



WIJ KLEUREN GEEL

ZODAT ALLE KINDEREN KUNNEN SPORTEN



Vrienden
Wilhelmina Kinderziekenhuis

Jeugd
Sport
Fonds



UTRECHT
2015

SMS 'GEEL' NAAR 4333 EN JOKEER EENMAAL €2,50.

ZODAT ALLE KINDEREN KUNNEN SPORTEN

Inhoudsopgave

4 Smoothie van gele courgette en mango met sojamelk en munt

- Mango zit boordevol vitaminen B6, A, C, E en mineralen kalium, magnesium, calcium, ijzer, zink en koper
- Met sojamelk hou je de smoothie zuivelvrij, maar is ook bijzonder lekker met karnemelk als het warm is.

5 Soep van gele paprika en mais

- Rijk aan vitamine C, vezels en mineralen
- Puur gekookt weinig vet en hulpbindmiddelen

6 Broodje met topsportburger en gele guacomole

- Het meest gezonde broodje hamburger om de gasten mee te verrassen
- Zelfs voor de sporter als herstelmaaltijd in eiwit en koolhydraat herstel
- Zeer gezonde vetzuren uit de avocado en boordevol vitaminen en mineralen
- Topproduct in smaak, uitstraling en gezonde voeding

8 Gele Ovenschotel van vis of kip

- Ongelooflijk gemakkelijk te bereiden hoofdmaaltijd/lunchgerecht/pannetje
- Kurkuma en gember hoog in anti oxidanten
- Verse vis/kip met groente variatie en ananas hoog in de eiwitten en vitaminen en mineralen.
- Ook lekker om low carb te eten met de ovenschotel op salade i.p.v. de rijst

9 Vegetarische falafel van gele kikkererwten op gele salade

- Gemakkelijk gezonde snack om snel zelf te maken
- Eiwitrijk, vleesvervanger, vezelrijk en vol mineralen en vitamine B
- De salade zit boordevol vitaminen en mineralen, veel ijzer en anti oxidanten

10 Gele sportkwark

- 20 gram eiwit voor spierschade herstel, of als eiwitmomentje tussendoor, of als puur zuivelproduct zonder toevoegingen en laag in vetten en koolhydraten.

Wij eten geel

Vrienden Wilhelmina Kinderziekenhuis en Jeugdsportfonds zijn de officiële goede doelen van de Tourstart in Utrecht van 1 tot en met 5 juli 2015. Beide organisaties vinden dat alle kinderen moeten kunnen sporten. Ook als ze ziek zijn of het thuis niet zo breed hebben. Voor deze kinderen kleuren wij deze zomer geel. En wij roepen iedereen op om mee te doen! Help ons de stad geel te kleuren, voor de Tour de France en voor kinderen die ziek zijn of het thuis niet zo breed hebben. Zodat alle kinderen kunnen sporten.



Een concrete actie is het serveren van gele gerechten in uw bedrijfskantine. Doneer alvast EUR 2,50 voor het receptenboekje door Sms GEEL te sturen naar 4333 en zamel geld in door per gerecht bijvoorbeeld EUR 1,00 extra te vragen. Het totale bedrag kan vervolgens gedoneerd worden via de site van Wij kleuren geel.

Alle donaties die binnenkomen voor de 'Wij kleuren geel'- campagne worden 50/50 verdeeld onder beide fondsen.

In samenwerking met Erik te Velthuis (Topsportkok, werkzaam Hotel & Congrescentrum Papendal in Arnhem), zijn speciaal gezonde en gele gerechten ontwikkeld. Graag willen wij jullie oproepen om tijdens de Tour gele gerechten te serveren in alle bedrijfskantines, waarbij een deel van de opbrengst naar 'Wij kleuren geel' gaat. In dit receptenboekje vinden jullie de gerechten. Uiteraard zijn de gerechten niet voor commerciële doelen inzetbaar, maar juist voor het goede doel Wij kleuren geel. Wij hopen dat alle bedrijfskantines meedoen aan dit mooie initiatief.

Eet smakelijk!

Erik te Velthuis (Hotel- en Congrescentrum Papendal)
Janine Vermeulen (Le Tour Utrecht en Sport & Zaken)



Smoothie

van gele courgette, mango, sojamelk en verse munt
1 glas (300 ml)

Bereidingstijd:

5 minuten

Ingrediënten 1 glas smoothie:

- 65 gram gele courgette
- 65 gram diepvries mangoblokjes (vers rijp mag ook!)
- 200 ml sojamelk
- 1 takje verse munt

Bereidingswijze

- Voeg alles samen in een blender en mix de smoothie
- Schenk de smoothie in een mooi glas
- Eventueel een grove riet er in en decoratie

Weetje:

- Ook als multi portie in het groot voor te bereiden
- Gele meloen gebruiken is een leuke variatie



Soep

met gele paprika en mais

Bereidingstijd:

20 minuten

Ingrediënten:

- 5 ml olijfolie
- 50 gram gele boterraap, geschild aan fijne blokjes
- 30 gram ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijn gesnipperd
- 400 ml groentebouillon
- 50 gram gele paprika aan fijne blokjes
- 30 gram maiskorrels
- 2 sneetjes maisbrood facultatief

Bereidingswijze:

- Verhit een kookpan en voeg de olijfolie toe
- Fruit gelijk de gele boterraap, ui en knoflook aan en laat 3 minuten zachtjes smoren
- Voeg de groentebouillon toe en laat ca 10 minuten heel zachtjes koken, met deksel op de pan, de bouillon mag niet verdampen
- Neem de pan van het vuur
- Pureer het geheel met de staafmixer
- Voeg de paprika en de mais toe en laat 5 minutjes zachtjes door pruttelen
- Neem diep bord en serveer de soep
- Bestrooi met wat verse peterselie



Weetje/variantie

- Dit recept kun je natuurlijk in multi porti maken in een grote kookpan.
- De soep is natuurlijk ook lekker met soepballetjes van mager rundergehakt en wordt daardoor ook hoger in de eiwitten.
- De gele boterraap kun je ook vervangen door gele courgette te gebruiken



Hamburger

met maisbroodje gele pluksla en gele guacomole

Basisrecept voor hamburgers (gebaseerd op verpakking van 300 gram magere rundertartaar)

Ingrediënten:

- 300 gram magere rundertartaar
- 50 gram champignons aan zeer kleine stukjes gesneden
- 50 gram ui fijngesnipperd
- 50 gram augurk fijn gesnipperd
- Peper en zout uit de molen

Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten in een kom en kneed flink met je handen net zo lang totdat alle losse ingrediënten van champignons, ui en augurk goed zijn opgenomen in de tartaar.
- Verdeel het tartaarmengsel in bolletjes op gewicht van 5 x 90 gram
- Neem een bol tartaar mengsel in je hand en kneed drukkend tot een stevige bal en druk dit uit tot een platte hamburger.

Voor de guacomole:

- 1 gele tomaat aan kleine blokjes
- 5 gram verse koriander fijn gesneden
- 40 gram rode ui fijn gesnipperd
- 150 gram avocado goed rijp aan kleine blokjes
- Sap van een halve limoen
- 5 gram knoflook fijn gesnipperd
- 6 gram gele Spaanse peper ragfijn gesneden
- 30 gram gele zoete puntpaprika

Weetje/variantie

- Bovenstaande recept is snel en makkelijk te maken en levert je eenmalig werk om vaker te gebruiken.
- Broodje en hamburger zijn makkelijk in de vriezer op voorraad te bewaren.
- Guacomole is een basisrecept en in andere maaltijden te gebruiken



Hamburgerplate

Bereiding van de Hamburgerplate

Ingrediënten:

- 1 hamburger portie gewicht basisrecept
- 1 maisbroodje 80 gram bake off
- 15 gram gele slamix
- 1 schep gele guacomole van het basisrecept

Bereidingswijze :

- Verhit een pan met anti aanbaklaag (of een grill – of grillpan)
- Grill/Bak de hamburger zonder vetstof om en om mooi bruin en rosé naar keus van binnen
- Bak het maisbroodje even af van te voren en af laten koelen
- Snij broodje door en plaats de bodemplak op een bord
- Gele slamix er op
- Hamburger er op met daar overheen de gele guacomole en het boven kapje van het boekweitbroodje.

Weetje:

- Vers gemaakte guacomole maakt het verschil, makkelijk te maken en super lekker.
- Gele slamix geel hart van frisee sla met Amsterdamse ui en gele tomaat



Vegetarische falafel

op gele salade

Bereidingstijd :

10 minuten

Basisrecept falafel:

- 150 gram kikkererwten uit blik uitgelekt
- 10 gram knoflook fijn gesnipperd
- 0,5 gele Spaanse peper fijn gesnipperd
- 3 gram koriander gesneden
- 1 tl komijn
- 1 tl kurkuma
- 5 gram gember fijngenhakt
- 1 verse limoen uitgeknepen sap
- 40 gram rode ui fijngesnipperd.
- 20 gram speltmeel

- 25 gram Amsterdamse ui
- 50 gram gele tomaat
- 30 gram gele courgette
- 20 gram gele hart van frisee sla
- 30 gram gele dressing(100 ml azijn, 25 gram gele paprika, 25 gram ui, 1 tl kurkuma, 10 gram poedersuiker, 10 gram mosterd, 300 ml olijfolie met staafmixer tot gladde dressing maken)

Bereiding maaltijd:

- Salade op een bord dresseren
- 1 portie warme falafel
- Schepje dressing
- Punt gele meloen

Weetje/variantie

- Mooi vegetarisch gerecht ook lekker voor niet vegetariërs
- Ook in grote volumes voor te bereiden



Bereidingswijze falafel:

- Doe alle ingrediënten in een beker of smal bekken en maak dit tot een pasta met een staafmixer
- Meng als laatste het speltmeel er door
- Vorm kleine platte schijfjes of worstjes ca 4 stuks
- Bak ze in olijfolie mooi om en om bruin
- Hou ze even warm

Ingrediënten:

- gele salade (kan men variëren naar eigen keus!)
- 40 gram Gele biet gaar gekookt aan plakjes
- 40 gram gele wortel fijne reepjes



Gele Ovenschotel

van vis of kip

Bereidingstijd :

20 minuten

Ingrediënten:

- 75 gram volkoren rijst
- 120 gram kipfilet aan repen of 120 gram kabeljauw aan grove blok gesneden
- ½ tl kurkuma
- ½ tl kerrie
- 5 ml olijfolie (of kokosolie)
- 5 gram knoflook
- 40 gram wit van prei gesneden aan ringen
- 60 gram gele courgette aan kwarten plakjes
- 25 gram gele paprika aan reep
- 20 gram rode ui ring
- 50 gram verse ananas aan stukjes
- 50 gram taugé

Bereidingswijze :

- Verhit de oven voor 180-200 graden Celsius
- Rijst in ca 150 ml water rustig gaar koken in 8/10 minuten
- Als het gaar is, is het vocht opgenomen. Met deksel op de pan laten staan naast het vuur.
- Doe de stukjes kip of vis in een ovenschaal en bestrooi met de kurkuma en kerrie, dan de olijfolie er bij en goed vermengen

- Voeg knoflook, prei, courgette, paprika, ui, ananas, taugé en de Thaise chilisaus toe
- Alles goed losjes mengen en gelijkmatig verdelen in de ovenschaal
- 10 minuten in de oven afbakken en klaar
- Opmaak voorstel bord/plate:
- Visschotel met cassave kroepoek, lente ui, dille en citroengrassengel
- Kipschotel met ananas en vers gebakken banaan

Weetje/variantie

- Heel erg makkelijk te bereiden en mee te variëren





Gele sportkwark mango

Bereidingstijd:

5 minuten

Ingrediënten 1 portie:

- 225 gram magere kwark (0% vet!)
- 45 gram diepvries mangoblokjes (vers rijp mag ook!)
- 22 gram bijenhoning

Bereidingswijze:

- Voeg alles samen in een kom en meng met de garde door elkaar
- Schep de kwark in een mooie beker of verpak in "to go" verpakking

Weetje:

Na een flinke inspanning heeft ons lichaam om goed te kunnen herstellen binnen 20-30 minuten 20 gram eiwit nodig.

Hierin voorziet dit super eenvoudige kwarkrecept

