



Feest smakelijk!

Heerlijke recepten voor jouw verjaardag

Hartelijk gefeliciteerd met je verjaardag!

Iedereen viert het op zijn eigen manier. Groot, klein of gewoon zoals elke dag. Hoe je het ook doet, iets lekkers eten is altijd een goed idee. Daarom heb ik voor jouw verjaardag samen met VGZ dit feestelijk receptenboek met smaakvolle en gezonde recepten gemaakt. Voor heerlijke hapjes en fijne diners. Makkelijk te maken en ideaal als je voor een groep mensen kookt.

Een heerlijke verjaardag gewenst.
En nogmaals gefeliciteerd!

Dokter Tamara





Oma Els' appeltaart

Een gezonde taart op je verjaardag? Helemaal niet nodig. Als taart een uitzondering is, hoeft het echt niet altijd gezond. Voel je vrij iets te kiezen wat je écht lekker vindt. Voor mij is dat de appeltaart van oma Els. Met een stevige bodem, zachte appel, rozijnen en kaneel. Een eenvoudige, ouderwetse taart waar veel mensen blij van worden.

Aantal personen: 10-12

Benodigheden

Springvorm van 24 cm

Ingrediënten

- **250 g** roomboter
- **200 g** witte basterdsuiker
- **375 g** zelfrijzend bakmeel
- **2** eieren
- **Snufje** zout
- **1 eetlepel** honing
- **25 g** rozijnen
- **50 ml** appelsap
- **6-7** goudrenetten of elstar appels
- **75 g** kristalsuiker
- **3 theelepels** kaneel

Bereidingswijze

1. Doe de roomboter, witte basterdsuiker, het zelfrijzend bakmeel, 1 ei, een snufje zout en de honing in een kom. Kneed tot een stevig deeg. Zet het deeg 30 minuten in de koelkast.
2. Doe de rozijnen in een kom en giet het appelsap erbij. Laat dit intrekken terwijl je met de appels aan de slag gaat.
3. Schil de appels, haal de klokhuizen eruit en snijd de appels in plakjes. Meng in een kom de kristalsuiker met de kaneel.
4. Meng de appelplakjes met de rozijnen. Strooi de suiker met kaneel erover en roer goed door.
5. Verwarm de heteluchtoven voor op 165 °C. Vet de springvorm in.
6. Verdeel twee derde van het deeg over de bodem en randen van de vorm. Druk het goed aan. Schep het appel-rozijnenmengsel erin.
7. Rol de rest van het deeg uit en snijd in repen. Leg de repen kruislings over de taart. Klop het tweede ei los en bestrijk de bovenkant.
8. Bak de taart in ongeveer 75 minuten goudbruin en gaar. Laat de appeltaart even afkoelen voordat je hem aansnijdt.

Tip van dokter Tamara

Misschien gaat de taart niet op. Heb je over?

Vries losse punten in om op een later moment nog eens te genieten.

Hartige brunch met groente en ei

Samen brunchen is een fijne manier om je verjaardag rustig te beginnen. Dit bord combineert warme, geroosterde groenten met romige yoghurt, eitjes en een knapperige notenmix. Voedzaam, lekker en feestelijk: ideaal om samen van te genieten.

Aantal personen: 2

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 250 g champignons
- 1 rode ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 g volle Griekse yoghurt
- 1 citroen
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- 4 eieren
- 40 g ongebrande noten (bijvoorbeeld amandel of walnoot)
- 1 eetlepel sesamzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel paprikapoeder

Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C en leg bakpapier op de bakplaat.
2. Snijd de courgette in halve plakken. Maak de paprika schoon en snijd in repen. Veeg de champignons schoon en snijd doormidden. Pel de ui en snijd in stukken.
3. Doe alle groenten in een kom, voeg de olijfolie toe en meng goed. Verdeel over de bakplaat. Rooster ongeveer 20 minuten, tot de groenten zacht en lichtbruin zijn.
4. Was de citroen en rasp de schil van de citroen. Pers de citroen uit. Meng de yoghurt met 1 theelepel citroensap en citroenrasp. Doe de yoghurt in een schaalje en giet er extra vierge olijfolie over.
5. Breng een pan met water aan de kook. Leg de eieren erin en kook 7–8 minuten net hard. Spoel af met koud water en pel de eieren.
6. Hak de noten grof. Verhit een droge koekenpan en rooster de noten met sesamzaad en komijnzaad 2–3 minuten. Haal de pan van het vuur en roer het paprikapoeder erdoor.
7. Maak een bord op met de geroosterde groenten, frisse yoghurt en de eieren naar wens gesneden. Bestrooi met de knapperige notenmix.

Tip van dokter Tamara

Lekker met wat volkorenbrood om in de yoghurt te dippen.





Feestelijke salade met pompoen, biet en linzen

Een salade kan ook heel feestelijk zijn. Deze versie is lekker warm door de geroosterde pompoen, kleurrijk door de biet en vullend door de linzen. Heerlijk als lichte verjaardagslunch of zonnig bijgerecht.

Aantal personen: 2

Benodigheden

Springvorm van 24 cm

Ingrediënten

- **1 stuk** flespompoen (ongeveer 400 g)
- **2 eetlepels** olijfolie
- **½ theelepel** versgemalen zwarte peper
- **1 theelepel** knoflookpoeder
- **2 theelepels** paprikapoeder
- **300 g** gekookte rode bieten
- **150 g** linzen
- **100 g** rucola of spinazie
- **80 g** zachte geitenkaas
- **30 g** pompoenpitten
- **20 g** zonnebloempitten
- **2 eetlepels** extra vierge olijfolie
- **1 eetlepel** balsamicoazijn

Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C en leg bakpapier op de bakplaat.
2. Schil de pompoen, haal de pitten eruit en snijd de pompoen in blokjes.
3. Meng de pompoen met 2 eetlepels olijfolie. Verdeel de blokjes over de bakplaat. Strooi er zwarte peper, knoflookpoeder en paprikapoeder over. Rooster de pompoen 20–30 minuten, tot de blokjes zacht zijn.
4. Snijd de bieten in blokjes. Spoel de linzen af in een zeef en laat uitlekken.
5. Verhit een droge kwoekenpan en rooster de pompoenpitten en zonnebloempitten 2–3 minuten, tot ze licht kleuren.
6. Meng in een schaaltje de extra vierge olijfolie met de balsamicoazijn.
7. Doe de rucola in een grote schaal. Voeg de linzen en bieten toe. Schep de warme pompoen erdoor.
8. Verkruimel de geitenkaas over de salade. Strooi de pitten erover en giet de dressing eroverheen.

Tip van dokter Tamara

Tijd besparen? Koop gesneden bietjes en rooster de pompoen in de airfryer in 15-20 minuten zacht.



Traybake met groenten en halloumi

Alles op één bakplaat, de oven doet het werk. Deze traybake is kleurrijk, hartig en lekker romig door de tahinidressing. Fijn gerecht om zonder veel gedoe iets feestelijks op tafel te zetten.

Aantal personen: 2

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 250 g cherrytomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel versgemalen zwarte peper
- 200 g halloumi
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- 1 citroen
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie

Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C en leg bakpapier op de bakplaat.

2. Snijd de aubergine in blokjes. Snijd de courgette in halve plakken. Snijd de paprika in repen en haal de zaadlijsten eruit. Halveer de cherrytomaten.
3. Doe alle groenten in een kom. Voeg de olijfolie en peper toe en meng goed. Verdeel de groenten over de bakplaat en rooster 15 minuten in de oven.
4. Snijd de halloumi in plakken of blokjes.
5. Haal de bakplaat uit de oven. Verdeel de halloumi over de groenten en zet nog 10 minuten in de oven.
6. Pers de citroen uit. Meng in een kom het citroensap met de tahin en de extra vierge olijfolie tot een romige dressing.
7. Haal de bakplaat uit de oven en giet de dressing over de groenten en halloumi.

Tip van dokter Tamara

Geef de tahinidressing wat extra pit met een snuf chilivlokken of een beetje harissa. Dat past perfect bij de halloumi en de zoete geroosterde tomaatjes.

Gevulde portobello's met spinazie en ricotta

Grote champignons uit de oven, gevuld met warme spinazie, romige ricotta en knapperige walnoten. Ze zien er chique uit, maar je maakt ze zo. Fijn als vegetarisch gerecht op je verjaardagstafel.

Aantal personen: 2

Ingrediënten

- **4 grote** portobello's
- **400 g** verse spinazie
- **200 g** ricotta
- **50 g** walnoten
- **3 eetlepels** olijfolie
- **½ theelepel** versgemalen zwarte peper
- **3** tomaten
- **1 teentje** knoflook

Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C. Veeg de portobello's schoon en haal de steeltjes eruit als die erin zitten.

2. Snijd de knoflook klein. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Hak de walnoten grof.
3. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan. Voeg de spinazie in delen toe en bak tot alles is geslonken en het meeste vocht weg is.
4. Meng de spinazie in een kom met de ricotta, de peper en de helft van de walnoten.
5. Leg de portobello's in een ovenschaal en vul ze met het spinaziemengsel.
6. Bak de portobello's 20 minuten in de oven.
7. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan. Bak de knoflook kort op laag vuur. Voeg de tomatenblokjes toe. Laat zacht koken tot het iets indikt.
8. Serveer de portobello's met de tomatensalsa en strooi de rest van de walnoten erover.

Tip van dokter Tamara

Wil je dit recept voor meer mensen maken of als tapas serveren? Gebruik dan meerdere kleinere portobello's en serveer op een grote schaal op tafel. Dat nodigt uit om te delen.





Mediterrane groenteschotel met kikkererwten en feta

Deze groenteschotel doet een beetje denken aan vakantie aan zee. Geroosterde aubergine, paprika, tomaat en kruidige kikkererwten uit de oven, met feta eroverheen. Makkelijk om te maken en toch feestelijk genoeg voor je verjaardag.

Aantal personen: 2

Benodigheden

Zeef

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 paprika's
- 4 tomaten
- 1 **blik** kikkererwten (uitlekgewicht 200 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels rozemarijn
- 2 theelepels tijm
- 150 g feta

Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C en leg bakpapier op de bakplaat.
2. Snijd de aubergine in blokjes. Snijd de courgette in halve plakken.
3. Haal de zaadlijsten uit de paprika's en snijd de paprika in stukken. Snijd de tomaten in stukken.
4. Spoel de kikkererwten af in een zeef en laat uitlekken.
5. Meng alle groenten met de olijfolie in een kom. Verdeel ze over de bakplaat. Strooi de rozemarijn en tijm erover. Rooster 15 minuten in de oven.
6. Haal de bakplaat uit de oven. Voeg de kikkererwten toe en schep alles om. Rooster nog 10 minuten.
7. Verkruiemel de feta over de warme groenteschotel.

Tip van dokter Tamara

Je kunt de groenten al eerder op de dag snijden. Bewaar ze afgedekt in de koelkast en schuif de bakplaat later zo de oven in. Handig op een drukke verjaardag.

Komkommerrolletjes met avocadocrème

Zoek je een frisse, lichte snack voor je verjaardag? Deze komkommerrolletjes met romige avocado zijn snel gemaakt en lekker om tussendoor te nemen.

Aantal personen: 4

Benodigheden

- Dunschiller
- Rasp

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 avocado
- 2 eetlepels volle yoghurt
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- 1 citroen
- Verse dille naar smaak
- ½ theelepel versgemalen zwarte peper
- 2 eetlepels pittenmix

Bereidingswijze

1. Snijd met een dunschiller lange linten van de komkommer.
2. Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en lepel de avocado uit de schil. Snijd de dille fijn.
3. Prak de avocado. Meng met de yoghurt, olijfolie, 1–2 eetlepels citroensap, dille en peper.
4. Smeer een laagje avocadocrème op elke komkommerlint.
5. Rol de linten op en leg ze op een schaal. Strooi de pittenmix erover en rasp er wat citroenschil overheen.

Tip van dokter Tamara

Zet de schaal met rolletjes even in de koelkast. Zo serveer je een lekker fris hapje. Heerlijk te combineren met hartige notenmix.





Mini-frittata's met groenten en feta

Handig voor een feestje: kleine hartige hapjes die je zo uit de hand eet. Deze mini-frittata's zitten vol groente en feta. En zijn zowel warm als koud lekker.

Aantal personen: 6

Benodigheden

6 muffinvormpjes

Ingrediënten

- 4 eieren
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 theelepel gedroogde oregano
- ½ theelepel paprikapoeder
- Chilipoeder **naar smaak**
- 50 g feta
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C.
2. Rasp de courgette. Haal de zaadlijsten uit de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes.
3. Verhit de olijfolie in een pan en bak de courgette en paprika 5 minuten.
4. Klop de eieren los in een kom. Meng de gebakken groenten, oregano, paprikapoeder en wat chilipoeder erdoor.
5. Verkrummel de feta boven de kom en roer kort door.
6. Verdeel het mengsel over 6 muffinvormpjes.
7. Bak de mini-frittata's in ongeveer 15 minuten gaar in de oven.

Tip van dokter Tamara

Maak de mini-frittata's al een dag eerder. Bewaar ze in de koelkast en warm ze kort op in de oven of eet ze koud.

Geroosterde bloemkool met yoghurt dip en granaatappel

Deze bloemkoolhapjes serveren is een klein feestje op zich: warm uit de oven, met een romige yoghurt dip en knapperige granaatappelpitjes. Lekker naast andere gerechten, of gewoon als groenteschaal op tafel.

Aantal personen: 4

Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 g volle yoghurt
- ½ theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel citroensap
- 1 granaatappel
- Verse peterselie naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C en leg bakpapier op een bakplaat.
2. Snijd de bloemkool in roosjes.
3. Meng de roosjes met de olijfolie en verdeel ze over de bakplaat.
4. Rooster de bloemkool 25 minuten, tot de roosjes goudbruin zijn.
5. Meng de yoghurt met het komijnpoeder en het citroensap.
6. Halveer de granaatappel en haal de pitjes eruit. Hak de peterselie fijn.
7. Serveer de bloemkool met de yoghurt dip, peterselie en granaatappelpitjes.

Tip van dokter Tamara

Wil je meer groente op tafel? Rooster dan ook wat wortel of paprika mee op de bakplaat.



Concept en realisatie: team van Dokter Tamara

Foodstyling en culinaire redactie: team van Dokter Tamara

Food- en portretfotografie: Danique Collins

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



COÖPERATIE VGZ

**Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.**