

Heel Cosis Kookt!

3 gangen menu

€€€€* | 4 porties | +/- 60 minuten



Benieuwd naar alle aanbevelingen van de schijf van vijf? Ga dan naar <https://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf>



Omgaan met restjes

Heb je toch nog wat van de maaltijden over? Laat de gerechten eerst even afkoelen voordat je het in de koelkast zet. Bewaar restjes in de koelkast max. 2 dagen en in de vriezer max. 3 maand.

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Fruit

0,5 portie van de 2 porties

Volkoren graanproducten

255 gram van de 200-250 gram

Noten

1 portie van de 1 portie

Zuivel

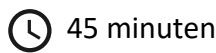
2 porties van de 2-3 porties

Smeer- en bereidingsvetten

17,5 gram van de +/- 50 gram



*De prijzen per portie is gebaseerd op de gebruikte ingrediënten. 1 euroteken staat voor +/- 1 euro.



Oven, 2 bakplaten, kookpan, kom,
snijplank, mes, maatbeker
Voorgerecht

QUINOA SALADE MET GEGRILDE GROENTE



INGREDIËNTEN

100 gram quinoa	50 ml olijfolie
1/2 broccoli	zout
1 courgette	
220 gram mozzarella light	
50 gram ongezouten walnoten	

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat afkoelen
3. Maak de courgette goed schoon, halveer de courgette in de lengte, leg de platte kant naar beneden en snij in plakken
4. Snij de broccoli in kleine roosjes, spoel goed af
5. Meng in een kom de courgette met de helft van de olijfolie en bestrooi met een beetje zout
6. Leg de plakken courgette op een bakplaat en plaats de bakplaat boven in de oven
7. Meng in de zelfde kom de broccoli met de rest van de olijfolie en bestrooi met een beetje zout
8. Leg de broccoli op een andere bakplaat en plaats die onder de andere bakplaat
9. Rooster de groenten in 20-30 minuten goudbruin. Keer de courgette halverwege om
10. Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat even afkoelen
11. Hak de walnoten grof
12. Snij de mozzarella in kleine stukjes
13. Meng de groenten, quinoa, walnoten en mozzarella in een schaal

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

100 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

75 gram van de 200-250 gram

Noten

0,5 portie van de 1 portie

Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties

Smeer- en bereidingsvetten

12,5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 gram quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.
- De courgette kan vervangen worden voor aubergine.
- De mozzarella kan vervangen worden voor een plantaardige variant.



4 porties

30 minuten



3 pannen, snijplank, mes

Hoofdgerecht

PASTA

MET BROCCOLI EN ROOMSAUS



INGREDIËNTEN

300 gram volkoren penne

1/2 broccoli

250 gram champignons

1 prei

200 gram zuivelspread light

1 ui

2 tenen knoflook

1 eetlepel olijfolie

peper

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking
2. Snipper de ui en pers de knoflook
3. Snij de broccoli in kleine roosjes
4. Snij de champignon in plakjes
5. Kook de broccoli 5-6 minuten tot beet gaar
6. Bak de ui, knoflook en de champignons in de olijfolie voor 5 minuten
7. Voeg de zuivelspread toe en maak op smaak met peper
8. Als de roomkaas gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus
9. Verdeel de pasta over 4 borden

WIST JE DAT

Diepvries broccoli net zo gezond is als verse broccoli!

Groentes uit de diepvries zijn ook een duurzame keuze wanneer iets niet in het seizoen is.



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

150 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

180 gram van de 200-250 gram

Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties

Smeer- en bereidingsvetten

3 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- Wil je dit maken zonder voorgerecht, neem dan 100 gram volkoren pasta per persoon en een hele broccoli, de overige ingrediënten blijft het zelfde.
- Toch liever met vlees, snij dan 2 kipfilets in blokjes en bak mee met stap 6.
- De zuivelspread kan vervangen worden voor een plantaardige variant.





4 porties

15 minuten



koekenpan, snijplank, schilmes

Nagerecht

GRIEKSE YOGHURT MET GEBAKKEN APPEL



INGREDIËNTEN

2 appels
klontje boter
500 ml Griekse yoghurt
50 gram ongezoeten walnoten
Kaneel

BEREIDING

1. Was de appels en snij de appels in dunne plakjes
2. Smelt op middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan
3. Bak de plakjes appel voor 5 minuten of tot ze beginnen te verkleuren
4. Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel
5. Verdeel de yoghurt over vier schaalpjes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

VARIATIE

- Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.
- Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.
- De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.
- De Griekse yoghurt kan vervangen worden voor een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

0,5 portie van de 2 porties

Zuivel

1 portie van de 2-3 porties

Smeer- en bereidingsvetten

2 gram van de +/- 50 gram



WIST JE DAT

Noten goed is voor je cholesterol!
Noten bevatten veel goede vetten en cholesterol die het teveel aan cholesterol opruimt.





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>