



GROENE GROENTES
EN RUNDVLEES

RECEPTENBOEK

Makkelijke en lekkere
recepten voor het hele gezin.





VOORWOORD

Infecties

Dit receptenboekje is onder andere geschreven voor ouders van kinderen met steeds terugkerende infecties. Uit ons onderzoek is gebleken dat in het eetpatroon van deze kinderen een oorzaak kan liggen, bijvoorbeeld omdat ze structureel bepaalde voedingsgroepen niet eten.

Toen wij deze voedingsgroepen verder onderzochten, bleken ze rijk aan verschillende voedingsstoffen te zijn. Zouden deze kinderen vaker ziek kunnen zijn doordat ze langdurig te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen? Als we een voedingsadvies zouden samenstellen met voedingsstoffen die goed zijn voor het immuunsysteem en algemeen functioneren van het lichaam, zou de gezondheid dan kunnen verbeteren? Allemaal vragen die op dat moment bij ons opkwamen en waar we nieuwsgierig naar werden.

Hierop volgend is een voedingsadvies ontwikkeld bestaande uit groene groentes, rundvlees, roomboter en volle melk/yoghurt. Deze voedingsgroepen worden tot nog toe niet apart benoemd door het voedingscentrum. Het kan zijn dat uw kind netjes volgens het advies van het voedingscentrum eet, maar toch voordeel heeft om ons voedingsadvies te volgen.

Met nadruk vermelden we dat het gaat om normale hoeveelheden die bij de leeftijd van het kind passen en geen grote hoeveelheden om het “extra goed” te doen. Met wetenschappelijk onderzoek is de werkzaamheid van de voedingsstoffen aangetoond op 2 gebieden; nadat de kinderen 3 maanden dit voedingsadvies hebben gevolgd hebben ze 27% minder last van verkoudheid, 60% minder koorts en 75% minder verhoging. Het antibioticagebruik daalt van 100% naar 10%.

Schildklier, moeheid en gewicht

Daarnaast functioneert de schildklier beter. Het beeld van een subklinische hypothyreoïdie (het voorstadium van een te traag werkende schildklier) wordt weer normaal bij 74% van de kinderen, in tegenstelling tot de kinderen die als vanouds bleven eten, daarvan functioneert bij 26% de schildklier na 3 maanden weer als vanouds.

Verschillende ouders hebben gemeld dat hun kinderen minder moe zijn, dat lijkt met name de bijdrage van de groene groentes te zijn. Ook hebben we aangetoond dat grootmoeders wijsheid klopt. Als de kinderen volle melk gaan drinken, is het bewezen dat ze beter slapen in vergelijking met kinderen die dat niet doen.

Er heerst vaak een angst dat de kinderen te dik worden van volle zuivelproducten. Van groentes word je echter niet zwaarder. Als de kinderen beide voedingsstoffen zouden eten; volle zuivelproducten die veel calorieën bevatten en groentes die weinig calorieën bevatten, zou het dus in balans kunnen zijn. In beide studies is de BMI (body mass index) onderzocht van de kinderen met het voedingsadvies. Deze veranderde niet gedurende de periode dat de kinderen het voedingsadvies volgden, door de combinatie is de voeding gebalanceerd. Dit betekent dat de kinderen wel zwaarder worden, maar dat ze ook in de lengte groeien en de verhouding hetzelfde blijft.

Van ouders hoorden we ook vaak terug dat na enkele weken de inspiratie voor nieuwe gerechten wat minder wordt, dan is het moeilijker om op deze manier te blijven eten. Hier ontstond het idee voor een receptenboekje, wat nu voor u ligt.

Wij wensen u smakelijk eten en een goede gezondheid toe!

Drs. E.J. van der Gaag, kinderarts

Voedingsadvies

- 3 keer per week rundvlees (peuter/ kleuterportie 1-2 eetlepels)
- 5 keer per week groene groentes (peuter/ kleuterportie 2-3 eetlepels)
- dagelijks roomboter op brood
- dagelijks volle melk/volle yoghurt



INHOUDSOPGAVE

HOOFDSTUK 1

Recepten met groene groente

- Stamppot rauwe andijvie
- Gesmoorde bleekselderij met zongedroogde tomaat
- Spruitjes met ui en spekjes
- Snijbonen de luxe
- Roergebakken spinazie met ansjovis
- Gesmoorde prei met yoghurtsaus
- Spitskool met shiitake
- Stamppot boerenkool
- Andijviesla
- Franse doperwten
- Italiaanse boontjes
- Salade van raapstelen
- Oosterse spitskool uit de wok
- Spitskool uit de wok
- Warme spinaziesalade

HOOFDSTUK 2

Recepten met rundvlees

- Zoete gehaktballetjes
- Oosterse stoofpot met rundvlees
- Pastasaus
- Riblap
- Gestoofde runderlappen
- Sucadelapjes
- Stoofvlees met bier
- Lende met mosterdlaagje
- Hacheevlees
- Zuur vlees met balsamico-azijn
- Ouderwets draadjesvlees

HOOFDSTUK 3

Recepten met rundvlees en groene groente

- Nasi
- Spinazie in de oven
- Pastasaus met spinazie
- Soep
- Hongaarse goulash
- Snelle wokmaaltijd met groene groente
- Pikante rundvleessalade
- Salade van zilvervliesrijst, tuinboontjes en biefstuk
- Rundersaucijsjes met andijvie
- Roerbakschotel van biefstuk en wintergroenten

ANDIJVIE
RUNDERSAUCIJSJES
SPRUITJES
RUNDVLEES
BOERENKOOI
ZILVERVLIESRIJST
SPITSKOOL
DOPERWTEN
SPINAZIE
SUCADELAPJES
RAAPSTEL EN

HOOFDSTUK 1 Recepten met groene groente

Voorbeelden van groene groente zijn; boerenkool, spruitjes, sperziebonen, snijbonen, andijvie, spinazie, doperwten, spitskool, groene kool, groene paprika, komkommer met schil, andijviesla, peultjes, broccoli, prei, bladeren van paksoi, raapstelen, sla (ijsbergsla is minder groen, zit veel minder in dan donkergroene sla).

Tip 1. Diepvriesgroentes zijn bijna vergelijkbaar met verse groente. Groentes in pot bevatten veel minder vitamines. Je kan in een apart pannetje een paar diepvriesboontjes koken als de rest van het gezin iets eet wat minder geschikt is voor uw kind dat het voedingsadvies volgt.



Stamppot rauwe andijvie

Ingrediënten

200 gram rauwe (fijngesneden) andijvie per persoon
spekjes
aardappels
roomboter
volle melk
peper en zout

Maak eerst de aardappelpuree; aardappels koken gedurende 20 - 25 minuten. Pureren met een scheut volle melk en roomboter erdoor. Bak ondertussen de spekjes in een koekenpan. Als de puree klaar is; hierdoor de rauwe andijvie scheppen, spekjes toevoegen en licht doorverwarmen.
Lekker met bijvoorbeeld een runderworstje met eventueel nog wat uitgebakken spekjes.

Gesmoorde bleekselderij met zongedroogde tomaat

Ingrediënten

200 gram bleekselderij per persoon
50-100 gram zongedroogde tomaten op olie
50 gram roomboter
150 ml tomatensaus (pakje of pot)
0,5 theelepel tijm
peper en zout

Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in stukjes van 1,5 cm. Snijd de zongedroogde tomaten aan stukjes.
Smelt de boter in een koekenpan en verwarm de bleekselderij erdoor totdat de boter goed verspreid is door de groente. Roer vervolgens de tomatensaus, zongedroogde tomaat, tijm, peper en zout erdoor en smoor het gaar in ongeveer 20 minuten.



De spitskool is niet alleen lekker, ze is ook een bron van vitamine C (aanmaak van rode bloedcellen), eiwitten (bouwstoffen voor het lichaam) en calcium voor sterke botten.

Spruitjes met ui en spekjes

Ingrediënten per persoon

200 gram spruitjes
15 gram roomboter
gesnipperd uitje
50 gram spekjes

Maak de spruitjes schoon en kook ze in ruim water met wat zout in 5-10 minuten bijna gaar (afhankelijk van het formaat). Giet de spruitjes af en laat ze uitlekken. Verhit de boter in een koekenpan en bak de spekjes krokant uit met het gesnipperde uitje. Voeg de spruitjes toe en roerbak ze nog ongeveer 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Snijbonen de luxe

Uit: koken van A tot Z

Ingrediënten per persoon

200 gram snijbonen
50 gram spekreepjes
1 eetlepel crème fraîche
0,5 theelepel tijm
50 -100 ml tomatensaus



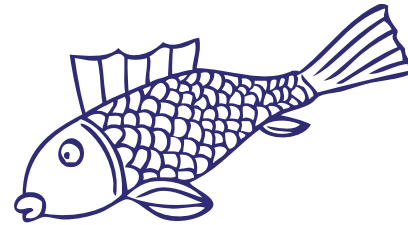
Kook de sperziebonen in ruim water gedurende 10 minuten beetgaar. Bak de spekreepjes in een droge koekenpan uit. Roer de tomatensaus, tijm en crème fraîche erdoor en laat de saus ongeveer 3 minuten zachtjes pruttelen. Breng de saus op smaak met peper en zout. Giet de snijbonen af en roer de tomatensaus erdoor.

* Dit recept kan ook gegeten worden met sperziebonen i.p.v. snijbonen

Roergebakken spinazie met ansjovis

Ingrediënten per persoon

250 gram spinazie
1 sjalotje (gesnipperd)
2 ansjovisfilets uit blik
klontje roomboter
zout



Was de spinazie en laat hem goed uitlekken. Verhit de boter in een wok of braadpan. Bak het sjalotje zachtjes gedurende 1 minuut. Voeg de spinazie toe en roerbak deze op een hoog vuur totdat de blaadjes geslonken zijn. Roer de aan stukjes gesneden ansjovis erdoor en breng de spinazie op smaak met zout.

Gesmoorde prei met yoghurtsaus

Uit: koken van A tot Z

Ingrediënten voor 2 personen

3 dunne preien
25 gram roomboter
100 ml volle yoghurt
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels gesnipperde basilicum
peper en zout

Snij de prei in ringen, het bladgroen kan helemaal opgesneden worden. Smelt de boter in een pan en roer de prei erdoor tot alle stukjes glanzen van de boter. Voeg wat zout toe en 100 ml water. Smoor de prei, afgedekt, in ongeveer 10 minuten gaar. Roer ondertussen een sausje van de yoghurt, mayonaise, zout peper en basilicum. Giet de prei af en roer het sausje erdoor.



Spitskool met shiitake

Uit: koken van A tot Z

Ingrediënten per persoon

- 200 gram spitskool
- 100 gram shiitake
- 100 gram champignons
- klontje roomboter
- 2 eetlepels sojasaus of ketjap asin

Verhit de boter in een wok of braadpan en roerbak de kool met de shiitake en champignons tot het gaar is. Voeg de sojasaus of ketjap toe en roer bak het geheel nog ongeveer 1 minuut.

Stamppot boerenkool

Ingrediënten per persoon

- ongeveer 300 gram boerenkool
- 500 gram aardappels
- volle melk
- roomboter
- peper en zout

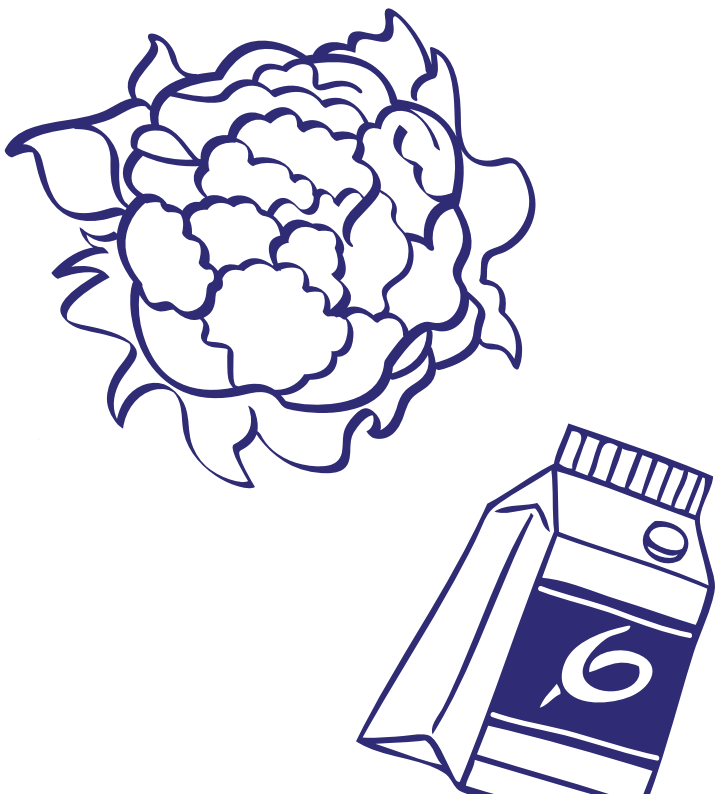
Kook de boerenkool ongeveer 30 minuten met water en wat zout. Kook de aardappelen en leg de boerenkool erbovenop om opnieuw 20 - 30 minuten mee te koken. Maak wat volle melk warm. Stamp de aardappelen, boerenkool en voeg de warme melk en roomboter toe tot een smeui g geheel. Breng op smaak met peper en zout.

Andijviesla

Ingrediënten

- 400 gram fijn gesneden andijvie
- dressing;
- 5 eetlepels volle yoghurt
- 5 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels gembersiroop
- scheutje azijn
- peper en zout

Maak de basis van de dressing met yoghurt en mayonaise zodat er een egale massa ontstaat. Voeg hieraan de gembersiroop, azijn, peper en zout toe. Meng de dressing met de andijviesla voordat de sla geserveerd wordt



Franse doperwten

Ingrediënten voor 6 porties

- 3 eetlepels olijfolie
- 600 gram verse of diepvriesdoperwten
- 0,5 kop fijngesneden krulsla
- 0,25 kop fijngesneden lente-uitjes
- 1 takje peterselie
- 1 eetlepels suiker
- peper en zout

Verhit de olie in een steelpan en leg de sla op de olie. Voeg de doperwten toe, de peterselie, de lente-uitjes, de suiker, zout en peper. Laat alles 10 minuten sudderen met het deksel op de pan en af en toe roeren. Voor het opdienen het takje peterselie uit de pan halen.

Italiaanse boontjes

Ingrediënten

- 600 gram sperziebonen
- 4 tomaten
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree
- peper en zout
- olijfolie

Kook de boontjes met zout. Verhit de olijfolie in een pannetje en bak de knoflook met ui tot de ui glazig wordt. Voeg hierna de tomaat toe die in stukjes gesneden is. Zodra de tomaat zacht geworden is en een saus vormt met de ui, de tomatenpuree toevoegen en op smaak maken met peper en zout.





Donkergroene groenten
staan bekend om hun hoge
concentratie aan antioxidanten
en spinazie is daar geen
uitzondering op.

Salade van raapstelen

Uit: groen en gezond, Christine Michon

Ingrediënten

- 400 gram raapstelen (of een andere groene slasoort)
- 4 eetlepels notenolie
- 100 gram pijnboompitten
- snufje zout
- versgemalen peper naar smaak

Bak de pijnboompitten lichtbruin in een koekenpan. Was de raapstelen en haal de wortels eraf. Snijd ze in stukken en laat ze even uitlekken in een vergiet. Giet de notenolie in een schaal en voeg het zout en peper toe. Meng de raapstelen door de dressing en strooi de pijnboompitten er overheen.

Oosterse spitskool uit de wok

Ingrediënten

- 1 kleine spitskool
- 100 gram champignons
- 4 eetlepels ketjap
- olijfolie
- 1 theelepel sambal

Bak de champignons in de olijfolie tot ze bruin zijn. Wok hierna de spitskool met ketjap tot hij beetgaar is. Breng op smaak met een beetje sambal.

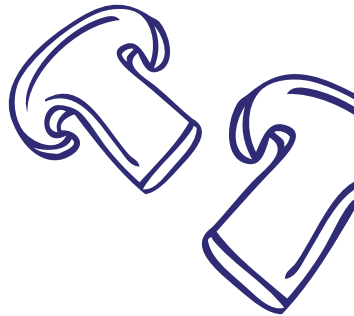


Romige spitskool uit de wok

Ingrediënten

- 1 kleine spitskool
- 100 gram champignons
- 1 ui
- kerrie
- 100 ml crème fraîche
- olijfolie
- peper en zout

Bak de champignons en ui in de olijfolie tot de uien glazig zijn. Wok hierna de spitskool tot hij beetgaar is. Breng op smaak met kerrie, peper, zout en crème fraîche.



Warme spinaziesalade

Ingrediënten

- 500 gram verse spinazie
- 1 courgette
- sap van een 0,5 citroen
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel suiker
- 3 eetlepels walnoten
- zout naar smaak

Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Snijd de knoflooktenen in stukjes en bak deze lichtbruin in de olijfolie. Voeg onder voortdurend doorscheppen de walnoten en de courgette toe. Voeg het zout en de suiker toe. Snijd de spinazie in niet al te fijne stukken en voeg het citroensap toe. Meng dit goed. Voeg nu het warme groentemengsel toe uit de pan en meng dit goed. Direct opdienen.

HOOFDSTUK 2 Recepten met rundvlees

Rundvlees staat er om bekend dat het lang duurt voordat het gaar is. Met het meeste vaste vlees is dat ook zo. Toch bevat het vaste vlees meer voedingsstoffen dan het zogenaamde “niet-vaste” vlees als rundergehakt.

Tip 1. Maak een grotere hoeveelheid vlees klaar dan bedacht is voor de maaltijd. Verdeel het overgebleven vlees in porties van ongeveer 2 eetlepels en vries het in in kleine bakjes/plastic zakjes (met jus). Dit kan voor een volgende dag weer gebruikt worden en op deze manier is het niet nodig om elke dag 3 uur vlees te garen.

Tip 2. Bereid het stoofvlees de avond van tevoren. Als je de volgende dag uit je werk komt hoeft het vlees alleen nog maar warm gemaakt te worden.

Zoete gehaktballetjes

Ingrediënten

500 gram gehakt
1 gesnipperd uitje
3 uien in ringen gesneden
100 ml azijn
3 grote eetlepels appelstroop
2 theelepels suiker
peper, zout, thijm en laurier

Meng het gesnipperde uitje met het gehakt. Kruid het met peper en zout. Draai hier balletjes van en bak ze in de koekenpan. Voeg de uienringen toe en bak deze ook kort mee.

Blus het geheel af met 500 ml water, 100 ml azijn, appelstroop en suiker. Breng op smaak met de kruiden. Serveer met patat of aardappelen.

Oosterse stoofpot met rundvlees

Ingrediënten voor 4 personen

500 gram runderpoulet of riblap aan stukjes gesneden
250 gram champignons
1 eetlepel currypasta (potje)
4 tomaten
1 pakje gezeefde tomaten
1 blikje kokosmelk
peper en zout

Bak het vlees aan, als het lekker bruin is voeg je de champignons en tomaat (in stukjes gesneden) eraan toe. Kruid het met peper, zout en de currypasta. Voeg nu de gezeefde tomaten en kokosmelk toe. Laat alles 2 - 2,5 uur sudderen. Lekker met rijst.

Pastasaus

Ingrediënten voor 4 personen

500 gram poulet
500 gram tomaten
3 teentjes knoflook
2 takjes verse tijm
3 blaadjes laurier
1 takje oregano
1 pakje gezeefde tomaten
peper en zout
roomboter om in te bakken
evt. room of crème fraîche

Bak de knoflook en poulet aan zodat het goed bruin is. Voeg de verse tomaten, gezeefde tomaten en ongeveer 250 ml water toe. Laat het zachtjes doorkoken met de takjes tijm, oregano, laurier, peper en zout gedurende 2 uur. Voeg vlak voor het serveren eventueel nog wat room of crème fraîche toe.

Riblap

Ingrediënten

750 gram riblap
2 tomaten in grove stukken gesneden
3 stukken verse gemberwortel
100 gram champignons
1 ui in grove stukken gesneden
scheutje witte wijn
roomboter om in te bakken

Bak de riblap aan tot beide kanten goed bruin zijn. Kruid het met peper en zout. Blus het af met wat water. Voeg de groente, de gemberwortel en witte wijn toe en laat alles 3 uur stoven.



Gestoofde runderlappen

Uit: koken voor beginners

Ingrediënten voor 4 personen

500-750 gram riblap

1 ui

3 worteltjes

3 tomaten

0,5 theelepel mosterd

50 gram roomboter

3 eetlepels azijn

1 laurierblaadje

1 theelepel tijm

peper en zout

Snipper de ui, ontvel de tomaten en snijd ze in kleine stukjes. Snijd de worteltjes in dunne plakjes. Wrijf de riblappen in met peper en zout, en bestrijk het met mosterd. Bak de riblap bruin in een pan (ongeveer 5 minuten) en keer het regelmatig om. Daarna uit de pan halen. In het achtergebleven bakvet de ui en worteltjes ongeveer 2 minuten bakken. Hierna de tomaten toevoegen en ongeveer 2 minuten meebakken. Azijn erbij schenken. Met een spatel de bodem goed losroeren. Laurierblaadje en tijm toevoegen. Riblap in het vocht leggen. Met deksel op de pan ongeveer 2,5 - 3 uur gaarstoven, eventueel met vlamverdeler onder de pan als het te hard gaat.

Recept Sukadelapjes

Ingrediënten voor 4 personen / 7 sukadelapjes

500 gram sukadelapjes

2 teentjes knoflook

2 grote uien

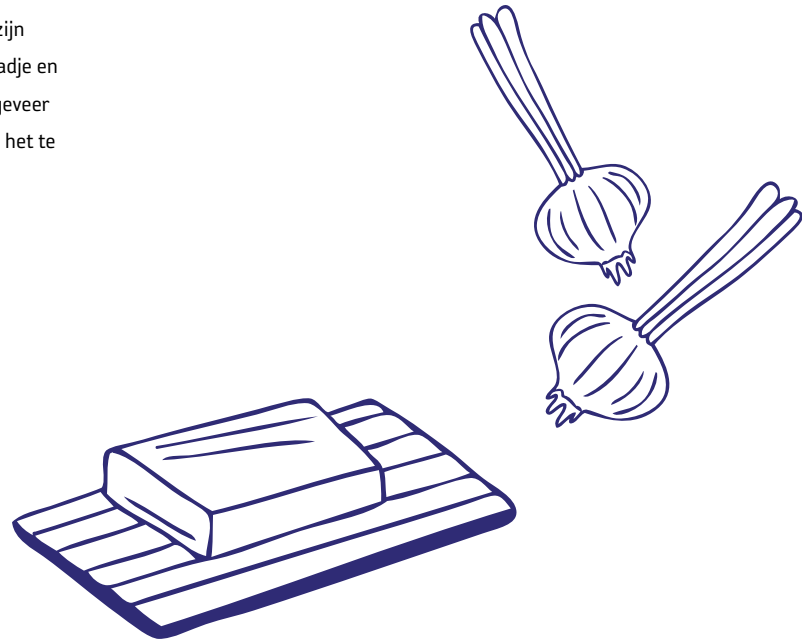
1 flesje donker bier

2 laurierblaadjes

peper en zout

roomboter om in te bakken

Smelt de boter in de pan en bak de knoflook lekker bruin. Bak vervolgens de sukadelapjes aan. Als deze bruin zijn de uien toevoegen, peper en zout. Blus het geheel af met het flesje bier. Laat het met de laurierblaadjes 2-3 uur sudderen. Bij te weinig jus nog wat bouillon of water toevoegen.



In rundvlees zitten veel eiwitten, vitamines en mineralen. Waar het rundvlees vandaan komt, kunt u vragen aan uw slager of kunt u lezen op het etiket.

Stoofvlees bier

Ingrediënten voor 4 personen

600-750 gram riblap
3 sjalotjes
2 tenen knoflook
4 grote tomaten
1 flesje bier
1 pakje gepureerde tomaten
peper en zout
scheutje tabasco
2 eetlepels gesneden verse peterselie

Smelt roomboter in een pan. Bak de knoflook in plakjes hierin bruin. Snij de riblap in blokjes van 2 bij 2 cm en bak deze goed bruin. Voeg vervolgens de gesnipperde sjalotjes toe en de tomaten. Bak dit ook even aan. Voeg daarna het bier toe en het pakje gepureerde tomaten, peper en zout en het scheutje tabasco. Laat het nu 2,5 tot 3 uur stoven. Voeg op het laatst de gesneden peterselie toe. Serveer met rijst en doperwtten.

Tip: gebruik rundvlees dat snel klaar is; tartaartje, Duitse biefstuk, biefstuk, biefstukje, runderschnitzel.



Lende met mosterdlaagje

Ingrediënten voor 4 personen

500-750 gram lende aan een stuk
2 eetlepels mosterd
1 eetlepel met tijmblaadjes
3 tenen knoflook
2 eetlepels paneermeel
peper en zout
2 eetlepels olijfolie
4 sjalotjes, 1 ui heel fijngesnipperd
roomboter

Maak een mengsel met de mosterd, tijmblaadjes, uitgeperste tenen knoflook, paneermeel, olie en fijngesnipperde sjalotjes/ui. Voeg naar smaak peper en zout toe. Warm ondertussen de oven voor op 200 graden. Laat de boter smelten in een ovenschaal/ braadslee. Leg het stuk lende hierop en snijd het op verschillende plaatsten ongeveer 1 cm diep in. Strijk het mosterdmengsel over het vlees en in de inkepingen. Plaats het ongeveer 35 - 40 minuten in de oven. Het mosterdmengsel wordt een krokant laagje aan de buitenkant. Bij dit gerecht komt geen jus vrij, daarom is het lekker met puree of gebakken aardappels.



Hacheevlees

Ingrediënten voor 4 personen

- 5 uien, gepeld en in stukken
- 600 gram hacheevlees
- 1 runderbouillonblokje
- 2 eetlepels azijn
- 2 laurierblaadjes
- 50 gram roomboter
- Zout en peper
- 2 eetlepels bloem
- 500 ml warm water
- 1 theelepel suiker
- 4 kruidnagels

Smelt de boter in een braadpan en braad het vlees onder voortdurend roeren aan. Voeg na circa 2 minuten de stukken ui toe. Breng het vlees en uien op smaak met zout en peper. Bestuif met bloem en roer goed door elkaar.

Verkruimel het bouillonblokje boven het vlees en voeg ca. 1/2 liter warm water toe. Als het vlees niet onderstaat nog iets water toevoegen. Voeg de azijn, suiker, laurierblaadjes en kruidnagels toe. Breng het geheel langzaam aan de kook. Zet de deksel schuin op de pan zodat een klein kiertje open blijft. Sudder de hachee in ca. 3 uur gaar op een zeer laag vuur. Proef de jus en breng de hachee eventueel nog op smaak met zout en peper. Serveer de hachee met aardappelpuree en rode kool met appeltjes

Zuur vlees met balsamico-azijn

Uit: keurslager.nl

Ingrediënten voor 4 personen

- 700 gram magere runderlappen, in blokjes van 3x3 cm
- 1,5 dl balsamico-azijn
- zout en versgemalen peper
- 1 laurierblad
- 1 kruidnagel
- 1 jeneverbes
- 1 takje tijm
- 4 eetlepels boter
- 4 uien, gesnipperd
- 1 eetlepel stroop
- 3 plakjes ontbijtkoek, in blokjes
- 1 eetlepel grove mosterd

Leg het vlees in een kom en schep goed om met de balsamico-azijn, zout en peper, laurierblad, kruidnagel, jeneverbes en tijm. Dek af met plasticfolie en laat het een nacht of dag in de koelkast marineren.

Verwarm de boter in een braadpan en fruit de uien licht bruin. Schep de uien uit de pan. Haal het vlees uit de marinade en dep het droog met keukenpapier. Zeef de marinade en bewaar voor straks. Bak het vlees in porties rondom bruin. Doe dan de gebakken uien, de stroop, blokjes ontbijtkoek, mosterd en het marinadevocht erbij en voeg zo veel water toe tot het vlees helemaal onder staat. Laat op laag vuur met het deksel op de pan in circa 2 uur gaar stoven. Gebruik hiervoor een sudderplaatje. Lekker met rode kool en frieten of aardappelpuree.

Ouderwets draadjeshvlees

Ingrediënten voor 4 personen

- 750 gram sukadelappen
- 1 grote ui
- 50 gram braadboter
- zout en versgemalen peper
- 0,5 liter water
- 2 laurierblaadjes
- 2 kruidnagelen
- 2 eetlepels azijn
- desgewenst maizena of allesbinder

Laat het vlees op kamertemperatuur komen en snipper de ui. Verhit de boter in een stoofpan en laat de sukadelappen aan beide kanten bruin bakken. Bestrooi het vlees met wat zout en peper en neem het uit de pan. Laat de ui in het braadvet glazig fruiten. Giet het water in de pan en voeg de laurierblaadjes, de kruidnagelen en de azijn toe.

Breng opnieuw aan de kook en leg het vlees terug in de pan. Laat met de deksel op de pan op zo laag mogelijk vuur in circa 2,5 uur gaar stoven. Proef of er nog zout en/of peper bij moet en bindt de saus desgewenst met maizena of allesbinder.



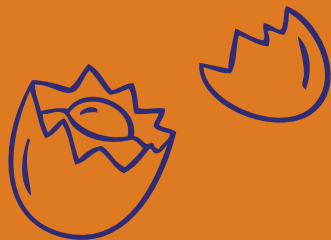
HOOFDSTUK 3 Recepten met rundvlees en groene groente

Nasi

Ingrediënten voor 4 personen

500 gram bieflapjes aan reepjes gesneden
ketjap
1 theelepel sambal
1 prei (opsnijden tot aan het groen)
2 paprika's (groen)
1 winterpeen aan plakjes gesneden
200 gram gesneden spitskool
2 handjes doperwten
rijst
kruiden; peper, zout, kerrie, tandoorikruiden, kurkuma

Marineer de biefreepjes in ketjap en een theelepel sambal. Bak het vervolgens kort bruin op hoog vuur. Haal het vlees uit de pan als het goed doorbakken is. Bak vervolgens in dezelfde pan de groente op hoog vuur aan. Blus het af in een beetje water en laat het vervolgens stoven gedurende 5 minuten met de deksel op de pan. Kook de rijst in de tussentijd. Als de groente klaar is; meng het vlees er doorheen. Breng het op smaak met de kruiden. Serveer met pindasaus of kroepoek



Soep

Ingrediënten voor 4 personen

1 flink stuk schenkel
500 gram runderpoulet
soepgroente (rijk aan prei, evt boontjes, doperwtjes)
bouillonblokjes (rundvlees)

Het stuk schenkel 1 tot anderhalf uur trekken met wat zout in ruim water. Als de schenkel gaar is, deze eruit halen in kleine stukjes snijden. Breng de bouillon weer aan de kook en voeg de soepgroente toe. Kook dit ongeveer 10 minuten mee met de soep. Maak het op smaak met de bouillonblokjes.

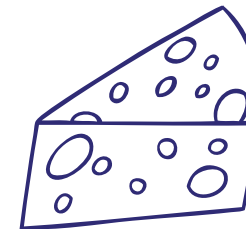
* Er zijn hierbij vele variaties mogelijk; onder andere tomaten toevoegen voor een tomatengroente soep.

Spinazie in de oven

Ingrediënten

500 gram rundergehakt
4 uien
400 gram spinazie
aardappels voor 4 personen
1 ei
geraspte kaas of paneermeel
volle melk voor puree
4 eetlepels tuinkruiden

Bak het rundergehakt rul met ui en kruiden. Maak aardappelpuree met volle melk en roomboter en mix het ei er rauw doorheen. Schep de spinazie hier doorheen met de tuinkruiden. Maak het geheel op smaak met peper en zout. Doe het gehakt-ui mengsel in een ovenschaal. Plaats de spinaziepuree en bovenop en bedek het met paneermeel of wat geraspte kaas voor een knapperig korstje.



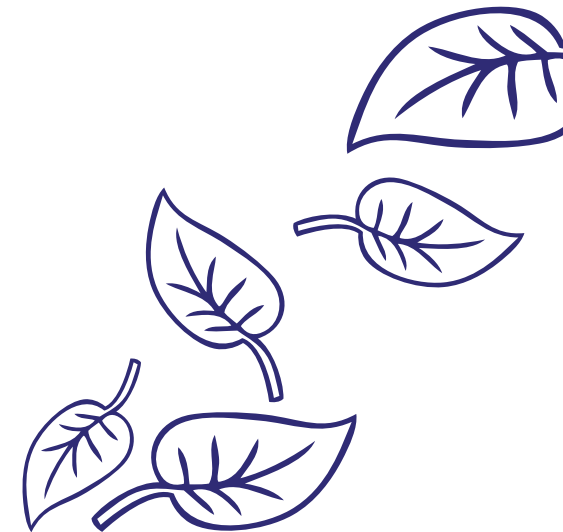
Spinaziesaus voor macaroni

Ingrediënten

500 gram penne
3 grote uien
250 gram champignons
600 gram spinazie (diepvries)
0,5 pakje boursin
400 gram rundergehakt
100 gram salami in blokjes
roomboter om in te bakken

Bak het rundergehakt rul door, voeg de uien en de champignons toe en bak het verder door.

Ontdooi ondertussen de spinazie in de magnetron of in een pannetje. Voeg de salamiblokjes toe aan het rundergehakt. Voeg de spinazie bij het vlees met ui en champignons en laat de boursin smelten in de saus. Serveren over de penne en eet smakelijk!



Sugar snaps en peultjes lijken op elkaar, sugar snaps zijn alleen wat dikker. Sugar snaps hebben een zoete smaak. Je kunt ze koken, roerbakken en rauw verwerken.

Hongaarse goulash

Ingrediënten voor 4 personen

800 gram rundvlees, in blokjes
200 gram uien, klein gesneden
3-4 groene paprika's, in reepjes
1 blikje tomatenpuree
250 ml. vleesbouillon
50 gram boter
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel bloem
cayennepeper, 1 mespuntje
gemalen komijn, 1 mespuntje
125 ml. zure room

Verhit de boter in een zware pan. Voeg het vlees toe en bak het rondom bruin. Doe er de gesneden uien bij en roerbak die ongeveer 3 minuten mee. Doe er dan de paprika bij. Die is zachter dan de ui en moet daardoor korter bakken. Bak de paprika 3 minuten mee. Schep de komijn, cayennepeper, paprikapoeder, zout, peper, tomatenpuree en bloem in de pan. Roer alles goed door. Giet in delen de bouillon erbij. Voorkom dat er klonten ontstaan door voortdurend te blijven roeren. Knijp het teentje knoflook boven de pan uit en laat alles 2 uur op laag vuur staan. Voeg tussendoor water toe als de goulash te dik wordt. Neem de pan na twee uur van het vuur en roer de zure room erdoor. Serveer met witte rijst of aardappelen en wat augurkjes.

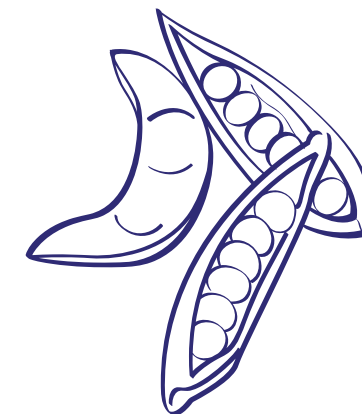


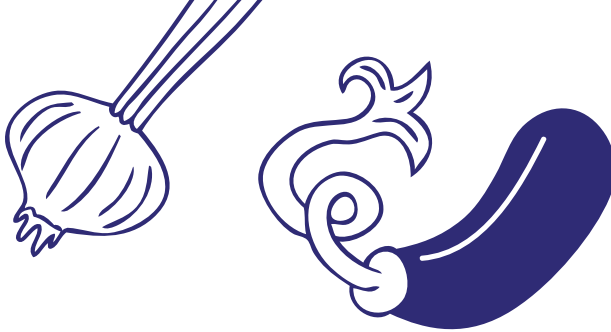
Snelle wokmaaltijd met groene groenten

Ingrediënten voor 4 personen

500 gram biefreepjes
250 gram sperzieboontjes
250 gram peultjes of sugarsnaps
250 gram snijbonen
250 gram broccoli
1 flinke ui
250 gram champignons
peper en zout
4 eetlepels ketjap
2 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels sherry
olie om in te bakken

Marineer de biefreepjes in de ketjap. Sperziebonen schoonmaken en in stukjes breken. Snijbonen schoonmaken en in reepjes snijden van ca. 1 cm breed. Champignons schoonmaken en in plakjes snijden. Ui pellen en snipperen in niet te kleine stukjes. Knoflook pellen en met een mes heel fijn hakken. Broccoli schoonmaken en in kleine roosjes verdelen. Wok op een grote vlam zetten en goed heet laten worden. Dan de olie in de wok doen en de wok even ronddraaien zodat de olie de wok goed bedekt. Vlees in de wok doen en flink aanbakken. Ui en knoflook toevoegen en meewokken. Dan de plakjes champignons, snijbonen, peultjes of sugarsnaps en sperziebonen erbij doen en op hoog vuur meewokken. In een aparte pan de rijst koken. Als het vlees gaar is (de boontjes moeten nog knapperig zijn) de roosjes broccoli toevoegen en kort meewokken. Voeg als laatste de gembersiroop en de sherry toe, laat de alcohol eruit dampen. Serveren met witte of zilvervlies rijst.





Pikante rundvleessalade

Uit: keurslager.nl

Ingrediënten voor 2 personen

400 gram beeflappen
1 eetlepels sambal
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels sherry
2 eetlepels olie
150 gram basmatirijst
zout of bouillonblokje
200 gram sugarsnaps
2 groene paprika's, gewassen
100 gram taugé, gewassen en gedroogd
2 bosuitjes, in reepjes

Snijd de beeflappen in dunne reepjes. Roer de sambal met de ketjap en sherry in een kom tot een sausje en schep de reepjes erdoor. Verwarm een eetlepel olie in de wok en roerbak de helft van de reepjes snel bruin. Schep uit de pan en bak in de rest van de olie de rest van de reepjes. Laat de reepjes afkoelen. Kook ondertussen de rijst in ruim water met zout of bouillonblokje gaar en laat uitgespreid op een schaal afkoelen. Snijd de sugarsnaps in de lengte in dunne reepjes. Snijd de paprika in vieren en verwijder de zaadlijst. Snijd de kwarten in dunne reepjes. Schep nu alle groenten, bosui, reepjes en jus door de rijst en laat in de koelkast verder afkoelen. Haal de salade een half uur voor het eten uit de koelkast en schep nog even door. Lekker met kroepoek.

Salade van zilervliesrijst, tuinboontjes en biefstuk

Ingrediënten voor 4 personen

4 biefstukjes (100 gram per stuk)
30 gram boter of margarine
200 gram zilervliesrijst
250 gram tuinboontjes (diepvries)
2 eetlepels olijfolie
1 zoete puntpaprika, in stukjes
2 sjalotjes, gesnipperd
75 gram veldsla
50 ml olijfolie
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Kook de zilervliesrijst volgens de verpakking. Doe de tuinboontjes in kokend water totdat ze bijna gaar zijn. Giet ze daarna af en spoel ze na met koud water. Verwarm 2 eetlepels olijfolie en fruit hierin de sjalotjes. Voeg de paprika toe en bak deze even mee, samen met de tuinboontjes. Doe er de parelgort bij en warm het geheel goed door. Verhit ondertussen de boter in een koekenpan en bak de biefstukjes in 5 tot 7 minuten bruin van buiten, rosé van binnen en well done voor de kinderen. Laat het vlees enkele minuten rusten en snijd er vervolgens dikke plakken van. Verdeel de veldsla over vier borden en besprenkel met olijfolie. Schep de parelgort erop en leg de biefstukjes erbij. Draai er verse peper overheen en garneer met de peterselie.

Rundersaucijsjes met andijvie

Ingrediënten voor 4 personen

4 rundersaucijsjes
50 gram braadboter
1 eetlepel grove mosterd

Voor de andijvie:

1 - 1,5 kilo andijvie (of 750 gram - 1 kilo schoongemaakt)
2 dl kookroom
1 theelepel kerrie
zout en versgemalen peper
allesbinder of aangeroeerde maizena

Verhit de braadboter in een koekenpan en braad de saucijsjes op halfhoog vuur rondom bruin. Blus het braadvocht af met een scheutje water, roer de mosterd erdoor en laat de worstjes met het deksel schuin op de pan op laag vuur in circa 15 minuten gaar worden. Geef de jus bij de saucijsjes. Maak de andijvie schoon door de buitenste bladeren of een deel van de stronk te verwijderen. Snijd de groenten in smalle reepjes en was ze. Kook de andijvie met aanhangend vocht in circa 10 minuten gaar en laat in een vergiet uitlekken. Roer de kookroom aan met de kerrie, zout en peper en de allesbinder of de maizena en schep door de andijvie in de pan. Laat kort doorwarmen tot de saus gebonden is. Gekookte aardappelen of aardappelpuree passen hier het beste bij.



Roerbakschotel van biefstuk en wintergroenten

Ingrediënten voor 2 personen

400 gram biefstuk
2 eetlepels citroensap of wijnazijn
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels (sesam)olie
1 teentje knoflook
1 winterwortel
2 sjalotjes
200 gram prei
200 gram broccoliroosjes
2 eetlepels zonnebloemolie
zout en versgemalen peper

Snijd de biefstuk in smalle reepjes. Meng citroensap met ketjap, (sesam)olie en een geperst teentje knoflook. Schep de biefstukreepjes door dit mengsel en laat ze 15 minuten marinieren. Schrap de winterwortel en snijd deze in dunne plakjes. Pel de sjalotjes en snijd ze samen met de prei in ringetjes. Kook de wortel en broccoliroosjes 4 minuten, giet ze af en spoel er koud water over. Dep de biefstukreepjes droog en roerbak ze 3 minuten in 1 eetlepel hete zonnebloemolie. Schep ze uit de pan en voeg nog 1 eetlepel zonnebloemolie toe en roerbak hierin de wortel, broccoli, sjalotjes en prei 3 minuten. Schep de biefstukreepjes erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe. Lekker met gebakken krieltjes en sla.

Tip: in de wintermaanden mogen de groene groentes ook vervangen worden door wintergroentes. Koken met de seizoenen mee leveren de vitamines die je lichaam op dat moment nodig heeft.

ANDIJVIE
RUNDERSAUCIJSJES
SPRUITJES
RUNDVLEES
BOERENKOOL
ZILVERVLIESRIJST
SPITSKOOL
DOPERWTEN
SPINAZIE
SUCADELAPJES
RAAPSTELLEN

Meer weten?



Met haar voedingsadvies, verwerkt in de recepten in deze uitgave, was drs. E.J. van der Gaag een van de winnaars van de ZGT kwaliteitsprijs 2011. De eerste resultaten van wetenschappelijk onderzoek laten zien dat kinderen die langer dan drie maanden eten

volgens dit advies:

- Per maand minder verkoudheidsdagen en koortsdagen hebben
- Minder antibiotica gebruiken

Heeft u specifieke vragen naar aanleiding van dit receptenboek en/of het voedingsadvies? Neem dan contact op met de polikliniek kindergeneeskunde van ZGT, ziekenhuislocatie Hengelo.

Telefonisch via: 074 29 05 315

of per e-mail: kindergeneeskundehengelo@zgt.nl

Resultaten wetenschappelijk onderzoek

Bent u benieuwd naar de wetenschappelijke onderbouwing van het voedingsadvies dat ten grondslag ligt aan deze recepten? Ga dan naar zgt.nl/kinderen. Daar vindt u het wetenschappelijke artikel dat het effect van dit voedingsadvies op de schildklier beschrijft. Het onderzoek naar de effecten van dit voedingsadvies gaat door. Na verloop van tijd vindt u meer informatie op bovengenoemde pagina.

Kijk op de voedingscentrum.nl voor meer informatie over de grootte van de porties voor verschillende leeftijden.

Colofon

Groene groentes en rundvlees, receptenboek is mede mogelijk gemaakt door ZGT.

Tekst: Drs. E.J. van der Gaag

Redactie: ZGT bureau communicatie (juni 2013)

Vormgeving: ROB Reclame Ontwerp Bureau

Volg ZGT online

Website: zgt.nl

Twitter: [@ZGT_info](https://twitter.com/ZGT_info)

Facebook: facebook.com/ZGTinfo

