met kruidendip	14
Gepofte aardappel met zure room, garnaltjes en tomaat en bieslook	16
Wrap met gerookte zalm en kruidenkaas	17
Ham mousse met mosterdsausje	18
Peperkoek met kip en appelcompote	20
Vissoepje met gerookte forel en peterselie	21

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Baba ganoush met volkoren pitta broodjes

1. Baba ganoush

Ingrediënten:

- 4 aubergines
- 4 teentjes look
- ½ citroen
- 4 takjes rozemarijn
- 1 eetlepel tahini
- 1 koffielepel komijn
- Een snuifje paprikapoeder
- 2 eetlepels olijfolie

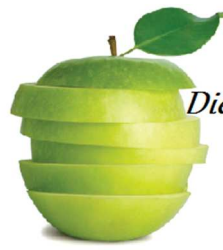
Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor tot 180. Snijd de look in flinterdunne plakjes. Snijd de steel van de aubergine en snijd daarna de aubergine overlangs. Maak in het vruchtvlees enkele inkervingen en doe hierin wat van de look. Leg de aubergines op een aluminiumfolie en druppel de olijfolie op het vruchtvlees. Strooi vervolgens de paprikapoeder, de komijn, per en zout over het vruchtvlees. Leg een takje rozemarijn op 1 helft van het vruchtvlees van de aubergine en leg de andere helft erop. Wikkel de aluminiumfolie errond zodat deze goed samen blijven. Doe dit voor alle aubergines. Bak de aubergines gedurende 45 minuten in de voorverwarmde oven op 180. Haal ze nadien uit de oven en laat ze rustig afkoelen.

Als de aubergines koud zijn, dan kan je de rozemarijn verwijderen. Lepel het gare vruchtvlees uit de aubergines en verzamel dit in een mengschaal. Plet het vruchtvlees met een vork totdat je een egale massa krijgt. Voeg nadien de tahini toe en kruid af met peper en zout. Breng indien nodig verder op smaak met nog wat komijn of paprikapoeder. Doe de baba ganoush ik een komen serveer en volkoren pittabroodjes bij, deze kunnen gebruikt worden om te dippen. Ger afwerking kan je granaatappelpitten op de baba ganoush dressereren, de zure smaak gaat er goed mee samen en het zorgt voor een extra kleur.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina

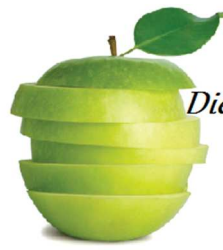


Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent



Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

2. Volkoren pittabroodjes

Ingrediënten:

- 200g tarwebloem
- 200g volkoren bloem
- 210 ml water (op kamertemperatuur)
- 6g gist (droge)
- 5g zout
- 1 eetlepel olie

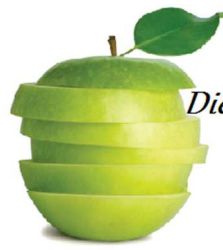
Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een kom samen en meng alles goed. Kneed het geheel totdat je merkt dat het deeg niet meer kleeft. Zorg ervoor dat je voldoende kneedt (liever iets langer dan tekort). Leg een handdoek over de kom en laat het deeg rijzen gedurende 45 minuten.

Verdeel het deeg in 6 bolletjes (elk bolletje weegt ongeveer 95g) en leg dit op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Je kan de bolletjes nu met een deegrol uitrollen. Zelf duw ik de bolletjes plat met mijn hand, omdat ik dan de vorm mooier kan maken. Bak de broodjes gedurende 12 à 15 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Laat afkoelen op een rooster.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent



Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Tabouleh schaalpje

Ingrediënten:

- 100g bulgur
- 2 dl water
- 2/3 bussel platte peterselie
- Enkele blaadjes munt
- 2 rijpe tomaten
- ¼ rode ui
- 1 koffielepel olijfolie
- ¼ citroen

Bereidingswijze:

Doe de bulgur in een kom en overgiet met het kokende water. Laat de bulgur garen terwijl je devoot afdekt met een propere handdoek. Ontvel de tomatenrisotto snijd ze in kwarten. Verwijder nadien de zaadjes en de zaadlijsten. Snijd het tomatenvlees in blokjes van dezelfde grootte. Schil de ajuin en snipper deze fijn, snipper daarnaast ook de peterselie en munt fijn. Meng de kruiden, ajuin en tomaten onder de gare bulgur. Breng nadien op smaak met de olijfolie, wat citroensap, peper en zout. Schep de tabouleh op kleine schaalpjes en werk af met wat fijn gesneden olijven.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Groene koolwraps met avocado en pittige dipsaus

Ingrediënten:

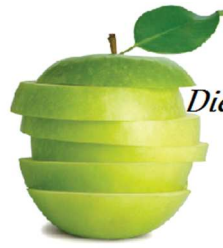
- 6 bladeren van groene kool
- 2 avocado's
- 140g zachte geitenkaas (genre: chavroux)
- 1 citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 koffielepel cayennepeper
- Snuifje paprika-poeder
- 4 eetlepels magere Griekse yoghurt
- 1 koffielepel mierikswortelpuree
- 1 bussel waterkers
- 1 bussel radijs
- ½ komkommer
- 60g walnoten

bereidingswijze:

Blancheer de koolbladeren gedurende 1 minuut en koel onmiddellijk af met ijskoud water. Zodat ze hun mooie groene kleur behouden. Laat de bladeren uitlekken. Rasp de schil van de citroen, let erop dat je het wit niet mee raspt, dit zorgt voor een bittere smaak. Haal het vruchtvlees uit de avocado's en doe dit in een kom. Plet het vruchtvlees met een vork en meng met de geitenkaas, voeg de olijfolie toe en ongeveer een kwartje van het SAP van de citroen. Breng de avocadocreme op smaak met de cayennepeper, de paprika-poeder en zout. Was de waterkers en de radijzen. En laat ze goed uitlekken. Snijd de radijzen in fijne plakjes. Snijd de komkommer in fijne reepjes en verscheur de waterkers in grove stukken. Hak als laatste de walnoten fijn. Meng de waterkers samen met de noten, de komkommer en de radijzen. Indien genst kan je wat citroensap toevoegen om de salade frisser te maken. Kruid af met peper en zout.

Nu gaan we de wraps maken. We nemen een koolblad en verwijderen de harde steel. We besmeren het blad ongeveer tot de helft met de avocadocreme, nadien verdelen we er de salade op. We rollen het geheel dicht en kleven het blad dicht met nog wat

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

avocadospread. Daarna doen we er plasticfolie rond en spannender goed aan, laat eventjes opstijven in de frigo en herhaal met alle koolbladeren.

Dan maken we de dipsaus. Dit doen we door de citroenzeste van daarnet te mengen met de Griekse yoghurt en de mierikswortelpuree, kruid af met peper en zout. We doen de dipsaus in een kommetje en zetten dit op een groot bord. De wraps halen we uit de koelkast, we verwijderen de plasticfolie en snijden de wraps in dikke schijven. Snijd ze niet te dun of ze kunnen uit elkaar vallen. Leg de wraps naast de dipsaus en dien op.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Loempia met krab

Ingrediënten:

- 150g magere yoghurt
- 2 zoete puntpaprika's
- 1 rode chilipeper
- 1 theelepel garam masala
- Paprikapoeder
- Enkele blaadjes munt
- 8 filodeeg vellen
- 250g krabvlees
- 1 ei
- ½ teentje look
- 20g gember
- 30g gekookte zeewier
- 1 limoen
- 1 theelepel sojasaus
- 1 theelepel chilisaus

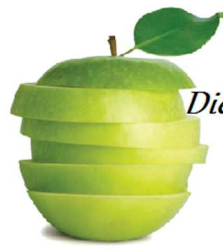
Bereidingswijze:

We beginnen met de voorbereiding van onze dipsaus. We wassen onze zoete puntpaprika's en onze chilipeper. We leggen deze in een ovenschaal en bestrijken deze met olijfolie. Nadien garen we deze gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200. Laat ze daarna afkoelen.

Als ze afgekoeld zijn, snijden we ze open en verwijderen de zaden en de zaadlijsten. Schraapt dan het vruchtvlees van de schil en doe dit in een kom en pureer het fijn met een vork. Je kan het eventueel fijn mixen of blenden. Voeg de garam masala en wat paprikapoeder toe. Snipper de munt zo fijn mogelijk en voeg deze samen met de yoghurt toe aan het paprikamengsel. Roer goed en kruid af met wat peper en zout naar eigen smaak.

Doe het krabvlees in een kom en voeg het wit van 1 ei toe. Schil de gember en snijd deze fijn en voeg ook toe aan de krab. Plet nadien de look en voeg deze samen met

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

het SAP van 1 limoen toe. Mix of blend het geheel totdat je een fijne massa krijgt. Hak de zeewier fijn en voeg deze samen met de sojasaus toe en meng goed.

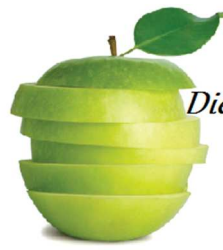
Leg een filodeegvel op je weekblad en snijd deze horizontaal in 2. Neem 1 vel om mee te beginnen. Schep een flinke lepel van je krabmengsel op het filodeegvel. Zorg ervoor dat er nog langs alle kant plaats over is. Vouw eerst de buitenste randen dicht en begin dan je loempia te rollen. Leg met de opening naar beneden op een bakplaat bekleed met bakpapier. Doe dit totdat je filodeegvellen of je krab op is. Bak de loempia's in een pan met 1 eetlepel olie. Draai ze voldoende om, want ze durven snel aan te branden. Bak eerst de kant met de opening zodat je loempia mooi dicht blijft.

Doe de dipsaus in een kommetje en leg je loempia's eromd.

SMAKELIJK!



Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Bulgurcakejes met munt dipsaus

Ingrediënten:

- 100g bulgur
- 200g verse spinazie
- 1 ajuin
- 1 teentje look
- 40g gember
- ½ groene chilipeper
- 90g volkoren paneermeel
- 2 eieren
- 1 eetlepel olie
- 350ml Griekse yoghurt
- 2 eetlepels gehakte verse munt
- 2 eetlepels verse koriander
- zout
- cayennepeper

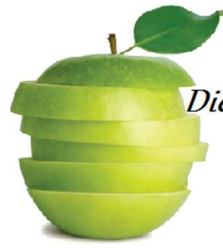
Bereidingswijze:

Maak eerst de dressing: Hak de munt en de koriander fijn. Roer de munt en de koriander met een snufje zout door de yoghurt. Breng op smaak met cayennepeper en voeg gerust nog wat extra munt, koriander en zout toe.

Doe de bulgur in een kom en overgiet dit met 200ml kokend water. Leg een propere en droge handdoek over de kom en laat de bulgur gaar worden. Schil de gember en rasp deze fijn. Snipper de ajuin, look en chilipeper in grove stukken. Was de spinazie en verwijder de taaie stelen en bladnerven. Laat de spinazie goed uitlekken.

Doe de olie in een pan en stoof daarin de ajuin, look, gember en chilipeper. Voeg dan de spinazie toe en stoof deze mee totdat deze aan het slinken is. Kruid met peper en zout. Doe de groenten in een hakmolen en voeg de helft van de bulgur toe. Hak alles fijn, totdat je de structuur van gehakt krijgt (ongeveer).

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

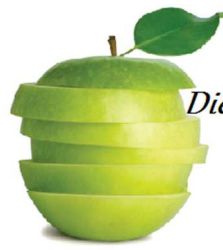
Gezond koken in Gent

Voeg dan de rest van de bulgur toe en ook het paneermeel en de 2 eieren. Meng alles goed onder elkaar. Kruid het mengsel verder af naar eigen smaak. Zet het mengsel in de koelkast zodat dit kan opstijven.

Maak van het bulgurmengsel burgertjes en leg dit op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Bak de burgers gedurende 10 a 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180. Dien op samen met de dipsaus.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Boekweitblini met gerookte zalm en appel

Ingrediënten

- 200g boekweitmeel
- 250ml magere melk
- 10g droge gist
- 2 eieren
- 2 eetlepels magere zure room (<10% vet)
- 2 eetlepels magere verse kaas
- 1 appel
- 1 limoen
- Enkele takjes dille en bieslook
- 8 sneetjes gerookte zalm

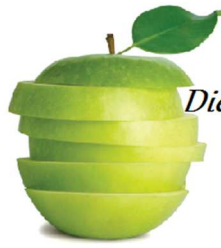
Bereidingswijze:

Begin met eerst de blini's te maken. Meng eerst de gist onder de melk en voeg dan de boekweitmeel toe. Meng goed met behulp van een garde totdat je een egaal beslag krijgt. Voeg een snuifje zout toe en meng terug goed. Splits de eieren en doe de eidooiers door het beslag. Hou de eiwitten bij voor straks. Laat het beslag gedurende 20 minuten rijzen.

Terwijl het beslag rijst, beginnen we met de voorbereiding om ze straks te dresseren. Meng de zure room onder de magere verse kaas. Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes voeg deze aan de kaasmengsel toe en meng ze er goed onder. Snipper de dille en de bieslook zo fijn mogelijk en meng dan de kruiden onder het kaasmengsel. Meng alles zeer goed onder elkaar en kruid af met peper en zout naar zout naar eigen smaak. Rasp de zette van de limoen en voeg deze aan het kaasmengsel toe. Zet het in de koelkast.

Klop dan het eiwit stijf. Spatel het eiwit door je gerezen deeg. Neem een pan en warm deze op, vet deze met behulp van een kwastje of keukenrol in met olie. Doe een deel van het beslag in de pan, het is de bedoeling dat je een dikkere pannenkoek dan normaal maakt. Laat de pannenkoek op een matig vuurtje 2 minuten langs beide zijden te bakken. Haal de pannenkoek uit de pan en steek met behulp van een ring je blini's eruit. Je serveert de blini's best nog lichtjes warm. Als je ze om voorhand bakt,

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

dan kan je ze in de oven heropwarmen. Blijf pannenkoeken bakken totdat je beslag op is.

Leg de blini's naast elkaar en leg er een toefje van je kaasmengsel op. Werk af met een sneetje gerookte zalm. Indien gewenst kan je er nog wat versgesneden bieslook op sprinkelen ter versiering.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Rijstkroketje met kruidendip

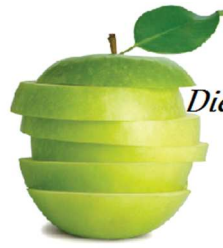
Ingrediënten:

- 250g kleefrijst
- 100g kip
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 50g zongedroogde tomaatjes
- 100g parmezaanse kaas
- 500ml ontvette kippenbouillon
- 1 ajuin
- 1 teentje look
- 1 koffielepel olijfolie
- Enkele saffraandraadjes
- ½ hand dragon
- 1 hand kervel
- 1 hand peterselie
- 1 hand zuring
- 5 eetlepels ricotta
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eieren
- 100g volkoren bloem
- 100g volkoren paneermeel

Bereidingswijze:

Snipper de ajuin en de look zeer fijn. Fruit deze in een kom samen met de olie. Snijd de kip en de zongedroogde tomaatjes in kleine blokjes en voeg deze toe. Bak rondomrond en voeg ondertussen de paprikapoeder toe. Voeg de rijst en de saffraan toe en laat eventjes mee stoven. Voeg dan de bouillon toe en breng aan de kook, kook de rijst gaar op een zacht vuurtje. Rasp de parmezaanse kaas en voeg deze aan de gare rijst toe. Meng goed en kruid af met peper en zout, indien gewenst kan je nog wat paprikapoeder toevoegen. Doe de rijst in een kom en bedek deze met vershoudfolie, laat dan afkoelen in de koelkast.

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Als de rijst koud is, dan kan je aan de kroketjes beginnen. Zet drie schoteltjes klaar, 1 met bloem, 1 met de losgeklopte eieren en 1 met paneermeel. Rol balletjes van de rijst en druk deze goed aan. Rol het rijstballetje dan eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door het paneermeel. Leg de bolletjes naast elkaar op een met bakpapier bedekte bakplaat.

Bak de kroketjes gaat in een voorverwarmde oven op 180 en gedurende 15 minuten. Zorg ervoor dat de kroketjes niet tegen elkaar liggen, anders gaan deze aan elkaar kleven.

Ondertussen maken we onze kruidendip. Was de peterselie, de kervel, de zuring en de dragon. Verwijder de eventueel taaie steekjes en doe ze in de blender. Voeg de ricotta en de mayonaise eraan toe. Blend tot een gladde dip en kruid eventueel nog naar eigen smaak met peper, zout en extra van de verse kruiden.

Schep de dressing in een kommetje en serveer de kroketjes ernaast.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Gepofte aardappel met zure room, garnaaltjes en tomaat en bieslook

Ingrediënten:

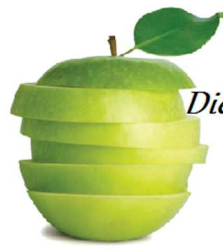
- 4 kleine kruimige aardappelen
- 4 eetlepels zure room (max.10% vet)
- 2 eetlepels garnaaltjes
- ½ tomaat
- Enkele takjes bieslook

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Stek bovenaan met een vork enkele gaatjes in de aardappel.
3. Leg ze ongeveer 1u in de oven.
4. Snij de tomaat in blokjes en snipper de bieslook fijn.
5. Lepel voorzichtig het middenste van de aardappel uit.
6. Meng het kruim met de zure room, de gaarnaaltjes, peper en zout.
7. Schep dit mengsel terug in de holte van de aardappeltjes en werk af met enkele blokjes tomaat en fijngesneden bieslook.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Wrap met gerookte zalm en kruidenkaas

Ingrediënten:

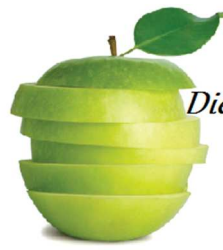
- 1 wrap
- ¼ potje light kruidenkaas
- Of light kaas waar je zelf verse kruiden en look aan toevoegd
- 2 sneden gerookte zalm
- Enkele blaadjes rucola salade

Bereidingswijze

1. Bestrijk de wrap met de kruidenkaas.
2. Beleg de helft met de gerookte zalm en de rucola.
3. Rol de wrap op, leg in plasticfolie en vouw goed toe.
4. Bewaar tot het opdienen in de koelkast.
5. Snijd de randen van de wrap en snijd de rest in stukken.
6. Serveer

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Ham mousse met mosterdsausje

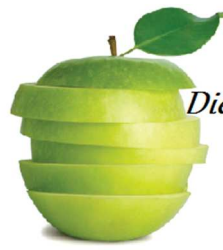
Ingrediënten:

- 200g gekookte ham
- 1 sjalot
- 1 blaadje gelatine
- 60g ricotta
- 2 teentjes knoflook
- 1 takje rozemarijn
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels magere natuuryoghurt
- Cayennepeper en zout
- 3 eetlepels magere platte kaas
- 2 koffielepels graantjesmosterd
- Paprikapoeder, currypoeder
- Enkele takjes groen
- 1 snede brood

Bereidingswijze

1. Snijd de ham in reepjes.
2. Week de gelatine in koud water.
3. Reinig, was en versnijdt het sjalotje en de knoflook fijn.
4. Haal de blaadjes van het takje rozemarijn.
5. Bak de look en het sjalotje kort aan in de olijfolie.
6. Hak de bladjes van de rozemarijn fijn en meng ze onder de ham.
7. Mix de ham samen met de knoflook en het sjalotje en meng hieronder de magere yoghurt.
8. Los het gelatineblaadje op in een klein scheutje water op het vuur .
9. Voeg bij het hammengsel en doe hier de ricotta bij.
10. Kruid met cayennepeper en zout.
11. Doe in glaasjes en laat opstijven in de koelkast.
12. Meng de platte kaas met de graantjesmosterd en kruid met peper en zout.

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

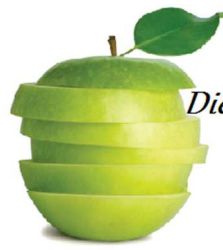
Gezond koken in Gent

13. Snijd de snede brood in fijne staafjes en bak ze kort op het vuur tot ze krokant zijn.
14. Serveer de mousse met een lepeltje van het mosterdsausje en een broodkrokantje en werk af met een takje groen.

SMAKELIJK!



Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Peperkoek met kip en appelcompote

Ingrediënten:

- 2 sneden peperkoek
- 1 kippenfilet
- ½ ei
- ½ sjalot
- Peper en zout
- 1 takje tijm
- 1 appel

Bereidingswijze

1. Steek uit iedere snede peperkoek 2 rondjes uit.
2. Reinig was en versnijdt de appel.
3. Bak tot moes (je moet geen suiker of zoetstof toevoegen).
4. Cutter of mix de kippenfilet met het eitje en het sjalotje en kruid met peper en zout.
5. Bak de kip aan met wat tijm.
6. Neem de peperkoek, doe er wat van de kip op en werk af met een toefje appelcompote.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Vissoepje met gerookte forel en peterselie

Ingrediënten:

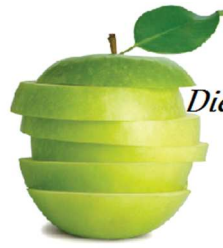
- 1 l visfumet
- 2 preistalen
- 1 grote ui
- 3 stengels selder
- 1 laurierblad
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 1 gerookte forel
- 1 tomaat
- Enkele blaadjes peterselie

Bereidingswijze

1. Breng de visfumet aan de kook.
2. Reinig, was en versnijdt de groenten en snijd ze grof. (behalve de tomaat)
3. Kook de groenten gaar in de fumet samen met het laurierblad, de tijm en de rozemarijn.
4. Snijd de gerookte forel in kleine blokjes.
5. Snijd de tomaat in blokjes en verwijder de pitten.
6. Snipper de peterselie fijn.
7. Mix de soep, schep in kleine tasjes en werk af met enkele blokjes gerookte forel, enkele blokjes tomaat en gesnipperde peterselie.

SMAKELIJK!

Meer inspiratie nodig? Ga naar onze
facebookpagina



Diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

Gezond koken in Gent

Emma & Lotte wensen jullie prettige
feesten toe en hopen dat we jullie wat
inspiratie hebben kunnen geven!