

Candidaproof recepten

Met voeding als je medicijn kun je lekker suikervrij en Candidaproof etend je gezondheid verbeteren.

*Wekelijks komen heerlijke Candidaproof recepten voor je beschikbaar, passend in het basis Candidadieet en bij het seizoen. We beginnen nu aan de **lente – zomer** recepten.*

Geniet ervan!

Inhoud:

Andijviestamppot met kokosomelet

Pasta met spinazieroomsaus

Rijstsalade

(Zoete) aardappelpuree, viskoekjes, groene salade

Rijst met kip en kerrie en sperziebonen

Groentesoep met kip

Panpizza's

Copyright © Suikervrij Genieten



Andijviestamppot

Benodigdheden

voor 4 personen

- ruim 1 kilo aardappelen
- 150 gram fijngesneden andijvie
- 6 trostomaatjes of ½ bakje kerstomaatjes
- 1/3 rode paprika
- 1 grote ui.
- 400 gram rundergehakt
- 2 theelepels gehaktkruiden
- 1 teentje knoflook
- Japanse sojasaus
- 3 plakken harde geitenkaas
- een handje pijnboompitten
- roomboter of olijfolie
- zeezout

TIP:

De gehaktballetjes kunnen ook vervangen worden door stukjes gekruide kipfilet. Voor een vegetarische maaltijd laat je eenvoudig de gehaktballen weg.

Copyright © Suikervrij Genieten



Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Spoel ze af en zet ze op met water en wat zeezout.

Was en snijd de andijvie, zo fijn mogelijk.

Laat de pijnboompitjes in een droge koekenpan lichtbruin kleuren. Bewaar ze in een schaalpje.

Snipper de ui, fruit het in wat roomboter glazig en bewaar ze in een schaalpje.

Maak ondertussen het gehakt aan met de kruiden, geperste knoflook en een scheut sojasaus. Vorm kleine balletjes, braad ze zonder boter aan in de koekenpan en laat ze gaar worden (afgedekt met een deksel of eventueel in de juspan).

Was de tomaatjes en paprika en snijd ze in stukjes. Bewaar ze elk apart in een schaalpje.

Snijd de geitenkaas in kleine stukjes en bewaar dit in een schaalpje.

Maak er tot slot nog een kokosomelet bij en snijd deze in repen.

Giet de aardappelen af zodra ze gaar zijn en vang het kookvocht op. Maak met behulp van een mixer, een klont roomboter (of scheut olijfolie) en een scheutje kookvocht een stevige puree. Roer de andijvie er voorzichtig door.

Zet de pan andijvie, de gehaktballetjes en alle schaalpjes met de andere bijlagen op tafel.

Schep in het midden van je bord een portie andijviestamppot en vul het rondom aan met de bijlagen. Alles bij elkaar vormt het een kleurrijke maaltijd om van te smullen!

Kokosomelet

Benodigdheden

per persoon

- 1 ei
- 25 milliliter kokosmelk
- 2 theelepels gedroogde koriander
- kerriepoeder
- roomboter



Bereiding

Klop het ei los met de kokosmelk, korianderblad en kerriepoeder.

Smelt een klontje roomboter in een kleine koekenpan en bak hierin het eimengsel aan beide kanten bruin.

Keer de omelet pas om als de bovenkant gestold is.

TIP:

Deze kokosomelet is ook heerlijk als lunch.

Copyright © Suikervrij Genieten



Pasta met spinazieroomsaus

Benodigdheden

voor 4 personen

- 600 gram diepvries bladspinazie
- 200 gram (kruiden) roomkaas
- 250 gram rundergehakt
- 1 grote ui
- zeezout
- zwarte peper uit de molen
- stukje pecorino
- volkoren pasta naar keuze

TIP:

Vervang de volkoren pasta eens door glutenvrije pasta van zeewier, kikkererwten of maïs.



Bereiding

Kook de pasta volgens de beschrijving op de verpakking beetgaar.

Braad het gehakt in een braadpan rul, zonder gebruik van boter of olie.

Snijd de ui fijn en voeg toe aan het gehakt. Voeg ook de spinazie toe en laat het op een matig vuur zachtjes ontdooien. Regelmatig omscheppen.

Rasp een stukje pecorino en bewaar het in een schaalkje.

Als de spinazie ontdooit is, de roomkaas toevoegen en laten smelten. Roer goed door en maak het geheel verder op smaak met zeezout en gemalen zwarte peper.

Strooi de pecorino op je bord over de saus.

Copyright © Suikervrij Genieten



Rijstsalade



Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel daarna af met koud stromend water.

Kook de eieren hard en pel ze. Snijd ze vervolgens in partjes.

Vet een grillpan in met een beetje olie en rooster hierin de aspergetips.

Halveer de avocado. Verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Snijd de paprika fijn en de bosui in ringetjes.

Spoel de kidneybonen af in een vergiet en roer ze door de rijst. Voeg het ei, de paprika, bosui ringen, aspergetips en avocadoblokjes erbij.

Maak op smaak met het citroensap, de munt en peper en zout.

TIP:

Maak een extra grote hoeveelheid en bewaar een deel als lunch voor morgen.

Copyright © Suikervrij genieten



Viskoekjes

Benodigdheden

voor 4 personen

- 350 gram rauwe vis (zalm, kabeljauw, tonijn)
- 2 lente-uitjes of 1 sjalotje
- ½ theelepel gemberpoeder
- 2 eetlepels korianderblad of peterselie
- 2 aardappelen
- citroensap
- zwarte peper uit de molen
- zeezout
- bak-olijfolie



Bereiding

Schil en kook de aardappelen in 20 minuten gaar.

Snipper de ui.

Pureer de vis met de ui, gemberpoeder en koriander.

Voeg zout, peper en een scheutje citroensap toe.

Prak de aardappelen erdoorheen.

Vorm met je handen 8 koekjes.

Verhit een koekenpan, voeg een scheut bak-olijfolie toe, draai het vuur laag en bak de viskoekjes aan elke kant 2-3 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn.

Copyright © Suikervrij Genieten



Broccolisalade met feta

Benodigdheden

voor 4 personen

- 500 gram broccoli
- 150 gram feta
- 50 gram walnoten
- ½ puntpaprika
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel mayonaise
- 2 eetlepels biogarde kwark
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ eetlepel Japanse sojasaus
- 1 eetlepel tomatensap
- walnoten



Bereiding

Verdeel de broccoli in roosjes, was het goed en kook de broccoli in water met zout beetgaar in ongeveer 8 minuten.

Was de paprika, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd het in smalle ringen. Snijd de feta in kleine stukjes. Roer alles door elkaar.

Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar en meng de saus door de broccolisalade.

Bestrooi de salade met gehakte walnoten.

Copyright © Suikervrij Genieten



Rijst met kip en kerrie

Benodigdheden

voor 4 personen

- 4 kipfilets
- zilvervliesrijst
- 800 gram sperziebonen

Voor de kerriesaus:

- 20 gram roomboter
- 20 gram volkoren tarwemeel
- 2 deciliter groentenat of heldere bouillon
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 1 deciliter slagroom of crème fraîche

Tip:

Vervang voor een glutenvrij recept de tarwemeel door bijvoorbeeld boekweitmeel, kokosmeel of amandelmeel.

De producten van Minus-L zijn lactosevrij. Je vindt ze in de supermarkt.

Copyright © Suikervrij Genieten



Bereiding

Braad per persoon een kipfilet rondom bruin en laat het in een juspan gaar worden.

Kook de rijst volgens de verpakking gaar.

Haal de sperziebonen af en kook ze beetgaar.

Voor de kerriesaus:

Smelt de roomboter in een steelpan, maar laat het niet bruin worden. Voeg het tarwemeel in een keer toe en roer goed door.

Voeg beetje bij beetje het opgevangen kookvocht van de groenten toe. Roer steeds goed door tot een egale massa voor het volgende erbij wordt geschonken.

Laat de saus een paar minuten garen.

Voeg de kerrie toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en roer er nog de slagroom of crème fraîche door.

Lekker over bloemkool, broccoli of sperziebonen.

Groentesoep met kip

Benodigdheden

- 1 ½ liter water
- 3 eetlepels groenten bouillonpasta
- 2 kippendijtjes
- gesneden soepgroenten: prei, wortel, doperwtjes, bloemkool
- volkoren spaghetti



Bereiding

Breng het water aan de kook met de bouillonpasta.

Snijd de kip in kleine stukjes en kook het 15 minuten in de bouillon.

Voeg de gesneden soepgroenten toe en kook deze 15 minuten mee.

Breek boven de pan een hoeveelheid volkoren spaghetti in stukjes en kook deze nog 8 minuten mee met de soep.

Tip:

Maak soep in grotere hoeveelheden en vries porties in.

Copyright © Suikervrij Genieten



Panpizza's

Benodigdheden

- *Zuurdesem boterhammen (zonder korst)*

beleg, bijvoorbeeld

- *tomaat, pesto, feta*
- *paprika, ui, mozzarella*
- *tonijn, ui, Italiaanse kruiden, geitenkaas*

Tip:

Zowel lekker als eenvoudige avondmaaltijd als lunch.



Bereiding

Snijd de korst van de zuurdesem boterham. Beleg de boterham met groenten naar keuze en dek af met kaas.

Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg hier de panpizza's op laat de kaas smelten onder gril.

De panpizza's zijn klaar in ongeveer 8 minuten, als de kaas licht bruin is gekleurd.

Copyright © Suikervrij Genieten

