

Energierijke recepten voor de warme maaltijd

Pasta met rode saus

Recept voor: 1 persoon

75 gram pasta naar keuze (ongekookt);
150 gram gemengde Italiaanse groenten
olijfolie
zout en peper
200 ml tomatensaus
50 ml crème fraîche
twee eetlepels pesto
halve bol mozzarella
30 gram harde kaas.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roerbak intussen de groenten in olijfolie met wat zout en peper. Voeg de tomatensaus toe en laat het geheel vijf minuten pruttelen. Doe er dan de crème fraîche en de pesto bij en roer goed door. Voeg de gekookte pasta aan het geheel toe. Snijd de mozzarella en de kaas in blokjes en strooi ze over het gerecht.

Pasta met zalm en kant-en-klare roomsaus

Recept voor: 1 persoon

75 gram pasta naar keuze (ongekookt)
Gesneden groente naar keuze, bijvoorbeeld, champignons of courgette
50 ml room of crème fraîche
100 gram in stukjes gesneden gerookte zalm
één handje (verse) dille
zout en peper.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook of bak de groente naar smaak en voeg alle ingrediënten bij elkaar. Eventueel zout/peper naar smaak toevoegen.

Bronvermelding:

<https://www.tergooi.nl/patienteninformatie/energie-en-eiwitverrijkte-voeding/>

<https://www.malnucare.nl/recepten/warme-maaltijden>

<https://www.smulweb.nl/recepten/1151983/Romige-hutspot-van-petra>

Stamppot andijvie

Recepten voor: 1 persoon

250 gram aardappelen (of aardappelpuree uit een pakje)

Zout en peper

100 gram fijngesneden andijvie

40 milliliter volle melk

15 gram margarine (of roomboter)

100 gram rookworst.

Schil de aardappelen (of koop ze geschild en voorgekookt) en kook ze in 20 minuten gaar met een beetje zout. Verwarm de worst tijdens het koken van de aardappelen. Giet de aardappelen af. Voeg de volle melk toe en stamp de aardappelen tot een samenhangende massa. Voeg daarna de andijvie toe. Doe er zout en peper bij en roer er een klont boter doorheen. Serveer de worst op de stamppot.

Energierijke omelet

Recept voor: 1 persoon

150 gram soepgroenten

50 gram margarine

2 afgestreken eetlepels bloem

2 eieren

50 gram geraspte kaas (48+)

50 gram hamblokjes

peper en zout

2 (bruine) boterhammen

margarine voor op brood

- Laat de 50 gram margarine in een pan smelten.
- Meng de bloem door de soepgroenten en voeg de gesmolten margarine hier aan toe.
- Roer het geheel goed door.
- Scheidt de eierdooier van het eiwit.
- Voeg hier de eierdooiers, de kaas, de hamblokjes en peper en zout naar smaak aan toe.
- Meng alles goed door elkaar.
- Sla de eiwitten stijf en meng ze door het geheel.
- Bak het mengsel in een koekenpan met bakboter op een klein vuur aan beide kanten lichtbruin en gaar.
- Besmeer de boterhammen met margarine.
- Eet de omelet in combinatie met het brood.

Bronvermelding:

<https://www.tergooi.nl/patienteninformatie/energie-en-eiwitverrijkte-voeding/>

<https://www.malnucaire.nl/recepten/warme-maaltijden>

<https://www.smulweb.nl/recepten/1151983/Romige-hutspot-van-petra>

Energierijke tortilla

Recept voor: 2 personen

250 gram aardappelen
1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
100 gram gerookte spek
3 eieren
3 eetlepels melk
een handvol geraspte 48+ belegen kaas

- Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes van 1 bij 1 cm.
 - Snipper de ui en de knoflook
 - Bak de spek uit in een koekenpan
 - Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en roerbak de aardappel, de ui en de knoflook 5 minuten.
 - Laat het geheel op een laag vuur zachtjes doorbakken tot de aardappel gaar is.
 - Klop de eieren los met de melk en voeg zout en peper naar smaak toe.
 - Voeg 1 eetlepel olie toe en roer het ei-mengsel met de kaas door het aardappelmengsel.
 - Bak dit als een omelet met een deksel op de pan 10 min zachtjes door tot de onderkant lichtbruin is.
- Suggestie: Eet er eventueel brood met een (tomaten) salade bij.*

Snelle ravioli in romige spinaziesaus

Recept voor: 4 personen

560 gram ravioli gevuld met spinazie en ricotta
1 knoflook teen
500 gram cherrytomaten
80 gram spekblokjes
300 gram verse spinazie
200 gram crème fraîche
50 gram geraspte (oude) kaas
1 eetlepel olijfolie
peper en zout naar smaak

- Breng een pan met deksel met water aan de kook (voor de ravioli)
- Snijd de knoflook heel fijn
- Halveer de cherrytomaten
- Verhit een eetlepel olijfolie in de hapjespan en bak de spekblokjes samen met de knoflook, 2 min op middelhoog vuur.
- Voeg de cherrytomaten toe en pak nog eens 2 minuten
- Kook de ravioli in 4-6 minuten gaar, giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel
- Doe de spinazie in een vergiet en giet er kokend heet water overheen zodat het slinkt. Druk met een lepel het vocht uit de spinazie.
- Voeg de spinazie en crème fraîche toe aan de hapjespan.
- Haal de hapjespan van het vuur en schep de ravioli erdoorheen.
- Verdeel over de borden en serveer met de geraspte kaas.

Bronvermelding:

<https://www.tergooi.nl/patienteninformatie/energie-en-eiwitverrijkte-voeding/>

<https://www.malnucare.nl/recepten/warme-maaltijden>

<https://www.smulweb.nl/recepten/1151983/Romige-hutspot-van-petra>

Romige hutspot

Recept voor: 4 personen

1 kg kruimige aardappelen
750 gram winterpeen
500 gram uien
1 vleesbouillontablet
20 gram boter
125 ml crème fraîche
dunne saucijzen of pittige worstjes
20 gram boter - versgemalen peper

Schil de aardappelen en snij ze in stukjes.

Schil de winterpeen en snij deze in stukjes.

Pel de uien en snij deze in stukjes.

Doe de aardappelen, winterpeen en de helft van de uien in een pan.

Voeg voor plm. de helft van de hoeveelheid in de pan water toe en een vleesbouillontablet.

Breng aan de kook en laat plm. 15-20 minuten koken tot alles gaar is.

Verhit ondertussen de boter en bak hierin de andere helft van de uien zacht en lichtbruin.

Als de hutspot gaar is (plm. 20 minuten) deze afgieten.

Laat de hutspot op laag vuur even nog stomen.

Voeg het grootste deel van de gebakken uien erbij en stamp alles door elkaar of gebruik een gewone mixer (beslist geen staafmixer gebruiken want dan wordt de stampot kleverig).

Roer op het laatst de crème fraîche door de hutspot. Maak op smaak met versgemalen peper. Garneer met de rest van gebakken uien.

Bronvermelding:

<https://www.tergooi.nl/patienteninformatie/energie-en-eiwitverrijkte-voeding/>

<https://www.malnucare.nl/recepten/warme-maaltijden>

<https://www.smulweb.nl/recepten/1151983/Romige-hutspot-van-petra>