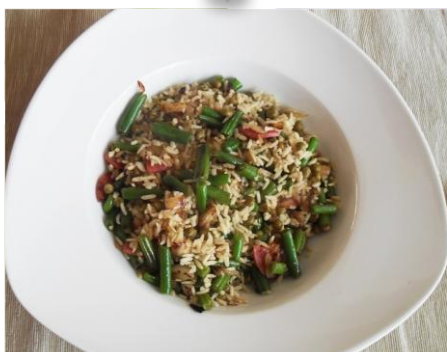
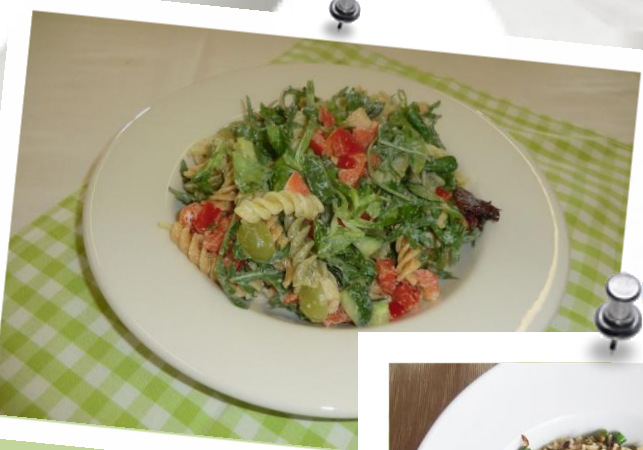




Recepten in een handomdraai op tafel!

Snel, Slim, Simpel en Smakelijk!



Voorwoord

Voor u ligt een receptenboek speciaal ontwikkeld voor reumapatiënten

Alle recepten in dit kookboek zijn bedoeld om letterlijk in een hand omdraai een gezonde maaltijd op tafel te kunnen zetten.

Het oorspronkelijke receptenboek is het resultaat van een afstudeeropdracht van vier studenten van Voeding en Diëtetiek; Chantal Hendriks, Marlijn op 't Hoog, Heleen Landsheer en Alette van de Staaïj. Zij hebben veldonderzoek gedaan en alle overige informatie over voeding toegevoegd. De dames hebben 14 recepten ontwikkeld en zijn inmiddels afgestudeerd.

Maar we wilden graag nog veel meer recepten voor als je moe bent en toch gezond wilt eten. Deze vraag hebben we wederom bij Voeding en Diëtetiek neergelegd. Meerdere studenten hebben inmiddels recepten ontwikkeld, uitgeprobeerd en berekend.

De recepten voldoen dus aan de volgende kenmerken:

- ❖ Ingrediënten die minimaal een week houdbaar zijn.
- ❖ Een lijst met benodigde materialen en een efficiënt stappenplan.
- ❖ Zo min mogelijk activiteiten die moeite kosten en lastig zijn.
- ❖ Binnen 15 tot 30 minuten op tafel.
- ❖ Gezond en lekker.

Mocht u nu ook een lekker recept hebben of een goede tip, laat het weten en stuur een email.

Eet Smakelijk!!

Inleiding

Dit e-book met lekkere en snelle recepten zorgt ervoor dat u in een periode waarin u (veel) klachten ervaart twee weken achter elkaar gemakkelijk een gezonde maaltijd op tafel kunt zetten. De recepten kunnen natuurlijk ook gemaakt worden wanneer u geen klachten ervaart en zijn voor het hele gezin geschikt. Bij het opstellen van de recepten hebben de auteurs onderstaande vragen gesteld. De recepten zijn afgestemd op de antwoorden.

Wat is gezonde voeding bij reuma? - De laatste inzichten over de rol van voeding bij reuma zijn gebruikt om de recepten te schrijven. In de recepten van het e-book is rekening gehouden met criteria die worden gesteld aan een gezonde warme maaltijd. Middels deze criteria worden de maaltijden onderverdeeld in drie categorieën: bij voorkeur (A), middenweg (B) en bij uitzondering (C). De maaltijden uit categorie A dragen bij aan een gezonde voeding en daarmee aan het voorkomen van ziekten. Daarom vallen de meeste recepten in dit e-book in categorie A. Per recept staat aangegeven in welke categorie deze valt.

In de recepten van het e-book is ook rekening gehouden met de hoeveelheid zout die een warme maaltijd mag bevatten. Naar schatting eet 85% van de Nederlanders te veel zout. Zout zorgt ervoor dat de bloeddruk stijgt. Wanneer de bloeddruk langdurig te hoog is kan dit schade aanbrengen in de bloedvaten. Dit is ongunstig, want hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Het is dus gewenst om de zoutinname te verlagen. Doordat de meeste Nederlanders gewend zijn om veel zout te gebruiken kan het zijn dat u de recepten wat flauw vindt smaken. Echter is de zoute smaak een gewenning die ook afgeleerd kan worden. Na twee tot drie weken zijn de meeste mensen alweer gewend aan minder zout. De recepten zijn met zo min mogelijk zout op smaak gebracht door gebruik te maken van diverse kruiden.

Welke activiteiten kosten veel moeite, wanneer klachten van reuma aanwezig zijn? - Handelingen als deeg kneden, pureren, stampen, pannen afgieten of het openen van blikken, flessen, potten en pakken zijn doorgaans lastig en kosten moeite. Deze komen dan ook zo min mogelijk naar voren in de recepten. Ook het snijden van verse groenten komt maximaal twee keer per recept naar voren. Het koken wordt hierdoor makkelijker en zo min mogelijk belastend voor de gewrichten.

Hoeveel tijd wordt er aan koken besteed, wanneer klachten van reuma aanwezig zijn? - Mensen met reuma besteden vaak, wanneer zij klachten ervaren, maximaal 15 tot 30 minuten aan het koken. De recepten in dit e-book zijn dan ook in 15 tot 30 minuten klaar te maken. Daarbij is zowel de voorbereiding als het koken zelf meegeteld bij de totale bereidingstijd. De eventuele oventijd is hierbij niet meeberekend.

Hoe kan het koken nog makkelijker en sneller? - Om het koken nog makkelijker en sneller te maken, wordt bij de recepten beschreven welke materialen (bijvoorbeeld een pan en een snijplank) u nodig heeft om het recept te kunnen maken. Ook wordt er een stappenplan weergegeven, waarbij alle stappen goed op elkaar aansluiten. Door alle materialen vooraf klaar te zetten en het stappenplan te volgen, kunt u de maaltijd nog sneller op tafel zetten.

Hoe kan er rekening gehouden worden met plotseling optredende reumatische klachten? –

De ingrediënten die in de recepten worden gebruikt hebben een houdbaarheidsdatum van minimaal een week. Hierdoor is het voor u mogelijk om de ingrediënten op voorraad te hebben, zodat u bij plotselinge klachten direct de recepten kan maken.

Hoe kan bovenstaande informatie tot een lekker recept gevormd worden? – De recepten zijn getest in het bijzijn van een dieetkok van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Mede dankzij de dieetkok zijn de recepten niet alleen gezond, maar vooral ook lekker.

De recepten in dit e-book voldoen dus aan de volgende kenmerken:

- ❖ Ingrediënten die minimaal een week houdbaar zijn.
- ❖ Een lijst met benodigde materialen en een efficiënt stappenplan.
- ❖ Zo min mogelijk activiteiten die moeite kosten en lastig zijn.
- ❖ Binnen 15 tot 30 minuten op tafel.
- ❖ Gezond en lekker.

Het e-book bevat verschillende hoofdstukken over gezond en snel koken. Het eerste hoofdstuk is een hoofdstuk met de laatste inzichten over de rol van voeding bij reuma, gevolgd door een hoofdstuk over de gezonde warme maaltijd. Daarna is een hoofdstuk over keukenhulpmiddelen weergegeven, om u bekend te maken met verschillende hulpmiddelen voor in de keuken. Als laatste is een hoofdstuk met een boodschappenlijst beschreven. Hierin staat beschreven welke inkopen u nodig heeft om de hele week een warme maaltijd op tafel te kunnen zetten. Hierna volgen de recepten en kunt u met gemak, snel een lekkere en gezonde maaltijd op tafel zetten.



De rol van voeding bij reuma

Er worden nog steeds onderzoeken gedaan naar de rol van voeding bij reuma. Tot nu toe bestaat er echter geen specifiek dieet voor mensen met reuma en wordt een gezonde voeding geadviseerd die voor iedereen belangrijk is.

Sommige mensen met reuma lijken daarentegen wel baat te hebben bij het eten van bepaalde producten of het gebruik van voedingssupplementen. Helaas, is hier (nog) geen eenduidig wetenschappelijk bewijs voor en zijn de hoeveelheden vaak niet haalbaar voor in het dagelijks leven.

Tevens zijn ook diëten, waarbij bepaalde producten, zoals (varkens)vlees of suiker vermeden worden, onvoldoende bewezen. Ook kan door het vermijden van producten juist een tekort aan vitaminen en mineralen ontstaan, wat een negatief effect kan hebben op de klachten en op de gezondheid. Mocht u een bepaald product vermijden, dan is het van belang hiervoor een geschikt alternatief te nemen. Enkele alternatieven voor producten die veelal vermeden worden door reumapatiënten worden hieronder weergegeven.

Product dat vermeden wordt	Alternatieve producten
Varkensvlees	Andere soorten vlees dan varkensvlees, zoals rundvlees of kip. Daarnaast zijn ook onderstaande alternatieven voor 'alle soorten vlees' geschikt.
Alle soorten vlees	Eieren Noten, pitten en pinda's Peulvruchten Sojaproducten als tofu en tempé Vleesvervangers uit de supermarkt Vis (twee keer per week)
Suiker	Suiker die zelf toegevoegd wordt in bijvoorbeeld koffie of thee hoeft niet vervangen te worden. Let er wel op dat producten natuurlijke suikers van zichzelf kunnen bevatten, zonder dat dit verkeerd is. Een voorbeeld hiervan is fruit, waarin fruitsuiker zit. Echter bevat fruit ook belangrijke vitaminen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Het vermijden van de natuurlijke suikers in voeding wordt daarom niet aangeraden.

Mocht u een ander product vermijden dan hierboven genoemd wordt en vraagt u zich af of u hierdoor mogelijk tekorten ontwikkelt, dan kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of een diëtist. Ook met andere vragen over uw voeding kunt u bij een diëtist terecht.

Tips en feiten voor een gezonde warme maaltijd

Zoals in het vorige hoofdstuk beschreven, wordt een gezonde voeding aanbevolen. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op een gezonde warme maaltijd en worden hiervoor allerlei handige weetjes, feiten en tips gegeven. Een gezonde voeding is belangrijk om voldoende voedingsstoffen te leveren en om het risico op ziektebeelden zo laag mogelijk te houden.

Een gezonde warme maaltijd dient minimaal te bestaan uit drie verschillende onderdelen, namelijk zetmeel (aardappelen/rijst/pasta), groenten en vlees(ervanger)/vis. Tevens is er een kleine hoeveelheid bereidingsvet nodig.

In onderstaande tabel is weergegeven wat de aanbevolen hoeveelheid per onderdeel is, wat een gezonde keuze is en welke keuze minder gezond is.

Overzicht van de aanbevolen hoeveelheden, gezonde keuzes en minder gezonde keuzes per onderdeel

Onderdeel	Aanbevolen hoeveelheid	Gezonde keuze	Minder gezonde keuze
Zetmeel	Vrouwen: 200 gram (4 opscheplepels) Mannen: 250 gram (5 opscheplepels)	Gekookte aardappelen, aardappelpuree, volkoren pasta, couscous, zilvervliesrijst, meergranenrijst, alle soorten peulvruchten	Gebakken aardappelen, frites, witte pasta, witte rijst
Groenten	200 gram	Alle soorten verse groenten, diepvriesgroenten, groente uit pot en blik	Groente a la crème, groente met saus
Vlees	100 gram	Alle soorten mager rundvlees, zoals: biefstuk, runderlappen, ribkarbonade, tartaar, rosbief. Alle soorten mager varkensvlees, zoals: hamlappen, varkenshaas, fricandeau, ongepaneerde schnitzel. Alle soorten mager gevogelte, zoals: kipfilet, kalkoenfilet, kip zonder vel	Worstsoorten, kip met vel, hamburger, schouderkarbonade, lamsvlees, alle soorten gehakt, speklappen, slavink, gepaneerd vlees, orgaanvlees
Vleeservanger	100 gram	Alle noten, pitten en zaden Alle soorten peulvruchten Vleeservangers uit de supermarkt Eieren	Gepaneerde vleeservangers
Vis	2 porties van 100-150 gram per week, waarvan tenminste één portie vette vis	Alle verse vis, vis in blik en vis uit de diepvries	Gepaneerde vis, zoals: kibbeling, vissticks, lekkerbekje.
Bereidingsvet	15 ml (1 eetlepel)	Vloeibaar bak- en braadvet, alle soorten olie	Vast bak- en braadvet (uit een pakje), roomboter

Hieronder vindt u een overzicht met allerlei interessante feiten en tips omtrent (het bereiden van) een gezonde voeding. Tevens worden tips gegeven voor het veilig omgaan en bewaren van voeding.

Gezonde voeding

Feiten:

- ❖ Volkoren pastasoorten, zilervliesrijst en couscous krijgen de voorkeur boven de 'normale' soorten, omdat zij veel voedingsvezel bevatten. Voedingsvezels zorgen voor een verzadigd gevoel en voor een goede darmwerking.
- ❖ Groenten zijn een grote bron van vitamines, mineralen en voedingsvezels. Daarnaast bevatten groenten weinig calorieën. Hier kunt u dus ruim gebruik van maken.
- ❖ Sommige groenten zoals spinazie, paksoi en boerenkool slinken tijdens de bereiding, daarom dient u hier een grotere hoeveelheid van te nemen.
- ❖ Vlees is een grote bron van eiwit en levert ons belangrijke mineralen, zoals ijzer. Eiwitten zijn belangrijk en dienen als bouwstof voor o.a. spieren, hormonen en cellen.
- ❖ Vlees bevat ook veel verzadigd vet (verzadigd = verkeerd). Kies daarom vooral voor de magere varianten, omdat hier minder verzadigd vet in zit.
- ❖ Peulvruchten zijn goede vleesvervangers, omdat deze veel eiwitten en ijzer bevatten.
- ❖ Vis bevat veel onverzadigde vetten, dit zijn de goede vetten (onverzadigd = oké). Uit diverse onderzoeken is gebleken dat een consumptie van twee porties vis per week (100-150 gram), waarvan één portie vette vis leidt tot gezondere bloedvaten en daarmee het risico op hart- en vaatziekten verlaagd.
- ❖ Vette vissoorten zijn o.a.: zalm, haring, paling, sardines, makreel, bokking.
- ❖ Bereidingsvetten die zacht/vloeibaar bij kamertemperatuur zijn verdienen de voorkeur. Deze bereidingsvetten bevatten veel onverzadigde vetten, in tegenstelling tot harde botersoorten, welke de slechte verzadigde vetten bevatten.
- ❖ Aan bak- en braadproducten wordt vitamine A en D toegevoegd, olie bevat dit niet van nature. Daarom wordt aanbevolen om oliesoorten en vloeibare boter af te wisselen.
- ❖ Voor de sauzen geldt dat de rode sauzen het minst vet en calorieën bevatten, zoals ketchup, curry of chilisaus. Deze kunt u dus gerust gebruiken in de maaltijdbereiding. De witte sauzen, zoals mayonaise, zijn erg vet.
- ❖ Een positief effect van het gebruik van minder zout: De smaak wordt rijker en de ingrediënten komen veel beter tot hun recht!

Handige tips:

- ❖ Als vervanging van aardappelen/rijst/pasta kunt u kiezen voor peulvruchten. Voorbeelden van peulvruchten zijn: witte en bruine bonen, kapucijners en linzen.
- ❖ Belangrijk is om dagelijks 200 gram groenten te eten, maar het is niet nodig om alle groenten bij de warme maaltijd te eten. Groente kan ook prima als tussendoortje worden genomen (bijv. snacktomaatje of wortel), of op brood (sla en komkommer) of als aanvulling bij de warme maaltijd (salade).
- ❖ Groente uit diepvries, pot of blik en voorgesneden groenten zijn een goed alternatief voor verse groente omdat er evenveel vitamines inzitten. Vooral in een periode wanneer u reumatische klachten ervaart is het handig en makkelijk om te kiezen voor voorgesneden groenten, groenten uit blik/pot of diepvriesgroenten.
- ❖ Op een dag dat u weinig tot geen klachten ervaart, zou u alvast voor meerdere dagen groenten kunnen snijden om dit vervolgens in te vriezen. Zo heeft u de producten al op voorraad en hoeft u niet eerst naar de supermarkt.

- ❖ Voor vlees bestaan veel soorten geschikte vervangers. Zo kunt u vlees prima vervangen door gebruik te maken van vis, 2 eieren, 40 gram noten, zaden en pitten, 75 gram van alle soorten peulvruchten. U kunt ook kiezen voor vleesvervangers uit de supermarkt, hiervoor geldt de aanbeveling voor vlees.
- ❖ Om aan de aanbeveling voor vis te voldoen kunt u er ook voor kiezen om vis bij de broodmaaltijd te eten, zoals tonijn uit blik of gerookte zalm.
- ❖ Oliën zijn rijk aan gezonde vetten, het voordeel van olie is dat het een erg hoge temperatuur kan bereiken. Daarom zijn oliën goed geschikt voor wokgerechten, zoals gerechten uit de Oosterse keuken.
- ❖ Jus kunt u het best zelf maken, bijvoorbeeld door water bij het bereidingsvet te voegen.
- ❖ Keukenzout en kant-en klare producten (zoals kruidenmixen, kruidenzakjes, sauzen, ketjap) bevatten erg veel zout. Maak dus het liefst gebruik van verse kruiden of gedroogde kruiden en specerijen, zoals bieslook, basilicum, tijm, chilipoeder, paprikapoeder, kruidnagel, etc. Ook door een uitje en/of knoflook mee te fruiten wordt veel smaak gecreëerd.
- ❖ Kies voor kookroom light, en crème fraîche halfvet i.p.v. gewone crème fraîche of slagroom.
- ❖ Wanneer u weinig klachten ervaart kunt u voor meerdere keren koken en het gerecht invriezen.
- ❖ Zet tijdens de maaltijdbereiding producten na gebruik direct terug en ruim direct op. Op deze manier gaat u efficiënt te werk in de keuken en benut u de tijd handig.



Veiligheid van voedsel

- ❖ Kruisbesmetting betekent dat er bacteriën van het ene product terecht komen op het andere product. Vooral rauw vlees of vis bevat veel bacteriën. Deze bacteriën kunnen een voedselinfectie- of vergiftiging veroorzaken.

Handige tips:

- ❖ Voorkom kruisbesmetting door rauwe en bereide producten goed te scheiden van elkaar.
- ❖ Was na aanraking van rauw vlees goed de handen.
- ❖ Gebruik tijdens de maaltijdbereiding altijd schone materialen, zoals schone handdoeken, snijplanken en messen. De vaatdoek op het aanrecht wordt voor verschillende klusjes gebruikt en raakt daardoor besmet met bacteriën. Deze kunnen terecht komen in het voedsel. Gebruik daarom elke dag een nieuw vaatdoekje.

Bewaartips

Zetmeel:

- ❖ Aardappelen die nog geschild moeten worden kunt u het beste op een donkere, koele plek bewaren. Voorgeschilde aardappelen, aardappelschijfjes en krieltjes kunt u het beste in de koelkast bewaren.
- ❖ Als u de aardappelen hebt gekookt of gebakken, dient u ze af te laten koelen, dit kan vervolgens nog maximaal twee dagen in de koelkast worden bewaard.
- ❖ Pasta en rijst kunt u het beste ook op een droge en koele plek bewaren. Na het koken van pasta- en rijstgerechten dient u deze te laten afkoelen en vervolgens in de koelkast of vriezer te bewaren.
- ❖ Wraps en brood kunt u ook invriezen.

Vlees(vervanger) en vis:

- ❖ Vlees en vis kunt u zowel rauw als bereid invriezen. Laat het vlees/vis vóór gebruik ontdooien in de koelkast. Vleesvervangers, zoals tofu kunt u echter niet invriezen. Let dus goed op de houdbaarheidsdatum.
- ❖ Eieren kunt u het beste in de koelkast bewaren, zodat wordt voorkomen dat er bacteriën ontstaan.

Groenten:

- ❖ Gesneden groenten en bladgroenten kunnen het best bewaard worden in de koelkast. Bladgroenten uit de koeling zoals spinazie en andijvie hebben vaak een korte houdbaarheidsdatum, let hier dus goed op.
- ❖ Vruchtgroenten zoals komkommer, courgette en tomaten kunnen juist het best buiten de koelkast bewaard worden.
- ❖ Groenten uit de diepvries of blik- en potgroenten zijn het langst houdbaar. Wanneer u slechts een gedeelte van een diepvriesgroente gebruikt, kunt u het restant nog goed bewaren in de diepvries (indien dit niet eerst ontdooit is).

Voor de overige producten en bij twijfel kunt u altijd naar de houdbaarheidsdatum op de verpakking kijken.

Hulpmiddelen

Om het koken gemakkelijker te maken bestaan er een aantal hulpmiddelen die u ondersteuning kunnen bieden. Het gebruik van hulpmiddelen helpt uw gewrichten tijdens inspanning te beschermen en schade van de gewrichten zoveel mogelijk te beperken. Hieronder worden een aantal hulpmiddelen afgebeeld die u hulp kunnen bieden in de keuken. Deze hulpmiddelen zijn verkrijgbaar bij thuiszorgwinkels. Daarnaast zijn sommige hulpmiddelen verkrijgbaar bij de Blokker, Hema online en de V&D.

1. Jarkey- opener: Dit hulpmiddel zorgt ervoor dat het vacuüm uit een pot kan ontsnappen, waarna de deksel gemakkelijk te openen is.

2. Dopopener: Hiermee kunt u doppen met verschillende groottes gemakkelijk openen.



3. Good Grips potopener: Hiermee kunt u deksels van potten openen. Door het antislip handvat heeft u meer grip voor het opendraaien van potten en flessen.

4. J-popper: Met dit hulpmiddel kunt u blikken met lipjes gemakkelijk openen.

5. Veerschaar: Deze schaar heeft een veer tussen de pootjes, waardoor hij uit zichzelf open gaat. Met deze schaar hoeft u geen kracht te zetten en kunt u uw hele hand gebruiken, aangezien er geen oortjes aan de schaar zitten.

6. Antislipmatje: Hiermee heeft u meer grip om spullen vast te houden.

7. Afgietdeksel: Dit deksel kan op de rand van een pan geklemd worden. Hiermee kan het water afgegoten worden zonder dat de deksel tegengehouden dient te worden. Er hoeft dan minder kracht gezet te worden.

8. Snijplank met pennen: In deze snijplank zitten metalen pennen bevestigd, waardoor voedingsmiddelen niet meer weg kunnen schuiven. Hierdoor kunt u voedingsmiddelen gemakkelijker snijden.



9. Dunschiller met breed handvat: Door het brede handvat heeft u meer grip op de dunschiller. Hiermee kunt u groenten en aardappelen gemakkelijker schillen.

10. Mes met zaaghandvat: Doordat het handvat haaks op het snijvlak staat is er minder kracht nodig om te snijden. De pols blijft tijdens het snijden recht, waardoor het snijden minder belastend wordt.

11. Greepverdikker: Deze greepverdikker zijn er in verschillende maten, waardoor ze op verschillende materialen (zoals messen) gebruikt kunnen worden. Hiermee heeft u een stevigere greep.

Tips

- ❖ Gebruik zoveel mogelijk twee handen om op deze manier kracht te verdelen over meerdere gewrichten.
- ❖ Het antislipmatje en de greepverdikkers kunt u altijd gebruiken om ervoor te zorgen dat activiteiten minder kracht kosten.
- ❖ Om blikken te openen kunt u ook gebruik maken van een elektrische blikopener.
- ❖ Zet een vergiet in de gootsteen en schuif de pan over het aanrecht om op deze manier het afgieten van pannen gemakkelijker te maken. U kunt de pan laten steunen op het aanrecht of het afgietdeksel gebruiken.
- ❖ Ook bij het stampen of roeren van producten kunt u de pan in de gootsteen zetten, zodat de pan lager staat. Op deze manier maakt u de beweging vanuit de schouder en belast u uw handen minder.
- ❖ Gebruik voor het omscheppen en roeren van producten een platte spatel.

Boodschappenlijst voor in de voorraadkast

Aardappelen, rijst, pasta

puree uit een pakje

Aardappelen

zilvervliesrijst

volkoren spaghetti

Volkoren penne

Groenten

400 gram

2 blikjes

1 blik/pot van 400 gram

2 stuks

3 stuks

2 stuks

2 stuks

40 gram

400 gram

1 stuk

15 stuks

boerenkool uit de diepvries

crispy maïs

witte bonen in tomatensaus

ui

paprika

courgette

trostomaten

rucolasla

diepvrieserwten en wortelen

prei

cherrytomaten

Vlees(vervanger)

1 pakje

300 gram

200 gram

200 gram

200 gram

gekruide tofu

mager rundergehakt

(voorgesneden) gerookte kip

gepaneerde schnitzels

(diepvries) kabeljauw

Overig

2 stuks

1 pakje

1 eetlepel

1 pakje van 200 ml

½ eetlepel

20 gram

30 gram

1 pakje

tortilla wraps

tomatensaus met kruiden

pijnboompitten

crème fraîche halfvet

pesto

rozijnen

geraspte kaas 30+

vleesjus

Bereidingsvet

Vloeibare margarine

Olijfolie

Benodigde smaakmakers

Nootmuskaat

Chilipoeder

Peper

Zout

Sojasaus

Gembersiroop



Recepten

Van

Marlijn op 't Hoog
Chantal Hendriks
Heleen Landsheer
Alette van de Staaij

Smakelijke stampot

Boerenkool met aardappelpuree en gekruide tofu

Bereidingstijd

25 minuten

Benodigde materialen

- Twee kookpannen
- Koekenpan
- Pollepel
- Eetlepel
- Pannelappen

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 pakje aardappelpuree (naturel) voor twee personen
- 1 pakje gekruide tofu (+/- 180 gram)
- 1 pakje boerenkool uit de diepvries (+/- 400 gram)
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- Nootmuskaat

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een grote kookpan met een bodempje water en de boerenkool op het vuur.
3. Kook de bevroren boerenkool volgens de verpakking (+/- 20 minuten).
4. Maak – nadat de boerenkool 5 minuten heeft gekookt – de puree volgens de verpakking (in +/- 5 tot 10 minuten) klaar in een kleine kookpan. Laat de puree daarna met de deksel op de pan staan.
5. Verhit vervolgens de margarine in de koekenpan en voeg de tofu toe. Bak deze 5 minuten, totdat de tofu goudbruin is. Laat de tofu daarna op een laag vuur staan.
6. Giet na 20 minuten de boerenkool af.
7. Voeg de puree aan de boerenkool toe en roer dit door elkaar.
8. Roer als laatst de tofu erdoor en breng het geheel op smaak met wat nootmuskaat.
9. Verdeel de stampot over twee borden.



Tip:

- ❖ Dit recept is ook lekker met andijvie in plaats van boerenkool.

Speciale spaghetti

Spaghetti met courgette en tomatengehaktsaus. Lekker knapperig door de pijnboompitten en rucola.

Bereidingstijd

30 minuten

Benodigde materialen

- Kookpan
- Braadpan
- Vergiet
- Snijplank
- (Schil)mesje
- Pollepel
- Spatel
- Twee eetlepels

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram volkoren spaghetti (ongekookt)
- 150 gram mager rundergehakt
- 1 kleine courgette
- 2 tomaten
- 2 handjes rucolasla (+/- 40 gram)
- 1 pakje of pot tomatensaus met kruiden (400 gram)
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel olijfolie



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Was de courgette. Snijdt deze in de lengte en vervolgens door de helft in halve maantjes.
3. Maak de tomaten schoon en snijdt in achten.
4. Zet een kookpan met water op het vuur.
5. Kook de spaghetti volgens de verpakking (+/- 10 minuten).
6. Verhit ondertussen de olie in een braadpan en rul het gehakt in ca. 5 minuten.
7. Voeg de courgette, tomaten en pijnboompitten toe bij het gehakt en bak deze 5 minuten op middelhoog vuur. Regelmatig doorroeren.
8. Zet het vuur laag en voeg de tomatensaus toe. Doe een deksel op de pan en laat het geheel nog 10 minuten pruttelen.
9. Giet de spaghetti af.
10. Voeg vervolgens de rucolasla toe aan de spaghetti en roer dit door elkaar.
11. Verdeel de spaghetti over twee borden en serveer met de saus.

Vegatip:

- ❖ U kunt het rundergehakt ook vervangen door vegetarisch gehakt.

Mexicaanse wraps

Wraps met een vulling van paprika, mais, ui en witte bonen in tomatensaus

Bereidingstijd

15 minuten

Benodigde materialen

- Braadpan
- Snijplank
- (Schil)mesje
- Pollepel
- Eetlepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 blik maïs (uitlekgewicht van +/- 150 gram)
- 1 blik of pot witte bonen in tomatensaus (+/- 400 gram)
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 (kleine) tortilla wraps
- 2 eetlepels crème fraîche
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- Chilipoeder

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Was de paprika.
3. Snijdt de paprika en de ui in kleine stukjes.
4. Verhit de margarine in een braadpan.
5. Voeg de ui en de paprika toe en bak deze 3 minuten op een middelhoog vuur.
6. Maak ondertussen het blik maïs en het blik/de pot witte bonen in tomatensaus open.
7. Giet van het blik maïs het vocht af.
8. Voeg vervolgens de witte bonen in tomatensaus en de maïs toe en laat het geheel onder af en toe roeren in 5 minuten warm worden.
9. Maak ondertussen de wraps volgens de verpakking in de magnetron warm.
10. Breng het mengsel verder op smaak met een beetje chilipoeder.
11. Verdeel de crème fraîche en vervolgens het mengsel over de wraps.



Tips:

- ❖ Om dit gerecht een beetje frisser te maken is het lekker om een beetje sla erbij te nemen of serveer met plakjes komkommer.
- ❖ Wraps die u over heeft kunt u gemakkelijk invriezen.

B

Eenvoudig Hollands

Schnitzel geserveerd met aardappelen, erwten en wortelen

Bereidingstijd

25 minuten

Benodigde materialen

- Kookpan
- Stoompan
- Steelpan
- Vergiet
- Koekenpan
- Spatel
- Pannenzakje
- Eetlepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gram voorgeschilde aardappelen
- 200 gram gepaneerde schnitzels
- 400 gram diepvrieserwten en wortelen
- Vleesjus uit een zakje
- 2 eetlepels vloeibare margarine

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een grote kookpan met water op het vuur.
3. Kook de aardappelen in kokend water gedurende 20 minuten.
4. Zet de stoompan de laatste 5 minuten op de pan met aardappelen en laat de erwten en wortelen hierin gaar stomen.
5. Verhit twee eetlepels vloeibare margarine in de koekenpan.
6. Bak de schnitzels aan beide kanten bruin.
7. Gebruik de steelpan en bereidt de jus volgens de verpakking.
8. Giet de aardappelen af.
9. Verdeel de aardappelen, de erwten met wortelen en de schnitzels over twee borden en schenk de jus eroverheen.



Tip:

- ❖ De voorgeschilde aardappelen kunt u vinden in het koelvak in uw supermarkt, waar ook de krieltjes en aardappelschijfjes liggen.

Vegatip:

- ❖ U kunt in dit gerecht ook kiezen voor een vegetarische schnitzel.

A

Romige pasta

Gerookte kip met courgette, ui en volkoren penne, geserveerd met crème fraîche.

Bereidingstijd

20 minuten

Benodigde materialen

- Koekenpan
- Kookpan
- Vergiet
- Snijplank
- (Schil)mesje
- Spatel
- Pollepel
- Twee eetlepels
- Pannenvlappen

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram volkoren penne (ongekookt)
- 200 gram gerookte kipreepjes (voorgesneden)
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 pakje crème fraîche halfvet (125 ml)
- 1/2 eetlepel pesto
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een kookpan met water op het vuur.
3. Kook de penne volgens de verpakking beetgaar (+/- 10 minuten).
4. Was ondertussen de courgette. Snijdt deze in de lengte en vervolgens door de helft in halve maantjes.
5. Snijdt de ui in kleine stukjes.
6. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui.
7. Voeg vervolgens de courgette toe en bak deze 5 minuten op middelhoog vuur.
8. Laat vervolgens de gerookte kip nog 3 minuten meebakken met de ui en courgette.
9. Giet de pasta af.
10. Voeg de crème fraîche en pesto toe aan de pan met de gerookte kip en groenten en verwarm deze nogmaals 3 minuten. Roer af en toe door het mengsel.
11. Verdeel de pasta over twee borden en verdeel de saus met courgette en kip erover.



Vegatip:

- ❖ U kunt de gerookte kipreepjes vervangen door vegetarische hamblokjes.

Vispakketje

Gemarineerde kabeljauw met prei en cherrytomaatjes uit de oven, geserveerd met zilvervliesrijst.

Bereidingstijd

* Let op: de kabeljauw dient ca. 3 uur van te voren ontdooid te worden.
20 minuten bereidingstijd

Benodigde materialen

- Ovenschaal
- Kookpan
- Vergiet
- Snijplank
- (Schil)mesje
- Ontbijtbord
- Keukenpapier
- Aluminiumfolie
- Pollepel
- Twee eetlepels
- Pannenvlap

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram snelkokende zilvervliesrijst (ongekookt)
- 200 gram kabeljauw uit de diepvries (ontdooit)
- 1 kleine prei
- 15 cherrytomaatjes
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel gembersiroop
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C.
3. Snijdt de prei doormidden in de lengte, was deze en snijdt de prei vervolgens in halve ringen.
4. Was de cherrytomaatjes en snijdt deze door de helft.
5. Voeg de prei en de cherrytomaatjes bij elkaar in de vergiet.
6. Meng de sojasaus, gembersiroop en olijfolie op het ontbijtbord goed door elkaar.
7. Dep de vis droog met een keukenpapiertje en leg deze op de marinade op het ontbijtbord.
8. Bestrooi de vis aan één kant met de peper en het zout en meng goed met de marinade.
9. Spreidt twee grote stukken aluminiumfolie uit en verdeel de helft van de prei en cherrytomaatjes over de twee stukken aluminiumfolie.
10. Leg hier per stuk aluminiumfolie één vis op en verdeel de rest van de groenten eroverheen.
11. Vouw de aluminiumfolie goed dicht tot een pakketje.
12. Leg het pakketje in de oven en bak deze 25 minuten.
13. Zet een pan met water op het vuur.
14. Kook de rijst volgens de verpakking (+/- 10 minuten).
15. Giet de rijst af en laat nog 5 minuten staan.
16. Serveer de vispakketjes met de rijst.

Tip:

- ❖ U kunt in plaats van kabeljauw ook kiezen voor pangasiusfilet of koolvis uit de diepvries. Let hierbij wel op de bereidingstijd, deze kan verschillen per vissoort.

Gevulde paprika's

Paprika's met een vulling van gehakt, rijst, maïs en rozijnen, afgemaakt met een laagje kaas.

Bereidingstijd

15 minuten bereidingstijd

10 minuten oventijd

Benodigde materialen

- Ovenschaal
- Kookpan
- Wokpan
- Vergiet
- Snijplank
- Schilmesje
- Spatel
- Pollepel
- Eetlepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram snelkokende zilvervliesrijst (ongekookt)
- 150 gram rundergehakt
- 2 paprika's
- 1 blikje maïs (uitlekgewicht +/- 150 gram)
- 20 gram rozijnen
- 30 gram geraspte kaas 30+
- Peper en zout
- 2 eetlepels olijfolie



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een kookpan met water op het vuur.
3. Kook de rijst volgens de verpakking (+/- 10 minuten).
4. Verwarm de oven voor op 225 °C.
5. Vet de ovenschaal in.
6. Snijdt de kapjes van de paprika's en verwijder het zaad en de zaadlijst.
7. Verhit de olijfolie in een wokpan en rul het gehakt in circa 5 minuten.
8. Maak ondertussen het blik maïs open en giet het vocht af.
9. Voeg de maïs toe aan het gehakt en laat deze 2 minuten meebakken. Voeg ook zout en peper naar eigen smaak toe.
10. Voeg als laatste de rozijnen toe.
11. Giet de rijst af en voeg deze toe aan het gehaktmengsel.
12. Roer het mengsel goed door elkaar.
13. Neem de twee paprika's en vul deze met het gehaktmengsel.
14. Strooi de kaas over de paprika's en leg het kapje erop.
15. Zet de paprika's 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Vegatip:

- ❖ In plaats van rundergehakt kunt u in dit recept ook kiezen voor vegetarisch gehakt of noten, zoals walnoten of cashewnoten.

A spiral-bound notebook with a grid pattern is the central focus. It is surrounded by fresh ingredients: a head of green broccoli, several orange tomatoes, a green bell pepper, and various green herbs like thyme and basil. A red chili pepper is also visible. The notebook is placed on a wooden surface, and some small white cubes are scattered nearby.

Recepten

van

Rianne Hulsman
Lindsey Langenhof

Makkelijke makreel

Makreel met spinazie en ui, geserveerd met krieltjes

Bereidingstijd

25 minuten

Benodigde materialen

- Magnetronschaal
- Grote wokpan
- Snijplank
- (Schil)mesje
- Pollepel
- Eetlepel
- Theelepel

A

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gram krieltjes
- 2 gerookte makrelen (uit de koeling) (+/- 200 gram)
- 1 zak gewassen verse spinazie (600 gram)
- 1 rode ui
- 2 theelepels groene pesto
- 2 eetlepels olijfolie



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Snijdt de rode ui in ringen.
3. Verhit de olijfolie in een grote wokpan en fruit de rode ui een aantal minuten in de hete pan.
4. Verwarm de krieltjes volgens de verpakking in de magnetron (+/- 5 minuten).
5. Voeg ondertussen de spinazie in delen toe bij de ui en wok deze tot de spinazie is geslonken.
6. Verwarm - nadat de krieltjes warm zijn - de makreel in 3 - 5 minuten in de magnetron.
7. Voeg de pesto door de spinazie en roer door elkaar.
8. Verdeel de krieltjes en spinazie over twee borden en serveer met de makreel.

Tips:

- ❖ In plaats van verse spinazie kunt u ook spinazie uit de diepvries nemen. Deze dient u dan te koken, omdat spinazie uit de diepvries niet gewokt kan worden zoals de verse spinazie. Voeg de pesto in dit geval toe aan de gekookte spinazie.
- ❖ U kunt de krieltjes ook bakken of koken. Dit kost wel wat meer handelingen tijdens de maaltijdbereiding.

Vegatip:

- ❖ In plaats van makreel kunt u er ook voor kiezen om het gerecht te serveren met een gekookt of gebakken ei.

Frisse maaltijdsalade

Fusilli met kipfilet, komkommer, sla en druiven met een heerlijke dressing van kwark en pesto

Bereidingstijd

15 minuten

Benodigde materialen

- Kookpan
- Koekenpan
- Grote kom
- Snijplank
- (Schil)mesje
- Eetlepel
- Pollepel
- Pannenvlappen

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram volkoren fusilli (ongekookt)
- 200 gram kipfilet voorgesneden in blokjes
- ½ komkommer
- 1 zak veldsla of gemengde sla (80 - 100 gram)
- 30 witte druiven
- 150 gram magere kwark
- 1 eetlepel groene pesto
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- Paprikapoeder
- Peper



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een kookpan met water op het vuur.
3. Kook de fusilli volgens de verpakking beetgaar (+/- 10 minuten).
4. Bestrooi ondertussen de kipfiletblokjes naar smaak met paprikapoeder en peper.
5. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet in 5 - 8 minuten goudbruin.
6. Laat de kipfilet afkoelen.
7. Giet de fusilli af en laat deze ook afkoelen.
8. Was de druiven en de komkommer.
12. Snijdt de komkommer in de lengte en vervolgens door de helft in halve maantjes.
9. Meng de veldsla, de komkommer, de druiven, de kipfilet en de fusilli in een grote kom door elkaar.
10. Voeg daarna de kwark, de groene pesto, het zout en eventueel wat peper toe aan de pastasalade en roer het geheel goed door elkaar.
11. Verdeel de pastasalade over twee borden.

Tip:

- ❖ U kunt de pastasalade met enkele druppels azijn besprenkelen om de smaken nog beter naar voren te laten komen.

Vegatip:

- ❖ In plaats van de kipfilet kunt u kiezen voor vegetarische hamblokjes.

Pikant wokgerecht

Runderreepjes met wokgroenten, geserveerd met zilvervliesrijst en een pikante chilisaus.

Bereidingstijd

15 minuten

Benodigde materialen

- Wokpan
- Kookpan
- Vergiet
- Pollepel
- Spatel
- Pannelappen
- Twee eetlepels



A

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram snelkokende zilvervliesrijst (ongekookt)
- 200 gram runderreepjes
- 400 gram (Oosterse) wokgroenten uit de diepvries
- 3 eetlepels chilisaus Sweet chili
- 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een kookpan met water op het vuur.
3. Kook de rijst volgens de verpakking (+/- 10 minuten).
4. Verhit intussen de olie in een wokpan en roerbak de runderreepjes en de wokgroenten samen in ca. 5 minuten gaar op hoog vuur.
5. Voeg tot slot de chilisaus hieraan toe en roerbak deze even mee.
6. Giet de rijst af.
7. Serveer de woksotel met de rijst over twee borden.

Tips:

- ❖ U kunt zelf kiezen welke soort wokgroenten uw voorkeur heeft.
- ❖ Daarnaast kunt u in plaats van de (oosterse) wokgroenten ook ervoor kiezen om verse groenten te gebruiken in dit gerecht. U kunt dan denken aan een combinatie van bijvoorbeeld champignons, paprika, prei en taugé.

Vegatip:

- ❖ Kies in plaats van runderreepjes voor bijv. vegetarische roerbakreepjes of vegawokstukjes.

Hollandse pot

Voorgeschilde aardappelen met kipfilet en romige broccoli.

Bereidingstijd

30 minuten

Benodigde materialen

- Kookpan
- Vergiet
- Stoompan
- Koekenpan
- Snijplank
- Vleesmes
- Schaaltje
- Pannenvellen
- Eetlepel
- Theelepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gram voorgeschilde aardappelen
- 150 gram kipfilet
- 400 gram broccoliroosjes uit de diepvries
- 1 eetlepel mayonaise halfvet
- 100 gram kookroom light
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels olijfolie



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een kookpan met water op het vuur.
3. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar.
4. Zet de stoompan de laatste 5 minuten op de pan met aardappelen en laat de broccoli gaar worden.
5. Marineer de kipfilet met de paprikapoeder en het zout.
6. Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilet in 8 tot 10 minuten rondom bruin.
7. Snijdt de knoflook fijn. Gebruik hiervoor eventueel een knoflookpers.
8. Meng de mayonaise, de kookroom, de kerriepoeder en de knoflook door elkaar in een schaaltje.
9. Giet vervolgens de aardappelen af.
10. Snijdt de kipfilet in tweeën.
11. Verdeel de aardappelen, de kipfilet, de broccoli en de saus over de twee borden.

Tip:

- ❖ Om te variëren kunt u in plaats van broccoli ook bloemkool of sperziebonen uit de diepvries voor dit gerecht nemen.

Vegatip:

- ❖ In plaats van kipfilet kunt u ook kiezen voor een vegetarische groenteschijf.

Kruidige rijst

Zilvervliesrijst met sperziebonen, doperwten, ui en cervelaat, op smaak gebracht met kerriepoeder en koriander.

Bereidingstijd

15 minuten

Benodigde materialen

- Kookpan
- Wokpan
- Vergiet
- Snijplank
- Schilmesje
- Pollepel
- Spatel
- Eetlepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram snelkookende zilvervliesrijst (ongekookt)
- 50 gram gesneden cervelaat
- 1 ui
- 200 gram diepvriessperziebonen
- 150 gram diepvriesdoperwten
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel koriander
- 2 eetlepels olijfolie



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Zet een kookpan met water op het vuur.
3. Kook de rijst volgens de verpakking (+/- 10 minuten).
4. Snijdt ondertussen de ui in stukjes.
5. Verhit de olijfolie in de wokpan en fruit de ui kort aan.
6. Voeg de sperziebonen en doperwten toe en laat het geheel, onder af en toe roeren, gedurende 5 minuten warm worden.
7. Voeg vervolgens de cervelaat, kerriepoeder en koriander toe.
8. Laat dit geheel nogmaals 3 minuten op middelhoog vuur staan.
9. Giet ondertussen de rijst af.
10. Voeg de rijst toe aan het groentemengsel en roer alles goed door elkaar.
11. Verdeel het mengsel over twee borden.

Vegatip:

- ❖ In plaats van cervelaat kunt u ook kiezen voor vegetarisch spekreepjes of vegetarische baconreepjes.

Vegetarische omelet

Omelet met groenten, geserveerd met volkoren brood en komkommer.

Bereidingstijd

15 minuten

Benodigde materialen

- Beslagkom
- Twee koekenpannen
- Snijplank
- (Schil)mesje
- Vier eetlepels
- Spatel

Ingrediënten voor 2 personen

- 4 sneetjes volkoren brood
- 4 eieren
- ½ komkommer
- 200 gram groentenmix uit de diepvries
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels Provençaalse kruiden
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- Peper



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Verhit per koekenpan een halve eetlepel margarine en verdeel de groenten over de twee pannen.
3. Laat de groenten gaar worden in 5 minuten.
4. Klop ondertussen in een beslagkom de eieren los samen met de melk, Provençaalse kruiden, peper en zout.
5. Verdeel de groenten over de bodem van elke koekenpan en besprenkel per pan een eetlepel margarine over de groenten en verdeel daarna het eimengsel over de groenten.
6. Bak dit op een laag vuur tot het ei bijna gestold is en draai de omeletten dan voorzichtig om.
7. Was ondertussen de komkommer en snijdt deze in plakjes.
8. De omeletten zijn klaar als het ei aan beide kanten gestold is en het een goudbruine korst heeft gekregen.
9. Serveer één omelet met twee sneetjes volkoren brood en met de plakjes komkommer.

Tips:

- ❖ In plaats van de groentenmix kunt u ervoor kiezen om verse groenten te gebruiken in dit gerecht. U kunt hierbij denken aan ui, prei, paprika, champignons en tomaat.
- ❖ Als het u veel moeite kost om de hele omelet in één keer om te draaien kunt u er ook een roerei van maken.

Witlofschotel

Ovenschotel met stronkjes witlof, gewikkeld in ham en kaas, op een bedje van aardappelschijfjes

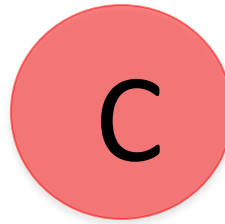
Bereidingstijd

15 minuten bereidingstijd

20 minuten oventijd

Benodigde materialen

- Ovenschaal
- Kookpan
- Vergiet
- Snijplank
- Schilmesje
- Eetlepel
- Pannenlappen



Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gram voorgegaarde aardappelschijfjes
- 4 stronkjes witlof
- 4 plakken kaas 30+
- 4 plakken achterham
- 1,5 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Zet de kookpan met water op het vuur.
4. Was de witlof, snijdt door de helft en haal de bittere kern eruit.
5. Kook de witlof gedurende 5 minuten in het kokende water.
6. Giet de witlof af, laat deze uitlekken en +/- 5 minuten afkoelen in de vergiet.
7. Verdeel in de tussentijd de aardappelschijfjes over de bodem van de ovenschaal en besprenkel ze met de olijfolie. Strooi hier de Italiaanse kruiden overheen en roer door elkaar.
8. Leg de witlof op de aardappelschijfjes.
9. Leg vervolgens de ham en de kaas op de witlof.
10. Zet de ovenschotel in het midden van de oven en bak deze in 20 minuten goudbruin.
11. Verdeel de witlofschotel over twee borden.



Vegatip:

- ❖ In plaats van de plakken ham kunt u ook kiezen voor vegetarische hamblokjes.

Preistampot met makreelfilet

Kort gestoofde prei, aardappelpuree en gerookte makreel filet

Bereidingstijd:
20-30 min.

A

Benodigheden:

- Grote kookpan
- Stamper
- Snijplak
- Mes
- Pannelappen



Ingrediënten voor 2 personen:

- 200 gram gerookte makreelfilet
- 500 gram prei
- 500 gram aardappel
- 100 ml kookroom
- 2 theelepels tijm
- Peper

Bereiden:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Schil de aardappels en snijd ze doormidden, doe ze in een pan met ruim water en kook ze ongeveer 20 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de prei in ringen en was deze, voeg de prei de laatste drie minuten toe aan de aardappels.
- Maak de makreel filet schoon en scheur in stukjes
- Giet de aardappelen en prei af als deze gaar zijn en voeg de kookroom toe.
- Stamp de aardappels en prei tot een romige massa
- Voeg als laatste de makreel filet, tijm en peper naar smaak toe

Tip:

- ❖ Voor nog snellere stampot, gebruik aardappelpuree uit een zakje waar je slechts water aan toe moet voegen.

Herfstspaghetti

Volkoren spaghetti met gemende paddestoelen en brie

C

Bereidingstijd:

15-20 min.

Benodigdheden:

- wokpan of diepe koekenpan
- kookpan
- snijplank
- mes pannenlappen
- vergiet



Ingrediënten voor 2 personen:

- 150-200 gram volkoren spaghetti
- 400 gram gemende paddestoelen en champignons (zoals kastanjechampignons, cantherellen, shi-take enz.)
- 150 ml Paddestoelenbouillon van blokje
- 150 gram Brie
- Eetlepel olijfolie
- Gedroogde tijm
- Theelepel nootmuskaat
- Peper

Bereiding:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Breng water aan de kook en kook daarin de spaghetti in 8 minuten beetgaar
- Maak de paddenstoelen schoon met een schone doek en snijd of scheur ze doormidden
- Verwarm de olijfolie in een ruime pan en bak daarin de paddenstoelen kort aan, giet vervolgens de bouillon en nootmuskaat erbij en laat 5 minuten stoven
- Giet de spaghetti af en voeg deze bij de paddenstoelen
- Voeg op peper naar smaak toe
- Scheur de brie in stukjes en meng door de pasta

Beef burrito

Runderreepjes, bonen en groenten gehuld in een wrap

Bereidingstijd

20 – 30 minuten

Benodigde materialen

- koekenpan
- spatel
- snijplank
- (schil) mesje

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine ui
- 200 gram runderreepjes
- 1 groene paprika
- 1 kleine pot bruine bonen
- 1 pak tortilla wraps
- 1 zakje fajita kruidenmix
- 100 ml water
- 100 gram ijsbergsla
- zakje geraspte 30 plus kaas



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Was de paprika.
3. Snijdt de knoflook, ui en paprika in kleine stukjes.
4. Verhit de olie in de koekenpan.
5. Voeg de knoflook en ui toe en fruit deze even aan op middelhoog vuur.
6. Voeg vervolgens de runderreepjes toe en bak deze bruin.
7. De paprika aan het mengsel toevoegen en deze even mee bakken.
8. Laat de bruine bonen uitlekken en voeg deze toe aan het geheel.
9. Meng het zakje fajita kruidenmix met 100 ml water en voeg dit toe.
10. Breng dit aan de kook en laat het ca. 5 minuten zachtjes koken.
11. Verwarm de tortilla's zoals aangegeven op de verpakking in de magnetron
12. Vul deze met het mengsel en strooi de geraspte kaas erover en de ijsbergsla.

Vegatip:

- ❖ In plaats van de runderreepjes kunt u ook kiezen voor vegetarische hamblokjes.



Aardappel-spruitjesgratin

Spruitjes met gehakt uit de oven met een korstje van aardappel en kaas

Bereidingstijd:

20-30 minuten

Benodigde materialen

- kookpan
- ovenschaal
- snijplank
- (schil) mesje
- lepels

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gram spruitjes
- 500 gram aardappelschijfjes voorgekookt
- 150-200 gram rundergehakt of vegetarisch gehakt
- 1 ei
- 50 gram geraspte 30+ kaas
- 100 ml kookroom
- eetlepel olijfolie
- peper en zout



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden
3. Was en snijd de spruitjes doormidden
4. Kook de spruitjes 3 minuten
5. Rul ondertussen het gehakt met de olijfolie en peper en zout naar smaak
6. Giet de spruitjes af
7. Doe de gehakt samen met de spruitjes in een ovenschaal, leg er vervolgens de aardappelschijfjes dakpansgewijs op.
8. Klop het ei los en giet over het gerecht, giet vervolgens de kookroom erover en bestrooi met de kaas.
9. Zet de schaal 15 minuten in de oven
10. Haal de schaal als de spruitjes gaar zijn uit de oven en serveer direct.

Tip:

- ❖ De spruitjes zijn ook schoongemaakt te koop of uit de diepvries.

Marokkaanse couscous

Couscous met groenten, dadels en kipblokjes

Bereidingstijd:

15-30 minuten

Benodigde materialen

- braadpan
- schaal
- snijplank
- waterkoker of fluitketel
- mes
- pannenlappen
- pollepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram gerookte kipfilet reepjes
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel sambal
- 150 gram couscous
- 250 ml kippenbouillon (van blokje)
- ½ courgette
- 1 winterwortel
- 2 eetlepels olijfolie
- 8 gedroogde dadels

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Kook in een waterkoker water en doe dit samen met het bouillon blokje in een schaal
3. Doe de couscous in de schaal met bouillon
4. Meng alles goed en laat de couscous 10 minuten wellen.
5. Maak de groente schoon.
6. Snijd de courgette en wortel in kleine blokjes.
7. Verwarm een eetlepel olijfolie in een pan en bak de courgette en de wortel in 5 minuten gaar voeg de laatste minuut de gerookte kipreepjes toe en bak even mee.
8. Halveer de dadels in de lengte.
9. Maak een dressing van de resterende olijfolie, citroensap en sambal en meng door de couscous
10. Schep de dadels door de couscous en meng het kip-groentemengsel erdoor.

Vegatip:

- ❖ Vervang de kipfilet stukjes door Valess roerbakblokjes
- ❖ Vervang de kippenbouillon voor groentebouillon



Indische bloemkool

Gestoofde bloemkool, erwtjes in gele curry saus met ei en zilvervliesrijst

Bereidingstijd:

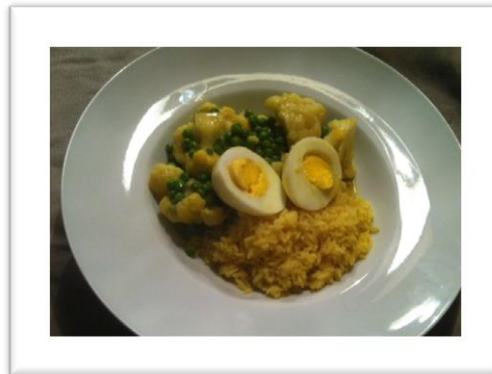
20 minuten

Benodigde materialen

- braadpan met deksel
- snijplank
- mes
- pollepel
- pannenlappen

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 á 3 eieren
- 300 gram bloemkool
- 100 gram diepvries erwten
- 150 gram zilvervliesrijst
- blikje kokosmelk
- eetlepel kerriepoeder
- eetlepel olijfolie
- peper en zout



A

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen
2. kook de eieren in 8 minuten hard, zet een pan met water op en breng aan de kook.
3. kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking
4. snipper de ui, maak de bloemkool schoon en was deze
5. verhit de olijfolie in een pan en voeg de kerriepoeder toe
6. voeg de bloemkool toe
7. bak de bloemkool 3 minuten en voeg vervolgens de kokosmelk toe
8. leg de deksel op de pan en stoof de bloemkool in 15 minuten gaar, voeg de laatste 5 minuten de erwten toe en laat deze mee stoven
9. serveer de curry met de rijst

Tip:

- ❖ strooi wat Kurkuma (geelwortel) door de kokende rijst, daardoor krijgt het een mooie gele kleur

Gegrilde zalm uit de oven

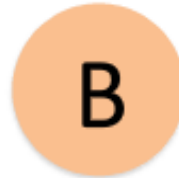
Gegrilde zalm met broccoli en gebakken aardappeltjes

Bereidingstijd

20 – 30 minuten

Benodigde materialen

- koekenpan
- kookpan
- spatel
- snijplank
- ovenschaal
- (schil) mesje



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 eetlepel olijfolie
- 400 gram krieltjes
- 200 gram zalm
- 400 gram broccoli
- water
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook.
3. Verwarm de oven voor op ca. 200 graden.
4. Snijdt de broccoli en kook deze in ca 10 minuten (beet)gaar
5. Verhit de olie in de koekenpan.
6. Voeg de krieltjes toe en bak deze 15 minuten op middelhoog vuur.
7. Vet een ovenschaal in en leg de zalm hierin.
8. Zet de ovenschaal ca. 15 minuten in de oven.
9. serveer de krieltjes met de broccoli en zalm uit de oven



Tip:

- ❖ Neem in plaats van krieltjes aardappelschijfjes of blokjes.

Snelle erwtensoep

Winterse soep met gele split erwten, tofu reepjes en volkoren brood

Bereidingstijd:

30 min.

Benodigde materialen

- Soeppan
- Koekenpan
- Snijplak
- Mes
- Pannelappen



Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 grote aardappels
- 100 gram preiringen
- 1 wortel
- 1 kleine ui
- 100 gram gele spliterwten
- 500 ml groente bouillon
- 1 pakje (Alpro soja) Tofu reepjes pittig gekruid
- 4 sneetjes (grof) volkorenbrood
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 laurierblad
- Peper
- Olijfolie

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen.
- Snijd de ui, wortel en aardappel in blokjes.
- Verwarm een scheutje olijfolie in de soeppan en bak daarin de groente 4 minuten tot de ui glazig is.
- Voeg de gele spliterwten, kruiden en bouillon toe, breng aan de kook en laat 25 minuten sudderen.
- Bak ondertussen de tofu reepjes in een scheutje olijfolie.
- Voeg de reepjes toe aan de soep, verwijder het laurierblad en breng op smaak met peper.
- Serveer met twee sneetjes volkorenbrood (met halvarine).



Macaronischotel uit de oven

Volkoren macaroni, rundergehakt, tomatenpuree en groenten

Bereidingstijd

30 min.

Benodigde materialen

- braadpan
- kookpan
- ovenschaal
- spatel
- snijmes
- pannenlappen

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 - 200 gram volkoren macaroni
- 200 - 250 gram mager rundergehakt
- 1 pakje tomatenpuree
- 250 gram champignons
- 1 gele paprika
- 1 pot gedroogde tomaten
- 1 tl oregano
- 1 tl rozemarijn

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
- Verwarm de oven voor op ca. 180 graden.
- Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook.
- Kook de macaroni in ca. 10-12 min. gaar.
- Verhit de braadpan en bak het gehakt lichtbruin.
- Voeg de champignons en paprika toe en bak even mee.
- Voeg de tomatenpuree toe.
- Voeg 1 theelepel oregano en 1 theelepel rozemarijn toe aan het mengsel en roer dit goed door.
- Giet de macaroni af en spoel af met koud water.
- Schep de macaroni in de ovenschaal.
- Giet daar boven op het mengsel.
- Laat de gedroogde tomaten uitlekken en leg deze erop.
- Zet de ovenschaal in de oven en laat dit ca. 15 min. in de oven staan.



C

Tip:

- ❖ Serveer als garnering 30 plus kaas voor het gerecht in de oven gaat.

Bieten-haring salade

Bietjes met aardappels, haring, augurk en zure room

Bereidingstijd

10-15 min.

Benodigde materialen

- Kookpan
- Snijplank
- Mes
- Pannenhappen
- (serveer)schaal

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram zoute haring
- 300 gram bietjes uit pot
- 400 gram voorgekookte aardappelblokjes
- 4 augurken
- Klein bakje zure room
- 3 theelepels dille (vers of gedroogd)
- Peper en zout

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Vul een kleine kookpan met water en voeg de aardappelblokjes toe, kook deze in 5 minuten beetgaar.
- Snijd de haring en augurk in stukjes van ongeveer 1 centimeter.
- Giet de aardappels af en laat deze kort afkoelen.
- Doe de bietjes, haring en augurk in een schaal en voeg de zure room, dille en peper en zout naar smaak toe.
- Voeg als laatste de aardappeltjes toe en roer het geheel door elkaar.



Tip:

- ❖ Lekker met een sneetje geroosterd (volkoren) brood



Stoofpot met tomaat

Catelaanse worstjes, gepelde tomaten en linzen

Bereidingstijd

15-20 min

Benodigde materialen

- braadpan
- snijplank
- spatel

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 el olijfolie
- 200 - 250 g catelaanse worstjes
- 1 ui
- ½ courgette
- 400 gram gepelde tomaten
- 1 kleine pot linzen
- 1 meergranen pistolet
- 1 potje tomaten tapenade



C

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
- Verhit de olie in de braadpan.
- Bak de worstjes mee.
- Voeg de ui en courgette toe en bak deze even mee.
- Voeg de tomaten toe en maak ze met de spatel fijn.
- Breng het geheel aan de kook en laat ca. 8 min. stoven met de deksel op de pan.
- Voeg de linzen toe en warm nog ca. 2 min. door.
- Serveer met het pistolet.

Tip:

- ❖ Vervang de catelaanse worstjes door vegetarische worstjes

I

Gebakken witlof in ketjap

Witlof met ham, ketjap en aardappel

Bereidingstijd

30 min.

Benodigde materialen

- braadpan
- kookpan
- snijplank
- spatel
- snijmes
- schilmesje
- pannenlappen

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 el olijfolie
- 4 stronken witlof
- 4 plakjes achterham
- 4 eetlepels ketjap
- 500 gram aardappel



A

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
- Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook.
- Snijdt de aardappels en was deze vervolgens.
- Kook de aardappels in ca. 20 min. gaar.
- Snijdt de witlof doormidden en haal de stronkjes in het midden eruit.
- Was de witlof.
- Rol elke stronk witlof in 1 plakje ham.
- Verhit de olie in de braadpan.
- Leg de witlof in de braadpan.
- Giet de ketjap over de witlof.
- Bak de witlof ca. 15 min. en draai deze regelmatig om.

Tip:

- ❖ Serveer eventueel een magere jus voor bij de aardappels.

Vispannetje

Witvis met gestoofde prei, champignons, erwten en worteltjes in room

Bereidingstijd

20-30 min.

Benodigde materialen

- Grote stoofpan met deksel
- Kookpan
- Snijplank
- Mes
- Pannelappen

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram witvis naar keuze (pangasius, tilapia)
- 200 gram prei in ringen
- 1 klein potjes erwten met wortel
- 150 gram champignons
- 100 ml kookroom light
- 150 gram zilvervliesrijst
- 2 theelepels gedroogde dille
- Peper en zout naar smaak
- Teentje knoflook
- Olijfolie

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen. Vul een pan met ruim water en breng aan de kook.
- Verwarm de olijfolie in een braadpan en pers de knoflook uit boven de pan. Snijd de champignons in schijfjes en bak 1 minuut mee.
- Voeg de preiringen toe en bak 1 minuut met de champignons mee.
- Snijd de vis in stukken en voeg toe aan de groenten. Bak 2 minuten mee.
- Zet het vuur lager, voeg de room toe en laat 10 minuten stoven met de deksel op de pan.
- Doe de rijst, als het water kookt in de pan, en kook volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Voeg als laatste de erwten en wortels, dille en peper/zout naar smaak toe en laat nog 5 minuten stoven.
- Giet de rijst af en serveer met het vis/groente mengsel.

A



Snel 3 gangen Kerstdiner voorgerecht

Gevulde avocado met garnalen

Bereidingstijd

10 min.

Benodigdheden

- 1 snijplank
- mes
- lepel

Ingrediënten voor 2 personen

Voorgerecht:

- 1 avocado
- klein bakje voorgekookte garnalen
- 1 el magere yoghurt
- 1 tl gedroogde dille
- peper en zout

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen.
- Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit met een lepel. Haal met een lepel het vruchtvlees er uit en doe deze in een schaaltje, bewaar de twee helften van de schil. Voeg de yoghurt toe en prak de avocado smeug.
- Voeg de garnalen, dille en peper en zout naar smaak toe en roer alles goed door. Doe het mengsel weer in de halve schil van de avocado. Zet deze eventueel even in de koelkast.



A

Snel 3 gangen Kerstdiner hoofdgerecht

kip met tapenade en spinazierisotto

C

Bereidingstijd

20 min.

Benodigdheden

- pan met dikke bodem
- koekenpan
- 1 snijplank
- snijmes
- eetlepel
- knoflookpers
- pannelappen

Ingrediënten voor 2 personen:

Hoofdgerecht:

- 200 gram kipfilet
- 4 eetlepels tomaten tapenade
- 300 gram verse spinazie
- 150 gram risotto rijst
- 500 ml groente bouillon
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels olijfolie



Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen.
- Snijdt de kipfilet door de lengte in en besmeer de binnenkant met twee eetlepels tomaten tapenade. Verhit twee eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet aan beide zijde bruin. Zet het vuur laag en laat vervolgens in 20 minuten gaar worden.
- Verhit de overige olijfolie in een pan met dikke bodem en pers de knoflook hierin uit. Voeg de risotto rijst toe en bak deze al roerend 1 minuut mee. Voeg vervolgens een scheut bouillon toe en laat sudderen. Voeg steeds als de bouillon bijna op is nieuwe toe en roer regelmatig.
- Voeg na ongeveer 10 minuten de spinazie in porties toe aan de risotto en laat slinken. Vergeet niet om nieuwe bouillon toe te voegen en regelmatig te roeren.
- Na ongeveer 20 minuten is de risotto gaar, voeg dan geen bouillon meer toe maar laat het vocht op laag vuur verdampen.
- Serveer de kip met de risotto.

Snel 3 gangen Kerstdiner nagerecht

Bereidingstijd

5 min.

Benodigdheden

- 2 schaaltes
- 2 lepels

Ingrediënten voor 2 personen:

Nagerecht:

- 20 gram pure chocolade
- 2 bolletjes vanille ijs
- 4 eetlepels kersen uit blik (op siroop)
- 4 volkoren biscuitjes
- 100 ml sterke koffie

Bereidingswijze

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen.
- Maak na de maaltijd het nagerecht klaar: verkruimel de biscuitjes grof in een schaalte. Leg daarop twee eetlepels kersen. Leg op de kersen een bolletje ijs en een paar brokjes chocolade. Giet net voor het serveren de koffie erover heen.



Minestrone soep

Italiaanse soep vol met voorjaarsgroente

A

Bereidingstijd:

15 minuten

Benodigdheden:

- Grote kookpan
- Soeplepel
- Snijplank
- Mes
- Pannenvlappen



Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 liter kippen- of groentebouillon
- 1 zak (400 gram) grove/boeren soepgroente
- 100 gram diepvries erwten
- 1 kleine ui
- 50 gram macaroni of andere kleine pasta
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 eetlepels groene pesto
- 1 theelepel gedroogde rozemarijn
- 1 focaccia- of ciabattabrood

Bereidingswijze:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Snipper de ui, verhit olijfolie in een kookpan en bak hier kort de tomatenpuree in zodat de smaak vrijkomt. Voeg de ui toe en bak deze in 2 minuten glazig.
- Bak de boerensoepgroente 3 minuten mee.
- Voeg 1 liter heet water en het bouillonblokje toe. Breng het geheel aan de kook en kook 5 minuten.
- Voeg de macaroni en rozemarijn toe en kook deze 6 minuten mee met de soep.
- Besmeer het brood met de groene pesto.
- Serveer de soep met het brood.

Oranje boven

Gebakken tilapiafilet met wortelpuree en röstirondjes

Bereidingstijd:

20 - 30 minuten

Benodigdheden:

- Koekenpan
- Ovenschaal
- Snijplank
- Snijmes
- Eetlepel
- Theelepel
- Spatel
- staafmixer
- Pannelappen



Ingrediënten voor 2 personen:

- 500 gram peen
- 2 tilapiafilet
- röstirondjes diepvries
- 1 ui
- 2 eetlepels bloem
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels komijn (djinten)

Bereidingswijze:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Maak de ui en de wortels schoon. Snijd de ui in snippers en de wortels in plakken.
- Fruit de ui met 1 theelepel komijn en ½ theelepel kaneel in de olijfolie.
- Voeg de wortels toe met wat water en stoof de groente in 10 minuten gaar. Stamp de groente met de staafmixer tot een smeuijge puree en maak het op smaak met een beetje zout.
- Meng de bloem met de rest van de komijn en de kaneel en doe dit op een bord.
- Bestrooi de tilapia met peper en een beetje zout en wentel de vis door het bloemmengsel.
- Pak een ovenschaal en vet deze in en zet deze vervolgens met de tilapia ca. 15 minuten in de oven.
- Serveer er de wortelpuree bij.

Stamppot groen-geel

Voorjaarsstampot met verse spinazie en maisblokje met een kaasburger

Bereidingstijd:

25 minuten

Benodigdheden:

- Kookpan
- Koekenpan
- Vergiet
- Staafmixer
- Pannenvlappen

Ingrediënten voor 2 personen:

- 400 gram aardappels kruimig
- 200 gram verse spinazie
- 1 potje/blikje maïskorrels
- 2 kaasburgers
- 50 ml melk
- 1 teentje knoflook geperst
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Breng een pan met ruim water aan de kook. Schil de aardappels en kook deze in 20 minuten gaar.
- Verhit olijfolie in een pan en bak de spinazie en knoflook 3 minuten zodat de spinazie slinkt, voeg steeds een beetje meer spinazie toe.
- Verhit olijfolie in een pan en bak daarin de kaasburgers in 6 minuten goudbruin.
- Giet de aardappels af, voeg een de melk toe en pureer tot een romige massa ontstaat. Giet de maïskorrels af en voeg samen met de spinazie toe aan de aardappelpuree.
- Voeg peper en zout naar smaak toe en serveer de stampot met de kaasburgers.

Boeren lente pannenkoek

Goed gevulde meergranen pannenkoek met spinazie, geitenkaas en noten

Bereidingstijd:

15 minuten

Benodigdheden:

- Middelgrote koekenpan
- Spatel
- Soeplepel
- Beslagkom

Ingrediënten voor 2 personen:

- ½ pak pannenkoekmix meergranen
- 450 ml (half volle) melk
- 1 ei
- 200 gram spinazie vers
- 150 gram zachte geitenkaas
- klein handje walnoten
- 2 eetlepels olijfolie
- honing naar smaak



C

Bereidingswijze:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Maak de pannenkoekmix volgens aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de helft van de spinazie in 1 minuut, totdat het slinkt.
- Giet met een soeplepel de pannenkoekmix over de spinazie.
- Strooi de helft van de geitenkaas erover.
- Leg de deksel op de pan en laat de pannenkoek in 3 minuten op laag vuur garen.
- Keer de pannenkoek om en bak de andere zijde in 3 minuten bruin op middelhoog vuur.
- Haal de pannenkoek uit de pan en strooi de walnoten en honing er overheen.
- Herhaal dit voor pannenkoek twee.

Frisse pasta uit de zee

Pastasalade met zalm, groene asperge en krabsticks

Bereidingstijd:

15 minuten

Benodigdheden:

- Kookpan
- Koekenpan
- Snijplank
- Mes
- Saladeschaal
- Pannelappen

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 gram volkoren penne
- 100 gram gerookte zalm
- 100 gram surimi (krabsticks)
- 400 gram verse asperges
- 100 gram slamix
- 1 rode ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 eetlepels citroensap uit flesje
- 2 eetlepels crème fraîche light
- 1 eetlepel mosterd



Bereidingswijze:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Breng water aan de kook en kook daarin de pasta volgens de verpakking gaar.
- Breng water aan de kook en kook de asperges in 3 minuten beetgaar.
- Verwarm de olijfolie in de koekenpan en fruit daarin de ui.
- Snijd vervolgens de gerookte zalm in plakjes en de surimi in kleine stukjes.
- Snijd de asperges in 3 stukken.
- Voeg de crème fraîche en mosterd bij de ui en roer dit even door.
- Serveer de saus over de pasta.
- Voeg de zalm, krabsticks en asperges toe.
- Maak het gerecht compleet met wat sla.

B

Kipanas salade

Frisse salade van kipfilet, ananas, asperges en gekookte krieltjes

Bereidingstijd:

15 - 20 minuten

Benodigdheden:

- 2 kleine kookpannen
- Snijplank
- Mes
- Saladeschaal
- Pannelappen

B

Ingrediënten voor 2 personen:

- 200 gram kipfilet in stukjes
- 400 gram krieltjes
- ½ gele paprika
- 1 klein blikje ananas stukjes op sap
- 2 blikjes witte asperges
- 2 eetlepels magere yoghurt
- 2 eetlepels ananassap uit het blikje
- 1 eetlepel olijfolie
- peper
- rozemarijn

Bereidingswijze:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen
- Kook de kipstukjes in 15 minuten gaar.
- Verhit olijfolie in de pan en bak de krieltjes in 5 minuten beetgaar.
- Laat de asperges en ananasstukjes uitlekken, vang een klein deel van het ananassap op en bewaar deze voor de dressing.
- Snijd de paprika in stukjes.
- Giet de kipstukjes af en spoel af met koud water.
- Meng voor de dressing de ananassap, magere yoghurt en de rozemarijn.
- Meng alle ingrediënten door elkaar en voeg de dressing toe. Voeg peper naar smaak toe. Meng alles goed en serveer met de krieltjes.



Kleurrijke souk

Cous-cous met gele paprika, tuinerwten, fetakaas en lamsworstjes

Bereidingstijd:

15 minuten

Benodigdheden:

- Kookpan
- Koekenpan
- Vergiet
- Schaal/grote kom
- Waterkoker
- Snijplank
- Mes
- Eetlepel
- Theelepel
- Spatel
- Pannelappen

Ingrediënten voor 2 personen:

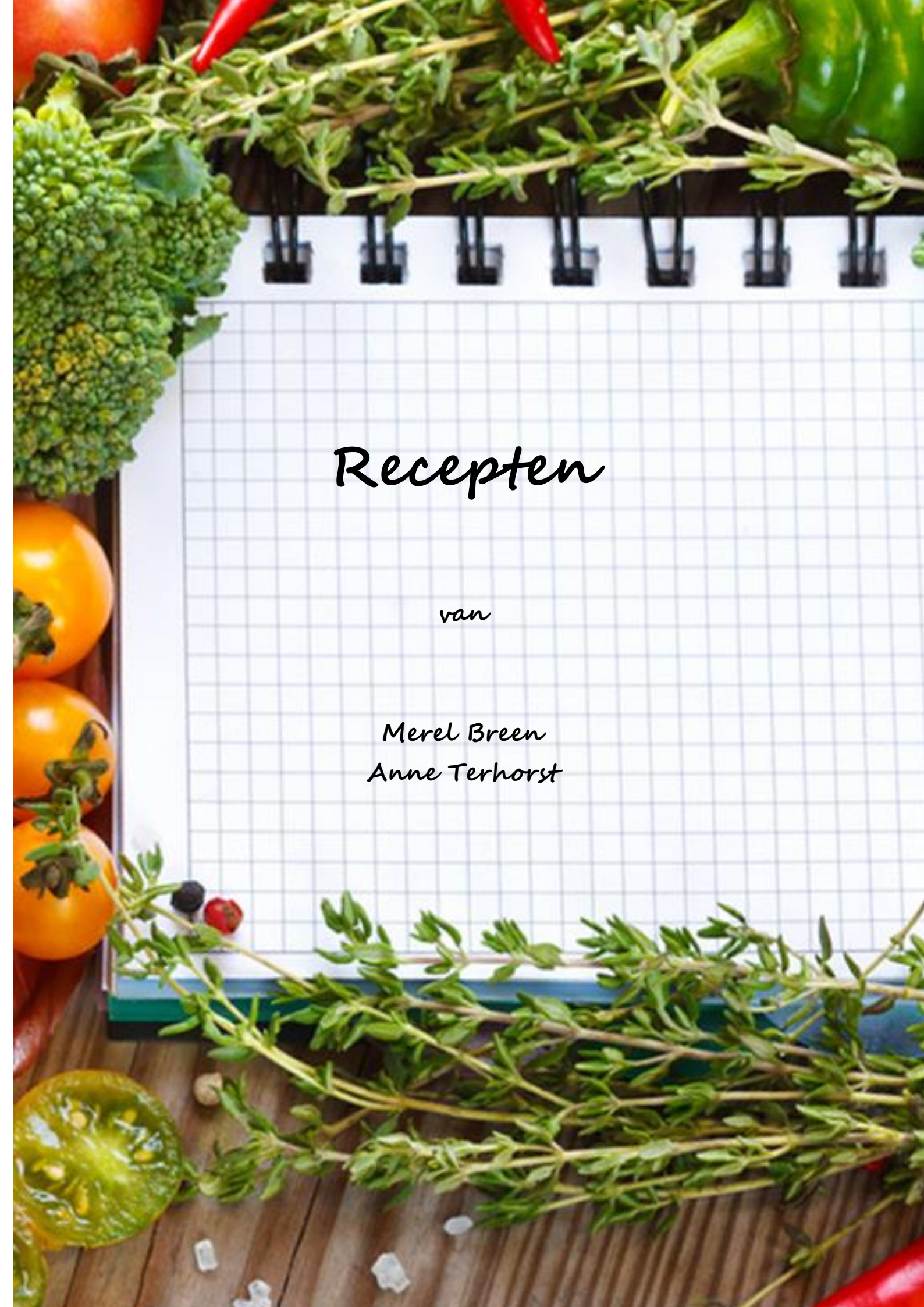
- 150 gram cous-cous
- 2 lamsworstjes
- ½ gele paprika
- 200 gram diepvries erwten
- 100 gram fetakaas
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels citroensap uit flesje
- 2 theelepels gedroogde tijm
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen en hulpmiddelen.
- Snijd de paprika in stukjes.
- Breng water aan de kook en kook daarin de cous-cous volgens de verpakking gaar. Giet de cous-cous af in een vergiet en vervolgens in een schaal of kom.
- Breng water aan de kook en kook daarin kort de tuinerwten volgens de verpakking gaar.
- Verwarm 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak daarin de lamsworstjes ca. 10 - 15 min. gaar.
- Bak als de worstjes rondom bruin zijn even kort de paprika mee.
- Voeg 1 eetlepel olijfolie, de citroensap, honing en tijm toe aan de cous-cous en roer het geheel goed door.
- Voeg vervolgens de paprika, de tuinerwten en fetakaas erdoor.
- Breng het geheel verder op smaak met wat peper en zout.
- Serveer de lamsworstjes bij de cous-cous.

B



Recepten

van

Merel Breen
Anne Terhorst

Chinese kalkoen-koolcurry

Zilvervliesrijst met kalkoen, Chinese kool en een frisse yoghurt dressing van sinaasappel en rozijnen.

Bereidingstijd

30 minuten

A

Benodigde materialen

- Kookpan
- Wokpan
- Steelpan
- Waterkoker
- Vergiet
- Twee snijplanken
- Broodmes
- Vleesmes
- Spatel
- Eetlepel
- Theelepel
- Pannenvellen



Ingrediënten voor 2 personen

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| - 800g chinese kool | - |
| - 75 ml sinaasappelsap | - 2 eetlepel kerriepoeder |
| - 2 eetlepels rozijnen | - Peper |
| - 1 theelepel bouillonpoeder | - 2 theelepels paprikapoeder |
| - 180g zilvervliesrijst (ongekookt) | - 1 eetlepel rozemarijn of basilicum |
| - 2 eetlepels olijfolie | - 100 ml magere yoghurt |
| - 200g kalkoenfilet | - 1 eetlepel maïzena |
| - | - |

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Breng een kookpan met ruim water aan de kook.
3. Verwarm ondertussen in de steelpan sinaasappelsap met rozijnen en de bouillonpoeder. Zet het apart.
4. Voeg zodra het water in de kookpan kookt de rijst toe. Kook de rijst in 8 minuten gaar.
5. Kook vervolgens water met de waterkoker.
6. Was de chinese kool en snij de kool met het broodmes in dunne reepjes. Snij door totdat u 800g heeft. De rest van de chinese kool kunt u afgedekt met aluminiumfolie bewaren in de koelkast.
7. Leg de reepjes in een vergiet en giet er vervolgens kokend water overheen. Laat het uitlekken.
8. Snij vervolgens de kalkoenfilet in blokjes.
9. Verhit de olijfolie in een wokpan. Bak de kalkoen met de helft van de kerrie, peper en paprikapoeder in 5 minuten goudbruin.
10. Voeg de chinese kool toe aan de wokpan. Laat het gerecht 10 minuten sudderen. Voeg nog de rozemarijn of basilicum toe en de rest van de kerrie en paprikapoeder en eventueel peper naar smaak.
11. Giet ondertussen de rijst af en laat de rijst droog koken met de deksel op de pan.
12. Meng de maïzena en yoghurt door het sinaasappelmengsel.
13. Voeg dit toe aan de kalkoen en de kool en laat de currysous warm worden.
14. Verdeel de rijst over twee borden en serveer de kalkoen-koolcurry erbij.

Zoute couscous

Met rode bietjes, mango en kipreepjes. Een verrassend combinatie.

Bereidingstijd

20 minuten

Benodigde materialen

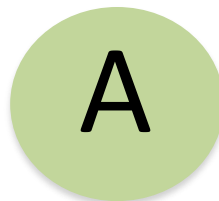
- Schaal
- 1 bakje
- 1 rasp
- Wokpan
- Waterkoker
- Kom of pan
- Vork
- Twee theelepels
- Eetlepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 limoen
- 150g couscous (rauw)
- 2 theelepel kaneel
- 2 theelepel kerriepoeder
- 400g geraspte rode bietjes . Schijfjes kunnen ook, eventueel wel wat fijner gesneden.
- 2 eetlepels olijfolie
- 200g diepvries mangostukjes, ontdooid
- 200g gerookte kipreepjes

Bereidingswijze

1. Zet alle benodigde ingrediënten en materialen klaar.
2. Boen de limoen schoon en rasp de groene schil. Doe de schil in een bakje. Snij de limoen door midden en pers boven het bakje de limoen uit.
3. Zet 250ml water op in de waterkoker.
4. Doe de couscous met de helft van de kaneel en kerriepoeder in een kom. Schenk er kokend water over. Laat het 10 minuten staan. Roer het af en toe door.
5. Verhit de olie in de pan. Voeg de kipreepjes toe en bak het kort. Voeg vervolgens de bietjes toe.
6. Voeg de limoensap, limoenrasp en de rest van de kerriepoeder en kaneel toe.
7. Roer dan de mangostukjes erdoor. Laat het gerecht warm worden.
8. Roer ondertussen de couscous los.
9. Verdeel de couscous over twee borden en serveer het bietenmengsel erbij.



Tip:

- ❖ Vervang de mango eens door perzik.
- ❖ De kipreepjes kunnen vervangen worden door hamblokjes.

Vegatip:

- ❖ U kunt de kipreepjes vervangen door vegetarische wokstukjes.

Visserspotje

Met tomaten, kidneybonen, prei en witvis. Een stevig gerecht uit de zee.

Bereidingstijd

30 minuten

Benodigde materialen

- Wokpan met deksel
- 2 Snijplanken
- (schil) mesje
- Vleesmes
- Knoflookpers
- Spatel
- Lepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ui
- 2 teentje knoflook
- 300g koolvis
- 1 grote prei
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kerrie
- 1 eetlepel dille
- Peper
- 1 blik kidneybonen (400g)
- 1 blikje mais (150g)
- 1 blik tomatenblokjes (400g)
- 4 sneden grof volkoren brood, geroosterd



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Maak de ui schoon en snij de ui fijn.
3. Pers de knoflook met de knoflookpers uit.
4. Pak een schone snijplank en snij hierop de koolvis in blokjes met de vleesmes.
5. Verhit de olijfolie in een pan. Fruit hierin de ui met de knoflook.
6. Voeg de koolvis toe en bak ca 5 minuten.
7. Was ondertussen de prei. Verwijder de harde onderkant en het groen. Snij de prei in grove ringen.
8. Voeg de prei toe.
9. Voeg de kerrie, dille en peper. Bak nog eens 5 minuten.
10. Maak de blik kidneybonen open en giet het vocht weg. Voeg ze vervolgens toe aan de pan.
11. Maak het blikje mais open en giet het vocht weg. Voeg ze toe aan de pan.
12. Voeg dan de tomatenblokjes toe.
13. Doe de deksel op de pan en stoof nog 10 minuten.
14. Verdeel het gerecht over twee borden. Serveer het brood erbij.

Tip:

- ❖ U kunt de prei vervangen door een zakje gesneden prei.

Variatietip:

- ❖ U kunt de koolvis vervangen door kabeljauw.
- ❖ Vervang de kidneybonen eens zwarte bonen of bruine bonen.
- ❖ Voeg een kleine venkelknol toe in plaats van de prei. Het snijden van de venkel kan meer moeite kosten.

Thaise curry

Met aardappelen, ui, sperziebonen en doperwten, geserveerd met ei. Een romig en licht pittig gerecht.

Bereidingstijd

30 minuten

Benodigde materialen

- Wokpan met deksel
- Steelpan
- Kookpan
- Snijplank
- (schil) mesje
- Spatel
- Lepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 400g voorgeschilde aardappelen.
- 1 zakje gesneden ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 200g diepvries sperziebonen
- 200g diepvries doperwten
- 2 eieren
- 1 tot 3 eetlepel groene curry of rode curry pasta, afhankelijk van hoe pittig u het gerecht wil hebben.
- 150ml kokosmelk
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel tijm of rozemarijn



Bereidingswijze

1. Snij de voorgeschilde aardappelen in blokjes.
2. Zet ze in een pan met weinig water op. Kook de aardappelen ca 10 minuten.
3. Verhit de olie in een pan en bak de ui hierin.
4. Voeg de sperziebonen en doperwten toe met een scheut water. Doe de deksel er op. Kook de groenten op hoog vuur ca 8 minuten. Roer af en toe om.
5. Breng ondertussen de steelpan met water aan de kook.
6. Zodra het water kookt kunnen de eieren erin. Kook de eieren in ca 8 minuten hard.
7. Voeg 1 eetlepel groene of rode curry toe aan de wokpan en bak dit ca 1 minuut op laag vuur mee. Roer het goed om.
8. Giet ondertussen de aardappelen af.
9. Voeg ze toe aan de wokpan.
10. Voeg vervolgens de kokosmelk toe en breng het aan de kook. Laat het dan 5 minuten op zacht vuur stoven. Proef het gerecht en voeg eventueel nog wat curry pasta toe.
11. Voeg de kerriepoeder en tijm of rozemarijn toe.
12. Giet de eieren af en laat ze schikken onder koud water. Pel de eieren en snij ze in vier stukken.
13. Verdeel de curry over twee borden en leg de eieren erop.

Tip:

- ❖ De overgebleven kokosmelk kunt u overgieten in een afgesloten bakje of in een diepvrieszak. Zo kunt het nog enige tijd te bewaren in de diepvries. U kunt het ook in meerdere porties invriezen.
- ❖ U kunt de eieren eventueel eerder op de dag koken of een dag van te voren. Bewaar ze dan in de koelkast.

Variatietip:

- ❖ Varieer met de groente naar smaak. Neem bijvoorbeeld eens bloemkoolroosjes, champignons, peultjes, paprika of maïs.

Mediterrane groentestoofpot

Met wortel, pompoen, rozijnen en kikkererwten. Een verrassend zoet gerecht.

Bereidingstijd

20 minuten

Benodigde materialen

- Wokpan met deksel
- Snijplank
- (schil) mesje
- Knoflookpers
- Spatel
- Lepel
- Theelepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ui
- 2 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 paprika
- 1 doosje diepvries pompoemblokjes (450g)
- 1 blik wortelen extra fijn (330g)
- 1 blik kikkererwten (400g)
- 75g rozijnen
- 2 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel kerriepoeder
- Peper naar smaak



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Maak de ui schoon en snij de ui fijn.
3. Pers de knoflook uit met de knoflookpers.
4. Verhit de olie in de pan. Fruit hierin de ui en de knoflook.
5. Was ondertussen de paprika en snij het in reepjes en vervolgens in blokjes.
6. Voeg de paprika en de pompoen toe aan de pan.
7. Maak de blik wortelen open en giet het vocht weg. Snij de wortelen in grove blokken.
8. Schep vervolgens de wortelen en de kikkererwten door het gerecht.
9. Voeg de rozijnen, kaneelpoeder, gemberpoeder, kerriepoeder en de peper toe.
10. Doe de deksel op de pan en stoof het gerecht in 10 minuten. Voeg als het te droog wordt wat water toe.
11. Verdeel het gerecht over twee borden.

Tip:

- ❖ In plaats van de blik wortelen kunt u ook verse wortelen gebruiken. Neem dan schoongemaakte wortelen en snij ze in dunne schijfjes. Voeg de wortelen dan al bij stap 5 toe. Verse wortelen hebben namelijk een langere bereidingstijd nodig.

Variatietip:

- ❖ U kunt de wortel vervangen door spinazie.
- ❖ U kunt de pompoen vervangen door blokjes courgette.
- ❖ Voeg naar smaak kruiden als chilipoeder en koriander toe.

Hollandse groentepot, maar dan anders

Een eenpansgerecht met courgette, tuinbonen, krieltjes en hamblokjes

Bereidingstijd

30 minuten

A

Benodigde materialen

- Wokpan met deksel
- Koekpan
- Snijplank
- (schil) mesje
- Knoflookpers
- Spatel
- Theelepel



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepels vloeibare bak- en braadproduct
- 200g hamblokjes of hamreepjes
- 200g diepvries tuinbonen
- 1 zakje krieltjes (400 -425g)
- Peper
- 4 theelepel tijm

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Maak de ui schoon en snipper de ui.
3. Pers de knoflook met de knoflookpers uit.
4. Was de courgette en verwijder de harde bovenkant en onderkant. Snij de courgette in vieren en vervolgens in blokjes.
5. Verhit de olie in de wokpan. Fruit hierin de ui met de knoflook.
6. Verhit de vloeibare bak-en braadproduct in de koekenpan. En voeg de krieltjes toe. Bak ze op laag vuur. Schep af en toe om, zodat zo mooi bruin worden.
7. Voeg de hamreepjes toe aan de ui en knoflookmengsel. en bak ca 5 minuten mee. Schep af en toe om.
8. Voeg de courgette en tuinbonen toe.
9. Voeg de peper en de salie toe.
10. Doe de deksel op de pan en bak het gerecht ca 15 minuten op laag vuur. Schep het af en toe om.
11. Schep de aardappelen af door de wokpan toe.
12. Verdeel het gerecht over twee borden.

Tip:

- ❖ Als er geen diepvries tuinbonen te verkrijgen zijn kunt u tuinbonen uit blik/glas nemen. Hieraan is echter wel zout toegevoegd. Door het vocht weg te gieten en de tuinbonen om te spoelen, vermindert het zoutgehalte.

Variatietip:

- ❖ Vervang de courgette door broccoli.
- ❖ Vervang de tuinbonen door kapucijners.

Vegatip:

- ❖ In plaats van de ham kunt u vegetarische spekreepjes nemen.

Ratatouille met walnotenkaascrumble

Met aubergine, ui, paprika, tomaat en linzen met een krokante korst van brood, walnoten en kaas.

Bereidingstijd

30 minuten bereidingstijd

5 minuten oventijd

Benodigde materialen

- Ovenschaal
- Wokpan
- Keukenmachine
- Snijplank
- Snijmes
- Knoflookpers
- Spatel
- Eetlepel
- Theelepel
- Pannelappen



A

Ingrediënten voor 2 personen

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| - 1 ui | - 1 theelepel kerriepoeder |
| - 1 kleine aubergine | - 1 theelepel tijm |
| - 1 paprika | - Snufje chilipoeder |
| - 1 tomaat | - Peper |
| - 2 eetlepels olijfolie | - 2 sneetjes oud brood |
| - 1 teentje knoflook | - 50g walnoten |
| - 1 blikje linzen (310g) | - 60g geraspte 20+ kaas |

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Maak de ui schoon en snij de ui in blokjes.
3. Pers het teentje knoflook uit.
4. Verhit de olie in de pan en bak hierin de ui met de knoflook op een laag vuur.
5. Was ondertussen de aubergine en snij de harde bovenkant eraf. Snij de aubergine in blokjes. Voeg de aubergine toe aan de pan.
6. Voeg een scheutje water toe.
7. Was ondertussen de paprika en tomaat en snij ze in blokjes. Voeg toe aan de pan.
8. Voeg de linzen en de kruiden toe.
9. Leg de deksel op de pan en stook het gerecht op een laag vuur ca 20 minuten.
10. Maak ondertussen de walnoten crumble. Scheur de boterhammen boven de keukenmachine in kleine stukjes en voeg de walnoten toe. Maal dit fijn.
11. Zet de ovengrill aan.
12. Schep de ratatouille in een ovenschaal en verdeel de walnoten crumble erover en vervolgens de kaas.
13. Zet het gerecht ongeveer 5 minuten onder de grill.

Variatietip:

- ❖ In plaats van de aubergine en paprika kunt u ook wokgroente nemen. Dit kost minder handelingen bij het bereiden.
- ❖ Als u geen oud brood heeft, kunt u ook de boterhammen kort even roosteren.

Belgische stoemp

Stamppot met spruitjes en kool , geserveerd met karbonades. Een lekker gerecht van onze Zuiderburen.

Bereidingstijd

30 minuten

Benodigde materialen

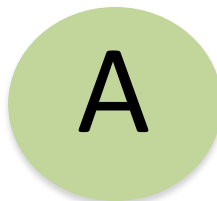
- Wokpan met deksel
- Kookpan
- Koekenpan
- Spatel
- (schil)mesje
- Snijplank
- 3 lepels
- Stamper
- Maatbeker

Ingrediënten voor 2 personen

- 400g voorgeschilde aardappelen
- 4 eetlepels vloeibare bak- en braadproduct
- 200g geschoonde spruiten of diepvriesspruiten
- 1 zakje gesneden spitskool (300g)
- 2 ribkarbonades
- Peper
- 4 eetlepels zilveruitjes met vocht
- 2 eetlepels (curry) ketchup
- 1 eetlepel bruine suiker

Bereidingswijze

1. Zet de aardappelen met weinig water op en kook ze 20 minuten gaar.
2. Snij de spruiten door midden.
3. Verhit 2 eetlepels vloeibare bak- en braadproduct in de wokpan.
4. Bak hierin de spruiten en de kool 20 minuten op laag vuur. Voeg wat watert toe. Breng op smaak met de peper. Doe de deksel op de pan. Roer het af en toe door.
5. Verhit ondertussen de rest van vloeibare bak- en braadproduct in een koekenpan.
6. Bestrooi de ribkarbonades met peper en bak ze in de koekenpan 7 minuten aan elke kant bruin.
7. Voeg de zilveruitjes met vocht, ketchup en de bruine suiker toe. Zet het vuur laag.
8. Giet ondertussen de aardappelen af. Bewaar 100 ml kookvocht. Stamp de aardappelen fijn.
9. Voeg de spruitjes en kool toe en roer goed door. Voeg de kookvocht toe als de stamppot te droog is.
10. Verdeel de stoemp over twee borden, serveer de ribkarbonade erbij en schep de saus over de stoemp.



Tip:

- ❖ U kunt eventuele overgebleven spruiten of spitskool de volgende dag gebruiken in een roerbakmaaltijd.
- ❖ Als het doormidden snijden van de spruiten niet gaat, kunt u ze ook heel laten. U moet dan wel bij stap 8 in plaats van roeren de spruiten en de kool erdoor heen stampen.
- ❖ Zet de maatbeker in de gootsteen en giet daarboven de aardappelen af. Zo kunt u gemakkelijk het kookvocht bewaren.

Variatietip:

- ❖ U kunt de spitskool vervangen door witte kool.
- ❖ In plaats van ribkarbonade kunt u ook biefstuk, runderlappen of tartaar gebruiken.

Vegatip:

- ❖ U kunt de karbonade vervangen door een vegetarische burger. Haal deze na stap 6 uit de pan en houd ze warm onder aluminium folie. Maak dan vervolgens de saus van zilveruitjes, ketchup en suiker.

Spruitjesschotel

Ovenschotel met spruitjes, belegen kaas, ham, peterselie, cherrytomaatjes en kookroom

Bereidingstijd

30 minuten bereidingstijd

15 minuten oventijd

Benodigde materialen

- Kleine ovenschaal
- Kookpan
- Vergiet
- Snijplanken
- Koks mes/andere messen
- Pannelappen
- 2 grote lepels

Ingrediënten voor 2 personen

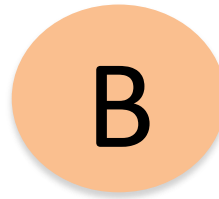
- 200 g ongekookte volkoren penne(pasta)
- 250 g spruiten
- 100 g blokjes licht belegde kaas(20+)
- 200 g beenham
- ¼ bosje verse peterselie
- 150 g cherrytomaatjes
- 100 ml kookroom light
- Zout, versgemalen peper

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Kook de penne volgens de bereidingswijze op de verpakking en kook de spruiten in ruim kokend water in circa 4 minuten beetgaar.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
4. Snijd de kaas en de ham in blokjes.
5. Snijd de cherrytomaatjes in tweeën.
6. Hak de peterselie fijn.
7. Meng de ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
8. Verdeel het mengsel over een ovenschaal en schenk de room erover.
9. Bak de ovenschotel circa 15 minuten op 200 graden Celsius.
10. Verdeel de spruitjesschotel over twee diepe borden.

Tip:

- ❖ U kunt ook voor gewone pasta kiezen in plaats van volkoren pasta.
- ❖ De beenham kun je vervangen door vega spekreepjes voor een vegetarische variant.



Macaroni grande met tonijn

Pasta met courgette, prei, tomaten, tonijn en als garnering verse basilicum

Bereidingstijd

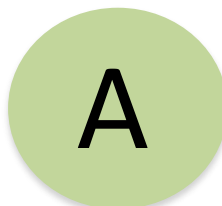
Ca. 25 minuten

Benodigde materialen

- Kookpan
- Grote koekenpan
- Vergiet
- Snijplank
- Koks mes of andere mesjes
- Pannelappen
- Eventueel knoflookpers
- Eetlepel

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram ongekookte macaroni grande
- 1 el olijfolie
- ½ teen knoflook(1 g), fijngesneden
- ½ courgette, in reepjes
- 180 g voorgesneden prei
- 2 tomaten
- 1 ½ (200 g)blikje tonijn in olijfolie(à 160 g), uitgelekt
- 4 takjes verse basilicum(8 g), blad fijngesneden



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
3. Verhit ondertussen de olijfolie in een grote koekenpan en bak de knoflook en de courgette 3 minuten.
4. Voeg de prei toe en bak 1 minuut mee.
5. Voeg de tomaten en de tonijn toe en verwarm het 1 minuut.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Schep de macaroni bij het tonijnmengsel in de pan en meng goed.
8. Verdeel de macaroni met het tonijnmengsel over twee diepe borden en strooi de basilicum eroverheen.

Tip:

- ❖ U kunt ook voor volkoren pasta kiezen in plaats van gewone pasta.
- ❖ Met de prei die over is en 1 sjalotje, zou u bijv. de volgende dag een omelet met prei kunnen maken.
- ❖ De rest van de basilicumblaadjes kunt u gebruiken in tomatensoep.
- ❖ Natuurlijk kunt u ook andere pasta soorten gebruiken, bijv. penne, pipe rigate(zie foto), strikjes of fusilli.

Pasta met zalm

Pasta met zalm, broccoli, pijnboompitten, bechamelsaus en ui

Bereidingstijd

Ca. 25 minuten

Benodigdheden

- Kookpan
- 2 x Koekenpan
- Snijplank
- Messen

Ingrediënten

- 30 g pijnboompitten
- 2 stuks zalm (250 g)
- 1 Broccoli
- 1 pot bechamelsaus(a 400 g)
- 1 kleine ui(60 g)
- 200 g ongekookte pasta(strikjes)



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Rooster de pijnboompitjes in een koekenpan op een laag vuur. Laat ze afkoelen op een bord als ze goudbruin van kleur zijn.
3. Kook de pasta volgens de verpakking gaar.
4. Snijd de broccoli in kleine roosjes.
5. Kook de broccoli in 5 min gaar.
6. Snijd een kleine ui fijn.
7. Fruit de ui in de koekenpan.
8. Snijd ondertussen de zalm in kleinere stukken.
9. Voeg de zalm aan de gefruite ui toe
10. Giet de broccoli af.
11. Als de zalm naar licht roze kleurt, voeg dan de broccoli en 150 g bechamelsaus toe.
12. Dit nog even 2 minuten laten doorwarmen.
13. Verdeel vervolgens de pasta over twee borden, verdeel daarna de saus met zalm en broccoli eroverheen. Garneer met de pijnboompitjes.

Tip:

- ❖ De bechamelsaus kan ook vervangen worden door kookroom light.
- ❖ De broccoli kan ook vervangen worden door courgette.

Rodekoolsalade met rozemarijn aardappelen

Rodekoolsalade met sinaasappel, sjalot en rozijnen en aardappelen met rozemarijn en knoflook uit de oven en filetapjes

Bereidingstijd

30 minuten bereidingstijd

45 minuten oventijd

A

Benodigde materialen

1 theelepel

2 eetlepels

Oven

Bakpapier

Ovenschaal

Vergiet

Keukenpapier

Koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

450 g aardappel partjes/krieltjes

2 takjes rozemarijn, naaldjes gerist

1 tl grof zeezout

2 el olijfolie

1 bol knoflook

25 g rozijnen

1 sjalot

1,5 eetlepel rode-wijnazijn

1 sinaasappel

1 zak gesneden rodekool 300 g

½ eetlepel suiker

½ eetlepel tijm(verse blaadjes)

38 ml olijfolie extra vierge

2 filetlapjes a la minute(varkens)

Bereidingswijze

Aardappelen met rozemarijn en knoflook

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Ze de oven op 200 graden Celsius.
3. Beleg de ovenschaal met bakpapier.
4. Verdeel de aardappelpartjes/krieltjes over de ovenschaal.
5. Voeg de rozemarijn en het zeezout toe en besprenkel met de olijfolie.
6. Haal de tenen knoflook los en meng de ongepelde tenen erdoor.
7. Bak de aardappelen ca. 45 minuten in de oven tot de aardappelen goudbruin zijn.
8. Schep regelmatig om.

Rodekoolsalade met rozemarijn aardappelen

Rodekoolsalade met sinaasappel, sjalot en rozijnen en aardappelen met rozemarijn en knoflook uit de oven en filetlapjes

Rodekoolsalade

9. Breng een pan met ruim water aan de kook.
10. Laat de 25 g rozijnen in een kommetje met warm water 5 minuten wellen.
11. Halveer de sjalot en snijd de sjalot in dunne ringen.
12. Schep de in dunne ringen gesneden sjalot met de rode-wijnazijn door elkaar en laat 5 minuten marineren.
13. Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil eraf bij de helft van de sinaasappel.
14. Schil de sinaasappel dik en snijd het vruchtvlees in grove stukken.
15. Doe de rodekool in het vergiet en schenk er het kokende water overheen.
16. Laat de rodekool goed uitlekken.
17. Dep de rozijnen droog met keukenpapier.
18. Schep de rodekool door de sjalot.
19. Meng de rozijnen, de suiker, de sinaasappelrasp, extra vierge olijfolie en sinaasappel stukken erdoor.
20. Breng de salade op smaak met zout en peper.
21. Laat de salade 30 minuten staan, zodat de smaak kan intrekken.

Filetlapjes

22. Bak de filetlapjes in een koekenpan.
23. Haal de goudbruine aardappelen uit de oven.
24. Verdeel de aardappelen, de salade en de filetlapjes over twee borden. Serveer met (een deel van de) knoflook, knijp deze dan eerst uit de velletjes.

Tip:

- ❖ Snijd de rest van de rozemarijn fijn en strooi dat over tomaten- of paprikasoep.
- ❖ Kokend water kan ook gezet worden in een waterkoker in plaats van water laten koken in een pan.

Hutspot op een andere manier

Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst

B

Bereidingstijd

Ca. 35 min

Benodigdheden

- Kookpan
- 1 koekenpan
- Snijplank
- Koksmes of andere messen
- Aardappelschilmesje
- Pureestamper

Ingrediënten voor 2 personen:

- 500 g aardappelen, gekookt
- 300 g winterwortel, gekookt
- 125 g gekookte rode bieten
- 1 ½ rode ui
- 1 ½ eetlepel olijfolie
- 200 g runderbraadworst
- 12,5 g margarine(pakje)



Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Snijd de aardappels en wortels in stukken.
3. Snijd de rode ui in ringen.
4. Doe de aardappels, wortels, bieten en de uienringen in een grote pan en breng met een laagje water en zout aan de kook.
5. Kook in ca. 25 minuten gaar.
6. Bak ondertussen de braadworst bruin en gaar in olijfolie.
7. Stamp met de pureestamper de afgegoten groenten fijn.
8. Voeg de margarine en indien nodig een scheutje melk toe.
9. Breng op smaak met peper en zout.
10. Verdeel de hutspot en de braadworst over twee borden.

Tip:

- ❖ De rode biet en de rode ui kunnen ook vervangen worden door een prei.
- ❖ De runderbraadworst kan ook vervangen worden door een gehaktbal, maar dit kost wel meer bereiding.
- ❖ De runderbraadworst kan ook vervangen worden door saucijsje.

Zuurkoolschotel

Een schotel met zuurkool, aardappelen, cranberry's en gehakt.

Bereidingstijd

Ca. 30 min

Benodigdheden

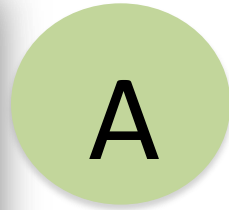
Twee kookpannen

Koekenpan

Theelepel

Ovenschaal

pureestamper



Ingrediënten voor 2 personen:

1 zakje zuurkool (a 500 g)

200 g rundergehakt

50 g gedroogde cranberry's

400 g aardappelen

1 tl Kerriepoeder

1 tl Paprikapoeder

Zout + versgemalen peper

30 g paneermeel

1 eetlepel ketjap

1 kleine ui

Bereidingswijze

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigde materialen.
2. Schil de aardappelen
3. Kook de aardappelen met een snufje zout
4. Doe de zuurkool in de pan, spoel de zuurkool 1 keer af met warm water.
5. Doe de cranberry's bij de zuurkool en laat de zuurkool in een laagje water 5 minuten koken.
6. Snijd de ui in kleine blokjes.
7. Doe het gehakt in een koekenpan en voeg de ui, 1 tl kerriepoeder, 1 tl paprikapoeder, een scheut ketjap, peper en zout toe.
8. Bak het gehakt rul.
9. Giet de aardappels af.
10. Voeg aan de aardappelen een scheut melk en margarine toe en stamp dit met de pureestamper tot aardappelpuree.
11. Pak een ovenschaal.
12. Beleg de bodem met een dun laagje aardappelpuree, daarboven op komt een laagje zuurkool met de cranberry's, voeg dan een dun laagje gehakt toe en dek het vervolgens af met een laagje aardappelpuree.
13. Strooi er 30 g paneermeel overheen, voor een knapperig korstje.
14. Zet dit 10 min in de oven, totdat het paneermeel een goudbruine kleur heeft gekregen.
15. Verdeel de zuurkoolschotel over twee borden.

Tip:

- ❖ Voor vegetarisch recept kun je vegetarisch gehakt gebruiken.
- ❖ Cranberry's kunnen ook vervangen worden door rozijnen.

Bronvermelding

Bij de totstandkoming van dit E-book zijn o.a. de volgende bronnen gebruikt:

- ❖ Cramwinckel, B. (2009). *Minder zout kan de smaak juist verrijken*. Tijdschrift Voeding en Visie.
- ❖ Duinen, J.J., van (2011). *Voeding bij reumatische aandoeningen*. Informatorium voor Voeding en Diëtetiek. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- ❖ Bruin, M., de (2008). *Reumatoïde artritis*. Elsevier gezondheidszorg.
- ❖ Voedingscentrum (2011). *Richtlijnen Voedselkeuze*.
- ❖ www.voedingscentrum.nl

Voor meer informatie over gezonde voeding en over reuma kunt u terecht op de volgende websites:

- ❖ www.voedingscentrum.nl
- ❖ www.reumafonds.nl



15 min



15 min

