
SAMEN
SAMEN KOKEN WE STERKER

Samen koken we sterker

Dit kookboek is het product van een unieke samenwerking tussen
De Nederlandse Voedselbanken, studenten, het campagneteam van
Jaap Jonkers e.a. deelnemende partijen die in dit boekje worden benoemd.

© 2021 – Jaap Jonkers

Uitgave: Februari 2021

Coverontwerp en vormgeving: **Legit Agency**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



35 jaar geleden ben ik geboren in La Paz, Bolivia en kwam ik via adoptie hier in Nederland. Ik heb geluk gehad en kreeg kansen die ik zonder mijn adoptie nooit gehad zou hebben. Ik geloof er in dat kansen er zijn om door te geven. Dat doe ik via DEAL Foundation, mijn inzet voor het CDA als kandidaat-Kamerlid nummer 27 en ook als initiatiefnemer van dit kookboek.

De coronacrisis laat diepe sporen achter in de samenleving. Veel mensen worden getroffen door baanverlies, met alle gevolgen van dien. Een beroep doen op de voedselbank is voor een groeiende groep Nederlanders noodzakelijk geworden. Maar het zit in onze genen om elkaar te helpen. Met dit kookboek willen wij laten zien dat Nederlanders solidair zijn met elkaar. De titel spreekt dan ook 'boekdelen': door elkaar te helpen met de juiste tools, staan we sterker. Het resultaat is 15 heerlijke recepten voor een laag budget. De recepten zijn bedacht met ingrediënten die vaak voorradig zijn bij de voedselbank. Het idee achter het kookboek is dat eten lekker, gezond en makkelijk mag zijn, ook als je portemonnee even leeg is.

Dit kookboek is gemaakt door een team van studenten, koks en vrijwilligers die allen in hun vrije tijd hebben gekookt, geproefd en geschreven. Ik wil het team bedanken voor alle positieve energie en inzet.
Anne, Nicky, Amanda, Bob, Stephanie, Luuk, Sarah, Fahid, Hala, Birol, Effy, team Legit, Pierre en Reitse; jullie hebben fantastisch werk verricht in een korte tijdsperiode. Enorm bedankt. Samen koken we sterker!

Veel kookplezier,

Jaap Jonkers

CDA #27



Vlees

Texmex bowl 6
Ovenschotel met groenten en kip 8
Slasoep met Friese droge worst 10
Noedels met kip 12
Gegrilde groenten met kippenvleugels 14

Vis

Preistamppot met witvis 20
Couscous met zalm 22
Ovenschotel met kabeljauw en groente 24
Pasta alla puttanesca 26
Pangasiusburger 28

Vega

Pasta doperwt met vegetarische spekjes 34
Gele vegan curry 36
Shakshuka 38
Risotto met geroosterde paprika 40
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie 42

Heldendaden

Fahid Akachar 16
René Vink 30

Tip!

Jaarlijks verdwijnt ruim 34 kilo voedsel per persoon in de prullenbak. Alle huishoudens samen verspillen daarmee in Nederland 590 miljoen kilo goed voedsel. Dat zijn duizenden vuilniswagens vol! Om dit tegen te gaan staat bij elk recept een tip vermeld. Tips die niet alleen bedoeld zijn om voedselverspilling tegen te gaan, maar ook om geld in je



Texmex bowl

Recept van Huize Steenstraat

4 personen **3,10 per persoon**

Ingrediënten

- 300 gram rijst
- 250 gram cherrytomaatjes
- 1 bosui
- 2 avocado's
- 1 blik zwarte bonen
- 1 blik maïs
- 1 rode paprika
- 500 gram gehakt
- 1 zakje burritokruiden
- 125 ml zure room
- geraspte kaas

Bereidingswijze

- Doe de rijst in een pan met kokend water en kook de rijst 10-12 minuten gaar. Giet af indien nodig. Zet even apart.
- Was de paprika en snijd deze in stukjes, Snijd de bosui in dunne ringen, de avocado in plakjes en de cherrytomaten in vieren.
- Giet de bonen en de maïs af.
- Verwarm een flinke scheut olijfolie in de pan en doe het gehakt erbij. Strooi de burritokruiden erover en bak het gehakt kort aan tot deze gaar is.
- Voeg vervolgens de paprika, bonen en mais toe aan de pan en bak deze zo'n 5 minuten mee.
- Maak nu de texmex bowls op. Verdeel eerst de rijst over de vier bowls. Schep vervolgens het mengsel van gehakt, paprika, bonen en mais op het bord. Voeg daarna de avocado, cherrytomaatjes en bosui toe.
- Tot slot garneer je de bowl met een lepel zure room en geraspte kaas.

Tip!

Ook heerlijk als vulling van een taco of tortilla! Van de overgebleven cherrytomaten kun je ook een lekkere tomatensaus maken.



Ovenschotel met groenten en kip

Recept van Huize R'alley

4 personen **2,15 per persoon**

Ingrediënten

- 300 gram rijst
- 1 courgette
- 1 stuk venkel
- 1 broccoli
- 1 blik kikkererwten
- 1 bosje peterselie
- 400 gram (gekruide) kipfilet blokjes
- optioneel: Italiaanse kruiden

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in plakjes van ongeveer 1 cm.
- Snijd de kroontjes van de broccoli af in stukken en kook even kort voor.
- Snijd de venkel in grove stukken en haal de oneetbare delen van de boven- en onderkant af.
- Verdeel de gesneden groenten en kikkererwten over een ovenplaat.
- Bak de kip kort even aan en verdeel de stukken kipfilet tussen de groenten.
- Strooi eventueel wat italiaanse kruiden over de groenten en kip.
- Bak de ovenschaal in de oven op 200 graden voor ongeveer 20-30 minuten.
- Kook ondertussen de rijst zoals op de verpakking staat.
- Serveer de ovenschotel met rijst en gehakte peterselie.

Tip!

Je kunt overgebleven groenten gebruiken als onderdeel van frittata. Waan je in Italië door deze leftovers, samen met eieren en yoghurt/crème fraîche, om te toveren tot een Italiaans eiergerecht.



Slasoep met Friese droge worst

Recept van chefkok Reitse Spanninga

4 personen **3,69 per persoon**

Ingrediënten

- 1 krop sla of alleen de buitenste bladeren van 2 kroppen sla
- 2 teentjes geperste knoflook
- 1 fijngesneden ui
- 75 gram margarine
- 1 dl kookroom (of koffiemelk)
- ½ Friese droge worst
- 0.5 l bouillon van 1 bouillonblokje

Bereidingswijze

- Snijd de kropsla in ragfijne reepjes. Je kunt de gehele krop gebruiken.
- Was de sla in ruim water en laat het goed uitlekken in een vergiet. Houd een klein handje slareepjes apart voor garnituur in de soep.
- Smelt de margarine in de pan en voeg de gesneden ui en knoflook toe. Zorg ervoor dat de ui en knoflook niet kleuren.
- Voeg in één keer de fijn gesneden sla toe en roer met een spatel net zolang totdat de sla is geslonken.
- Voeg de bouillon en de (koffie)room toe en laat alles 2 à 3 minuten goed doorkoken.
- Pak een staafmixer en pureer de sla fijn en glad.
- Geen staafmixer? Giet de soep door een bolzeef en wrijf de sla met de bolle kant van een pollepel door de zeef.
- Snijd de droge worst in dunne plakken.
- Neem een koekenpan en doe hierin een klein blokje margarine.
- Leg de plakjes worst in de koekenpan en bak ze krokant.
- Breng de soep op smaak met peper en zout en eventueel een bouillonblokje.
- Verdeel de slareepjes en de knapperige worstplakjes over de soepkommen.
- Giet de hete soep op de sla en worst en serveer direct! Lekker met een soepstengel of brood.

Tip!

De buitenste bladeren zijn uitstekend geschikt voor het maken van soep. Het binnenste deel kan je gebruiken als groente. Deze receptuur kun je toepassen op veel bladgroenten, zoals bijvoorbeeld:

Spinazie: Gebruik evenveel spinazie als kropsla en doe als garnituur roerei in de soep.
Andijvie: Op overeenkomstige wijze als de slasoep klaarmaken, maar gebruik uitgebakken spekjes als garnituur.
Witlof: Ook van witlof kun je heerlijke soep maken. Gebuik als garnituur kleine reepjes ham of eventueel kleine gebakken croutons.



Aziatische noedels met kipdijfilet

Recept van Osso Rosso

4 personen **2,40 per persoon**

Ingrediënten

- 400 gram noedels
- 400 gram spinazie
- olijfolie of zonnebloemolie om mee te wokken
- 2 paksoi
- 1 rode paprika
- 400 gram kipdijfilet
- sojasaus
- Ketjap Manis
- ongezouten pinda's
- optioneel: naturel kroepoek of cassave

Bereidingswijze

- Marineer de kipdijfilet met 4 eetlepels sojasaus en Ketjap Manis naar smaak. Eventueel peper en zout toevoegen.
- Snijd het onderste witte stuk van de paksoi af en snijd de rest van het witte deel en de paprika in blokjes. Voeg het groen van de paksoi toe naar eigen smaak.
- Kook de noedels naar gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Bak de kip goudbruin in 2 eetlepels olijfolie.
- Doe tegelijkertijd beetje bij beetje de spinazie in hete olijfolie in een aparte pan (bij voorkeur een wokpan) totdat alles is geslonken.
- Doe de paksoi en paprika bij de spinazie en wok tot alle groenten gaar zijn.
- Giet de noedels af.
- Doe de noedels en groenten bij elkaar in een schaal/pan en voeg hier naar eigen smaak sojasaus aan toe.
- Serveer met de kip en besprenkel met pinda's.

Tip!

Combineer de kip met noedels met bouillon. Je kan eventueel ook extra groenten toevoegen. Warm dit geheel op en breng het op smaak.



Gegrilde groenten met kippenvleugels

Recept van de Beestenmarkt

3 personen **2,55 per persoon**

Ingrediënten

- olijfolie
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 grote zoete aardappel
- 10-15 (voorgemarineerde) kippenvleugeltjes
- hete chilisaus (als je het zelf wilt marineren)

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng de kippenvleugels met 2 eetlepels chilisaus.
- Snijd ondertussen de zoete aardappel in reepjes.
- Leg de zoete aardappel en gemarineerde kippenvleugels op een bakpapier en bestrooi ze met wat olijfolie, peper en zout.
- Bak ze ca. 35 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar. Keer halverwege om.
- Snijd ondertussen de aubergine, courgette en paprika in stukjes. Bak deze tot ze gaar zijn en voeg wat peper, zout en andere kruiden naar keuze toe.
- Verdeel de kippenvleugels en gebakken groenten over 4 borden.

Tip!

De botjes van de kip kun je gebruiken om een zelfgemaakte kippenbouillon van te trekken.
Ook kun je de overgebleven groenten als vulling voor een gevulde paprika gebruiken.

Aan het begin van de eerste lockdown in 2020 zijn mensen massaal gaan hamsteren in supermarkten. Hierdoor ontstonden er voorraadtekorten in supermarkten. Door de tekorten kregen een aantal voedselbanken onvoldoende levensmiddelen binnen en moesten zij noodgedwongen tijdelijk stoppen met het uitdelen van voedselpakketten.
Een jongeman die o.a. kooklessen verzorgde op basisscholen, kwam op het idee om zijn voorraad levensmiddelen weg te geven, want de kooklessen gingen door de sluiting van de scholen toch niet door. Hij maakte er voedselpakketten van en plaatste een bericht op Facebook. De vraag bleek overweldigend, waardoor er een actie met vrienden werd gestart om zelf voedingsmiddelen in te kopen en uit te delen. Gedreven door positieve energie, ontstond het idee om gedurende de Islamitische maand Ramadan iets terug te doen voor de mensen die het minder hebben. Normaliter stellen moskeeën die maand de deuren open voor een ieder die in de avond een hapje wil eten. Door de lockdown waren de moskeeën echter gesloten. Het idee ontstond om een maand lang dagelijks 150 maaltijdpakketten samen te stellen en uit te delen aan de mensen die het nodig hebben.
De samenwerking tussen een professionele kok, een aantal vrijwilligers en een Haagse restauranthouder groeide binnen korte tijd uit tot een geweldige project. Waar het streven aanvankelijk op 150 maaltijden per dag lag, bleek de vraag vanaf de eerste dag overweldigend te zijn. Uiteindelijk zijn in totaal meer dan 20.000 maaltijden uitgedeeld.

Fahid Akachar

Oprichter van de participatiekeuken in samenwerking met kok Birol Tekin.



Foto door Frank Jansen



Foto door **Frank Jansen**

Vrijwilligers bereiden de maaltijden in restaurant **Uno** aan de Stationsweg, Den Haag



Preistamppot met witvis

Recept van Herengracht 40

4 personen **1,79 per persoon**

Ingrediënten

- 800 gram prei in ringetjes
- 1 kg kruimige aardappelen
- 1 flinke scheut melk
- 2 klontjes boter voor de puree
- boter om in te braden en de schaal in te vetten
- 2 eetlepels mosterd
- 400 gram witvis of andere vis naar keuze (bijvoorbeeld bevroren koolvis)
- peper en zout
- knoflook
- scheut olijfolie

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Vet een ovenschaal in met boter.
- Breng de vis op smaak met peper en zout en leg de stukken bevroren vis in de ovenschaal. Voeg 4 tenen knoflook en 4 eetlepels olijfolie toe. Verdeel dit mengsel goed over de vis en doe vervolgens de schaal in de oven.
- Bak de vis in het midden van de oven ongeveer 30-35 minuten goudbruin.
- Schil de aardappelen en kook ze gaar. Stamp de aardappelen en voeg een klontje boter, een flinke scheut melk en twee eetlepels mosterd toe.
- Verhit een pan met boter en bak de prei tot deze geslonken is. Roer de prei vervolgens door de stamppot.

Tip!

De overgebleven mosterd kun je gebruiken voor een lekkere mosterdsoep. Maak een roux van bloem en boter. Let hierbij op dat het niet verbrand. Voeg vervolgens bouillon toe en daarna mosterd naar smaak. De overgebleven prei is ook bruikbaar voor dit recept. Voeg deze dan toe na het maken van de roux.



Couscous met zalm

Recept van Huize KvS

4 personen **2,80 per persoon**

Ingrediënten

- 300 gram couscous
- 300 ml water
- 1 groente bouillonblokje
- 120 gram rucola
- 1 komkommer
- 4 eetlepels olijfolie
- 4 zalmfilets (diepvries)
- sap van 1 citroen

Bereidingswijze

- Haal de zalm uit de verpakking en laat deze ontdooien.
- Breng 300 ml water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Roer net zo lang totdat het blokje volledig opgelost is.
- Laat de couscous 5 min wellen in de bouillon.
- Snijd de komkommer in stukjes en doe deze in een slakom.
- Snijd ook de rucola in grove stukken en doe deze in de slakom, samen met de komkommer. Voeg hier de couscous aan toe.
- Knijp de sap van de citroen uit boven de slakom (let op: zorg dat er geen pitjes mee komen!) en voeg ook 3 eetlepels olijfolie toe. Hussel het geheel goed met slabestek.
- Pak vervolgens een bakpan, voeg de laatste eetlepel olijfolie toe en laat goed warm worden op hoog vuur.
- Draai het vuur iets lager en leg de zalm, met de huid naar beneden, in de pan. Keer na 3 minuten om. De zalm is het lekkerst als hij nog wat donker van binnen is.
- Pak 4 diepe borden, verdeel de couscoussalade over de borden en leg vervolgens de zalm bovenop.

Tip!

De overgebleven couscoussalade kun je gebruiken als basis voor de lunch voor de volgende dag. Voeg wat extra tomaat, feta, noten en andere ingrediënten naar wens toe en je hebt een heerlijke voedzame lunch.



Ovenschotel met kabeljauw en groente

Recept van Rap 50

4 personen **3,69 per persoon**

Ingrediënten

- 400 gram / 4 stuks kabeljauw (diepvries)
- 1 prei
- 1 rode paprika
- 1 blik maïs
- 100 gram geraspte kaas
- 250 gram champignons
- kruidenmix voor vis

Bereidingswijze

- Haal de kabeljauw uit de verpakking en laat ontdooien. Dit kan lang duren (paar uur) dus houd hier rekening mee. Als je niet zo lang de tijd hebt, kun je de vis ook eventueel onder de koude kraan houden om deze te laten ontdooien.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Wrijf de champignons schoon met keukenpapier. Snijd hierna de champignons in plakjes.
- Maak de prei schoon door een half diepe snede te maken over de gehele lengte en spoel de aarde weg onder de kraan. Snijd de bruikbare delen van de prei in ringen (dus niet het bovenste groene gedeelte en het onderste witte gedeelte).
- Maak de paprika schoon, verwijder de pitjes en snijd de paprika in kleine blokjes.
- Bak alle groenten alvast in een koekenpan, met zout en peper naar smaak. De groenten hoeven niet door en door gaar te zijn, maar wel echt even aangebakken (vooral de prei, doe die als eerste), anders blijven de groenten te rauw en wordt de ovenschotel niet zo lekker.
- Bestrooi beide kanten van de ontdooide vismoten met de viskruiden.
- Vet een ovenschaal in met olie of boter en leg de vismoten in de ovenschaal. Vervolgens leg je alle groenten boven op de vis.
- Verdeel de geraspte kaas over de vis en groenten.
- Plaats de ovenschotel zo'n 20 à 30 min in de oven. 30 min als je dikke vismoten hebt en 20/25 min als je dunne vismoten hebt.

Tip!

Het weggesneden groene deel van de prei kun je gebruiken als vervanger van ui in een gerecht. Het is dan iets minder sterk van smaak.



Pasta alla puttanesca

Recept van Huize Botermarkt

4 personen **3,15 per persoon**

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 2 knoflooktenen
- 1 blikje ansjovis
- 1 blik tonijn (op water)
- 1 el olijfolie
- 800 gram tomatenblokjes met kruiden
- peper, zout, oregano
- spaghetti (of pastasoort naar keuze)
- half potje olijven
- half potje kappertjes
- optioneel: parmezaanse kaas

Bereidingswijze

- Pel en snijd de ui en de knoflook fijn. Snijd ook de ansjovis in stukjes en laat de tonijn uitlekken.
- Verwarm een flinke scheut olijfolie in een pan en doe de ui hierbij, laat dit op laag vuur zo'n 3 minuten bakken.
- Voeg de knoflook, ansjovis en tonijn toe en bak een minuut mee.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en breng op smaak met peper, zout en oregano.
- Zet het vuur laag en laat het geheel zo'n 5 minuten pruttelen. Roer de saus af en toe door.
- Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Voeg na 5 minuten de olijven en kappertjes toe aan de saus en verwarm deze nog even mee.
- Verdeel de pasta over 4 borden en schep de saus erover. Maak af met wat parmezaanse kaas!

Tip!

De puttanescasaus kun je, zonder de pasta, gebruiken als topping voor een zelfgemaakte pizza.



Pangasiusburger

Recept van Huize Rap

4 personen **3,15 per persoon**

Ingrediënten

- 2 pangasiusfilets
- paneermeel met kruiden
- 2 tomaten
- 2 eieren
- dressingsaus
- 1 komkommer
- zakje ijsbergsla
- 1 bosui
- peper en zout
- 4 hamburgerbroodjes

Bereidingswijze

- Snijd de vis en de bosui in stukjes en maal dit met een staafmixer fijn. Als je geen staafmixer hebt, probeer het dan zo fijn mogelijk te snijden. Voeg daarna het ei toe met eventueel wat kruiden en meng het geheel met een vork.
- Verwarm de pan of grill voor met olie. Verdeel het mengsel in vieren en rol vervolgens de burgers door het paneermeel.
- Als de pan voldoende is opgewarmd kun je de burgers ongeveer 3 minuten aan de ene en 3 minuten aan de andere kant bakken. Als de burgers er goudbruin uitzien zijn ze klaar!
- Snijd het broodje door de helft en doe ze eventueel even in de oven. In de tussentijd kun je de tomaat en komkommer in plakjes snijden.
- Nu is het tijd om het broodje te beleggen! Leg de visburger, tomaat, komkommer en sla op het broodje en maak het af met dressingsaus.

Tip!

Van de overgebleven sla kan een heerlijke slasoep gemaakt worden (zie pagina 11)

Als eigenaar van Café Tante Knier ben ik, René Vink, dagelijks bezig met het blij maken van gasten met goed eten, leuke muziek en de beste bediening. Ook wordt er bij ons regelmatig gedanst op feesten en partijen. De klap was daarom groot toen wij, samen met heel veel andere horecaondernemers, dicht moesten in verband met de coronamaatregelen.

Toch heb ik meteen een positieve bijdrage willen leveren in deze zware tijd. Daarom ben ik, samen met vrienden van de KNRM (Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij) een initiatief begonnen. Wij zijn gaan koken voor ouderen en minder bedeelden. Zij verdienen, vooral in deze tijd, een extra steuntje in de rug. Vier dagen in de week rijden wij naar ouderen om verse maaltijden te brengen, die gemaakt zijn in de keuken van mijn café. Inmiddels zijn er al ruim 14.000 maaltijden bezorgd en voelt het onwijs goed om iets terug te kunnen doen voor de maatschappij en deze mensen.

René Vink

Eigenaar van Café Tante Knier





Foto door Dick Teske



Pasta doperwt met vegetarische spekjes

Recept Huize Haarlemmer

4 personen **3,30 per persoon**

Ingrediënten

- 300 gram vegetarische spekreepjes
- 400 gram pipe rigate
- 300 gram dop- of tuinerwten uit de diepvries
- 125 gram crème fraîche
- parmezaanse kaas
- 1 limoen

Bereidingswijze

- Haal de muntblaadjes van de steeltjes en gooi de steeltjes weg. Rasp vervolgens de parmezaanse kaas fijn indien je geen zakje met geraspte kaas hebt.
- Breng een grote pan met water aan de kook en doe 400 gram pasta in de pan. Kook daarna de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente.
- Bak de spekreepjes goudbruin en voeg de erwten eraan toe. Voeg na een minuut de in stukjes gesneden munt en 2 eetlepels crème fraîche bij de erwten en het spek.
- Laat de pasta in een vergiet uitlekken en bewaar een klein beetje van het kookvocht. Doe vervolgens de pasta bij de ingrediënten in de koekenpan en roer erdoorheen.
- Knijp een beetje sap van de limoen uit over de pasta en haal de pan van het vuur als het eten lekker borrelt. Als je de saus te dik vindt kun je een beetje kookvocht toevoegen.
- Schep de pasta op een bord en maak het gerecht af door kruiden naar keuze toe te voegen. Top af met een paar blaadjes munt en wat geraspte kaas.

Tip!

Bewaar de munt in een stuk vochtig keukenpapier, zo blijft het langer houdbaar. Wil je eens wat anders dan water drinken? Voeg dan de overgebleven limoen en munt toe en laat even trekken.



Gele vegan curry

Recept van Huize KoMa

4 personen **1,88 per persoon**

Ingrediënten

- 1 flespompoen (ca 1000-1200 gram)
- 400 gram pandanrijst
- 400 ml kokosmelk
- 4 eetlepels (gele) currypasta
- 600 gram bloemkool
- 400 ml water
- optioneel: koriander
- optioneel: kokosyoghurt
- optioneel: naanbrood

Bereidingswijze

- Zet een pan met water op het vuur en breng het aan de kook.
- Begin ondertussen met het schillen van de pompoen en snijd deze in kleine blokjes.
- Voeg een scheutje olie toe in de pan en verhit deze. Voeg dan de gele currypasta toe. Wacht 2 minuten en voeg dan de kokosmelk toe. Roer de kokosmelk en de currypasta goed door elkaar.
- Doe de pompoen in de pan en roer deze door.
- Voeg het water (400 ml) toe en laat de pompoen ongeveer 10 minuutjes koken.
- Voeg terwijl de pompoen aan het koken is, de rijst in de pan met kokend water toe en laat deze ongeveer 10 minuutjes koken.
- Snijd ondertussen de bloemkool in roosjes.
- Doe de bloemkool in de pan het laat dit ongeveer 7 minuutjes meekoken met de pompoen.
- Giet de rijst na 10 minuten af en laat het nog even 3 minuten met de deksel erop staan.
- Top het af met koriander en/of kokosyoghurt

Tip!

Rijst over? Maak er voor het ontbijt een heerlijke rijstpap van! Doe dit door het samen met melk en kaneel aan de kook te brengen. Meng er wat fruit doorheen en laat het, al roerend, ongeveer 20 minuten op laag vuur dikker worden.



Shakshuka

Recept van Huize Alleen op Afspraak

4 personen **2,20 per persoon**

Ingrediënten

- zonnebloemolie
- 1 teen knoflook
- 2 grote uien
- 3 paprika's
- 5 tomaten (of tomaten uit blik)
- 400 gram spinazie
- 4 eieren
- 1 flespompoen
- kruiden: Ras el hanout of een mix van paprikapoeder en gemalen komijn

Bereidingswijze

- Snijd de ui en de knoflook en fruit deze in de zonnebloemolie.
  Tip: voeg de knoflook iets later dan de ui toe, dan verbrandt deze niet.
- Bak de kruiden kort mee
- Snijd alle andere groenten en was de spinazie.
- Verwijder de schil van de pompoen en snijd in blokjes. Voeg de paprika en pompoen toe en bak deze 5 minuten.
- Voeg de tomaat toe en laat dit geheel 10-15 minuten pruttelen.
  Prik af en toe in de pompoen om te kijken of deze gaar is.
- Als de pompoen gaar is voeg je beetje bij beetje de spinazie toe (anders past het niet in de pan).
- Maak holletjes met de onderkant van een (soep)lepel in het mengsel en breek hier 4 eieren in, doe het deksel op de pan en laat de eieren stollen gedurende 3-5 minuten
- Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.

Tip!

Ook erg lekker op brood als ontbijt!



Risotto met geroosterde paprika

Recept van Huize Wiek

4 personen **1,39 per persoon**

Ingrediënten

- 1 pot geroosterde paprika
- 20 gram basilicum
- 2 sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 groentebouillonblokjes
- 400 gram risottorijst
- 1 aubergine

Bereidingswijze

- Giet de paprika af en vang het vocht op. Laat de gegrilde paprika uitlekken op keukenpapier.
- Pureer de basilicum met 1 teentje knoflook en het vocht van de gegrilde paprika in de keukenmachine of het hakmolentje van de staafmixer.
- Voeg eventueel wat olijfolie toe, tot een smeuïge saus ontstaat. Breng op smaak met zout en versgemalen peper. Zet tot gebruik koud weg in de koelkast.
- Breng 1200 ml water aan de kook in de waterkoker. Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook. Snijd de aubergine in blokjes.
- Verwarm de olie in een pan met een dikke bodem en fruit de sjalotjes met de knoflook in 3 minuten glazig. Bak de aubergine rondom bruin. Schep de aubergine uit de pan en houd apart.
- Schep de knoflook en sjalotjes om met de rijst, zet het vuur laag en bak kort aan. Verkruimel er de bouillonblokjes over.
- Voeg beetje bij beetje kokend water toe totdat het vocht is opgenomen. Roer de rijst om totdat deze na 15-20 minuten gaar is.
- Snijd de paprika in reepjes. Schep de paprikareepjes en de aubergine door de risotto. Breng op smaak met versgemalen peper.
- Schep de risotto in diepe borden, verdeel er de basilicumpuree over.

Tip!

Van de overgebleven risotto kun je heerlijke bitterballen (arancini) maken.



Zoete aardappelstampot met feta en spinazie

Recept van Oude Rijn 27

4 personen **1,80 per persoon**

Ingrediënten

- 1 krop sla of alleen de buitenste bladeren van 2 kroppen sla
- 1 kilo zoete aardappelen
- 400 gram spinazie
- 250 gram champignons
- feta / witte saladekaas
- 1 potje zongedroogde tomaten of cherrytomaatjes

Bereidingswijze

- Schil de zoete aardappels en snijd in grote gelijke stukken. Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 minuten tot ze gaar zijn.
- Sla de volgende stap over als zongedroogde tomaatjes worden gebruikt.
- Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 graden Celsius. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15 tot 20 minuten in de oven.
- Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg eventueel een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng op smaak met peper en zout. Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.
- Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stamppot.
- Kruimel de feta of witte saladekaas over de stamppot heen en schep een paar keer goed door.

Tip!

Van de zoete aardappelstamppot kun je pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 gr bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 gram gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.



15 **heerlijke** recepten
voor elke portemonnee.

Samen koken we sterker
© 2021 – Jaap Jonkers


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl