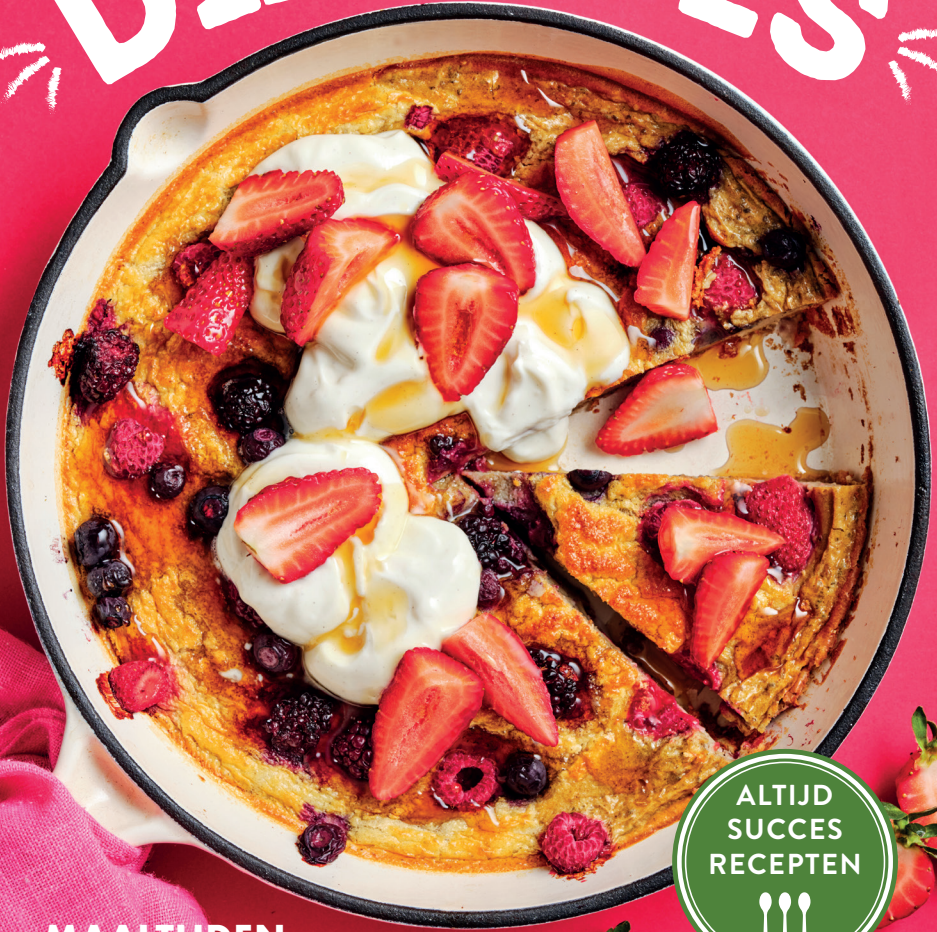


KEUKEN  
HELDEN

# DIABETES



MAALTIJDEN  
BINNEN 30  
MINUTEN

ALTIJD  
SUCCES  
RECEPTEN



# DIABETES

Maaltijden binnen 30 minuten

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

snelle tips	6
ontbijt	8
lunch	30
avondmaaltijd	54
woordenlijst	78
opmerkingen bij de recepten	80
register	81





# BAGELQUICHE

**voorbereiden + bereiden** 25 minuten  
**voor** 4 personen

---

**4 meergranenbagels (360 g),  
opengesneden**  
**5 eieren, losgeklopt**  
**1 bundel groene asperges (170 g)**  
**1 el gehakt bieslook**  
**1 el dille, plus extra voor erover**  
**100 g plakken ham, in stukjes  
gescheurd**  
**150 g tomaten, gehalveerd**  
**gemengde slablaadjes, voor erbij**

**1** Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

**2** Schep voorzichtig, zonder gaten te maken, met een theelepel wat broodkruim uit de bagelhelften tot je een 1,5 cm dikke schelp over hebt, als de korst van een quiche. Gooi het broodkruim weg (zie tip).

**3** Bestrijk de binnenkant van de bagelhelften met een beetje ei en leg ze op de beklede bakplaat. Bak ze 5 minuten of tot het ei is gestold en de korst is gedicht.

**4** Snijd intussen de aspergepunten in stukjes van 4 cm af en snijd de rest van de stengels in stukjes van 1 cm. Meng de kleine aspergestukjes met het bieslook, de dille en de resterende eieren. Schep het mengsel in de bagelhelften. Leg de aspergepunten, ham en tomaten erop.

**5** Bak de bagelquiches 12 minuten en keer de bakplaat halverwege om, tot de bagels lichtbruin en gestold zijn. Leg wat extra dilletakjes op de bagels en serveer ze met de gemengde slablaadjes.

**tip** Het broodkruim dat je uit de bagels hebt geschept kan worden ingevroren om er paneermeel van te maken. Het broodkruim is niet meegeteld voor de voedingswaarde van dit recept.

## **voedingswaarde per portie**

7,4 g vetten (1,9 g verzadigd vet); 1304 kJ (311 kcal);  
35,6 g koolhydraten; 21,9 g eiwitten; 5,7 g vezels;  
584 mg zout



## VAN TEVOREN

Je kunt de smoky tomatenricotta een dag van tevoren maken; dek hem af en zet hem tot gebruik in de koelkast.



# ROGGEBROOD MET SMOKY TOMATENRICOTTA

**voorbereiden + bereiden** 30 minuten  
**voor** 4 personen

---

**300 g sneetjes roggebrood**

**180 g ricotta**

**3 el halfgedroogde tomaten**  
(zie tips), gehakt

**1 volle el gehakt bieslook**

**2 tl citroensap**

**¼ tl gerookte-paprikapoeder**

**1 grote tomaat (220 g), gehalveerd,**  
in dunne plakken

**200 g gekookte gepelde middelgrote**  
garnalen, in de lengte in plakken  
(zie tips)

**6 kleine rode radijzen (90 g),**  
in dunne plakjes

**40 g babyrucola**

**1 middelgrote citroen (140 g),**  
in partjes

**1** Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

**2** Leg het roggebrood op de bakplaat en bak het 20 minuten of tot het krokant is; keer de sneetjes halverwege de baktijd.

**3** Maal intussen voor de smoky tomatenricotta de ricotta, halfgedroogde tomaten, het bieslook, citroensap en gerookte-paprikapoeder in een blender of keukenmachine tot alles goed is gemengd. Breng op smaak met peper.

**4** Smeer de smoky tomatenricotta uit over het roggebrood. Leg er de tomaat, garnalen, radijs en rucola op. Serveer met de citroenpartjes.

**tips** Wij gebruikten halfgedroogde tomaten die niet in olie zijn verpakt. Je moet 440 gram gekookte ongepelde garnalen kopen voor de hoeveelheid gepelde garnalen in dit recept. Om tijd te besparen kun je de smoky tomatenricotta ook op ongeroosterd roggebrood smeren.

## **voedingswaarde per portie**

3,7 g vetten (1,3 g verzadigd vet); 1213 kJ (289 kcal);  
36,4 g koolhydraten; 21,9 g eiwitten; 7,7 g vezels;  
794 mg zout







# PAD THAI MET GARNALEN & COURGETTI

**voorbereiden + bereiden** 30 minuten

**voor** 4 personen

---

**30 g gehakte dadels zonder pit**

**100 g geroosterde cashewnoten,**

**1 el opzij gehouden**

**40 ml limoensap**

**1 tl cayennepeper**

**1½ el gehakte verse gemberl**

**2 knoflookteentjes, geperst**

**½ bosje koriander, wortels en steeltjes**

**gewassen en fijnegehakt, blaadjes**

**losgehaald**

**150 g courgette**

**150 g glasnoodles**

**20 ml extra vergine olijfolie**

**800 g rauwe reuzegarnalen,**

**gepeld, darmkanaal verwijderd,**

**staartjes er nog aan**

**2 middelgrote wortels (240 g),**

**in lucifers**

**2 limoenen (130 g), in kantjes**

**1** Maal de dadels, cashewnoten, 160 ml water, het limoensap, de cayennepeper, gemberwortel, knoflook, korianderwortels en -steeltjes in een kleine keukenmachine tot een gladde pasta.

**2** Snijd de courgette met een spiraalsnijder tot courgetti (zie tip). Blancheer de courgetti in een steelpan met kokend water, giet ze af en spoel ze onder de koude kraan.

**3** Kook de glasnoodles volgens de aanwijzingen op de verpakking tot ze zacht zijn; laat goed uitlekken.

**4** Verhit de olijfolie in een grote wok of zware koekenpan op hoog vuur. Voeg de garnalen en wortel toe, en roerbak ze 2 minuten of tot de garnalen net gaar zijn. Voeg de cashewpasta toe en roer door om hem op te warmen.

**5** Doe de noodles, courgetti en de helft van de korianderblaadjes erbij en roerbak nog 1 minuut of tot het is opgewarmd. Voeg wat peper toe.

**6** Bestrooi de pad thai met de rest van de korianderblaadjes en opzijgehouden cashewnoten; serveer met de limoenkantjes.

**tip** Mocht je geen spiraalsnijder hebben, snijd de courgette dan met een juliennesnijder, mandoline of V-snijder. Je kunt ook een dunschiller gebruiken om de courgette in lange linten te snijden die je dan met een scherp mes in de lengte in smalle reepjes snijdt. Of rasp de courgette op de grove gaten van een blokrap.

## **voedingswaarde per portie**

18,9 g vetten (3 g verzadigd vet); 1988 kJ (475 kcal); 44,2 g koolhydraten; 28,6 g eiwitten; 6,2 g vezels; 392 mg zout

# STEAKS MET COFFEE RUB, ZOETE AARDAPPEL & MIERIKSWORTEL

**voorbereiden + bereiden** 35 minuten

**voor** 4 personen

---

**800 g oranje zoete aardappels,**  
als frieten gesneden

**20 ml olijfolie**

**1½ el versgemalen koffiebonen**

**2 tl knoflookpoeder**

**2 tl gerookte-paprikapoeder**

**½ tl gekneusde zwarte peper**

**480 g lendebleefstuk**

**extra vergine olijfoliespray**

**2 el mierikswortel(room)**

**95 g magere yoghurt Griekse stijl**

**50 g bijgesneden waterkers**

**1 middelgrote citroen (140 g), in partjes**

**3 el fijngehakte bladpeterselie**

**1** Verwarm de oven voor tot 220 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

**2** Meng de zoete aardappelfrietten met de olijfolie in een kom. Leg ze op de beklede bakplaat en bestrooi ze met peper. Bak ze 20 minuten of tot ze goudbruin en krokant zijn.

**3** Meng intussen de koffie, het knoflook- en gerookte-paprikapoeder en de gekneusde zwarte peper in een kleine kom. Wrijf beide kanten van de steaks hiermee in. Verhit een grillpan op halfhoog tot hoog vuur en spuit hem licht in met olie. Bak de steaks 3 minuten per kant of zo gaar als je lekker vindt. Leg ze op een bord om ze te laten rusten.

**4** Meng de mierikswortel(room) en yoghurt in een kleine kom.


**5** Serveer de steaks met de zoete aardappelfrietten, mierikswortelyoghurt, waterkers en citroenpartjes. Bestrooi met de peterselie.

## **voedingswaarde per portie**

10,3 g vetten (2,6 g verzadigd vet); 1488 kJ (355 kcal); 32,1 g koolhydraten; 28,2 g eiwitten; 8,1 g vezels; 347 mg zout







Recepten die passen binnen een diabetes-vriendelijk dieet, zo op tafel. Van ontbijt tot diner, voor elke dag van de week. Met voedingswaarden duidelijk vermeld bij elk recept, past dit boek perfect in de keuken van iedereen die kookt voor iemand met suiker of diabetes.



9 789043 933513

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen