



Hester Penneweert

Homeopathie
Voedingsadvies

Jouw stap naar een gezonder leven

STABILISATIEFASE

KOOKBOEKJE



EPD-3[®]

VOEDINGSPROGRAMMA

3-FASEN

RECEPTEN STABILISATIEFASE GEWONE VOEDING

INHOUD

Gegratineerde venkel met tomaten (2 porties)	2
Broodje roerei (2 porties)	2
Gevulde tomaatjes (2 porties).....	3
Couscous met groenten en kikkererwten (2 porties)	4
Aziatische groenten met kip (2 porties).....	4
Macaroni met kip en groenten (2 porties)	5
Spinaziepasta met zalm (2 porties)	5
Vis met kerrielinzen (2 porties)	6
Gegrillde courgettes	6
Spaghetti met courgette en witte bonen (4 porties)	7
Broccolisoepp (1 portie).....	8
Salade met paddenstoelen en asperges (2 porties).....	8
Sperziebonensalade met gerookte vis (2 porties).....	9
Italiaanse pastasalade (1 portie)	10
Griekse salade (2 porties)	10
Vissoep met kerrie (1 portie)	11
Koude komkommersoep (1 portie)	11
Rijstpannetje met groente en vis (1 portie).....	12
Bonen-courgettepasta met tomatensaus en sla (2 porties)	12

GEGRATINEERDE VENKEL MET TOMATEN (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 2 venkelknollen
- 1 tomaat
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel volkorenmeel
- ½ dl melk
- ½ bosje basilicum, gesneden
- 50 gram geraspte Gruyère
- beetje zout, peper en nootmuskaat
- beetje citroensap

Bereidingswijze

Was de tomaat en snijd hem in plakjes. Halveer de venkel en kook deze in 2 dl water gaar (kookvocht bewaren). Vet een ovenschaal in en leg de venkelstukken er om en om in. Verdeel daartussen de tomatenplakjes. Besprenkel alles met citroensap, daar overheen de basilicum. Verhit boter in een pan, voeg het meel toe en breng het al roerend aan de kook. Blus de saus af met het kookvocht van de venkel, voeg de melk toe en breng het opnieuw aan de kook. Breng de saus op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verdeel de saus over de venkel en de tomaten. Strooi er de kaas overheen. Plaats de schaal 20 minuten in de oven op 200°C.

BROODJE ROEREI (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 4 eieren
- 1 bosje bieslook, fijngehakt
- 1 eetlepel olie
- 2 sneetjes volkorenbrood

Bereidingswijze

Klop de eieren op en breng op smaak met zout. Was de bieslook en hak deze fijn. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag. Doe het eimengsel in de pan en voeg de bieslook toe. Bak het ei kort en roer het door. Leg de sneetjes brood op een bord en verdeel daarover het ei.

Tip: lekker met sla.

GEVULDE TOMAATJES (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 2 tomaten
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ gesnipperde ui
- ½ courgette in kleine dobbelsteentjes
- ¼ groene en rode peperoni, in kleine stukjes
- 5 champignons, in kleine stukjes
- ½ dl slankroom
- 50 gram geitenkaas, in kleine stukjes
- ½ bosje basilicum of fijngehakte oregano



Voor de saus:

- 1 dl zure room light
- 1 klontje boter
- beetje kruidenzout

Bereidingswijze

Snijd het kapje van de tomaten af en hol de tomaten helemaal uit - het vruchtvlees en de kapjes apart houden. Verhit de olie in een pan en voeg de ui, courgette, peperoni en champignons toe. Bak het geheel goed door en laat het ongeveer 7 minuten sudderen. Voeg nu de slankroom en de geitenkaas toe en breng het op smaak met peper, zout en basilicum.

Let op: houd 1 eetlepel van dit mengsel apart voor de saus!

Zet de uitgeholde tomaten in een ingevette ovenschaal. Strooi er een klein beetje kruidenzout over. Vul alle tomaten met het groentemengsel en zet het afgesneden kapje er weer bovenop. Bak de tomaten 15 minuten in de oven op 200°C. Neem voor de saus 1 eetlepel van het groentemengsel, samen met het vruchtvlees van de tomaten (zonder het harde kerntje) en de zure room. Pureer dit met de mixer. Doe het mengsel terug in de pan en laat het koken. Breng het op smaak met wat kruidenzout en voeg het klontje boter toe. Giet de saus over de tomaten.

COUSCOUS MET GROENTEN EN KIKKERERWTEN (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 1 grof gesneden ui
- 2 grof gesneden tomaten
- 400 gram gesneden groenten - courgette, aubergine, wortel en pompoen
- 1 dl groentebouillon
- ½ eetlepel komijnpoeder
- 1 snufje saffraanpoeder
- 60 gram kikkererwten
- 80 gram couscous
- 1 eetlepel olijfolie
- beetje harissa (pepersaus) of peperoncini

Bereidingswijze

Verhit de olie en bak er de ui in aan. Daarna de andere groenten toevoegen en goed doorbakken. Afblussen met de groentebouillon en het komijnpoeder toevoegen. Laat de groenten nog 5 minuten stoven. Daarna het saffraanpoeder en de harissa toevoegen en met zout op smaak brengen. Maak de couscous klaar zoals op de verpakking is aangegeven. Vervolgens de kikkererwten, olijfolie en een klein beetje zout door de hete couscous scheppen. Verdeel de couscous over twee borden. Maak een kuiltje in de couscous en leg daar de gekookte groenten in. Serveer de saus apart.

AZIATISCHE GROENTEN MET KIP (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 300 gram kipstukjes
- 2 eetlepels koolzaadolie
- 1 gesnipperde ui
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel groene kerriepasta
- 600 gram Aziatische groenten, uit de diepvries
- 2 eetlepels kokosmelk
- 45 gram rijst of- halve snee volkorenbrood

Bereidingswijze

Verhit de olie in een wok. Voeg de kipstukjes toe en braad alles kort aan. Voeg de sojasaus en de groene kerriepasta toe, roer dit goed door en laat het 15 minuten stomen. Voeg de groenten toe en laat het nog 10 minuten garen. Voeg de kokosmelk toe en breng het gerecht op smaak met zout en peper. Serveer dit gerecht met rijst (45 gram) of een halve snee volkorenbrood.

MACARONI MET KIP EN GROENTEN (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 80 gram macaroni
- 300 gram kipreepjes
- 400 gram groenten, vers of uit de diepvries, in repen gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel gesnipperde ui
- 2 theelepels groene pesto
- zout, peper en kruiden naar smaak



SPINAZIEPASTA MET ZALM (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 300 gram zalm
- 1 fijngehakt knoflookteentje
- 1 gesnipperde ui
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel sojasaus
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gehakte gember
- 450 gram spinazie, vers of uit de diepvries
- 80 gram tagliatelle

Bereidingswijze

Snijd de zalm in repen. Mix de knoflook, de sojasaus en de gember. Giet het mengsel over de zalm en laat het 1 tot 2 uur in de koelkast staan. Bak de ui in de olijfolie, doe de spinazie erbij en voeg een snufje zout toe. Laat het geheel afgedekt ongeveer 5 minuten stoven. Kook de tagliatelle (al dente) in water met wat zout. Haal de zalm uit de marinade en laat het uitdruppelen. Verhit een beetje olie in een pan en braad de zalm aan beide kanten aan. Meng de tagliatelle met de spinazie en voeg citroen, zout en peper naar smaak toe. Direct serveren met de zalm.

VIS MET KERRIELINZEN (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 120 gram linzen uit blik
- 1 eetlepel koolzaadolie
- 1 kleine, gesnipperde ui
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel kerriepoeder
- 300 gram kabeljauwfilet
- 1 dl witte wijn
- $\frac{3}{4}$ theelepel kaneel
- snufje cayennepeper en kruidnagelpoeder
- halve citroen
- zout en peper



Voor de kerriesaus

- 1 maatlepel VP3 kerriesoep
- 1 dl heet water
- beetje bouillon en kerriepoeder

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de visfilets in een ovenschaal. Maak een marinade van citroensap, witte wijn en de kruiden en laat de vis hierin 10 minuten staan. Laat de vis vervolgens 20 minuten garen in de oven. Laat de linzen uitlekken in een zeef. Stoom de uien in de koolzaadolie en voeg daar de kruiden en linzen aan toe. Daarna wat water toevoegen en het geheel ongeveer 10 minuten laten sudderen. Mix daarna de kerriesoep met het water. Breng het geheel op smaak met de kruiden. Verdeel de saus over het hoofdgerecht en serveer direct.

TEGRILDE COURGETTES

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 zakje veldsla
- 1 tomaat
- 1 rolletje geitenkaas
- Olijfolie, peper, zout, citroensap



Bereidingswijze

Zet de grillpan of de paninigril aan. Snijd de courgette overlangs in vier gelijke plakken en grill ze zodat ze gaar worden en het streepjespatroon krijgen. Doe onder in een slabak de veldsla en meng het met wat olijfolie en citroensap. Verspreid de in stukjes gesneden tomaat erover. Leg de courgetteplakken eroverheen en kruimel de geitenkaas erover. Maak op smaak met peper en zout en garneer evt. met bloemetjes van de komkommerplant. (ook leuk als plantje in de tuin)

SPAGHETTI MET COURGETTE EN WITTE BONEN (4 PORTIES)

N.B. De bonen voor dit gerecht moeten een dag van tevoren geweekt worden in water, of neem bonen uit een pot.

Ingrediënten

- 160 gram spaghetti
- 2 knoflookteentjes
- 120 gram geweekte witte bonen
- 350 gram courgette
- 4 gedroogde tomaten
- 1 dl groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ bosje basilicum, gesneden
- beetje zout en peper



Bereidingswijze

Was de courgette en snij hem in plakken. Hak de knoflook fijn en snij de gedroogde tomaten in kleine stukjes. Kook de spaghetti (al dente) volgens de verpakking. Verhit intussen de olijfolie in een grote pan. Voeg de knoflook toe en laat het kort aanbakken. Voeg daarna de witte bonen, courgette en tomaat toe. Roer alles door en blus het af met de groentebouillon. Laat het gerecht 5 minuten stoven.

Breng het geheel op smaak met zout, peper en basilicum, en mix het vervolgens door de spaghetti. Druppel tot slot nog twee eetlepels olijfolie over de spaghetti.

BROCCOLISOEP (1 PORTIE)

Ingrediënten

- 150 gram broccoli
- 1 eetlepel boter
- Bouillonblokje (1/4)
- 1 dl zure room light
- zout en peper

Bereidingswijze

Kook de broccoli in wat water met het bouillonblokje. Pureer de broccoli voorzichtig met de staafmixer of in de blender. Voeg room toe. Breng het geheel op smaak met zout en peper.

SALADE MET PADDENSTOELEN EN ASPERGES (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 500 gram asperges
- 200 gram paddenstoelen naar keuze
- 1 rode peperoni
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 eetlepels yoghurt dressing
- 4 groene slabladeren
- 2 sneetjes volkorenbrood

Bereidingswijze

Was de slabladeren, laat goed uitlekken. Schil de asperges en kook ze knapperig. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes. Was de peperoni en snijd deze in dunne reepjes. Verhit de olijfolie in een pan. Bak de paddenstoelen en de peperoni kort. Mix de asperges, paddenstoelen en peperoni door de dressing en laat de salade 5 minuten staan. Beleg twee borden met de slabladeren en verdeel daar de salade over. Serveer het gerecht met een snee volkorenbrood.

SPERZIEBONENSALADE MET GEROOKTE VIS (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 550 gram sperziebonenbonen
- 1 gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 4 eetlepels Italiaanse- of yoghurtdressing
- 2 gerookte forellen of witvis



Voor de dressing

- 3 eetlepels natuurlijke yoghurt
- beetje verse mierikswortel, geraspt
- peper en zout

Bereidingswijze

Maak de sperziebonen schoon en kook ze gaar. Snipper intussen de ui en de knoflook. Meng de bonen met de ui, knoflook en dressing tot een salade. Roer de verse mierikswortel door de yoghurt met een beetje zout en peper. Verdeel de bonensalade over twee borden. Leg op elk bord een vis en schenk daar de yoghurtdressing overheen.

Tip: serveer het gerecht met een sneetje volkorenbrood.

ITALIAANSE PASTASALADE (1 PORTIE)

Ingrediënten

- 50 gram macaroni
- 1 tomaat
- ½ komkommer
- 60 gram mozzarella

Voor de dressing

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel balsamico-azijn
- bosje basilicum
- beetje zeezout
- peper uit de pepermolen

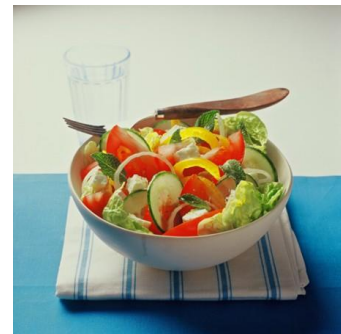
Bereidingswijze

Kook de macaroni (al dente) volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de basilicum, tomaat, komkommer en mozzarella in kleine stukjes. Roer de olie, azijn, basilicum, zout en peper tot een dressing. Meng de salade en schenk de dressing erover.

GRIEKSE SALADE (2 PORTIES)

Ingrediënten

- 120 gram feta
- 4 tomaten
- 1 gele peperoni
- ½ komkommer
- 1 kropsla
- ½ ui
- 4 eetlepels Italiaanse dressing of yoghurt dressing
- 2 sneetjes roggebrood
- verse kruiden (peterselie of bieslook)



Bereidingswijze

Was de kruiden, tomaten, komkommer en kropsla en snijd ze in grove stukken. Snij de feta en peperoni in grove stukken en snipper de ui. Meng de salade en schenk de dressing erover.

VISSOEP MET KERRIE (1 PORTIE)

Ingrediënten

- 1 theelepel koolzaadolie
- 1 appel
- 1 halve ui
- 2 eetlepels kerrievoeder
- 3 dl witte wijn of groentebouillon
- 1 pakje kokosmelk
- 200 gram visfilet
- 1 eetlepel sesamzaad, niet geroosterd
- 1 theelepel kervel

Bereidingswijze

Snij de visfilet in dikke plakjes. Was de appel en schil de ui, en snij ze in plakjes. Bak de plakjes appel en ui in olie. Voeg het kerrievoeder toe en laat dat kort meebakken. Blus het geheel af met witte wijn of groentebouillon en laat het 10 minuten koken. Voeg daarna de kokosmelk toe en laat het nog 5 minuten koken. Pureer de soep en verdun deze eventueel met water of bouillon. Voeg de vis toe, laat de soep kort koken en laat het daarna 2 minuten op een laag vuurtje staan. Breng op smaak met zout.

Schenk de soep in een kom en strooi er sesam en kervel over als garnering.

KOUDE KOMKOMMERSOEP (1 PORTIE)

Ingrediënten

- ½ komkommer
- 5 dl natuurlijke yoghurt
- 1 eetlepel peterselie
- 1 eetlepel dille
- zout en peper
- dille of peterselie voor de garnering



Bereidingswijze

Was de komkommer en snij deze in plakjes. Alle ingrediënten pureren met de staafmixer of in de blender. Laat het geheel 10 minuten staan en garneer de soep met dille of peterselie.

Tip: Dit gerecht is nóg lekkerder met geroosterde croutons, reepjes zalm en blokjes feta erbij.

RIJSTPANNETJE MET GROENTE EN VIS (1 PORTIE)

Ingrediënten

- 40 gram basmatirijst of zilvervliesrijst
- 200 gram verse vis naar keuze
- 250 gram verse seizoensgroente



Bereidingswijze

Maak de groente schoon en snijd ze in kleine stukken. Was de vis en kruid die naar smaak. Was eventueel de rijst en kook deze. Stoof de ingrediënten in de stoompan (of in een metalen zeef boven het water in een gewone pan). Laat het geheel stomen tot dat het gaar is.

BONEN-COURGETTEPASTA MET TOMATENSAUS EN SLA (2 PORTIES)

N.B. De bonen voor dit gerecht moeten 12 uur van tevoren geweekt worden in water.

Ingrediënten

- 80 gram volkorenspaghetti
- 30 gram geweekte witte bonen
- 300 gram courgette in blokjes
- 1 maatlepel VP3-tomatensoep
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel Italiaanse kruiden

Bereidingswijze

Meng de tomatensoep met water en oregano tot een saus. Bak de courgette knapperig in olijfolie. Kook de spaghetti (al dente) volgens de verpakking. Meng de bonen, courgettes en tomatensaus. Kruid de saus met Italiaanse kruiden en schenk het over de spaghetti. Direct opdienen.