

Vrolijke voorjaarsrecepten

Receptenboekje



We hebben er lang op moeten wachten, maar de lente is eindelijk in het land. Tijd om een aantal heerlijke lentegerechten op tafel te zetten. Lekker, licht én gezond.

Probeer bijvoorbeeld de smakelijke asperges met lenteboter, de hartige gehakttaart met lente-uitjes of de kleurige voorjaarsrijst met kip. En daarna een lekkere rabarbercompote met aardbeien als toetje.

De redactie van PlusOnline wenst u veel plezier met koken en een smakelijk eten!

De redactie van www.PlusOnline.nl

© PlusOnline/GezondheidsNet/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Hoofdgerecht:

Asperges met lenteboter	4
Lentesoep	5
Lentestamppot	6
Quinoa met lentegroente	7
Gehakttaart met lente-uitjes	8
Kleurige voorjaarsrijst met kip	9
Vleesballetjes met voorjaarskruiden	10
Penne met zalm en courgette	11

Nagerecht:

Rabarbercompote met aardbeien	12
Krokant bakje met ijs en aardbeien	13



Asperges met lenteboter



Porties: *2 personen*
Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

750 gram asperges
20 gram halfvolle boter
50 gram doperwtjes (vers, diepvries,
blik, pot)

10 blaadjes spinazie
Citraensap

BEREIDING

Schil de asperges en snijd de harde onderkant eraf. Kook de asperges in ruim water 8-10 minuten en laat ze in het afkoelende kookvocht nagaren. Laat de halfvolle boter op kamertemperatuur komen of maak het zacht in de magnetron. Kook de doperwtjes 3 minuten in weinig water. Voeg de gewassen spinazie toe en kook de groente verder gaar. Giet de groente af en pureer dit in met een blender of in de keukenmachine. Meng er de zachte boter door en maak het op smaak met peper en een drup citroensap. Laat de asperges uitlekken, leg ze op een schaal en geef er de boter bij.

VOEDINGSWAARDE

Energie	100 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	3 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met biefstuk en
(nieuwe) aardappelen.

Hiervoor heeft u nodig...
2 biefstukjes
2 sauslepels jus
6 kleine aardappelen



Lentesoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

1 bosje lenteuitjes of bosuitjes
1 kleine aardappel
Mespunt kerriepoeder
½ eetlepel vloeibare margarine

2 dl groentebouillon
½ dl halfvolle melk

BEREIDING

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringen. Houd een lepel ringetjes ui achter voor garnering. Schil de aardappel en snijd hem in kleine blokjes. Fruit de lente-ui met de kerrie in de margarine zacht. Voeg de blokjes aardappel en de groentebouillon toe en breng dit aan de kook. Kook de soep 10 minuten. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Breng de soep weer aan de kook en verdun hem met de melk. Strooi er aan tafel de achtergehouden ringetjes ui over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	75 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	9 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	2 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht kip met abrikozen, sperziebonen en aardappelen.



Lentestamppot

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten



INGREDIËNTEN

700 gram aardappelen	1 eetlepel olijfolie
200-300 gram raapsteeltjes	± 1½ dl groentebouillon
1 klein bosje bindsla (romaine) of andere sla	1 theelepel komijn

BEREIDING

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Verwijder van de raapstelen de worteltjes. Was de raapsteeltjes en de sla. Snijd de raapstelen wat kleiner en de sla in smalle reepjes. Giet de gare aardappelen af en maak er met de olie en de hete bouillon een puree van. Roer de groente en de komijn door de puree en warm het geheel goed door.

VOEDINGSWAARDE

Energie	350 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	8 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met vegetarische reepjes.

Hiervoor heeft u nodig...
150 gram vegetarische roerbakstukjes
1 eetlepel olie



Quinoa met lentegroente

15-30
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

1 venkel
1 courgette
1 ui
150 gram quinoa

Ca. 3 dl bouillon
1 eetlepel olie
1 theelepel venkelzaad

BEREIDING

Maak de groente schoon. Snijd de venkel in smalle repen. Bewaar het fijne venkelgroen. Snijd de courgette in halve plakken. Snijd de ui klein. Was de quinoa in een zeef. Breng de bouillon aan de kook. Strooi al roerend de quinoa er in. Kook de quinoa in 15 minuten gaar. Fruit de ui en het venkelzaad in de olie zacht. Roerbak de venkel een paar minuten mee. Voeg de courgette toe en roerbak de groente in ca. 5 minuten verder gaar. Knip het venkelgroen klein en strooi het over de groente. Geef de quinoa er apart bij of meng het door de groente.

VOEDINGSWAARDE

Energie	365 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	7 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	9 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met rolletjes ham.

Hiervoor heeft u nodig...
6 plakjes ham



Gehakttaart met lente-uitjes

30+
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

4 lapjes deeg voor hartige taart
(diepvries)
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie

200 gram rundergehakt
4 lente-uitjes
1 klein blikje maïskorrels
Paprikapoeder
1 ei
½ dl halfvolle melk
1 eetlepel bloem

BEREIDING

Warm de oven voor op 200° C. Laat de lapjes deeg ontdooien. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd dit klein. Verwarm de olie in een braadpan en fruit hierin de ui en de knoflook glazig. Voeg het gehakt toe met peper en een beetje zout en bak dit mee gaar en rul. Maak de lente-uien schoon en snijd ze in ringen. Laat de maïs uitlekken. Schep de uienringetjes en de maïs door het gehaktmengsel en maak dit pittig op smaak met paprikapoeder. Neem de pan van het vuur. Klop het ei los met de melk en roer de bloem er door. Meng dit door het gehaktmengsel. Bekleed een ingevette ovenschaal of kleine springvorm met het deeg en schep het mengsel erin. Bak de gehakttaart in de hete oven in 30 minuten gaar en bruin.

VOEDINGSWAARDE

Energie	605 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	30 gram
Verzadigd vet	10 gram
Vezels	6 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met een
tomatensalade.



Kleurige voorjaarsrijst met kip



Porties: *2 personen*
Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

150 gram zilvervliesrijst	200 gram worteltjes
1 sinaasappel	150 gram peultjes
1 ui	150 gram kipfilet
1 teentje knoflook	1 eetlepel olie
1 rode en 1 gele paprika	Basilicum

BEREIDING

Kook de rijst in water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Boen de sinaasappel goed schoon en rasp wat van de schil af. Pers de sinaasappel uit. Maak de groente schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de paprika's in blokjes, de worteltjes in plakken en halveer de peultjes. Snijd de kipfilet in smalle reepjes en bestrooi ze met peper en een beetje zout. Bak de kipreepjes in de hete olie snel bruin. Fruit de ui en de knoflook kort mee. Voeg de rest van de groente toe met het sinaasappelsap en smoor de groente en de kip in een paar minuten gaar. Was de basilicum en knip de blaadjes in reepjes. Meng de groente en de kip met wat geraspte sinaasappelschil door de gare rijst. Warm het goed door. Maak de rijst op smaak met de basilicum en een beetje zout.

VOEDINGSWAARDE

Energie	500 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	65 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	10 gram



Vleesballetjes met voorjaarskruiden



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

1 sjalot
1 teentje knoflook
100 gram kerstomaatjes
4 takjes peterselie
2 takjes selderij

50 gram ham
150 gram tartaar
1 eetlepel vloeibare margarine
1 dl bouillon

BEREIDING

Maak de sjalot en de knoflook schoon en snijd dit heel fijn. Was de tomaatjes. Was de kruiden en knip ze klein. Hak de ham heel fijn. Maak het tartaar aan met de ham, de sjalot, de knoflook, de kruiden, peper en weinig zout. Vorm er balletjes van ter grootte van een walnoot. Laat de balletjes een half uur in de koelkast opstijven. Bak de gehaktballetjes in de hete margarine bruin. Bak de kerstomaatjes even mee. Voeg de bouillon toe en stoof de balletjes in 10 minuten gaar.

VOEDINGSWAARDE

Energie	190 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	3 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met bleekselderij en aardappelen.

Hiervoor heeft u nodig...
400 gram bleekselderij
6 kleine aardappelen



Penne met zalm en courgette



Porties: *2 personen*
Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

150-200 gram volkoren penne
1 courgette
200 gram zalmfilet
1 eetlepel olie
½ dl slagroom

Dille (vers of uit diepvries)
25 gram geraspte parmezaanse kaas

BEREIDING

Kook de penne in ruim water met een beetje zout gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Was de courgette en snijd hem in blokjes. Snijd de zalm in blokjes. Verwarm de olie in een wok en roerbak hierin de courgette enkele minuten. Roerbak de zalm in een paar minuten mee gaar. Voeg de room en de uitgelekte pasta toe en warm dit goed door. Maak het gerecht op smaak met peper, weinig zout en royaal klein geknipte dille. Strooi er aan tafel geraspte Parmezaanse kaas over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	715 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	35 gram
Verzadigd vet	10 gram
Vezels	10 gram



Rabarbercompote met aardbeien



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

250 gram rabarber
150 gram aardbeien
1 dl rode vruchtensap of tweedrank
tropische mix

1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels halfvolle kwark

BEREIDING

Was de rabarberstelen en snijd een stukje van de onderkant. Breek het blad en trek eventueel lange draden er mee af. Snijd de rabarber in kleine stukjes. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Snijd de aardbeien een keer door. Breng de rabarber met de vruchtensap aan de kook. Kook de rabarber in 10 minuten gaar. Schep de aardbeien met de suiker door de rabarber en laat dit afkoelen. Verdeel de rabarber over 2 schaaltes en schep er een eetlepel kwark op.

VOEDINGSWAARDE

Energie	115 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	3 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht rosbeef,
asperges en een
aardappel-kaastaartje.



Krokant bakje met ijs en aardbeien



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

2 kletskoppen
150 gram aardbeien
2 bolletjes citroensorbetijs

BEREIDING

Verwarm een koekenpan met een anti aanbak bodem op half hoog vuur. Druppel er een paar druppels water in. Leg als het water gaat verdampen de kletskoppen in de pan. Laat de koekjes een beetje zacht worden. Neem de buigzame kletskoppen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 kopjes. Laat de kletskoppen in de kopjes afkoelen en weer hard worden. Maak de aardbeien schoon en snijd grote exemplaren in tweeën. Vul het kletskopbakje met een bolletje citroensorbetijs en leg dit op 2 borden. Garneer met de aardbeien.

VOEDINGSWAARDE

Energie	90 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht
runderrolletjes met pesto,
worteltjes met peultjes en
krielaardappeltjes.

