

Recepten pre operatief dieet

Pannenkoekjes met vers fruit naar keuze

Ingrediënten: (1 persoon)

- 2 eiwitten
 - 2 eetlepels kokosnoot meel
 - 50 gram magere yoghurt
 - 25 gram vanille eiwit poeder
 - ½ theelepel bakpoeder
 - Olijfolie
- Vers fruit naar keuze

Bereidingswijze:

Om het pannenkoeken deeg te maken dien je de eiwitten te mengen met het kokosnootmeel, yoghurt, proteïnepoeder en bakpoeder tot je een egaal mengsel krijgt. Neem een koekenpan en doe er wat olijfolie in. Laat deze goed warm worden en wanneer het zover is, schep de pannenkoekenmix uit zodat je 4 mooie kleine pannenkoeken krijgt. Laat deze 2 à 3 minuten bakken en draai ze daarna om. Je kan deze pannenkoeken warm serveren met wat fruit en extra yoghurt of een beetje siroop als je dat wenst.



Curry van rundvlees met paksoi: (4 personen)

Voor het gezin zou ik er zelf rijst bij maken. Probeer zelf minimaal rijst erbij te nemen i.v.m. de koolhydraten.

Ingrediënten:

500 gram biefstuk, 1 el olijfolie, 1 rode ui, 1 groene paprika, 1 paksoi, 1 wortel, 2 tenen knoflook, 1 el curry poeder, 1 el uienpoeder, 1 tl laos.

Bereidingswijze:

Verhit in een wok 1 el olijfolie of arachide olie. Fruit de gesnipperde knoflook, de ui en de kruiden hierin voor enkele minuten. Voeg de gesneden paksoi, paprika en wortel toe en laat het geheel voor ongeveer 20 minuten zachtjes stoven. Zet het vuur hoger en schroei de biefstuk reepjes erbij. Breng op smaak met peper en zout. Na ongeveer 30 minuten is het gerecht klaar. Serveer het met rijst voor je overige gezinsleden.



Omelet op Oosterse wijze (1 persoon)

Ingrediënten:

2 eieren, 1 el olijfolie, 1/4° ui, 1/2 paprika, 1/4° courgette, handje champignons, handje taugé, 1 el ketjapsaus, 1tl gember poeder, 1 tl komijnpoeder, 1 tl korianderpoeder, peper en zout.

Bereidingswijze:

Klop de eieren samen met de komijn, koriander, gemberpoeder, peper en zout en 1 el ketjap. Snijd de groenten fijn en meng dit erdoor.

Giet het eimengsel in een verwarmde pan met wat olijfolie en bak hiervan op laag vuur een mooie omelet. Keer om als de omelet bruin ziet aan 1 zijde.



Vis uit de oven op Italiaanse wijze (4 personen)

Ingrediënten:

400 gram kabeljauw, 2 tomaten (of trostomaatjes), 2 teentjes knoflook, 1 courgette, 1 el citroensap, 1 el gemalen kaas (30+kaas), 1 el Italiaanse kruiden, 1 sinaasappel, 1 tl venkelzadjes, peper en zout naar smaak. Verse peterselie en basilicum naar smaak.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de tomaat en courgette in schijfjes en verwijder van de tomaat de zadjes. Sprenkel wat citroensap over de vis en kruid met peper en zout. Leg de vis in een licht ingevette ovenschaal. Doe er de tomaten en courgette bovenop en pers de teentjes knoflook er boven uit. Snijd de sinaasappel in stukjes en doe deze eroverheen. Maak af door de kruiden erover te strooien en tot slotte de geraspte kaas. Zet het geheel voor 25 minuten in de oven totdat het goudbruin ziet.



Arabische soep van kikkererwten (4 personen)

Ingrediënten:

1 blik kikkererwten (of inhoud van half blik droge, en die 1 nacht laten weken) , 1 teentje knoflook , 1 grote ui , 1 theelepel kerriepoeder , 2 bouillonblokjes (vetarm) 2 eetlepels gemalen koriander, 1 el komijn, peper en zout naar smaak, ½ limoen en gerookte kipfilet naar keuze erin serveren. Beetje yoghurt om erna door heen te doen.

Bereidingswijze:

Ui grof snijden , knoflook erbij, erwten en 1 blik water erbij, samen met 2 eetlepels koriander, komijn, kerriepoeder en peper en zout kruiden. Voeg twee bouillonblokjes (vetarm) toe. Goed laten doorkoken en als alles zacht is pureren met de staafmixer. Op smaak brengen met peper en zout. Als de soep te dik is wat meer water toevoegen en op het laatst wat Griekse of Turkse yoghurt toevoegen voor het romige. Ik doe er zelf nog verse koriander doorheen voor wat extra smaak.

