

# Smullen met vlees

Receptengids



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



PlusOnline stelt in samenwerking met het Voedingscentrum iedere maand een receptenboekje samen. Deze maand twee receptenboekjes: één voor de vleesliefhebber, één voor mensen die liever vegetarisch eten!

Vlees is voor de meeste mensen het hoofdbestanddeel van de maaltijd. Wat gaat er nu boven een overheerlijke biefstuk met kruiden-tomatensalsa, of een varkenshaasje met champignonsaus? Vlees eten is ook absoluut niet ongezond, mits u een normale portie aanhoudt. In dit receptenboekje vindt u 10 gezonde én smakelijke vleesgerechten. Probeer bijvoorbeeld de provençalse karbonade, of een warme wrap met vlees en taugé! Loopt het water u ook al in de mond?

Ook de eerste drie boekjes kunt u nog op PlusOnline downloaden. Het eerste staat vol lekkere pastarecepten, de tweede met overheerlijke zomerse recepten, de derde met visrecepten!

Ga dus snel naar:

**[www.plusonline.nl/gratis-receptenboekjes](http://www.plusonline.nl/gratis-receptenboekjes)**

We wensen u veel kookplezier en daarna een smakelijk eten!

De redactie van [PlusOnline.nl](http://PlusOnline.nl)

© PlusOnline/Voedingscentrum



## Inhoudsopgave

|  |    |
|--|----|
| Warme kipsalade . . . . .                  | 4  |
| Geroerbakte bief met pesto . . . . .       | 5  |
| Provençaalse gehaktballetjes . . . . .     | 6  |
| Varkenshaasje met champignonsaus . . . . . | 7  |
| Geroerbakt vlees met paksoi . . . . .      | 8  |
| Varkenshaasje op z'n Provençaals . . . . . | 9  |
| Warme wrap met vlees en taugé . . . . .    | 10 |
| Gevuld gehaktbrood . . . . .               | 11 |
| Provençaalse karbonade . . . . .           | 12 |



# Warme kipsalade

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 300 gram sperziebonen | 2 theelepels gemalen koriander (ketoembar) |
| 2 bosuitjes           | 50 gram waterkers                          |
| 200 gram kipfilet     | Citroensap                                 |
| ½ avocado             |  |
| 1 eetlepel olie       |  |

## BEREIDING

Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Snijd de bosuitjes in ringen. Snijd de kipfilet in smalle reepjes en bestrooi ze met peper en weinig zout. Kook de sperziebonen in weinig water in 6-8 minuten net gaar. Trek het vel van de avocado en snijd het stuk in dunne plakjes. Giet de sperziebonen af en warm de plakjes avocado even op de sperziebonen in de pan mee. Bak de kip in de hete olie in 5 minuten gaar en bruin. Bak kort de koriander en de ringetjes bosui mee. Verdeel de waterkers over 2 borden en leg er de sperziebonen met avocado en kip op. Druppel er wat citroensap over.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 330 kcal |
| Eiwit         | 30 gram  |
| Koolhydraten  | 7 gram   |
| Vet           | 20 gram  |
| Verzadigd vet | 3 gram   |
| Vezels        | 8 gram   |





# Geroerbakte bief met pesto



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

150 gram biefstuk  
1 sjalot  
1 eetlepel vloeibare margarine

1 eetlepel pesto (basilicumsaus,  
potje)

## BEREIDING

Leg de biefstuk ca. ½ uur in de diepvries zodat het vlees gemakkelijk in dunne plakjes kan worden gesneden. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Bestrooi de plakjes biefstuk met peper en zout. Verhit de margarine en roerbak het vlees in enkele minuten bruin. Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Bak snel de sjalot in de achtergebleven margarine. Voeg de pesto met 1 dl water toe en warm dit even goed door. Geef de saus bij de biefstuk.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 195 kcal |
| Eiwit         | 25 gram  |
| Koolhydraten  | 1 gram   |
| Vet           | 10 gram  |
| Verzadigd vet | 2 gram   |
| Vezels        | 0 gram   |



# Provençaalse gehaktballetjes



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

|  |                        |
|--|------------------------|
| 1 kleine aubergine                                       | 200 gram rundertartaar |
| 1 kleine ui  | Mespunt tijm           |
| 10 groen olijven zonder pit                              | 1 teentje knoflook     |
| 1 kleine pot of blikje artisjokharten (± 200 gram netto) | 1 eetlepel olie        |
|  | 6 blaadjes basilicum   |

## BEREIDING

Was de aubergine en snijd hem in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd de olijven in plakjes en de artisjokharten in vieren. Maak de tartaar aan met peper, een beetje zout en tijm en het uitgeperste teentje knoflook. Verwarm de olie en bak hierin de tartaarballetjes bruin. Roerbak de blokjes aubergine en de ui enkele minuten mee. Voeg de olijven en de artisjokhartjes toe en warm het geheel goed door. Maak de groente op smaak met peper en de klein geknipte basilicum.

## VOEDINGSWAARDE

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 270 kcal |
| Eiwit         | 25 gram  |
| Koolhydraten  | 15 gram  |
| Vet           | 10 gram  |
| Verzadigd vet | 3 gram   |
| Vezels        | 5 gram   |



# Varkenshaasje met champignonsaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| 1 kleine varkenshaas            | 1 eetlepel bloem    |
| 1½ eetlepel vloeibare margarine | 1 dl halfvolle melk |
| 2 sjalotjes                     | 1 dl kookroom light |
| 100 gram champignons            |                     |

## BEREIDING

Bestrooi het varkenshaasje met peper en weinig zout. Verwarm 1 eetlepel margarine in een koekenpan. Bak het vlees op hoog vuur aan alle kanten bruin. Voeg als de margarine erg donker wordt de rest van de margarine toe. Laat het vlees in 15-20 minuten gaar worden. Maak de sjalotjes schoon en snijd ze klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Neem het vlees uit de pan. Dek het af met aluminiumfolie en laat het 6-8 minuten rusten. Fruit de sjalotjes in de achtergebleven margarine. Bak de champignons kort mee. Roer de bloem met de melk tot een papje. Giet dit met de kookroom in de pan en breng het aan de kook. Kook de saus nog 2 minuten. Maak de saus op smaak met peper en wat zout. Schenk de saus over het vlees.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 275 kcal |
| Eiwit         | 30 gram  |
| Koolhydraten  | 10 gram  |
| Vet           | 15 gram  |
| Verzadigd vet | 4 gram   |
| Vezels        | 2 gram   |



# Geroerbakt vlees met paksoi



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

## INGREDIËNTEN

Stukje gemberwortel  
½ spaanse peper  
1 (rode) ui  
600-700 gram paksoi  
150 gram hamlap

2 eetlepels olie  
1 eetlepel gembersiroop (potje)  
1-2 eetlepels sojasaus  
Limoensap- of citroensap

## BEREIDING

Schil het stukje gember en rasp het grof. Snijd de Spaanse peper in smalle ringetjes. Maak de ui en de paksoi schoon. Snijd de ui in snippers en de paksoi in repen. Snijd het vlees in smalle reepjes. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak het vlees hierin bruin. Fruit de ui, de peper en de gember mee. Voeg de paksoi toe en roerbak de groente in enkele minuten gaar. Maak het geheel op smaak met de gembersiroop, de sojasaus en een beetje limoen- of citroensap.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 310 kcal |
| Eiwit         | 20 gram  |
| Koolhydraten  | 25 gram  |
| Vet           | 10 gram  |
| Verzadigd vet | 2 gram   |
| Vezels        | 9 gram   |





# Varkenshaasje op z'n Provençaals



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 ui                        | 1 dl rode wijn              |
| 1 teentje knoflook          | 1 dl bouillon               |
| 8 zwarte olijven zonder pit | 1 dl gezeefde tomaten (pak) |
| 1 varkenshaasje             | Provençaalse kruiden        |
| 20 gram (11/3 eetlepel)     |                             |
| vloeibare margarine         |                             |

## BEREIDING

Maak de ui en de knoflook schoon en snijd dit klein. Halveer de olijven. Bestrooi het vlees met peper en een beetje zout. Verwarm de margarine en bak hierin het vlees rondom bruin. Neem het uit de pan en fruit de ui en de knoflook in de achtergebleven margarine bruin. Voeg de wijn, de bouillon, de gezeefde tomaten, de olijven en Provençaalse kruiden toe en laat de saus enigszins in koken. Leg het varkenshaasje in de saus en laat het in 15-20 minuten gaar worden. Laat het vlees 5 minuten rusten. Maak de saus op smaak met peper en weinig zout. Snijd het varkenshaasje in dikke plakken.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 255 kcal |
| Eiwit         | 25 gram  |
| Koolhydraten  | 6 gram   |
| Vet           | 10 gram  |
| Verzadigd vet | 2 gram   |
| Vezels        | 2 gram   |



# Biefstuk met kruiden-tomatensalsa



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| 1 sjalotje             | Tijm                           |
| 100 gram kerstomaatjes | 2 biefstukjes                  |
| 4 takjes peterselie    | 1 eetlepel vloeibare margarine |
| 4 takjes selderij      |                                |
| 1 eetlepel olie        |                                |
| 2 eetlepels kappertjes |                                |

## BEREIDING

Maak het sjalotje schoon en snijd het klein. Was de tomaatjes en halveer ze. Was de kruiden en knip ze klein. Fruit de sjalot in de olie glazig. Bak de tomaatjes 1 minuut mee. Roer van het vuur af de kruiden en de kappertjes er door. Laat de salsa afkoelen en maak het op smaak met wat peper en tijm. Bestrooi het vlees met peper en weinig zout. Bak de biefstuk in enkele minuten in de hete margarine bruin. Geef de salsa er bij.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 215 kcal |
| Eiwit         | 25 gram  |
| Koolhydraten  | 2 gram   |
| Vet           | 10 gram  |
| Vezels        | 1 gram   |
| Verzadigd vet | 2 gram   |



# Warme wrap met vlees en taugé



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

|  |                            |
|--|----------------------------|
| 1 dunne prei                               | 1 klein blikje doperwtten  |
| 100 gram taugé                             | Ketjap                     |
| 2 takjes selderij                          | 4 wraps of bloemtortilla's |
| 150 gram nasivlees                         |                            |
| $\frac{3}{4}$ eetlepel vloeibare margarine |                            |

## BEREIDING

Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen. Was de taugé. Knip de selderij klein. Bak het vlees in de hete margarine met wat peper bruin. Voeg de prei toe en roerbak het geheel in 5 minuten gaar. Voeg de uitgelekte doperwtjes en de taugé toe met wat ketjap en warm dit goed door. Maak het geheel op smaak met wat ketjap en de selderij. Warm de wraps op in een droge koekenpan, verdeel het mengsel er over en rol ze op.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 485 kcal |
| Eiwit         | 35 gram  |
| Koolhydraten  | 50 gram  |
| Vet           | 15 gram  |
| Verzadigd vet | 5 gram   |
| Vezels        | 5 gram   |



# Gevuld gehaktbrood



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| 500 gram rundergehakt | 1 theelepel provençaalse kruiden |
| 1 beschuit            | 8 olijven                        |
| 1 eetlepel mosterd    | 2 stengels bleekselderij         |

## BEREIDING

Warm de oven voor op 200° C. Maak het rundergehakt aan met de fijngewreven beschuit, de mosterd, peper, zout, de Provençaalse kruiden en de kleingesneden olijven. Maak de stengels bleekselderij schoon en snijd ze in smalle reepjes. Druk de helft van het gehakt in een kleine cakevorm of ovenschaal. Schik op het gehakt de reepjes bleekselderij. Verdeel de rest van het gehakt erover en druk dit stevig aan. Laat het gehakt in het midden van de hete oven in ± 40 minuten gaar worden. Snijd het gehaktbrood in plakken. Bewaar eventueel een helft afgedekt in de koelkast hooguit 3-4 dagen.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 405 kcal |
| Eiwit         | 35 gram  |
| Koolhydraten  | 10 gram  |
| Vet           | 25 gram  |
| Verzadigd vet | 7 gram   |
| Vezels        | 1 gram   |





# Provençaalse karbonade

15-30  
min.

Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

## INGREDIËNTEN

2 ribkarbonades  
1 eetlepel vloeibare margarine  
6 olijven  
1 vleestomaat  
1 theelepel provençaalse kruiden

## BEREIDING

Bestrooi de karbonades met peper en weinig zout. Bak het vlees in de hete margarine in 15 minuten gaar en bruin. Ontpit de olijven en snijd ze klein. Ontvel de tomaat en snijd hem klein. Smoor de olijven, de stukjes tomaat en de Provençaalse kruiden kort mee met de karbonades. Neem het vlees uit de pan en voeg 1 dl water toe aan de olijven en tomaat. Breng dit aan de kook en geef de saus bij het vlees.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 190 kcal |
| Eiwit         | 20 gram  |
| Koolhydraten  | 1 gram   |
| Vet           | 10 gram  |
| Verzadigd vet | 2 gram   |
| Vezels        | 1 gram   |

