

Onderstaande recepten zijn afkomstig uit het boek "Gezond eten rond chemotherapie" van José van Mil en Christine Archer-Mackenzie. In het Ontmoetingscentrum ligt een inkijkexemplaar.

Crème van tonijn en erwtjes met munt

Als je nog zachtere – makkelijker door te slikken – crème wilt, kun je hem eerst door een zeef drukken, voordat je de mayonaise er aan toevoegt.

Ca. 100 gram erwtjes (vers of diepvries)

1 takje munt

6 eetlepels gekookte tonijn (liefst vers gekookt of uit blik)

3 hele kleine zoutzure zilveruitjes

1½ eetlepels mayonaise

2 kleine porties

Kook de erwtjes in kokend water in ongeveer 10 minuten gaar en zacht.

Afspoelen met koud water en laten afkoelen.

Hak de muntblaadjes heel fijn.

Pureer de erwtjes, tonijn, zilveruitjes en munt (met een staafmixer of foodprocessor) tot een gladde crème. Roer er de mayonaise en een scheutje vocht van de zilveruitjes erdoor.

Vul twee kleine glaasjes of schaaltes met de crème.

Tip: je kunt met dit recept variëren door – in plaats van tonijn – verse zalm, zalm uit blik of gekookte garnalen te nemen.



Half bevroren fruityoghurt

Deze ijskoude yoghurt kun je een dag van tevoren maken, maar niet langer.

Neem hem minstens een halfuur voor het eten uit de vriezer om hem te ontdooien. Als je de puree maakt met bevroren fruit, kun je de yoghurt direct zonder in te vriezen serveren.

50 gram gemengd rood fruit (vers of diepvries)

2 eetlepels 100% fruit aardbeienjam

5 eetlepels slagroom of sojaroom

8 eetlepels ongepasteuriseerde of sojayoghurt

2 kleine porties

Maak het fruit schoon en pureer het (met een staafmixer of foodprocessor) met de jam tot een gladde puree.

Klop de room bijna stijf en spatel de yoghurt erdoor. Spatel de fruitpuree er voorzichtig door zodat de yoghurt en de fruitpuree niet helemaal gemengd zijn.

Verdeel het mengsel over twee kleine schaaltes of glaasjes en zet ze 1-2 uur in de diepvries zodat ze een beetje kunnen bevriezen.

Tip: je kunt in dit recept – in plaats van rood fruit – zacht oranje abrikoosjes, perziken of mango's nemen.

