

GRATIS RECEPTENBUNDEL

# Allergeenvrij (14 allergenen)



AllergieDietisten.com

[www.allergiedietisten.com](http://www.allergiedietisten.com)

# Allergeenvrij

Lekker eten voor iedereen

## PAPRIKASOEP



2

**Vrij van:** gluten, kippenei, koemelkeiwit, lactose, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesam, soja, sulfiet, tarwe, vis, weekdieren

**Bevat:** /

**Ingrediënten:** 800 g gele en rode paprika, in stukjes, zonder zaadlijsten – 1 grote wortel – 2 grote uien – 2 teentjes knoflook – 2 el olijfolie – 1 el currypoeder (! zonder mosterdzaad) – 1 el korianderpoeder – zout en peper – 1 dl kokosmelk – verse koriander

### Bereiding:

- Verhit de olie en bak ui en knoflook tot ze glazig worden.
- Voeg de koriander, curry en een snuifje zout toe.
- Snijd de wortel in stukjes en voeg toe (ongeveer 10 min).
- Voeg de paprika toe en laat nog 5min sudderen.
- Voeg 1l water toe en breng aan de kook, laat nog 10min goed doorkoken.
- Pureer alles met een staafmixer.
- Voeg de kokosmelk en een beetje peper toe.
- Afhankelijk van de dikte van de soep, voeg je nog extra water toe.
- Garneer met fijngehakte verse koriander.

### STEAK MET ZUIDERSE RATATOUILLE EN FRIETJES IN DE OVEN

(4 pers.)



3

**Vrij van:** gluten, kippenei, koemelkeiwit, lactose, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesam, soja, sulfiet, tarwe, vis, weekdieren

**Bevat:** /

**Ingrediënten:** 1 aubergine – 1 courgette – 1 klein bakje champignons - 1 blik gepelde tomaten of verse tomatenblokjes van 2 tomaten - 1 teentje knoflook – 1 grote ui – 400 g biefstuk – 2 el vloeibare margarine – peper – Provençaalse kruiden 600 g aardappelen – 1 el olijfolie – paprikapoeder

**Bereiding:**

- Schil de aardappelen en snijd ze in frieten.
- Spoel ze even af en dep ze droog.
- Doe de frieten samen met de olie en kruiden in een kom en schud goed onderen.
- Beleg een bakplaat en leg de frietjes hierop.
- Bak in een voorverwarmde oven van 210°C gedurende ongeveer 20 min.
- Halverwege omdraaien.
- Snijd de ui en de knoflook fijn, en de aubergine, de champignons en de courgette in dunne plakjes.
- Verwarm de vetstof in de wokpan en voeg de groenten toe.
- Laat 5 min garen en voeg de tomatenblokjes toe.
- Kruid naar smaak met peper en provençaalse kruiden.
- Bak de biefstuk in een grillpan en dien op met de groentesaus en de frieten.

# Allergeenvrij

Lekker eten voor iedereen

## CHOCOLADE CUPCAKES



4

**Vrij van:** gluten, kippenei, koemelkeiwit, lactose, lupine, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesam, soja, sulfiet, tarwe, vis, weekdieren

**Bevat:** /

**Ingrediënten:** 250g pure chocolade – 400g kikkererwten – 2 gepureerde bananen - 150g suiker – ½ theelepel bakpoeder (glutenvrij)

**Bereiding:**

- De oven voorverwarmen op 180°C.
- Doe de chocolade in een microgolfkompot en plaats ongeveer 2 minuten in de microgolfoven.
- Kikkererwten en de gepureerde bananen mixen tot een gladde massa.
- Voeg suiker en bakpoeder toe en meng alles goed.
- Schenk de gesmolten chocolade er bij en meng tot een glad mengsel.
- Doe het beslag in de vormpjes voor de cupcakes.
- Laat 20 min bakken in de voorverwarmde oven.
- Haal de cakejes uit de oven en plaats ze 10 tot 15 min op een rooster om af te koelen.
- Eventueel kan je net voor het serveren nog wat poedersuiker er over strooien.

# Allergeenvrij

Lekker eten voor iedereen



5

Samenstelling, bewerking en foto's: allergiediëten 2020

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, door fotokopieën, of op welke wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs.