

GEZIEN OP TV BIJ

24 KITCHEN



DE MAKKELIJKE
MAALTIJD



DE MAKKELIJKE MAALTIJD



Karakter Uitgevers B.V.

24 KITCHEN

© 2012 24Kitchen Television B.V.
Uitgegeven door Karakter Uitgevers B.V., Uithoorn

Concept, recepteur en fotografie:

24KITCHEN

Vormgeving en artwork omslag en binnenwerk:
De Heeren van Vonder – www.dhvv.nl

Dit boek kwam mede tot stand in samenwerking met House of Talent.

Zesde druk, januari 2013

ISBN 978 90 452 0138 2
NUR 441

Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of veeveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voortgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Abonneer u nu op de Karakter Nieuwsbrief.

Go naar www.karakteruitgevers.nl en:

- ontvang maandelijks informatie over de nieuwste titels;
- blijf op de hoogte van speciale aanbiedingen en kortingsacties;
- en maak kans op fantastische prijzen!

www.karakteruitgevers.nl biedt informatie over al onze boeken,
Nieuw Zeeblauwsterboeken en schwareproducten.

Meer informatie over 24Kitchen en De Mokkalkje Maaltijd vind je op www.24kitchen.nl



Voorwoord



Toen we van start gingen met 24Kitchen wisten we één ding heel zeker, we wilden in elk geval een programma maken waarin we het 'gewone' alledaagse koken zo dicht mogelijk bij de kijkers konden brengen.

We hadden een duidelijke missie voor ogen. Mensen dagelijks inspireren met lekkere en verantwoorde maaltijden die thuis binnen een half uur te maken zijn. Als uitgangspunt zouden we steeds verse, goed verkrijgbare ingrediënten gebruiken. En we zagen het als een uitdaging om hierbij geen ingewikkelde keukengadgets of -apparaten te gebruiken zodat iedereen met een gewone keuken de recepten kan maken.

We hebben nog wel een tijdje zitten broeden op een leuke catchy naam voor ons programma, maar intussen noemden we het voorlopig zelf al 'De Makkelijke Maaltijd', gewoon omdat dát het ook vooral moest zijn. Uiteindelijk is De Makkelijke Maaltijd blijven plakken: de naam geeft duidelijk aan waar het om gaat, koken zonder poespas.

Al vrij snel kreeg ik goede hulp in de keuken van Prins, Roberto, Evert en Mounir. Zij brachten ieder hun eigen unieke kennis en specialiteit mee, waardoor De Makkelijke Maaltijd nog meer smakelijke afwisseling heeft gekregen. Inmiddels zijn mijn collega's allemaal 'lekker ingekookt' en vonden we het de hoogste tijd om onze meest favoriete makkelijke maaltijden te bundelen in een lekker, makkelijk te gebruiken receptenboek. Voor mijn collega's is het hun eerste kookboek, en dat maakt dit boek ook voor mij extra speciaal. Het plezier voor lekker koken spat er vanaf!

Dit boek heeft natuurlijk hetzelfde doel als het programma, namelijk jou de keuken in krijgen. En je weet het, koken hoeft niet altijd veel tijd te kosten.

Maak het jezelf gewoon makkelijk, maar maak het vooral lekker!

Rudolph van Veen
Meesterkok
Meesterpatissier



Inhoud

ASPERGE	10
AUBERGINE	20
BIETJES	28
BLOEMKOOI	36
BROCCOLI	46
COURGETTE	56
DOPEWITEN	64
PAPRIKA	72
PASTINAAK	82
POMPOEN	92
PREI	100
RODEKOOI	108
SPERZIEBONEN	114
SPINAZIE	126
SPRUITJES	134
TOMAAAT	142
VENKEL	152
WITLOF	162
WORTELEN	170
ZUURKOOI	180



Wat eten we vanavond?

Het is waarschijnlijk de meest gehoorde vraag in een gezin. En het antwoord op die vraag is niet altijd even gemakkelijk. Je wilt een lekkere voedzame avondmaaltijd, die niet ingewikkeld is en waarvoor je niet uren in de keuken hoeft te staan.

De *Makkelijke Maaltijd* biedt uitkomst. In dit boek hebben we heerlijke en gevarieerde recepten verzameld uit het kookprogramma die makkelijk te maken zijn en binnen 30 minuten op tafel staan. Variërend van een simpele hutspot tot een snelle moussaka.

Geen ingewikkelde ingrediënten en geen ingewikkelde bereidingen. Gewoon lekker eten. De recepten zijn eenvoudig te volgen, zelfs voor beginners, dus succes verzekerd!

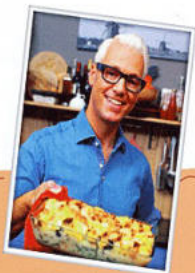
De recepten zijn op groentesoort ingedeeld, want groente is het belangrijkste deel van de maaltijd. Gebruik hiervoor zoveel mogelijk seizoensgroente: in het juiste seizoen zijn groente vaak goedkoper en hebben dan de beste smaak. Om je hierbij te helpen, staat op de pagina's hierna een handige groentekalender, zodat je snel kunt zien wanneer je welke groente kunt eten. Daarnaast geven de koks hun eigen favoriete recepten en staan door het hele boek handige tips en aanwijzingen om die lekkere, verse en gezonde maaltijd op tafel te zetten.

Of je nu zin hebt in vlees, vis of een vegetarische maaltijd, dit boek biedt voor ieder wat wils. Laat je inspireren door onze koks. Simpele ingrediënten, gebalanceerde gerechten en niet langer dan 30 minuten in de keuken, dat is *De Makkelijke Maaltijd*.

Smakelijk eten!



De koks



Rudolph
van Veen

Rudolph wist als kleine jongen al dat hij kok wilde worden. Rudolph kookt inmiddels al weer jaren op televisie. Door tv-programma's als Life & Cooking en The Taste of Life is Rudolph uitgegroeid tot een van de bekendste tv-koks van Nederland. Ook heeft hij al enkele succesvolle kookboeken op zijn naam staan. Zijn recepten zijn altijd verrassend en toch eenvoudig te bereiden.

Prins is het liefste de hele dag bezig met eten en koken. Prins kookt gerechten die uitermate geschikt zijn voor het hele gezin, dus ideaal voor kinderen. Met wat kleine aanpassingen zorg je ervoor dat je kinderen zullen smullen aan tafel. Prins vindt dat een gezond leven ons geboorterecht is. Iedereen zou daarom voor de juiste producten om je lichaam te verwennen moeten kiezen, en zeker voor je kind.

Prins van
den Bergh

Mounir Toub

Mounir heeft in verschillende restaurants in het Zuiden van het land gewerkt. De Arabische keuken is Mounir met de paplepel ingegoten. Mounir laat zien dat deze keuken niet ingewikkeld of moeilijk hoeft te zijn. Hij inspireert je te experimenteren met de oer-Hollandse gerechten door ze een Arabische touch te geven en laat bovendien zien hoe je eenvoudig authentieke Arabische gerechten op tafel zet.





Roberta Pagnier

Roberta werd geboren in Amsterdam maar heeft Italiaanse wortels. In verschillende goede Italiaanse restaurants waar ze werkte tijdens haar studententijd, kreeg ze de smaak van het koken te pakken. Het liefst is ze vanuit de Italiaanse traditie bezig zijn met eten: warmte, gezelligheid, familie, grote lange tafel vol lekkernijen. Voor De Makkelijke Maaltijd maakt Roberta Italiaanse klassiekers toegankelijk en geeft ze Nederlandse gerechten een heerlijk Italiaans tintje.



Evert te Pas

Evert laat de klassiekers zien van de Hollandse Keuken. Onze eigen keuken heeft talloze lekkere, traditionele gerechten, maar hoe maak je ze ook al weer? Verwacht van hem dus heerlijke gerechten die passen in het seizoen en binnen onze cultuur: oer-Hollandse gerechten, die ideaal zijn voor de avondmaaltijd.

Groentekalender

	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Andijvie					•	•	•		•	•		
Artisjok					•				•			
Aubergine			•	•	•	•	•		•	•	•	
Bleekselderij	•	•	•	•	•	•			•	•		•
Bieten												
- zomerbieten					•	•	•	•				
- winterbieten	•	•	•	•	•					•	•	•
Bloemkool						•	•					
Bospeen							•	•	•	•		
Broccoli						•	•		•	•		
Champignons	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•
Chinees kool	•	•			•							•
Courgette			•	•	•	•	•			•		
Doperwien					•		•					
Groene kool	•	•					•	•	•		•	•
Knolselderij	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Komkommer			•	•	•	•	•			•		
Koolraap	•	•										
Koolrabi			•	•	•					•	•	•
Kropsla	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Lansoren				•	•	•						
Mais								•	•	•		
Meikool				•		•						
Paksoi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Paprika				•	•	•	•	•	•	•		
Pastinaak	•	•	•						•	•	•	•



	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Pauljes					•	•						
Pompoen	•	•						•	•	•	•	•
Postelein						•	•	•	•			
Prei	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Raapstelen			•	•	•	•						
Rabarber			•	•	•	•	•	•				
Radicchio						•	•		•	•	•	•
Radijs	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rodekool	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rode ui	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rucola	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Schorseneren	•	•	•	•							•	•
Snijbonen			•	•	•	•	•	•	•	•		
Sperziebonen				•	•	•	•	•		•		
Spinazie			•	•	•	•	•	•				
Spitskool	•	•					•	•	•	•	•	•
Spruitjes	•	•	•	•					•	•	•	•
Tomaten				•	•	•	•	•	•	•		
Tuinboon						•	•	•				
Uien	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Veldsla	•	•	•	•	•					•	•	•
Venkel*	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Waterkers					•	•	•					
Witlof	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•
Witte asperge**				•	•	•						
Witte kool	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Winterpeen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Zeekraal***					•	•	•	•				
Zuurkool	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

* beperkt verkrijgbaar van januari - mei en in november - december ** vanaf de tweede donderdag van april - 24 juni *** half mei - eind augustus



DE MARKTELijke
MAALTijd

Seizoen

Vanaf de tweede donderdag van april tot 24 juni.



Klassieke asperges
met beentham en ei

Asperge

Bewaartip

Bewaar asperges na aankoop onder een natte theedoek en in een afgesloten zak in de koelkast.

Foodfact

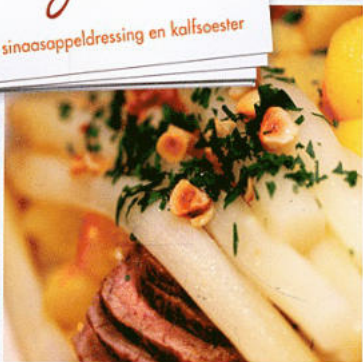
De asperge is een magere groente. Het bevat onder andere vitamine C, wat goed is voor je weerstand, en ook asparaginezuur, een stof die vermoeidheid tegengaat.

Tip

Witte asperges moet je schillen. Dat gaat makkelijk met een hoefijzer dunschiller. Schil rondom en van de kop naar beneden. Schil dikke asperges altijd twee keer rondom zodat er geen stugge draden meer aan zitten. Snijd dan circa 2 centimeter van de onderkant af.

Witte asperges

met sinaasappeldressing en kalfsoester



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

700 g voorgekookte aardappels
 zonnebloemolie
 1,5 kg witte asperges
 boter
 1 fl suiker
 100 g hazelnoten
 olijfolie
 2 kalfsoesters à 125 g
 zout en peper
 1/2 bosje peterselie

DRESSING

2 sinaasappels
 2 el witte wijnazijn
 1 el honing
 2 el zonnebloemolie
 zout, versgemalen peper

EXTRA NODIG

dunschiller
 ovenschaal



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

AARDAPPELS

- Meng in een ovenschaal de aardappels met een scheut olie en bestrooi met zout en peper.
- Bak de aardappels in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

ASPERGES

- Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden. Snijd circa 2 centimeter van de onderkant van de asperges.
- Breng een pan met water, zout, een klontje boter en suiker aan de kook, voeg de asperges toe en breng het water weer aan de kook.
- Kook de asperges, op laag vuur, circa 5 minuten. Zet het vuur uit en laat de asperges circa 15 minuten nagaren in het kookvocht.
- Haal de asperges met twee vorken (of een schuimspaan) voorzichtig uit de pan en laat ze uitlekken.

KALFSOESTER

- Rooster de hazelnoten in een koekenpan goudbruin en hak ze fijn.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan, bestrooi de kalfsoesters met zout en peper en bak de kalfsoesters om en om in circa 6 minuten goudbruin.
- Haal de kalfsoester uit de pan en snijd in dunne plakjes.

DRESSING

- Halveer de sinaasappels en knijp ze uit boven een kom.
- Meng de wijnazijn, honing en olie door het sinaasappelsap en breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Pluk en hak de peterselie.
- Verdeel de aardappels en de kalfsoesters over de borden en leg de asperges er schuin tegenaan.
- Besprenkel het gerecht met de dressing en garneer met de hazelnoten en de peterselie.

Witte asperges

op een zomerse pasta met garnalen

Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

500 g witte asperges
bater
1 tl suiker
300 g tagliatelle verde
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
1 courgette

olijfolie
200 ml kokroom
1 citroen
250 g roze garnalen
zout, versgemalen peper

EXTRA NODIG

dunschiller
rasp

Bereiden

ASPERGES

- Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden. Snijd circa 2 centimeter van de onderkant van de asperges.
- Breng een pan met water, zout, een klontje bater en suiker aan de kook, voeg de asperges toe en breng het water weer aan de kook.
- Kook de asperges, op laag vuur, circa 5 minuten. Zet het vuur uit en laat de asperges circa 15 minuten nagaren in het kookvocht.

PASTA

- Kook de tagliatelle gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.
- Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook.

- Voeg de paprika's en courgette toe en bak circa 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de room toe en rasp de gele schil van de citroen boven de pan. Halveer de citroen en pers het sap uit boven de pan. Laat de saus circa 6 minuten koken.
- Giet de pasta af en schep de pasta terug in de pan. Roer de garnalen erdoor en breng op smaak met zout en peper.
- Haal de asperges met een schuimspaan voorzichtig uit de pan.

SERVEREN

- Verdeel de tagliatelle over borden en schep de saus eroverheen.
- Leg de asperges erop.



Romige ovenschotel

met asperges

VEGA



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

600 g asperges
2 teenjes knoflook
5 eieren
250 ml kookroom
150 g geraspte kaas
700 g aardappelschijfjes
nootmuskaat
zout, versgemalen peper
olijfolie

SALADE

1 kropsla
2 tomaten
150 g maïskorrels
1 komkommer
olijfolie vergine
zout, versgemalen peper
1 citroen
1/2 bosje bladpeterselie

EXTRA NODIG

dunschiller
ovenschaal



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

OVENSCHOTEL

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden. Snijd circa 2 centimeter van de onderkant van de asperges.
- Kook de asperges in circa 5 minuten beetgaar.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Meng de eieren, room, knoflook, 75 gram kaas en de aardappelschijfjes en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
- Vet een ovenschaal in met een scheutje olie.
- Giet de asperges af en snijd in gelijke stukjes.
- Meng in een grote kom het aardoppelmengsel met de asperges, schep in de ovenschaal en bedek met de resterende kaas.
- Bak de schotel in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

SALADE

- Verwijder eventueel de buitenste bladeren van de sla en pluk het binnenste gedeelte van de sla.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Giet de maïskorrels af en spoel schoon.
- Snijd de komkommer in dunne plakken.
- Meng in een grote kom de sla, tomaten, maïs, komkommer en een scheut olijfolie en breng op smaak met zout, peper en het sap van de citroen.
- Pluk en hak de peterselie.

SERVEREN

- Verdeel de ovenschotel over borden en serveer met de salade.
- Garneer met peterselie.

Klassieke asperges

met beenham en ei



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

2 bosjes witte asperges
boter
1 tl suiker
800 g vastkokende aardappels
6 eieren
100 g roomboter
1/2 bosje bladpeterselie
300 g plakjes beenham
zout, versgemalen peper
nootmuskatoet

EXTRA NODIG
dunschiller
grote pan

Bereiden

ASPERGES

- Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden. Snijd circa 2 centimeter van de onderkant van de asperges.
- Breng een pan met water, zout, een klontje boter en suiker aan de kook, voeg de asperges toe en breng het water weer aan de kook.
- Kook de asperges, op laag vuur, circa 5 minuten. Zet het vuur uit en laat de asperges circa 15 minuten nagaren in het kookvocht.

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels en snijd ze in vieren. Kook de aardappels in circa 10 minuten gaar.
- Giet af en laat uitdampen.

SERVEREN

- Breng de eieren in een pan met koud water aan de kook en kook ze in circa 8 minuten hard. Giet af en laat ze schrikken in koud water. Pel en snijd de eieren grof.
- Smelt de boter in een pan.
- Pluk en hak de peterselie.
- Maak rolletjes van de plakjes beenham.
- Haal met twee vorken (of schuimspaan) de asperges voorzichtig uit de pan, laat ze uitlekken en verdeel ze over de borden.
- Verdeel de aardappels over de borden.
- Leg de rolletjes ham even in het warme vocht van de asperges, haal ze eruit en leg ze op de asperges.
- Garneer het gerecht met ei en peterselie. Besprenkel met gesmolten boter en breng op smaak met zout, peper en nootmuskatoet.

400 g tagliatelle
250 g cherry tomaten
olijfolie vergine
zout, versgemalen peper
30 g pijnboompitten
50 g Parmezaanse kaas
1 teenje knoflook
1 bosje basilicum
1 citroen
1 bosje groene asperges

EXTRA NODIG
ovenschaal
rasp
staafmixer

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Kook de tagliatelle gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

CHERRY TROSTOMATEN

- Prik met een mesje de cherry tomaten in, leg ze in een ovenschaal, besprenkel ze met olie en bestrooi met zout en peper.
- Pof de tomaten circa 10 minuten in de oven.

PESTO

- Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
- Rasp de Parmezaanse kaas.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Pluk de blaadjes basilicum.

- Halveer de citroen.
- Pureer met een staafmixer de knoflook, het basilicum, het sap van een halve citroen, de pijnboompitten, de Parmezaanse kaas en de olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

ASPERGES

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Snijd circa 1 centimeter van de onderkant van de asperges en kook de asperges in circa 3 minuten gaar.

SERVEREN

- Meng de pesto door de tagliatelle.
- Serveer de asperges en de tomaten erbij en besprenkel met olijfolie.



Het favoriete recept van Roberta:

Tagliatelle

met zelfgemaakte pesto



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Foodfact

Aubergines bevatten foliumzuur. Foliumzuur is goed voor zwangere vrouwen omdat het helpt bij een gezonde ontwikkeling van ongeboren baby's. Maar foliumzuur helpt ook bij de aanmaak van het 'happy hormoon' ahwek, het geeft je een goed humeur!

Bewaren

Bewaar aubergines op een donkere, droge plek; koel maar niet te koud (15-17 °C).

Tip

Het vruchtvlees van de aubergine is als een spons. Gebruik *das* niet teveel olie, want de aubergine zuigt dit helemaal op. Gebruik een klein beetje olie en zet dan het vuur lager. De aubergine verliest op deze manier weinig vocht. Hierdoor hoef je geen extra olie toe te voegen en brandt de aubergine ook niet aan. Een stuk lekkerder en minder vet.

Seizoen

Maart - oktober

Aubergine



*Gevulde aubergines
met rijst*

Caponata
met kabeljauw
in knofflookolie



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREDEN CA. 30 MIN.



2 Aubergines	1 blk gepelde tomaten à 800 g
1 rode ui	2 el rodevijnazijn
4 teentjes knoflook	1/2 el suiker
olijfolie	zout, versgemalen peper
1/2 bosje bladpeterselie	1 el pijnboompitten
1/2 bosje oregano	4 kabeljauwfilets à 120 g
2 el kapperijes	8 sneetjes volkorenbrood
2 el groene olijven	

 Bereiden

CAPONATA

- Snijd de aubergines in grove stukken.
- Pel en snijd de ui in grote stukken. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit olijfolie in een grote pan en bak de aubergines om en om tot ze goudbruin zijn.
- Hak de peterselie en de oregano fijn.
- Voeg de ui, driekwart van de knoflook, peterselie en de oregano toe.
- Voeg de kapperijes, olijven, gepelde tomaten, azijn en de suiker toe en warm circa 10 minuten door.
- Breng de caponata op smaak met zout en peper en roer de pijnboompitten erdoor.

TIP

Maak gebruik van seizoensgroenten en vis van het seizoen: deze zijn vaak goedkoper en hebben dan de beste smaak.

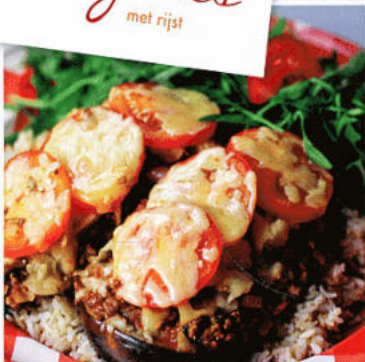
KABELJAUWFILETS

- Verhit een scheut olie in een koekenpan.
- Bestrooi de kabeljauwfilets met zout en peper.
- Bak de kabeljauw circa 2 minuten per kant in de koekenpan en voeg halverwege de rest van de knoflook toe.

SERVEREN

- Verdeel de kabeljauw over borden en schep de caponata erbij.
- Serveer met volkorenbrood.

Mounirs
gevulde
aubergines
met rijst



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

300 g rijst	2 teentjes knoflook
2 uien	2 aubergines
zonnebloemolie	200 ml water
500 g rundergehakt	2 tomaten
2 fl gemerpoeder	100 g geraspte jonge kaas
1 fl kerriepoeder	75 g rucola
1 fl paprikapoeder	
zout	
1/2 bos peterselie	
500 g tomaten uit blik	

EXTRA NODIG

keukenpapier
magnetron
plasticfolie
ovenschaal



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

GEHAKTSAUS

- Pel en snipper de uien.
- Verhit een scheut olie in een pan, fruit de helft van de uien en voeg het gehakt toe. Bak circa 3 minuten en breng op smaak met de specerijen en zout.
- Pluk en hak de peterselie fijn.
- Voeg peterselie en tomaten toe en roer goed door.
- Kook met deksel op de pan circa 5 minuten.
- Pel en pers de knoflook.
- Voeg de rest van de ui en knoflook toe.
- Laat de saus met deksel op de pan circa 5 minuten koken.

AUBERGINES GAREN

- Halveer de aubergines in de lengte. Kerf het vruchtvlees van de aubergine diagonaal in met een scherp mes.

- Leg de aubergines met de platte kant naar beneden in een schaal, schenk het water erbij en bestrooi met zout.
- Dek de schaal af met plasticfolie en zet de aubergines circa 3 minuten op 850 watt in de magnetron.

GEVULDE AUBERGINE

- Schroop met een lepel het vruchtvlees uit de aubergine en snijd het vruchtvlees in gelijke stukken.
- Zet de aubergines in een ovenschaal.
- Meng het gehaktmengsel met het vruchtvlees van de aubergines en schep de vulling in de uitgeholde aubergine.
- Snijd de tomaten in plakjes en leg ze op de aubergines. Bestrooi met geraspte kaas.
- Bak de aubergines circa 6 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

SERVEREN

- Leg de gevulde aubergines op borden.
- Serveer met rijst en rucola.

Baba Ganoush

met vruchtenrijst en tomatensalsa



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

100 g gedroogde abrikozen
100 g rozijnen
300 g zilvervliesrijst
4 aubergines
200 ml water
zout
250 g cherrytomaatjes
1 el honing
1 citroen
versgemalen peper
6 teentjes knoflook
1/4 bos koriander

2 el tahin
2 fl komijnpoeder
4 noten-mueslibollen
olijfolie
paprikapoeder
notensla

EXTRA NODIG

aluminiumfolie
grillpan
magnetron
plasticfolie



Bereiden

VRUCHTENRIJST

- Snijd de abrikozen in stukjes.
- Meng de abrikozen en rozijnen door de rijst en kook in een pan met water in circa 15 minuten gaar.

AUBERGINES GAREN

- Halveer de aubergines in de lengte. Kerf het vruchtvlees van de aubergine diagonaal in met een scherp mes.
- Leg de aubergines met de platte kant naar beneden in een schaal.
- Schenk het water erbij en bestrooi met zout.
- Dek de schaal af met plasticfolie en zet de aubergines circa 3 minuten op 850 watt in de magnetron.

TOMATENSALSA

- Snijd de tomaatjes in partjes.
- Meng ze in een kom met de honing en het sap van een halve citroen en breng op smaak met zout en peper.

BABA GANOUSH

- Pel de teentjes knoflook en snijd de knoflook fijn.
- Pluk en hak de koriander fijn.
- Meng in een kom de knoflook, koriander, tahin, komijnpoeder en het sap van een halve citroen.
- Schep het vruchtvlees met een lepel uit de aubergine, hak het fijn en schep het vruchtvlees in de kom.
- Meng alles goed door elkaar en dek de kom af met aluminiumfolie.

SERVEN

- Verwarm een grillpan.
- Halveer de broodjes en grill ze op de snijkant circa 5 minuten.
- Leg de gegrilde broodjes op het bord en schep de Baba Ganoush erop.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met paprikapoeder.
- Serveer met de tomatensalsa en notensla.

Quinoa met gegrilde auberginerolletjes



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

300 g quinoa	2 rode paprika's
320 ml water	250 g zachte geitenkaas
zout	1 bosje verse munt
6 gedroogde abrikozen	2 el olijfolie extra vergine
4 el macadamianoten	1 limoen
1 doosje tuinkers	
2 aubergines	EXTRA NODIG
versgemalen peper	cocktailprikkers
zonnebloemolie	grillpan



Bereiden

QUINOA EN ABRICOZEN

- Breng de quinoa in een pan met het water en een snufje zout aan de kook.
- Snijd de abrikozen in stukjes.
- Wikkel de macadamianoten in een theedoek en sla ze kapot met een pan of deegroller.
- Kook de quinoa met de abrikozen en macadamianoten in circa 15 minuten gaar.¹

GEGRILDE AUBERGINEROLLETJES

- Knip de tuinkers af.
- Snijd de aubergines in de lengte doormidden en schaf ze met een kaasschaaf in dunne plakken. Bestrooi de plakken met een beetje zout en peper.
- Verwarm een grillpan.
- Bestrijk de aubergines met zonnebloemolie en grill in circa 2 minuten om en om bruin en gaar.
- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in dunne repen.

- Leg de plakken aubergine naast elkaar op het aanrecht. Schep aan het begin van de plakken 1 theelepel geitenkaas. Leg daarop een reepje paprika en wat tuinkers.
- Rol de plakken aubergine op en steek er een cocktailprikkers door.

QUINOA

- Pluk en snijd de munt fijn.
- Schep de quinoa in een ruime kom en meng de munt en olijfolie erdoor.
- Halveer de limoen en pers het sap uit boven de kom.
- Breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Schep de quinoa in het midden van de borden en leg de auberginerolletjes eromheen.





Bewaren

Verse bieten dien je koud te bewaren, voorgekookte bieten in de verpakking in de koelkast.



Bietensalade
met paddenstoelenpizza

Bietjes



Seizoen

Zomerbieten van mei tot september en
winterbieten van oktober tot mei.

Foodfact

Rode bieten bevatten veel ijzer. IJzer activeert de rode bloedlichaampjes die verantwoordelijk zijn voor het zuurstoftransport in het lichaam. En dat is weer goed voor je viethoudingsvermogen.

Tip

Probeer ook eens voorgekookte bietjes, want dat scheelt veel kooktijd. Lees altijd even het etiket op de verpakking om te zien of er al toevoegingen aan de producten gedaan zijn, zoals zout en/of andere smaakstoffen. Dat heeft natuurlijk invloed op het recept.

Geglanceerde rode biet

met dorade

Ingrediënten

HOOFDGERECHT
4 PERSONEN
BEREIDEN CA. 30 MIN.

800 g aardappels	1 el azijn
5 gekookte rode bieten	2 tl suiker
2 rode uien	150 ml magere melk
zonnebloemolie	zout, versgemalen peper
bater	4 doradefilets met huid

Bereiden

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels.

AARDAPPELS KOKEN

- Schil de aardappels, snijd in gelijke stukken en kook in circa 20 minuten gaar.

GEGLACEERDE BIETEN

- Haal de gekookte bieten uit de verpakking en bewaar het vocht. Snijd de bieten in gelijke stukken.
- Pel en snipper de uien.
- Verhit een scheut olie met een klontje bater in een pan en fruit de ui.
- Voeg de bieten, azijn, suiker en 3 eetlepels bietenvocht toe en roer goed door. Laat enkele seconden koken en houd de pan in beweging.
- Zet het vuur uit en leg de deksel op de pan.

AARDAPPELPUREE

- Verwarm de melk.
- Giet de aardappels af en laat ze uitdampen. Stamp de aardappels fijn en roer de melk erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

DORADEFILETS

- Controleer de filets op graten en verwijder deze. Leg de filets neer met de huid naar boven en snijd net door de huid in en bestrooi met zout.
- Verhit een scheut olie in een pan. Leg de dorade op de huid in de pan en bak in circa 5 minuten bruin en krokant. Draai de filets om en bak nog 30 seconden.

SERVEREN

- Leg de doradefilets op borden en serveer de aardappelpuree en geglaceerde bieten erbij.



Rodebietensoep



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

3 tomaten
8 gekookte rode bieten
1 ui
1 teenje knoflook
zonnebloemolie
1 tl mierikswortelpasta
witte wijnazijn
500 ml groentebouillon
zout, versgemalen peper

1 avocado
1 el magere yoghurt
1 appel (granny smith)
4 takjes bladpeterselie
4 volkoren pistoletjes

EXTRA NODIG

stoomflier
zeef



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

BIETENSOEP VOORBEREIDEN

- Snijd de tomaten in grove stukken.
- Snijd 5 bieten in grove stukken.
- Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui, knoflook en mierikswortel.
- Bak de tomaten en bieten kort mee en blus af met een scheut azijn.
- Schenk de groentebouillon erbij en laat circa 10 minuten koken.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Snijd de resterende bieten in kleine blokjes en doe deze in de soep.

AVOCADOCRÈME

- Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil.

- Prak de avocado fijn en roer door de yoghurt. Breng op smaak met zout en peper.
- Schil de appel en verwijder het klokhuis.
- Snijd de appel in kleine blokjes en meng de appel door de avocadocrème.

BIETENSOEP

- Pureer de soep met een stoomflier.
- Schenk de soep door een zeef.

SERVEN

- Pluk en hak de bladpeterselie fijn.
- Verdeel de soep in kommen en bestrooi de soep met de peterselie.
- Serveer het brood en de avocadocrème erbij.

Ingrediënten

7 g gedroogde gist
350 g bloem
1 fl suiker
250 ml warm water
zout
1 ui
1 teentje knoflook
500 g paddenstoelenmix
4 takjes basilicum

zonnebloemolie
versgemalen peper
100 g zongedroogde tomaten op olie
70 g tomatenpuree

BIETENSALADE

3 gekookte bieten
4 el balsamicoazijn
olijfolie extra vierge
zout, versgemalen peper
50 g walnoten
100 g rucola
200 g verse geitenkaas

EXTRA NODIG

bakpapier
deegroller
garde
plasticfolie
staafmixer

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 °C.

DEEG

- Roer met een garde de gist, bloem en suiker door elkaar.
- Voeg het water en een snufje zout toe.
- Kneed in circa 5 minuten tot een soepel deeg.
- Laat het deeg in een kom, afgedekt met plasticfolie, 10 minuten rusten.

TOPPING

- Pel en snipper de ui, pel en hak de knoflook.
- Snijd de paddenstoelen in plakjes.
- Pluk en snijd het basilicum grof.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook.
- Voeg de paddenstoelen toe en bak ze circa 5 minuten mee.
- Breng op smaak met zout en peper en roer het basilicum erdoor.
- Pureer de zongedroogde tomaten en tomatenpuree met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg eventueel water toe.

PIZZA

- Bedek een bakplaat met bakpapier.
- Rol het deeg uit met een deegroller en bedek het bakpapier ermee.
- Bestrijk de deegbodem met de tomatenpuree.
- Verdeel de topping erover.
- Bak de paddenstoelenpizza in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

BIETENSALADE

- Snijd de bieten in porten.
- Meng de bieten met balsamicoazijn en een scheut olijfolie.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Hak de walnoten grof.
- Meng de bieten met de walnoten en rucola en verkruimel de geitenkaas erover.

SERVEREN

- Snijd de pizza in punten.
- Serveer de bietensalade erbij.

Bietensalade

met paddenstoelenpizza

**HOOFDGERECHT**

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Bieten- lasagne

met geitenkaas



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

zonnebloemolie
5 gekookte rode bieten
150 ml water
200 g verse zachte geitenkaas
200 ml magere kwark
zout, versgemalen peper
1 pak lasagnevellen
2 eieren
50 g geschaafde amandelen

APPELSALADE

2 appels (jonagold)
75 g gemengde sla
1 citroen
4 el olijfolie extra vergine
1/2 el honing

EXTRA NODIG

ovenschaal

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

LASAGNE

- Vet een ovenschaal in met olie.
- Snijd de bieten in dunne plakken.
- Verwarm het water, verkruimel de geitenkaas erboven en roer door elkaar. Roer de kwark erdoor en breng op smaak met zout en peper.
- Schep een grote lepel van het geitenkaasmengsel in de ovenschaal. Leg hierop een laag lasagnevellen, een laag bieten en bestrooi met zout en peper. Herhaal dit enkele malen.
- Roer de eieren en amandelen door het resterende geitenkaasmengsel. Schenk het geitenkaasmengsel over de bovenste laag lasagnevellen en schuif de ovenschaal in de oven.
- Bak de lasagne in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

APPELSALADE

- Snijd de appels in partjes, verwijder het klokhuis en meng door de sla.
- Halveer de citroen en knijp uit boven de sla.
- Voeg de olijfolie en honing toe en breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Verdeel de lasagne in porties en serveer de appelsalade erbij.

Bewaren

Bloemkool kun je 2-3 dagen in de koelkast bewaren.

Foodfact

Bloemkool is een van de schoonste groente om te eten, omdat de groene schutbladeren de kool beschermen tegen vervuilende stoffen. Bloemkool bevat beschermende stoffen voor het lichaam, zoals vitamine C. Vitamine C helpt vaatwanden te verstevigen en bestrijdt op die manier dus spataderen.

Tip

Kijk altijd even goed naar de roosjes voordat je bloemkool koopt. Als de roosjes goed gesloten en mooi wit zijn, is de bloemkool vers. Bloemkool is een groente die je ook rauw kunt eten.

Seizoen

Juni - november

Bloemkool



*Bloemkool met geitenkaas
en drumsicks*

Blaemkool met geitenkaas

en drumsticks



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

8 kipdrumsticks
zout, versgemalen peper
30 g boter
1 el honing
olijfolie
800 g kleine krielaardappels
klontje roomboter
1 bloemkool
250 g harde geitenkaas

EXTRA NODIG
hapjespan met deksel
ovenschaal
rasp

Bereiden

- Verwarm de grill van de oven voor op 200 °C.
- Breng een pan met water en zout aan de kook.

KIPDRUMSTICKS

- Bestrooi de drumsticks met zout en peper.
- Verhit boter in de pan en bak de drumsticks om en om goudbruin. Voeg de honing toe.
- Brood de kipdrumsticks op laag vuur en met deksel op de pan circa 15 minuten.

KRIELAARDAPPELTJES

- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de krielaardappels op hoog vuur in circa 5 minuten goudbruin.
- Zet het vuur laag en bak de krielaardappels in circa 10 minuten gaar en breng op smaak met zout en peper.
- Voeg vlak voor het serveren nog een klontje boter toe voor de smaak.

BLOEMKOOL

- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Kook de bloemkool in de pan met water in circa 4 minuten beetgaar.
- Giet de bloemkool af en laat kort droog stomen.
- Schep de bloemkool in een ovenschaal en rasp de geitenkaas erover.
- Grill de bloemkool circa 5 minuten tot de kaas goudbruin is.

SERVEREN

- Leg de drumsticks op borden.
- Serveer de aardappeltjes en bloemkool erbij.

TIP

Bedenk vanuit de groente je avondmaaltijd in plaats van vlees.

Ingrediënten

400 ml kippenbouillon
600 g geraspte jong belegen kaas
100 ml appelsap
2 el maïzena
100 ml magere melk
300 g krieltjes in de schil
1 bloemkool
1 broccoli
100 g dingesneden gekookte ham
soepstengels
4 volkoren pistoletjes
250 g cherrytomaatjes
200 g druiven zonder pit

EXTRA NODIG
satéprikkers

Bereiden

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de krieltjes.
- Breng een tweede pan met water en zout aan de kook voor de bloemkool en broccoli.

KAASFONDUE

- Breng in een pan de bouillon aan de kook.
- Zet het vuur lager en voeg al roerende de geraspte kaas toe.
- Blijf roeren tot de kaas gesmolten is.
- Voeg het appelsap toe en roer goed door.
- Roer de maïzena aan met koude melk en voeg dit toe aan de kaassaus.
- Laat nog circa 5 minuten zachtes koken.

KRIELTJES, BLOEMKOOL EN BROCCOLI

- Kook de krieltjes in circa 10 minuten gaar.
- Snijd de bloemkool en de broccoli in kleine roosjes.
- Kook de bloemkool in circa 3 minuten beetgaar.
- Schep uit de pan in een kom met koud water.

- Voeg dan de broccoli toe aan het kokende water en kook in circa 1 minuut beetgaar.
- Schep in de kom bij de bloemkool en spoel koud na.

VOOR BIJ DE KAASFONDUE

- Snijd de broodjes in blokjes.
- Wikkel plakjes ham om de soepstengels.
- Leg de tomaten en druiven op een bordje.

SERVEREN

- Zet de pan met kaassfondue in het midden op tafel en zet alles om in de kaas te dopen in schaaltes eromheen. Gebruik de satéprikkers om het brood, krieltjes, broccoli en bloemkool mee te dopen.

TIP

Maak je fondue voor volwassenen, vervang dan appelsap door witte wijn. Steek de prikkers voor de kinderen eventueel in een halve rodekool.

Snelle kinder- kaasfondue



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Tartaar met gele bloemkool

en pasta met shiitakes



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

300 g volkoren penne	400 g tartaar
2 el komijnzaad	zout, versgemalen peper
1 bloemkool	olijfolie
4 tl kerriepoeder	100 g shiitakes
2 uien	sojasaus
1 rode paprika	10 takjes peterselie



Bereiden

- Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Giet de pasta af en spoel de pasta koud.

GELE BLOEMKOOI

- Rooster de komijnzaadjes circa 5 minuten in een droge koekenpan.
- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Breng een pan met water, kerriepoeder en komijnzaadjes aan de kook en kook de bloemkoolroosjes in circa 6 minuten gaar.
- Giet de bloemkool af.

TARTAAR

- Pel en snipper 1 ui.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine blokjes.
- Meng de tartaar met de paprika en ui en breng op smaak met zout, peper en olijfolie. Vorm er 4 tartaartjes van.

- Verhit een scheut olie in een koekenpan.
- Bak de tartaartjes om en om, met deksel op de pan, in circa 5 minuten bruin.

PASTASAUS

- Pel en snijd de andere ui in halve ringen.
- Snijd de shiitakes in plakjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de uiringen en shiitakes kort. Blus af met wat kokend water uit de pan van de bloemkool en laat circa 2 minuten zachtjes koken tot de uiringen glazig zijn.
- Roer de pasta erdoor en zet het vuur laag.
- Voeg een scheutje sojasaus toe en meng goed door.
- Pluk en snijd de peterselie fijn en strooi over de pasta.

SERVEN

- Verdeel de pasta met saus over borden.
- Leg er een tartaartje bij.

Bloemkoolsoep



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

1 ui
1 teenrijtje knoflook
1 prei
1 bloemkool
400 g kruimige aardappels
zonnebloemolie
1 tl kerrie
1,5 l water
1 groentebouillonblokje
300 ml magere melk

1 blaadje laurier
1 Turks brood
olijfolie
1 el gedroogde Italiaanse kruiden
zout, versgemalen peper
nootmuskaat

EXTRA NODIG
staafmixer



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

BLOEMKOOISOEP VOORBEREIDEN

- Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook.
- Snijd de prei in stukjes.
- Verdeel de bloemkool in roosjes.
- Schil de aardappels en snijd in vieren.
- Verwarm een grote pan met een scheut olie en fruit hierin de ui, knoflook, kerrie en prei.
- Schenk het water erbij en breng aan de kook.
- Voeg het bouillonblokje toe en laat oplossen.
- Voeg de prei, bloemkool, aardappels, melk en het laurierblaadje toe.
- Laat de soep circa 15 minuten koken, tot de groente zacht is.

TURKS BROOD

- Vet een bakplaat in met een scheut olie.
- Halveer het Turks brood.

- Snijd het brood in plakken en leg deze op de ingevette bakplaat.
- Meng in een kom een scheut olijfolie met de gedroogde Italiaanse kruiden en bestrijk hiermee de plakken brood.
- Bak het brood in de oven in circa 8 minuten goudbruin en krokant.

BLOEMKOOISOEP

- Verwijder het laurierblaadje uit de soep.
- Pureer de soep met een staafmixer.
- Breng weer aan de kook, zet het vuur laag.
- Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

SERVEREN

- Verdeel de soep in kommen en serveer het Turks brood erbij.



Het favoriete recept van Prins:

Mama's rijst



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

300 g volkorenrijst
1 groentebouillonblokje
4 eieren
1 bloemkool
150 g kaas
200 ml magere melk
zout, versgemalen peper
1/2 bosje bieslook
1 ui
2 teentjes knoflook

olijfolie
200 g studentenhaver
1 el kerrie-poeder
400 g spinazie

EXTRA NODIG
rasp
wok

Bereiden

RIJST

- Schenk in een pan water op de rijst tot de rijst 1 vingerkootje onder staat en voeg een bouillonblokje toe.
- Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de rijst met deksel op de pan in circa 20 minuten gaar.

BLOEMKOOL EN EIENEN

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de bloemkool.
- Kook de eieren in een pan met kokend water circa 6 minuten en laat ze schrikken in koud water.
- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Kook de bloemkool in de pan met water in circa 5 minuten beetgaar. Giet de bloemkool af.
- Pel en halveer de eieren.
- Rasp de kaas. Breng de melk aan de kook en roer de kaas erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
- Snijd de bieslook fijn en roer door de saus.

MAMA'S RIJST

- Pel en snipper de ui.
- Pel en snijd de teentjes knoflook fijn.
- Verhit een scheut olie in de wok.
- Fruit de ui en knoflook.
- Voeg de studentenhaver en kerrie-poeder toe en bak circa 2 minuten mee.
- Voeg de rijst toe, bak circa 3 minuten mee en blijf goed roeren.
- Voeg de spinazie toe en laat de spinazie slinken.

SERVEREN

- Verdeel Mama's rijst over borden en serveer met de bloemkool met kaassaus en de eieren.

DE MARKTDEKKE
MAALTIJD

Braccoli



*Penne met broccoli
en anjars*



Seizoen

Juni - oktober

Bewaartip

Broccoli kan, het liefst verpakt in plasticfolie, tot een week in de koelkast bewaard worden.

Foodfact

Broccoli bevat onder andere foliumzuur en antioxidanten. Antioxidanten beschermen je lichaam en huid tegen schadelijke stoffen, zoals uitlootgassen en uv-straling. Bovendien helpen ze huidveroudering te vertragen.

Tip

Het is zonde om de steel van de broccoli niet te eten. Deze kun je gewoon schillen en meekoken.

Ingrediënten

800 g aardappels
zonnebloemolie
6 stronkjes witlof
1 stronk broccoli
100 g geraspte kaas
20 g paneermeel
4 biefstukken à 125 g
zout, versgemalen peper
boter

EXTRA NODIG
ovenschaal

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels.
- Schil de aardappels en snijd in blokjes. Kook de aardappels in circa 10 minuten gaar.
- Giet af en laat ze uildampen.

OVENSCHOTEL

- Verhit een scheut olie in een koekenpan.
- Snijd de witlof in de lengte in vieren en bak de witlof circa 5 minuten op laag vuur.
- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de broccoli.
- Snijd de broccoli in roosjes. Schil de steel van de broccoli en snijd deze in blokjes van circa 1 bij 1 centimeter.
- Kook de broccoli in circa 2 minuten beetgaar.
- Prak de aardappels met een vork.
- Giet de broccoli af.

- Schep de witlof, aardappels en broccoli in een ovenschaal.
- Strooi geraspte kaas en paneermeel erover.
- Bak de ovenschotel in de oven in circa 15 minuten goudbruin.

BIEFSTUK

- Bestrijk de biefstukken met olie en bestrooi ze met zout en peper.
- Bak de biefstukken in een hete pan in circa 4 tot 6 minuten om en om bruin. Voeg voor het omdraaien een klontje boter toe.

SERVEREN

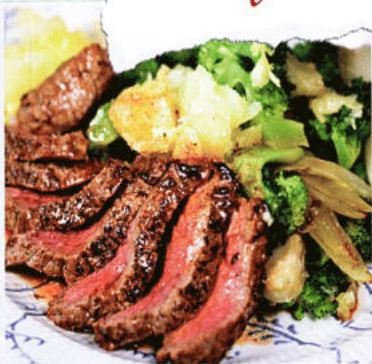
- Verdeel de broccoli-witlofschotel over borden en leg de biefstuk erbij.

TIP

Als je wat minder vaak vlees eet per week, kun je ook een keer een wat duurder stukje vlees eten.

Broccoli- witlofschotel

met biefstuk



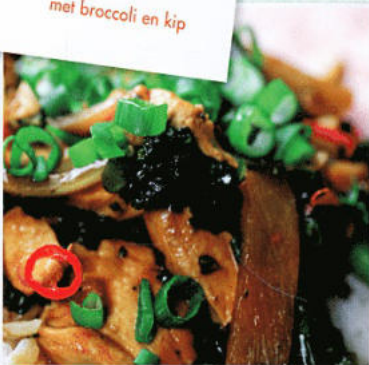
HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Thaise roerbak

met broccoli en kip



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

300 g pandanrijs	3 el arachideolie
2 stronkjes broccoli	4 el oestersaus
1 ui	1 fl bruine suiker
2 teentjes knoflook	200 ml water
1 rode peper	1 fl maïzena
230 g bamboescheuten	
1 bosje bosui	
300 g kipfilet	

EXTRA NODIG
wok

Bereiden

- Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Breng een pan met water aan de kook voor de broccoli.

THAISE ROERBAK

- Snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli in circa 2 minuten gaar.
- Pel en halveer de ui en snijd in smalle partjes.
- Pel en snijd de teentjes knoflook in plakjes.
- Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in kleine halve ringen.
- Spoel de bamboescheuten af met water en dep ze droog.
- Snijd de bosui in kleine ringen.
- Snijd de kipfilet in reepjes van 0,5 centimeter.
- Verhit de olie in een wok en bak de ui, knoflook en rode peper circa 1 minuut.
- Voeg de reepjes kip toe en roerbak op hoog vuur circa 3 minuten.
- Voeg de broccoli en bosui toe en schep goed door.
- Voeg de oestersaus, suiker en het water en toe en breng het al roerend aan de kook.
- Roer de maïzena aan met water, voeg toe en roer goed door.

SERVEREN

- Schep de rijst op borden en verdeel de roerbak-schotel erover.

KOOK- / BAKTIP

Kook je groente kort en in weinig water, dan blijven de vitamines behouden.

Penne met broccoli

en ansjovis



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

2 stronken broccoli	1 el boter
400 g penne	250 g cherrytomaatjes
1 ui	100 g geraspte Parmezaanse kaas
2 teentjes knoflook	zout, versgemalen peper
10 ansjovisfilets	
1 chilipeper	
2 el olijfolie	

EXTRA NODIG
pureestomper



Bereiden

PENNE MET BROCCOLI

- Breng twee pannen met water en zout aan de kook.
- Snijd de broccolirosjes los. Schil en snijd de steel in stukjes.
- Kook de broccoli in circa 5 minuten gaar.
- Kook de penne gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

ANSJOVISSAUS

- Pel en snijd de ui.
- Pel en hak de knoflook.
- Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.
- Halveer de chilipeper, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn.
- Verhit de olijfolie en boter in een broodpan.
- Voeg de ui, knoflook, chilipeper en ansjovis toe aan de broodpan en bak deze circa 4 minuten.
- Schep een grote soeplepel kokend water uit de pan van de penne in de broodpan.
- Halveer de cherrytomaatjes en voeg toe aan de ansjovissaus.

SERVEREN

- Giet de penne af.
- Schep de broccoli terug in de pan en stamp deze fijn met een pureestomper.
- Voeg de ansjovissaus toe aan de broccolipuree en roer deze goed door, breng de puree op smaak met peper.
- Voeg de penne toe en schep goed om.
- Garneer de pasta met de geraspte Parmezaanse kaas.

TIP

Proef voordat je op smaak gaat brengen met zout en peper. Vaak is er geen extra zout nodig. Zeker als je in het recept al zoute ingrediënten als ansjovis of bouillon gebruikt.

Broccoli ovenschotel

met gekruide eieren en yoghurtsausje



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

500 g aardappels
2 stronken broccoli
olijfolie
50 g geraspte Parmezaanse kaas
4 eieren
1 fl paprikapoeder
1 fl kerriepoeder
zout, versgemalen peper

YOGHURTSAUSJE

1 el walnoten
200 ml magere yoghurt
1 el olijfolie vergine
zout, versgemalen peper

EXTRA NODIG

ovenschaal



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

AARDAPPELS

- Schil de aardappels en snijd in plakjes van circa 1 centimeter dik.
- Breng een pan met water en zout aan de kook en kook de aardappels circa 8 minuten. Giet de aardappels af.

BROCCOLI-OVENSCHOTEL

- Breng een pan met water en zout aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en kook in circa 3 minuten beetgaar. Giet af en spoel de broccoli koud.
- Vet een ovenschaal in met olie.
- Leg de plakken aardappel en de broccoliroosjes in de ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en hussel voorzichtig door elkaar.
- Bak in de oven in circa 10 minuten gaar.
- Schep de aardappels en broccoli in de ovenschotel een keer om.
- Bestrooi met Parmezaanse kaas en bak nog circa 5 minuten in de oven.

GEKRUIDE EIEREN

- Breng een pan met water aan de kook en kook de eieren circa 8 minuten.
- Laat ze schrikken in koud water.
- Pel de eieren.
- Meng de paprikapoeder met kerriepoeder, een snufje zout en een snufje peper.
- Kruis de eieren aan beide kanten in.
- Rol de eieren door het specerijenmengsel.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de eieren op laag vuur circa 5 minuten.

YOGHURTSAUSJE

- Hak de walnoten grof.
- Meng de yoghurt, olijfolie en walnoten met elkaar en breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Schep de broccolischotel op borden, verdeel de eieren erover en serveer de saus erbij.

Broccolisoep met broodsalade

VEGA



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

1 l water
2 groentebouillonblokjes
200 g aardappels
2 stronken broccoli
1 blaadje laurier
zout, versgemalen peper
50 ml kookroom

4 tomaten
1 ui
2 takjes basilicum
1 tl kappertjes
3 el witte wijnazijn
olijfolie vergine
zout, versgemalen peper

BROODSALADE

2 teentjes knoflook
100 ml olijfolie
4 sneetjes bruin brood

EXTRA NODIG

bakpapier
stoafmixer



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 190 °C.

BROCCOLISOEP

- Breng in een pan het water aan de kook en los de bouillonblokjes erin op.
- Schil de aardappels, snijd in kleine blokjes en voeg ze toe aan de bouillon.
- Snijd de broccoli in roosjes. Schil en snijd de steel in blokjes.
- Voeg de broccoli en de laurier toe aan de bouillon en kook de broccoli in circa 10 minuten gaar.
- Verwijder de laurier en pureer de soep met een stoafmixer.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Schenk voor het serveren een scheutje room in de soep.

BROODSALADE

- Pel en hak de teentjes knoflook en meng de knoflook door de olie.

- Bestrijk de sneetjes brood aan beide kanten met de knoflookolie.
- Rooster de sneetjes brood in de oven op een met bakpapier beklede bakplaat in circa 7 minuten bruin en krokant.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Pel en halveer de ui en snijd de ui in dunne halve ringen.
- Pluk het basilicum en scheur de blaadjes in stukjes.
- Snijd de gegrilde sneetjes brood in blokjes.
- Meng in een kom de tomaten, ui, het basilicum en brood en roer de kappertjes, wijnazijn en olijfolie erdoor.
- Breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Schep de soep in soepkommen en serveer de salade erbij.



Tip

Courgette is een van de meest veelzijdige groente die er is. Hij is op elke denkbare manier te koken of te bakken. Je kunt hem zowel rauw eten als tot soep puren. Van de courgettes hebben de kleine courgettes de meeste smaak.

Foodfact

Courgette is (zoals de meeste groenten) arm aan natrium, maar rijk aan kalium. Juist deze combinatie verlaagt het risico op problemen met het hart. Daarnaast zorgt het ook voor zuurstoftransport in ons bloed.

Bewaren

Bewaar courgettes op een donkere, droge koele plek (12-15 °C).

Seizoen

Maart - oktober

Courgette



Ratatouille met pasta

Groenteburgers

met krieltjes uit de oven



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

400 g krieltjes met schil

zonnebloemolie

1 teenje knoflook

1 ui

1 winterwortel

2 courgettes

200 g toefo

1/4 bosje bieslook

2 eieren

zout, versgemalen peper

4 beschuiten

75 g rucola

KIKKERERWTENSAUS

200 g kikkererwten uit blik

125 ml zure room

1 el sesamzaadjes

1 citroen

EXTRA NODIG

rasp

staafmixer



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

KRIELTJES

- Halveer de krieltjes.
- Vet een bakplaat in met olie en verdeel de krieltjes erover.
- Bestrooi de krieltjes met zout en bak ze in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar. Roer de krieltjes halverwege door elkaar.

GROENTEBURGERS

- Pel en snijd de knoflook fijn. Pel en snipper de ui.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook circa 3 minuten.
- Schil en rasp de wortel, courgettes en toefo boven een kom.
- Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een kom de eieren, gefruite ui en knoflook en bieslook door de geraspte groenten en breng op smaak met zout en peper.

- Verkruiemel 4 beschuiten boven de groenten, meng door elkaar en vorm er 4 burgers van.
- Verhit een scheut olie in de pan en bak de burgers aan beide kanten in circa 10 minuten goudbruin en gaar.

KIKKERERWTENSAUS

- Laat de kikkererwten uitlekken.
- Pureer met een staafmixer de kikkererwten met de zure room en het sesamzaad.
- Breng op smaak met citroensap, zout en peper.

SERVEREN

- Leg de groenteburgers op borden en schep de krieltjes erbij.
- Serveer met rucola en de kikkererwtensaus.

Courgettekoekjes met zalm



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

300 g tagliatelle	4 zalmfilets à 120 g
2 courgettes	1 citroen
2 eieren	125 ml slagroom
1 el aardappelzetmeel	4 tomaten
100 g geraspte belegen kaas	20 g geschaafde amandelen
zout, versgemalen peper	
nootmuskaat	EXTRA NODIG
zonnebloemolie	rasp



Bereiden

- Kook de tagliatelle volgens de bereidingswijze op de verpakking.

COURGETTEKOEKJES

- Rasp de courgettes en knijp het vocht uit de courgetterasp.
- Kluts de eieren in een kom en meng de eieren met de courgettes en het aardappelzetmeel zodat het een plakkerig beslag wordt.
- Roer de geraspte kaas erdoor en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en verdeel het beslag in vier porties in de pan. Druk het beslag een beetje plat en bak de koekjes om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

ZALM

- Bestrooi de zalm met zout en peper.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de zalm, in circa 5 minuten, om en om op middelhoog vuur goudbruin.

- Halveer de citroen en knijp uit boven de zalm.
- Haal de zalm uit de pan en schenk de slagroom bij het kookvocht.
- Kook de saus, op hoog vuur, tot de helft in.
- Snijd de tomaten in stukjes, roer ze door de saus en breng op smaak met zout en peper.
- Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
- Roer de tagliatelle door de saus.

SERVEREN

- Schep de tagliatelle met saus op borden, leg een zalmfilet erop en daarbovenop een courgettekoekje.



3 courgettes
1/2 rode peper
1 citroen
zout, versgemalen peper
olijfolie vierge
400 g volkoren penne pasta
zonnebloemolie
4 stuks kabeljauwfilet à 150 g
2 el pesto
1 kropsla
200 g kerstomaten

150 g mozzarella
1 bosje bieslook
50 g pijnboompitten

EXTRA NODIG
aluminiumfolie
ovenschaal
rasp

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

COURGETTE MARINEREN

- Schil de courgettes met een kaasschaaf in dunne plakken.
- Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in dunne halve ringen.
- Was de citroen en rasp de helft van de schil over de courgette. Halveer de citroen, pers 1 helft uit over de courgette en meng de peper erdoor.
- Breng op smaak met zout en besprenkel met olijfolie.
- Laat de courgette circa 15 minuten marineren.

PASTA EN KABELJAUW

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Kook de penne gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Vet een ovenschaal in met zonnebloemolie.
- Bestrooi de kabeljauwfilets met zout en peper. Leg de filets in de ovenschaal en dek af met aluminiumfolie. Bak de filets in circa 10 minuten gaar in de oven.

- Giet de penne af, bewaar een beetje kookvocht, voeg hieraan een scheutje olijfolie toe en roer de pesto erdoor. Breng op smaak met peper.

COURGETTESALADE

- Pluk de sla.
- Verdeel de sla en courgetteplakken in een kom.
- Halveer de tomaatjes en snijd de mozzarella in plakjes. Voeg de tomaatjes en mozzarella toe aan de salade.
- Hak de bieslook fijn en voeg toe.
- Besprenkel de salade met de overgebleven marinade van de courgette.
- Rooster de pijnboompitten in een droge pan en strooi ze over de salade.

SERVEREN

- Verdeel de penne over borden en leg de kabeljauw erbij.
- Serveer met de courgettesalade.

Pasta met kabeljauw

en lichtpikante courgettesalade



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ratatouille met pasta



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

2 varkenshaasjes à 200 g	zonnebloemolie
2 teentjes knoflook	70 g tomatenpuree
4 takjes tijm	200 ml tomatensap
1 takje rozemarijn	4 takjes basilicum
olijfolie vierge	zout
versgemalen peper	40 g Parmezaanse kaas
300 g tagliatelle	
1 rode paprika	
2 courgettes	
1 aubergine	
2 uien	

EXTRA NODIG
grillpan



Bereiden

VLEES MARINEREN

- Leg de varkenshaasjes op een bord zodat ze op kamertemperatuur komen.
- Pel en hak 1 teentje knoflook.
- Ris de tijm en de naalden van de rozemarijn en hak fijn.
- Meng in een kom de gehakte kruiden, knoflook met een scheut olijfolie en breng op smaak met peper.
- Marineer het vlees circa 15 minuten in de kruidenolie.

TAGLIATELLE

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de tagliatelle. Kook de tagliatelle gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Giet af, schep terug in de pan en roer er een scheutje olijfolie door.

RATATOUILLE

- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de courgettes en aubergine in blokjes.
- Pel en snipper de uien. Pel en hak 1 teentje knoflook.
- Verhit zonnebloemolie in een pan en fruit de ui en knoflook.

- Voeg de paprika, courgette en aubergine toe en bak circa 4 minuten mee.
- Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door.
- Schenk het tomatensap erbij, breng aan de kook en laat op middelhoog vuur circa 10 minuten garen. Roer af en toe door.
- Pluk de blaadjes basilicum, hak fijn en voeg toe aan de saus.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Garneer met geraspte Parmezaanse kaas.

VLEES

- Verwarm een grillpan en bak hierin het vlees in circa 6-8 minuten gaar.
- Breng het vlees in de pan op smaak met zout.
- Snijd de varkenshaasjes in plakjes.

SERVEREN

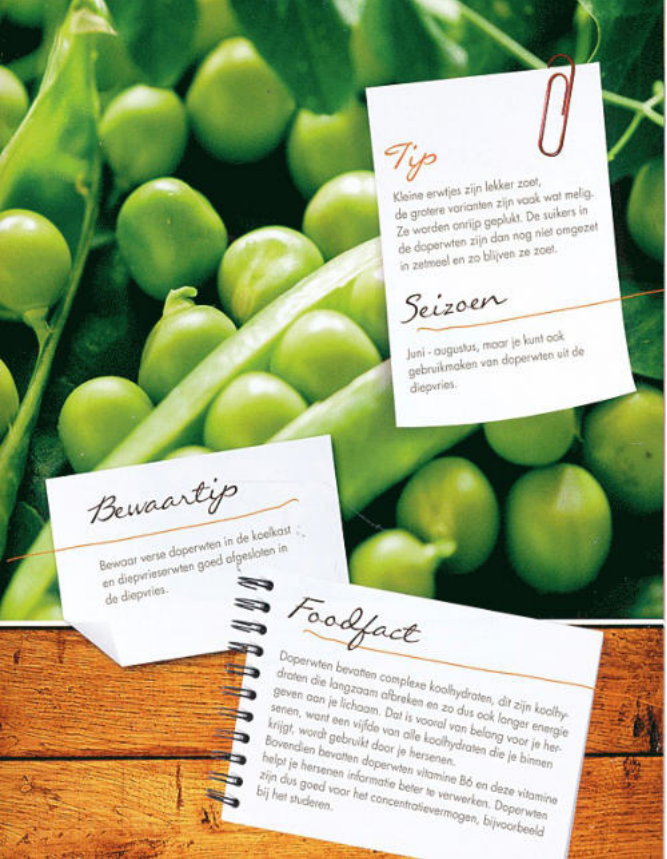
- Verdeel de ratatouille, de pasta en de plakken varkenshaas over borden.

DE MAKELIJKSTE
MAALTIJD



*Snelle erwtensoup
en roggebrood krentjes*

Doperuten



Tip

Kleine erwten zijn lekker zoet, de grotere varianten zijn vaak wat melig. Ze worden onrijp geplukt. De suikers in de doperwten zijn dan nog niet omgezet in zetmeel en zo blijven ze zoet.

Seizoen

Juni - augustus, maar je kunt ook gebruikmaken van doperwten uit de diepvries.

Bewaartip

Bewaar verse doperwten in de koelkast en diepvrieserwten goed afgesloten in de diepvries.

Foodfact

Doperwten bevatten complexe koolhydraten, dit zijn koolhydraten die langzaam afbreken en zo dus ook langer energie geven aan je lichaam. Dat is vooral van belang voor je hersenen, want een vijfde van alle koolhydraten die je binnen krijgt, wordt gebruikt door je hersenen. Bovendien bevatten doperwten vitamine B6 en deze vitamine helpt je hersenen informatie beter te verwerken. Doperwten zijn dus goed voor het concentratievermogen, bijvoorbeeld bij het studeren.

Macaronischotel
met kip
en doperuten
en salade met jamdressing



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

300 g volkoren macaroni
400 g kipfilet
100 g gerookt spek
zonnebloemolie
2 winterwortels
400 g diepvriesdoperwtten
75 g geraspte jonge kaas
75 ml crème fraîche
2 eieren
zout, versgemalen peper
100 g paneermeel
boter

DRESSING EN SALADE

50 ml azijn
100 ml zonnebloemolie
1 el aardbeienjam
50 ml magere yoghurt
150 g gemengde sla

EXTRA NODIG

ovenschaal

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 170 °C.

MACARONISCHOTEL

- Breng twee pannen met water en zout aan de kook voor de macaroni en de wortels.
- Snijd de kip in reepjes. Snijd het spek in stukjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak het spek circa 2 minuten. Voeg de kip toe en bak circa 4 minuten mee.
- Kook de macaroni volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet de macaroni af en schep in een kom.
- Schil de wortels, snijd in plakken en kook in circa 2 minuten gaar.
- Roer de doperwtten, wortels, kip, het spek, de geraspte kaas, crème fraîche en eieren door de macaroni. Breng op smaak met zout en peper.
- Vet een ovenschaal in met olie en schep het macaronimengsel in de ovenschaal. Strooi het paneermeel erover. Snijd het klontje boter in schijfjes en verdeel over de ovenschaal.
- Zet de ovenschotel circa 12 minuten in de oven.

DRESSING EN SALADE

- Meng in een kom de azijn, olie, jam en yoghurt.
- Voeg de gemengde sla toe en roer voorzichtig door elkaar.

SERVEREN

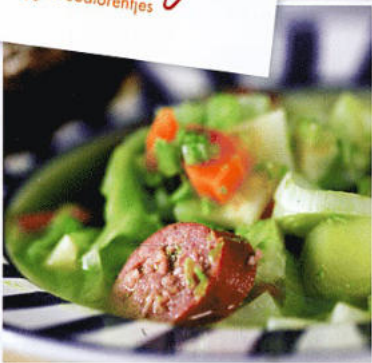
- Verdeel de macaronischotel over borden en serveer de salade erbij.

TIP

Ovenschotels zijn ideaal voor de avondmaaltijd: je kunt ze maken wanneer je wilt, alles opruimen en wanneer je wilt eten plaats je de schotel in de oven.

Snelle erutensaop

en roggebroodtorentjes



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

1 l water	versgemalen peper
1 groentebouillonblokje	8 sneetjes Fries roggebrood
600 g diepvriesdoperwtten	Zaanse mosterd
2 middelgrote aardappels	125 g Hollandse geitenkaas
1 winterwortel	
1 knolselderij	
2 prei	
2 takjes bladselderij	
1 magere rookworst	

EXTRA NODIG
staafmixer



Bereiden

DOPERWTEN

- Breng een pan met het water aan de kook en los het bouillonblokje erin op. Voeg de doperwtten toe en breng onder af en toe roeren aan de kook. Kook de doperwtten in circa 15 minuten gaar.

ERWTENSOEP

- Schil de aardappels, winterwortel en knolselderij en snijd in blokjes.
- Snijd de prei in ringen.
- Pluk en hak de selderij fijn.
- Pureer met een staafmixer de erwten zo fijn mogelijk en breng de soep weer aan de kook.
- Voeg de aardappels, groente en bladselderij toe en kook de soep nog circa 10 minuten.
- Snijd de worst in plakjes en voeg circa de laatste 5 minuten toe aan de soep.
- Breng de soep op smaak met peper.

ROGGEBROODTORENTJES

- Bestrijk 6 sneetjes roggebrood dun met mosterd en beleg ze dik met geitenkaas.
- Stapel ze per 3 op elkaar en dek beide stapels af met een vierde sneetje roggebrood.
- Snijd de stapeltjes in vieren.

SERVEREN

- Schep de soep in kommen en serveer de roggebroodtorentjes erbij.

Zoete curry met doperwtenpancakes



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

700 g zoete aardappels	1 appel
1 ui	400 ml kokosmelk
1 teenje knoflook	400 g diepvriesdoperwten
1 rode paprika	2 eieren
1 gele paprika	2 el bloem
zonnebloemolie	zout, gemalen peper
1 el kerriepoeder	



Bereiden

CURRY

- Schil de aardappels en snijd in kleine blokjes.
- Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook.
- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui, knoflook en kerrie circa 2 minuten.
- Voeg de aardappels en paprika toe en bak circa 3 minuten mee.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Voeg de blokjes appel toe aan het groentemengsel en roer de kokosmelk erdoor.
- Stoof de curry, met deksel op de pan, in circa 10 minuten gaar.

DOPERWTENPANCAKES

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Kook de doperwten circa 1 minuut in de pan met water en giet ze af.

- Pureer de doperwten.
- Kluts in een kom de eieren en roer de doperwten-puree en bloem erdoor.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de doperwtenpancakes circa 2 minuten aan beide kanten.

SERVEREN

- Verdeel de curry over borden en leg de doperwtenpancakes erbij.

Doperwtenpuree met gekruide kip

Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

1 rode ui	1 courgette
2 teentjes knoflook	1 tl ras el hanout
1/4 bosje koriander	1 groentebouillonblokje
1 el olijfolie	400 g doperwten
400 g kippendijen zonder bot	3 el crème fraîche
50 ml yoghurt	1/4 bosje munt
zout, versgemalen peper	
1/2 tl kaneelpoeder	EXTRA NODIG
1 tl komijnpoeder	aluminiumfolie
2 tl gemalen koriander	ovenschaal
zonnebloemolie	staafmixer
800 g krieltjes, voorgedaard	

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

GEKRUIDE KIP

- Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de koriander fijn.
- Vet een ovenschaal in met de olijfolie.
- Leg de kip in de ovenschaal en verdeel de ui, yoghurt, het zout, de peper, kaneel, komijn en koriander erover en roer goed door.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak circa 10 minuten in de oven.
- Verwijder de folie, zet de grill van de oven aan en gril de kip nog circa 10 minuten in de oven.

KRIELTJES

- Verhit een scheut zonnebloemolie in een koekenpan en bak de krieltjes in circa 8 minuten goudbruin.
- Snijd de courgette in stukjes.
- Voeg de courgette en de ras el hanout toe en bak circa 5 minuten mee.

DOPERWTENPUREE

- Breng een pan met water aan de kook en los het bouillonblokje erin op.
- Kook de doperwten in de bouillon in circa 5 minuten gaar en giet af.
- Roer de crème fraîche door de erwten en breng op smaak met peper.
- Pureer de erwten met een staafmixer.
- Pluk de munt, snijd fijn en roer de munt door de doperwtenpuree.

SERVEREN

- Leg de kip op borden en schep wat krieltjes en doperwtenpuree erbij.



DE MARKELIJKE
MAALTIJD

Bewaren

Bewaar paprika's op een donkere, droge plek koel maar niet te koud (12-15 °C).

Foodfact

Paprika's bevatten veel vitamine E. Deze vitamine helpt je huid langer jong en stralend te houden. Bovendien bevat oranje en rode paprika ongeveer net zoveel vitamine C als drie sinaasappels.

Tip

Paprika's zijn in verschillende kleuren te verkrijgen. De oranje versie is de zoetste, daarna de rode en dan de gele. De groene is de onrijpe versie van de rode en is de meest hartige.

Seizoen

September - maart



Spaghetti
met geroosterde paprikasaus

Paprika



Ingrediënten

4 rode paprika's
1 ui
1 teenje knoflook
4 tomaten
zonnebloemolie
70 g tomatenpuree

1 l water
2 groentebouillonblokjes
100 g vermicelli
zout, versgemalen peper

GROENTESPREAD

4 augurken
2 appels
200 g roomkaas
100 g magere kwark
zout, versgemalen peper
12 sneetjes volkorenbrood

EXTRA NODIG

rasp
staafmixer



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

PAPRIKA-TOMATENSOEP

- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.
- Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Verwarm een scheut olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en tomatenpuree circa 3 minuten. Voeg de paprika en tomaten toe, bak even mee en blus met het water. Breng aan de kook en voeg de groentebouillonblokjes toe. Zet het vuur lager en kook de soep circa 20 minuten.
- Pureer de soep met een staafmixer.
- Voeg de vermicelli toe, kook gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.

GROENTESPREAD

- Rasp de augurken boven een kom op de grove kant van de rasp.
- Rasp de appels boven de kom op de grove kant van de rasp.
- Roer de roomkaas en kwark erdoor en breng op smaak met zout en peper.
- Besmeer de sneetjes brood met de spread.

SERVEREN

- Verdeel de soep over kommen en serveer het brood met groentespread erbij.

TIP VOOR KINDEREN

Betrek kinderen bij het bereiden van eten, ze zullen het dan leuker vinden om het te eten.

Paprika- tomatensoep

en zelfgemaakte groentespread



SOEP

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Gevulde paprika's

met rijst en kabeljauw

Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

300 g rijst
2 gele paprika's
2 rode paprika's
zonnebloemolie
1 teentje knoflook
1 prei
4 kabeljauwfilets à 100 g
zout, versgemalen peper
1 tl kerriepoeder

KOMKOMMERSALADE

1 komkommer
1 citroen
5 takjes dille
olijfolie extra vierge
125 ml zure room
zout, versgemalen peper

EXTRA NODIG

ovenschaal

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

GEVULDE PAPRIKA'S

- Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
- Vet een ovenschaal in met zonnebloemolie en leg de paprika's erin.
- Pel en hak de knoflook.
- Snijd de prei in halve ringen.
- Verhit zonnebloemolie in een pan en fruit de knoflook en prei.
- Snijd de kabeljauw in blokjes, breng op smaak met zout, peper en kerriepoeder.
- Roer de kabeljauw door het mengsel in de pan en haal de pan van het vuur.
- Schep in elke paprikahelft een lepel gekookte rijst en houd de rest van de rijst warm.
- Schep de kabeljauwvulling in de paprika's en bak de paprika's circa 15 minuten in de oven.

KOMKOMMERSALADE

- Schil en halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in plakken.
- Halveer de citroen en pers uit boven een kom.
- Pluk en hak de dille fijn.
- Roer de dille, een scheut olijfolie en de zure room door het citroensap.
- Meng de komkommer erdoor en breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

Leg de gevulde paprika's op borden en serveer de rijst en de komkommersalade erbij.

Kip uit de wok

met rode paprika, ananas en peultjes



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

400 g kipfilet
zout, versgemalen peper
sesamolie
3 el ketjap
1 ananas
2 rode paprika's
200 g peultjes
300 g eiernoedels

2 el maïzena
rijstolie
1 el honing

EXTRA NODIG

keukenpapier
wok



Bereiden

KIP MARINEREN

- Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi ze met zout en peper.
- Marineer de kip in een scheut sesamolie en 2 eetlepels ketjap.

GROENTE

- Maak de ananas schoon, verwijder de kern en snijd het vruchtvlees in stukjes.
- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in reepjes.
- Verwijder de harde draden van de peultjes en snijd de peultjes in reepjes.

WOKSCHOTEL

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de noedels.
- Kook de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

- Haal de kipreepjes uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier. Wentel ze door de maïzena.
- Verhit een scheut rijstolie in de wok en bak de kip in circa 2 minuten goudbruin. Haal de kipreepjes uit de wok en leg ze op een bord.
- Verhit een scheut rijstolie in de wok en bak de peultjes, paprika en ananas circa 5 minuten.
- Voeg de kipreepjes toe en blus af met 1 eetlepel ketjap.
- Zet het vuur laag en laat circa 5 minuten doorwarmen.
- Roer de noedels en de honing door de wokschotel.

SERVEN

- Verdeel de kipreepjes met noedels en groente over borden.



Spaghetti

met geroosterde-paprikasaus



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

450 g geroosterde paprika's
rijstolie
zout, versgemalen peper
300 g volkoren spaghetti
1 ui
1 teentje knoflook
1 gele paprika
1 Chinese kool
1 tl paprikapoeder
500 g gamba's

EXTRA NODIG
staafmixer
wok



Bereiden

GEROOSTERDE-PAPRIKASAU'S

- Pureer met een staafmixer de geroosterde paprika glad.
- Schenk de paprikasaus in een pan. Breng aan de kook.
- Voeg een scheut olie toe.
- Zet het vuur laag en breng de saus op smaak met zout en peper.
- Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Giet de spaghetti af en roer de paprikasaus erdoor.

- Voeg de paprika toe.
- Zet het vuur hoog en roerbak de Chinese kool nog circa 5 minuten mee.
- Schep de groente uit de wok. Verhit opnieuw olie in de wok en bak de gamba's circa 2 minuten. Voeg de groente weer toe.

CHINESE KOOL EN GAMBA'S UIT DE WOK

- Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook grof.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de Chinese kool in de lengte in vieren en vervolgens in reepjes.
- Verwarm een scheut olie in een wok en fruit de ui, knoflook en paprikapoeder.

SERVEREN

- Serveer de pasta met de Chinese kool en gamba's uit de wok.

TIP VOOR KINDEREN

Pureer, voor extra vitamines, een paprika door een tomatensaus.

Powerpizza



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

TOPPING

375 g buffelmozzarella
1 rode ui
1/2 courgette
1 rode puntpaprika
5 el groene olijven
2 teentjes knoflook
70 g tomatenpuree
4 el Provençaalse kruiden
zout, versgemalen peper
4 el olijfolie extra vierge
4 el pijnboompitten
75 g rucola

DEEG

400 g bakmix bruin
12 g bakzout
250 ml kokosmelk
1 ei

EXTRA NODIG bakpapier

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 °C.

DEEG

- Meng de bakmix en het bakzout.
- Voeg beetje bij beetje de kokosmelk toe en meng alles door elkaar.
- Breek het ei, meng door het geheel en kneed tot een stevig deeg.
- Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Druk het deeg met natte handen uit over het bakpapier tot circa 0,5 centimeter dik.
- Bak de bodem in de oven in circa 10 minuten gaar.

TOPPING

- Snijd de mozzarella in dunne plakjes.
- Pel en snijd de ui in ringen.
- Halveer de courgette in de lengte en snijd de courgette in schuine dunne plakken.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in dunne repen.

- Snijd de olijven in dunne plakjes.
- Pel en snijd de teentjes knoflook fijn.
- Haal de bodem uit de oven.
- Besmeer de bodem met tomatenpuree.
- Verdeel de knoflook, olijven en uienringen over de bodem.
- Strooi de Provençaalse kruiden over de pizza.
- Beleg met de courgette, paprika en mozzarella.
- Bestrooi met zout en peper.
- Sprengel de olijfolie over de pizza en bestrooi met pijnboompitten.
- Bak de pizza circa 5 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is en de pijnboompitten geroosterd zijn.

SERVEREN

- Leg een flinke plak rucola op de pizza en snijd de pizza in stukken.

DE MAKELIJKSTE
MAAKWIJZE

Seizoen

Oktober - maart



Romige knollensoep
met kaasfondels

Pastinaak



Bewaren

Op een koele plek (12-15 °C).

Foodfact

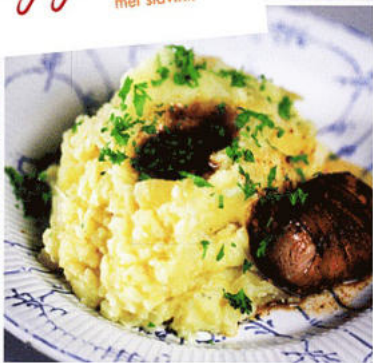
Pastinaak bevat de stof inuline. Dit zorgt voor stimulatie van de gezonde bacteriën in de dikke darm.

Tip

Koop altijd stevige, harde pastinaken. Deze zijn geschikt voor alle bereidingen. Zachtere pastinaken zijn al wat ouder en beter geschikt voor soepen, stoofgerechten of stampotten.

Pastinaak- stampot

met slivink



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

800 g kruimige aardappels	400 g rundergehakt
3 pastinaken	nootmuskaat
4 uien	paneermeel
2 bloedjes laurier	8 plakjes gerookt spek
275 ml magere melk	zonnebloemolie
50 g boter	water
zout, versgemalen peper	
1 ei	

EXTRA NODIG
pureestamper



Bereiden

PASTINAAKSTAMPOT

- Schil de aardappels en pastinaken en snijd in gelijke stukken.
- Pel en snijd de uien in 8 stukken.
- Doe de aardappels in een pan en zet ze net onder water. Leg de uien, bloedjes laurier en pastinaken erbovenop. Breng met deksel op de pan aan de kook en kook in circa 20 minuten gaar.
- Verwarm 200 milliliter melk.
- Giet de aardappels en pastinaken af en verwijder de bloedjes laurier.
- Stamp de groenten fijn met een pureestamper.
- Roer de verwarmde melk en een klontje boter erdoor en breng op smaak met zout en peper.

SLAVINKEN

- Kluts het ei in een kom.
- Voeg het gehakt en 75 milliliter melk toe en meng door elkaar. Breng op smaak met een snufje nootmuskaat, zout en peper.

- Meng zoveel paneermeel door het gehakt tot het niet meer nat aanvoelt.
- Verdeel het gehakt in 4 porties en rol elke portie in 2 plakken spek.
- Verhit een scheut olie in de pan en bak de slavinken in circa 10 minuten goudbruin en gaar op middelhoog vuur.
- Voeg een scheutje water toe en roer tot een jus.

SERVEREN

- Schep de stampot op borden, giet wat jus eroverheen en leg een slavink erbovenop.

KOOK- / BAKTIP

Zet als eerste je water op om te koken, het verkort de algemene kooktijd en het is beter voor het koken van de groente.



Ingrediënten

300 g meergranen spaghetti	1 teenje knoflook
600 g pastinaak	1 ui
1/2 bosje koriander	100 ml droge witte wijn
zout, versgemalen peper	2 el kappertjes
2 el bloem	200 g light roomkaas
zonnebloemolie	100 g rucola
olijfolie	



Bereiden

- Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de pastinaak.

PASTINAAK

- Schil en halveer de pastinaken en snijd in plakjes.
- Kook de pastinaak in circa 3 minuten beetgaar.
- Giet af, spoel koud en dep de pastinaak goed droog.
- Snijd de koriander fijn.
- Breng de pastinaak op smaak met zout, peper en koriander.
- Wentel de pastinaak door de bloem.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de pastinaak in circa 10 minuten om en om krokant.

SPAGHETTI

- Giet de spaghetti af en vang 200 milliliter van het kookvocht op.
- Schenk dit terug in de pan en voeg een scheutje olijfolie toe. Doe de spaghetti weer in de pan.

KAPPERTJESSAUS

- Pel en hak de knoflook fijn. Pel en snipper de ui.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook circa 3 minuten.
- Blus af met de witte wijn en laat tot de helft indampen.
- Voeg de kappertjes toe en roer de roomkaas erdoor.
- Smelt de roomkaas op laag vuur al roerende door de saus.

SERVEREN

- Roer de spaghetti en de rucola door de saus en verdeel over borden.

TIP

Experimenteer in de keuken:
je kunt zo een heel leuk gerecht verzinnen.

Spaghetti

met gebakken pastinaak
en kappertjessaus



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

1 knolselderij
5 pastinaken
1 ui
boter
300 ml melk
2 blaadjes laurier
1 fl gedroogde tijm
1 bouillonblokje
50 ml slagroom
1 bakje twinkers

KAASSTENGELS

150 g kaas
10 plakken bladerdeeg

EXTRA NODIG

bakpapier
rasp
staafmixer

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

SOEP

- Schil de knolselderij en pastinaken en snijd in stukjes.
- Pel en snijd de ui in grove stukken.
- Verhit een klontje boter in een grote pan en fruit de ui.
- Voeg de pastinaak en knolselderij toe en bak circa 4 minuten mee.
- Schenk water erbij tot de groente net niet onder staat.
- Voeg de melk, blaadjes laurier, tijm en het bouillonblokje toe.
- Kook de soep op laag vuur circa 15 minuten.

KAASSTENGELS

- Rasp de kaas.
- Snijd het bladerdeeg in repen en rol ze op als een twister.
- Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi ze met kaas.
- Bak de kaasstengels in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

SOEP

- Haal de soep van het vuur en verwijder de blaadjes laurier.
- Pureer de soep glad met een staafmixer.
- Voeg de slagroom toe en roer goed door.

SERVEREN

- Schep de soep in kommen en garneer met twinkers.
- Serveer de kaasstengels erbij.

TIP

Soep is ideaal als avondmaaltijd: snel klaar, het vult, alle vitamines uit de groente blijven bewaard en je kunt van bijna alles een soep maken als je deze pureert. Zo kun je als je een goede deal hebt op de markt, een gezonde, snelle, goedkope avondmaaltijd maken.

Romige knollensoep

met kaasstengels



SOEP

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Geroosterde Hollandse groenteschotel



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

2 winterwortels
4 pastinaken
4 rode bieten
olijfolie
zout, versgemalen peper
2 tl venkelzaad

40 g paneermeel
olijfolie
1 tl mosterd
1 tl honing
50 ml azijn
zout, versgemalen peper
150 ml olijfolie
1 krop botersla

SALADE

100 g geitenkaas met korst
2 takjes tijm
1 ei
40 g bloem

EXTRA NODIG

bakpapier



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

GROENTE

- Schil de winterwortels, pastinaken en bieten en snijd in stukken.
- Meng de groenten met olijfolie, zout, peper en venkelzaad.
- Verdeel de groenten over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster de groenten circa 15 minuten in de oven.

SALADE

- Snijd de geitenkaas in plakken van circa 4 centimeter.
- Ris de takjes tijm en druk de blaadjes in de geitenkaas.
- Kluts het ei.
- Wentel de geitenkaas achtereenvolgens door de bloem, het ei en paneermeel.

- Verhit een scheut olie in een pan en bak de geitenkaas om en om goudbruin.
- Meng de mosterd, honing, azijn, het zout en de peper met elkaar en roer beetje bij beetje de olie erdoor.
- Scheur de slabladeren in stukjes en meng ze door de dressing.

SERVEREN

- Verdeel de geroosterde groenten met de salade over borden en leg een plak geitenkaas erop.

Pastinaakpuree

met gebakken tartaartjes

VEGA



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

3 pastinaken
500 g aardappels
2 takjes tijm
zout, versgemalen peper
3 bosuitjes
75 ml melk
4 tartaartjes à 100 g
olijfolie

2 gekookte rode bieten
1 sjalot
2 el balsamicoazijn

EXTRA NODIG

aluminiumfolie
pureestamper



Bereiden

PASTINAAKPUREE

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de pastinaken en aardappels en snijd in blokjes.
- Kook de pastinaak en aardappels met de tijm in circa 10 minuten gaar.
- Giet af, laat uildampen en verwijder de tijm.
- Pureer de aardappels en pastinaken en breng op smaak met zout en peper.
- Snijd de bosuitjes in ringetjes.
- Verwarm de melk en roer de melk en bosuitjes door de pastinaakpuree.

TARTAARTJES

- Bestrooi de tartaartjes met zout en peper.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de tartaartjes om en om in circa 8 minuten goudbruin.
- Leg de tartaartjes op een bord en dek af met aluminiumfolie. Laat de tartaartjes ca. 5 minuten rusten.

BIETEN

- Snijd de bieten in blokjes.
- Pel en snipper de sjalot.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de sjalot circa 2 minuten.
- Voeg de bieten en de balsamicoazijn toe.
- Stoof de bieten circa 5 minuten en breng ze op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Verdeel de pastinaakpuree over borden en leg een tartaartje erop.
- Serveer de bietensalade erbij.

DE MAKELIJKE
MAALTIJD

Seizoen

Augustus - februari

Bewaren

Bewaar een pompoen die gesneden is, afgedekt met plasticfolie in de koelkast. Een hele pompoen kan buiten de koelkast bewaard worden op een koele plek (12-15 °C).

Foodfact

Pompoen bevat onder andere betacaroteen. Daarvan is bekend dat het goed is voor je ogen, maar ook voor je huid. Het zorgt ervoor dat je er levenslustig en gezond uit gaat zien.

Tip

Prik de schil van de pompoen in met een mesje en verwarm de pompoen 30-60 seconden in de magnetron. Hierna is de pompoen heel makkelijk te schillen.



*Zelfgemaakte vissticks
met pompoen aardappelpuree*

Pompoen

800 g aardappels	zonnebloemolie
1 kg flespompoe	nootmuskaat
1/2 bosje peterselie	zout, versgemalen peper
1/2 bosje bieslook	1 citroen
2 takjes dragon	
100 g paneermeel	
2 eieren	
100 g bloem	
500 g zalm	

EXTRA NODIG
keukenpapier
pureestamper

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.

POMPOEN EN AARDAPPELS KOKEN

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels en pompoen.
- Schil de aardappels en pompoen en snijd in gelijke stukken.
- Kook de aardappels circa 5 minuten.
- Voeg de pompoen toe en kook nog circa 10 minuten.

VISSTICKS

- Was de peterselie, houd twee takjes apart (garnering) en hak de rest fijn.
- Snijd de bieslook en dragon fijn en meng met de peterselie door het paneermeel.
- Snijd de vis in repen. Breng op smaak met zout en peper.
- Breek de eieren in een kom en klop los.
- Vul 3 diepe borden: de eerste met bloem, de tweede met losgeklopt ei en de derde met paneermeel.

- Snijd de zalm in 4 repen.
- Rol de repen zalm door bloem, klop het overtollige bloem eraf.
- Haal de zalm door het losgeklopte ei en daarna door het paneermeel. Druk het paneermeel goed aan.
- Verhit een flinke scheut olie in een koekenpan. Bak de vissticks in circa 4 minuten om en om goudbruin.
- Laat de vissticks uitlekken op keukenpapier.

POMPOEN-AARDAPPELPUREE

- Giet de pompoen en aardappels af en laat droog stomen.
- Pureer met een pureestamper.
- Breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.

SERVEREN

- Schep de puree op borden en leg er een visstick op.
- Garneer met peterselie en een schijfje citroen.

Zelfgemaakte vissticks

met pompoen-aardappelpuree



HOOFGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Pompoenpannenkoekjes

met gegrilde varkenshaas



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

700 g pompoen
2 eieren
2 el bloem
2 fl gemerpoeder
zout, versgemalen peper
zonnebloemolie
400 g varkenshaas
1 fl kerriepoeder

1 teentje knoflook
500 g spinazie

EXTRA NODIG

grillpan
pureestamper
wok



Bereiden

POMPOENPANNENKOEKJES

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in grote stukken. Kook in circa 5 minuten gaar. Giet af en laat uildampen. Stamp de pompoen fijn met een pureestamper en laat de pompoen afkoelen.
- Roer de eieren, bloem, 1 theelepel gemerpoeder, zout en peper door de pompoen.
- Voeg extra bloem toe als de massa nog te nat is.
- Vorm 4 pannenkoekjes van het pompoenmengsel.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de pannenkoekjes in circa 8 minuten om en om goudbruin.

VARKENSHAAS

- Verwarm een grillpan.
- Snijd de varkenshaas in plakken.
- Bestrooi ze met 1 theelepel gemerpoeder en de kerriepoeder en bestrijk met olie.
- Gril de varkenshaas aan beide kanten bruin en in circa 8 minuten gaar.
- Breng op smaak met zout en peper.

SPINAZIE

- Pel en hak de knoflook grof.
- Verwarm een wok met een scheut olie en fruit de knoflook.
- Voeg de helft van de spinazie toe en roerbak op hoog vuur. Voeg na circa 2 minuten de rest van de spinazie toe. Roerbak nog circa 2 minuten.
- Breng op smaak met zout en peper. Laat de spinazie even uitlekken.

SERVEREN

- Leg de pannenkoekjes op borden en verdeel de spinazie en plakken varkenshaas erover.



Pittige pompoensoep

met Italiaanse bollen



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

2 flespompoenen
4 zoete aardappels
1 ui
1 teentje knoflook
1 cm verse gember
zonnebloemolie
1 tl kerriepoeder
1,5 l water
1 citroen
1 sinaasappel

1 groentebouillonblokje
zout, versgemalen peper
4 Italiaanse bollen
150 g komijnekaas
75 g rucola

EXTRA NODIG

rasp
staafmixer



Bereiden

POMPOENSOEP

- Verwijder de schil en pitten van de pompoen.
- Snijd het vruchtvlees in stukken van 1 x 1 centimeter.
- Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukken van 1 x 1 centimeter.
- Pel en snipper de ui, pel en hak de knoflook.
- Rasp de gember.
- Verhit een ruime pan met een scheut olie.
- Fruit hierin de ui, knoflook, gember en kerrie.
- Voeg de pompoen en aardappel toe. Bak kort mee zodat ze aan alle kanten bedekt zijn met het kerriemengsel en schenk het water erbij.
- Rasp de gele schil van de citroen en de oranje schil van de sinaasappel en roer erdoor.
- Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Leg de deksel op de pan en kook de soep in circa 25 minuten gaar.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.

ITALIAANSE BOLLEN EN RUCOLA

- Verwarm de grill van de oven voor op 220 °C.
- Beleg de Italiaanse bollen met komijnekaas en smelt de kaas onder de grill in de oven.

SERVEREN

- Schenk de soep in kommen. Snijd de rucola klein en strooi over de soep. Serveer met de belegde Italiaanse bollen.

Sliptang

met pompoen en dadel



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

300 g meergranenrijst
1 tl paprikapoeder
600 g flespompoen
1 ui
1 teenje knoflook
3 cm gember
250 g champignons
rijstolie
1 tl kerriepoeder
8 dadels
zout, versgemalen peper
8 sliptongfilets
2 el bloem
5 takjes peterselie
1 citroen



EXTRA NODIG
keukenpapier
rasp
wok



Bereiden

- Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Voeg de paprikapoeder toe aan de rijst zodra het water kookt.

ROERGEBAKKEN POMPOEN MET DADELS

- Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Schil en rasp de gember.
- Snijd de champignons in vieren.
- Verhit een scheut olie in een wok en bak de ui en knoflook circa 3 minuten.
- Voeg de pompoen, champignons, gember en kerriepoeder toe en roerbak de groente in circa 10 minuten gaar.
- Verwijder de pitten uit de dadels en snijd ze in stukjes.
- Voeg de dadels na circa 5 minuten bakken toe.
- Breng op smaak met zout en peper.

SLIPTONG

- Knip de graten aan de zijkant van de vis af.
- Bestrooi de vis met zout en peper, wentel ze door de bloem en klop overtollig bloem eraf.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de sliptongen om en om goudbruin en gaar.
- Laat de vis uitlekken op keukenpapier.
- Fluk en hak de peterselie fijn.
- Halveer de citroen.

SERVEREN

- Verdeel de rijst en pompoen over borden.
- Leg de vis erbij.
- Besprenkel de sliptong met citroensap en bestrooi met peterselie.

DE MARKELIJKE
MAALTIJD

Seizoen

Het hele jaar.



Karbonade
en gestoomde prei met rozemarijn

Prei



Bewaren

Op een droge, koele plaats of in de koelkast.

Foodfact

Prei heeft een vochtafdrijvende werking, het helpt je lichaam om overtollig vocht en zout af te voeren.

Tip

Door al het zand dat tussen de bladeren zit, is het altijd lastig om prei goed te wassen. Als je hem eerst in de lengte halveert, dan was je hem een stuk gemakkelijker. Spoel de prei goed schoon onder de koude kraan. Bij de overgang naar het groene gedeelte zit het meeste zand.

Karbonade en gestoofde prei

met rozemarijn



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

800 g aardappels
6 prei
zonnebloemolie
250 ml groentebouillon
1 el grove mosterd
zout, versgemalen peper
4 haaskarbonades
20 g bloem
1 teentje knoflook

1 citroen
1 takje rozemarijn
50 ml witte wijn

EXTRA NODIG
aluminiumfolie
rasp



Bereiden

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels, snijd in vieren en kook in circa 15 minuten gaar. Giet de aardappels af en laat ze uildampen.

PREI

- Snijd de prei in stukken van circa 1 centimeter.
- Verhit een scheut olie in een hoge pan, fruit de prei en blus af met de bouillon.
- Stoof de prei, met deksel op de pan, in circa 10 minuten gaar.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met zout en peper.

HAASKARBONADES

- Bestrooi de haaskarbonades met zout en peper en bestuif met bloem.
- Pel en hak de knoflook fijn.
- Rasp de gele schil van de citroen en halveer de citroen.

- Ris de rozemarijn en hak de naaldjes fijn.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak het vlees in circa 8 minuten om en om goudbruin en gaar.
- Voeg de knoflook, rozemarijn, citroenrasp en het sap van een halve citroen toe en bak circa 2 minuten mee.
- Haal de karbonades uit de pan, leg ze op een bord en dek af met aluminiumfolie.
- Blus de pan van de haaskarbonades af met witte wijn en laat de wijn, terwijl je de pan in beweging houdt, tot de helft inkoken.

SERVEREN

- Verdeel de prei en karbonades over borden en serveer de aardappels erbij.

Preistaafpotje met kip



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 45 MIN.

600 g knuimige aardappels
klontje roomboter
zout, versgemalen peper
snufje nootmuskaat
1 ei
400 g kipfilet
2 el olijfolie
1/2 el kerriepoeder
1/2 el paprikapoeder
6 prei

1 teentje knoflook
60 g roomboter
350 ml kippenbouillon
1 el grove mosterd

EXTRA NODIG

ovenschaal
pureestamper
soepkommen



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

AARDAPPELPUREE

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels, snijd in vieren en kook de aardappels in circa 20 minuten gaar.
- Giet de aardappels af en laat ze uitdampen.
- Smelt de boter en roer door de aardappels. Stamp de aardappels fijn met de pureestamper.
- Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat en roer het ei erdoor.

KIPFILET

- Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
- Meng in een kom de olie met kerriepoeder, paprikapoeder, zout en peper. Voeg de kipfilet toe, meng alles door elkaar en laat circa 10 minuten marineren.
- Leg de kipfilet in een ovenschaal en bak ze in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

PREISTOOF

- Halveer en snijd de prei in dunne halve ringen.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit de boter in een pan en bak de prei en knoflook circa 5 minuten met deksel op de pan.
- Blus af met kippenbouillon en laat op laag vuur circa 10 minuten stoven. Breng op smaak met mosterd, zout en peper.
- Vul soepkommen met de prei en de kip en smeer dicht met aardappelpuree.
- Bak de stoofpotjes circa 10 minuten in de oven tot de puree goudbruin en krokant is.

TIP

Snijd kip en vlees altijd op een aparte snijplank en was je mes en handen daarna goed.

Snelle pindasoep met prei



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

400 g kipfilet	1 kippenbouillonblokje
3 el zonnebloemolie	300 g witte rijst
zout, versgemalen peper	800 ml water
3 prei	150 g pindakaas
2 sjalotten	50 g pinda's
1 teenje knoflook	1 bosje bosuitjes
1 rode peper	1 zakje kroepoek
200 ml kokosmelk	



Bereiden

- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Verhit de olie in een ruime pan, bak de kip in circa 3 minuten gaar en breng op smaak met zout en peper.
- Halveer de prei over de lengte en snijd in halve ringen.
- Pel en snipper de sjalotten. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Halveer de peper, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn.
- Bak de prei, sjalot, knoflook en peper kort mee.
- Voeg de kokosmelk, het bouillonblokje, de rijst, het water en de pindakaas toe en laat dit circa 15 minuten op laag vuur koken tot de rijst gaar is.
- Rooster de pinda's in een droge koekenpan goudbruin.
- Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

SERVEREN

- Schep de soep in kommen.
- Garneer de soep met de pinda's en de bosuitjes.
- Serveer er kroepoek bij.

KOOK- / BAKTIP

Prei wassen: eerst halveren, dan wassen en daarna pas snijden. Je krijgt dan echt af het zand uit de prei en je hoeft niet moeilijk te doen om de prei weer uit het water te vissen.



Stoofprei in tomatensaus en rozemarijnkrieltjes



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

zonnebloemolie	8 tomaten
700 g voorgegaarde minikrieltjes	water
zout, versgemalen peper	boter
2 takjes rozemarijn	70 g tomatenpuree
2 sjalotten	2 rode paprika
2 prei	300 g feta



Bereiden

ROZEMARIJNKRIELTJES

- Verhit een scheut olie in een pan en bak de krieltjes in circa 12 minuten goudbruin en krokant. Breng op smaak met zout en peper.
- Ris de rozemarijn, hak fijn en voeg toe aan de krieltjes.

STOOFPREI

- Pel en snipper de sjalotten.
- Halveer de prei in de lengte en snijd in ringen van circa 0,5 centimeter.
- Snijd de tomaten in kleine stukjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak, al roerend, de prei en sjalot circa 5 minuten.
- Voeg een scheutje water en een klontje boter toe. Schep de tomatenpuree erbij en roer goed door.

- Voeg de tomaat toe en laat gaar stoven.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine blokjes. Voeg de paprika toe aan de tomatensaus.
- Snijd de feta in blokjes. Neem de saus van het vuur en voeg de feta toe.

SERVEREN

- Verdeel de stoofprei en de krieltjes over borden.

TIP

Je kunt met tomatenblokjes en gepelde tomaten uit blik heel makkelijk zelf een tomatensaus maken.



Gevulde varkenshaas

met prei uit de oven



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

800 g aardappels

2 takjes peterselie

boter

700 g prei

zonnebloemolie

150 g plakjes belegen kaas

150 g plakjes gekookte ham

zout, gemalen peper

100 g roquefort

2 varkenshaasjes à 200 g

EXTRA NODIG

cocktailprikkers

ovenschaal



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

PETERSELIE-AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels.
- Schil de aardappels en snijd in vieren.
- Kook de aardappels in de pan met water in circa 20 minuten gaar.
- Pluk en hak de peterselie fijn.
- Giet de aardappels af en laat ze uitdampen.
- Meng de aardappels met een klontje boter en peterselie.

PREI UIT DE OVEN

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Halveer het witte en lichtgroene gedeelte van de prei in de lengte en snijd de prei in halve ringen.
- Kook de prei in circa 3 minuten beetgaar en giet af.
- Vet een ovenschaal in met een scheutje olie.
- Vul de schaal met prei, leg kaas en ham eroverheen en breng op smaak met zout en peper. Bak in de oven in circa 15 minuten zacht en gaar.

VARKENSHAASJES

- Brokkel of snijd de roquefort in stukjes.
- Snijd de varkenshaasjes doormidden. Prik de helften, aan de snijkant, in de lengte in met een mes en draai het mes rond. Maak de holtes met een steel van een houten lepel groter.
- Vul de holtes met roquefort en maak ze dicht met een cocktailprikket.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de varkenshaas om en om goudbruin en gaar. Breng op smaak met zout en peper.
- Gaar het vlees op laag vuur, met deksel op de pan, circa 5 minuten.

SERVEREN

- Verdeel de varkenshaasjes over borden en serveer de aardappels en prei erbij.

Bewaren

Bewaren in de koelkast.

Foodfact

Rodekool is een goede bron van vitamine C: dit is goed voor je weerstand maar houdt ook je tandvlees gezond. Het leuke van rodekool is dat de stof die de kool zijn rode kleur geeft ook de stof is die de gezondheid van onder meer je hart bevordert.

Tip

Voeg een scheutje azijn of wat citroensap toe bij het bereiden van rodekool. Hierdoor blijft de kleur mooi.

Seizoen

Het hele jaar.

Radekool



Kaltoenschnitzel
met koolvulade

Rodekool met speculaaskruiden

en gepofte appels



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 45 MIN.

1 ui	4 appels (goudrenetten)
1 rodekool	4 kaneelstokjes
zonnebloemolie	750 g aardappels
1 tl speculaaskruiden	400 g kipfilets
50 g rozijnen	100 g plakjes gerookt spek
200 ml water	
100 ml azijn	EXTRA NODIG
1 el maïzena	aluminiumfolie
4 el grenadinesiroop	appelboor
1 blaadje laurier	cocktailprikkers



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

RODEKOOL

- Pel en snipper de ui.
- Halveer de rodekool, verwijder de kern en snijd de rodekool in dunne reepjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui. Voeg de rodekool, speculaaskruiden en rozijnen toe en blus af met het water en de azijn.
- Roer de maïzena aan met de grenadinesiroop en roer het mengsel door de rodekool.
- Voeg de laurier toe en stoof de rodekool op laag vuur met deksel op de pan circa 25 minuten.

GEPOFTE APPELS

- Schil de goudrenetten en boor het klokhuis eruit met een appelboor.
- Zet ze in de ovenschaal en zet een kaneelstokje in het midden.
- Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie.
- Pof de appels circa 20 minuten in de oven.

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels.
- Schil de aardappels en snijd in vieren.
- Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar.

SPEKKIP

- Snijd de kipfilet in grove stukken en wikkel ze in een plakje spek.
- Prik het spek vast met een cocktailprikkers.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de spekkip om en om in circa 10 minuten krokant en gaar.

SERVEREN

- Verdeel de rodekool en de gepofte appels met de aardappels en de spekkip over borden.



Rodekoolstamp

met hacheegehaktballen



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 45 MIN.

800 g kruimige aardappels

1 rodekool

1 appel

1 ui

100 ml rodevijnazijn

1 el suiker

1 fl kanelpoeder

zout, versgemalen peper

400 g mager rundergehakt

1 ei

1 zakje hacheekruiden

1 el mosterd

paneermeel

zonnebloemolie

boter

EXTRA NODIG

pureestamper



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

RODEKOOLSTAMP

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels.
- Snijd de rodekool in dunne reepjes.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Pel en snipper de ui.
- Breng de rodekool aan de kook in een pan met een laagje water, appel, ui, azijn, suiker en een snufje kanelpoeder. Leg de deksel op de pan en zet het vuur lager. Stof de rodekool in circa 25 minuten gaar.
- Schil en halveer de aardappels. Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar.
- Giet de aardappels af en laat ze uildampen.
- Pureer de aardappels met een pureestamper en roer de rodekool erdoor.
- Breng op smaak met zout en peper.

HACHEEGEHAKTBALLEN

- Meng het gehakt en het ei in een kom. Voeg de hacheekruiden en de mosterd toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Strooi het paneermeel op een bord en rol de ballen erdoorheen.
- Verhit een scheut olie en een klontje boter in een broodpan.
- Brood de gehaktballen rondom bruin.
- Laat de gehaktballen in circa 10 minuten op laag vuur gaar worden.

SERVEN

- Verdeel de rodekoolstamp en de hacheegehaktballen over borden.

Kalkoen- schnitzel

met koolsalade



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

400 g kalkoenfilet
2 eieren
zout, versgemalen peper
1 tl kerriepoeder
100 g bloem
100 g paneermeel
olijfolie
100 g boter

KOOLSALADE

300 g aardappels
1/4 witte kool
1/4 rodekool
1 lente-uitje
30 g rozijnen
1 citroen

1 sinaasappel
olijfolie extra vierge
zout, versgemalen peper

EXTRA NODIG

plasticfolie



Bereiden

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels, snijd in blokjes en kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en laat ze uitdampen.

KOOLSALADE

- Snijd de witte en rodekool in dunne repen.
- Snijd het lente-uitje in dunne ringen.
- Meng in een kom de aardappels, witte kool, rodekool, lente-ui en rozijnen en breng op smaak met het sap van een halve citroen en hele sinaasappel, een scheut olijfolie, zout en peper.
- Snijd de resterende halve citroen in vieren en bewaar de partjes voor de kalkoenschnitzels.

KALKOENSCHNITZELS

- Snijd de kalkoenfilet in 4 plakken.
- Leg een plak kalkoen tussen 2 vellen plasticfolie en plet de kalkoen voorzichtig met een koekenpan. Herhaal dit met de andere plakken.

- Kluts de eieren.
- Bestrooi de plakken kalkoen met zout, peper en kerriepoeder.
- Wentel de kalkoen door de bloem, de eieren en als laatste door het paneermeel. Druk het paneermeel goed aan en schud het overtollige paneermeel eraf.
- Verhit een scheut olie en de boter in een koekenpan en bak de kalkoenschnitzels in circa 8 minuten om en om goudbruin en gaar.

SERVEREN

- Verdeel de kalkoenschnitzels over borden en serveer de koolsalade erbij.

KOOK- / BAKTIP

Laat vlees voor het bakken op kamertemperatuur komen, het wordt dan lekkerder.



Bewaren

Bewaar sperziebonen in een open plastic zak
op een koele plaats of in de koelkast.



Kipsate
met pindasaus en sperziebonen

Sperziebonen



Seizoen

Mei - oktober

Foodfact

Groene groenten zoals sperziebonen bevatten vaak magnesium. Dankzij magnesium kunnen je spieren goed functioneren.

Tip

Vroeger moest je sperziebonen altijd ontdraden, ook wel rangen genoemd. Dat hoeft eigenlijk niet meer, maar kijk ze toch altijd even na. Eet sperziebonen ook niet rauw, altijd even koken.

Kebab met perziebonensalade



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



400 g rijst
4 vleestomaten
1 el tomatenpuree
100 ml balsamicoazijn
2 el poedersuiker
zout
1 chilipeper
5 takjes peterselie

400 g gehakt
1 fl komijnpoeder
1 fl paprikapoeder
versgemalen peper

EXTRA NODIG

grillpan
satéstokjes
staafmixer

SPERZIEBONENSALADE

300 g sperziebonen
1 rode ui
1 mango
2 takjes dille
125 ml mogere yoghurt
zout, versgemalen peper
Turks brood

 Bereiden

- Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

KETCHUP

- Snijd 2 tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten. Pureer met een staafmixer de tomaten, tomatenpuree, balsamicoazijn en suiker.
- Schep de puree in een pannetje en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat circa 15 minuten zachtijs koken. Breng op smaak met zout en laat de ketchup afkoelen.

KEBABS

- Verwarm een grillpan.
- Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in kleine stukken.
- Pluk en hak de peterselie fijn.
- Breng het gehakt op smaak met komijnpoeder, paprikapoeder, chilipeper, peterselie, zout en peper en vorm er 4 lange worsten van. Prik er een satéstokje door.
- Grill de kebabs aan beide kanten in ca. 8 minuten gaar.

SPERZIEBONENSALADE

- Breng een pan met water en zout aan de kook en kook de sperziebonen in circa 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud.
- Pel en snipper de rode ui en snijd er dunne halve ringen van.
- Schil de mango en snijd deze van de pit in gelijke stukken.
- Pluk de dille, snijd fijn en roer dit door de yoghurt.
- Voeg de sperziebonen, rode ui en mango toe en breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Schep de kebab met de ketchup op borden.
- Serveer met de sperziebonensalade en Turks brood.

400 g mie	500 g kipfilet
2 sjalotten	500 g sperziebonen
2 teenjes knoflook	1 zoete paprika
1 citroen	water
1 fl sambal oelek	zout
2 el ketjap	3 bosuitjes
zonnebloemolie	

SNELLE PINDASAU

1 sjalot
1 el zonnebloemolie
150 ml magere melk
2 el ketjap
sambal oelek naar smaak
2 el pindaokaas
1 fl bruine suiker

EXTRA NODIG

garde
grillpan
rasp
satéprikkers

Bereiden

- Kook de mie gaar volgens bereidingswijze op de verpakking.

KIP MARINEREN

- Pel en snipper 1 sjalot.
Pel en snijd 1 teenje knoflook fijn.
- Rasp de gele schil van de citroen en pers een halve citroen uit.
- Meng de sjalot, knoflook, sambal, ketjap, de rasp en het sap van de citroen in een kom.
- Schenk hier een flinke scheut olie bij.
- Snijd de kipfilet in gelijke blokjes, voeg ze toe aan de marinade, roer door en laat de kip marineren.

SPERZIEBONEN

- Verwijder de uiteindes van de sperziebonen en halveer ze.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in stukken.
- Pel en snipper de resterende sjalot.
Pel en snijd het resterende teenje knoflook fijn.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de sjalot en knoflook.

- Voeg de sperziebonen en paprika toe, schep een paar keer om en blus af met een scheut water.
- Gaar de groente met deksel op de pan op laag vuur circa 10 minuten en breng op smaak met zout.
- Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes en voeg ze op het laatste moment toe aan de sperziebonen.

KIPSATÉ

- Verwarm een grillpan. Haal de kipblokjes uit de marinade en rijg ze aan de satéprikkers.
- Grill de kipsaté in circa 10 minuten om en om goudbruin en gaar.

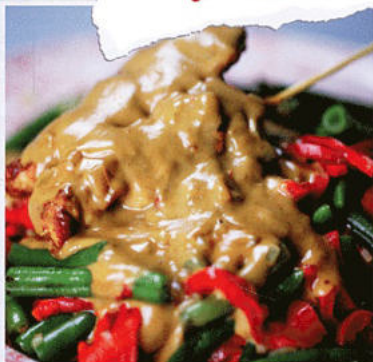
SNELLE PINDASAU

- Pel en snipper de sjalot.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de sjalot.
- Voeg de melk, ketjap, sambal en pindaokaas toe en roer met een garde tot een gladde saus.
- Voeg de bruine suiker toe en breng de satésaus aan de kook tot er een gladde saus ontstaat.

SERVEREN

- Verdeel de mie over borden, schep de sperziebonen erop en leg de kipsaté met pindasaus erop.

Kipsaté met pindasaus en sperziebonen



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Spaghetti carbonara

met sperziebonensalade



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

400 g spaghetti
olijfolie
250 g magere spekblokjes
200 g diepvriesdoperwten
6 eieren
150 g pecorino
versgemalen peper

1/4 bosje verse munt
4 el olijfolie extra vierge
1 citroen
zout, versgemalen peper
250 g zachte geitenkaas

SPERZIEBONENSALADE

400 g sperziebonen
1 teentje knoflook

EXTRA NODIG

garde
keukenpapier
rasp



Bereiden

- Breng twee pannen met water en zout aan de kook.

SPAGHETTI CARBONARA

- Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de spekblokjes tot ze bruin zijn. Voeg de doperwten toe en bak ze circa 2 minuten mee.
- Laat de spekblokjes en de doperwten uitlekken en afkoelen op een bord met keukenpapier.
- Split 5 eieren en kluts de eidooiers en het zesde ei met een garde.
- Rasp de pecorino en roer het grootste deel van de geraspte pecorino door de eidooiers.
- Breng op smaak met versgemalen peper.
- Roer het spek en de doperwten door het eidooiermengsel.
- Roer de spaghetti door het eidooiermengsel.
- Garneer de spaghetti carbonara met de resterende geraspte pecorino.

SPERZIEBONENSALADE

- Verwijder de uiteindes van de sperziebonen en kook ze in circa 6 minuten beetgaar.
- Pel en hak de knoflook.
- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kom voor de dressing de knoflook en munt en roer de olijfolie erdoor.
- Halveer een citroen en knijp het sap uit boven de kom.
- Roer de dressing goed door en breng op smaak met zout en peper.
- Giet de sperziebonen af en spoel ze met koud water.
- Roer de sperziebonen door de dressing.
- Verkruiemel de geitenkaas over de salade.

SERVEREN

- Verdeel de spaghetti carbonara over borden en serveer de sperziebonensalade erbij.

Gebakken sperziebonen

met omelet



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

300 g rijst	zout, versgemolen peper
300 g sperziebonen	9 eieren
250 g champignons	125 ml magere melk
1 paprika	100 g geraspte belegen kaas
1 ui	
zonnebloemolie	EXTRA NODIG
125 g gerookte spekblokjes	garde



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

SPERZIEBONEN EN RIJST

- Breng twee pannen met water en zout aan de kook voor de rijst en de sperziebonen.
- Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Kook de sperziebonen in circa 3 minuten bijna gaar.
- Snijd de champignons in vieren.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine stukjes.
- Pel en snipper de ui.
- Verhit een scheut olie in een pan.
- Voeg de gerookte spekblokjes, ui, paprika en champignons toe en bak op hoog vuur in circa 5 minuten gaar.
- Voeg de gekookte sperziebonen toe en laat ze circa 3 minuten meegaren.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Giet de rijst af en laat uitdampen.

OMELET

- Kluts in een kom de eieren en de melk met een garde of vork en breng op smaak met zout en peper.
- Verhit een scheut olie in een pan. Voeg de helft van het eimengsel toe.
- Houd de pan in beweging en blijf met een spatel of vork het ei losroeren.
- Schuif het ei naar de rand wanneer de bodem stevig is.
- Bestrooi met de helft van de geraspte kaas en vouw het ei dubbel.
- Herhaal dit met de andere helft van het eimengsel en snijd de omeletten in tweeën.

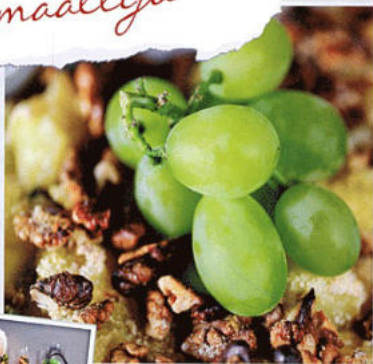
SERVEN

- Verdeel de gebakken sperziebonen met de omelet en de rijst over borden.



Het favoriete recept van Rudolph:

Druivenplukkers maaltijd



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

30 g boter	1 ui
40 g bloem	zonnebloemolie
250 ml witte wijn	2 grote augurken
(of druivensap, appelsap)	100 g witte druiven
50 ml magere melk	50 g blauwe druiven
300 g aardappels	50 g walnoten
250 g sperziebonen	2 el paneermeel
2 kipfilets	zout, versgemalen peper
1 teenje knoflook	

EXTRA NODIG
ovenschaal

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

SAUS

- Smelt de boter in een pan. Voeg de bloem toe en roer goed door tot er een roux ontstaat. Laat dit circa 3 minuten garen.
- Voeg al roerend de wijn en de melk toe. Laat dit circa 8 minuten rustig koken.

DRUIVENPLUKKERS MAALTIJD

- Breng twee pannen met water en zout aan de kook voor de aardappels en sperziebonen.
- Schil de aardappels en snijd in kleine blokjes. Kook de aardappels in circa 10 minuten halfgaar. Giet af en laat uitdampen.
- Snijd de sperziebonen in stukjes. Kook ze in circa 3 minuten beetgaar en spoel koud in water.

- Snijd de kip in grove stukken.
- Pel en snijd de knoflook en ui.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de kip toe en bak in circa 5 minuten gaar. Haal de pan van het vuur.
- Snijd de augurken in blokjes.
- Verdeel de kip over de ovenschaal. Schep de sperziebonen en de druiven erop en strooi de augurk erover. Schenk de saus erover. Verkruimel de aardappels erover en bestrooi met walnoten en paneermeel. Breng op smaak met zout en peper.
- Bak de druivenplukkers maaltijd in de oven in circa 15 minuten goudbruin.

SERVEREN

- Verdeel de ovenschotel over borden.

500 g aardappels
400 g snijbonen
olijfolie
4 runderbroodworsten
350 g witte bonen uit pot
200 ml melk
snufje nootmuskaat
zout, versgemalen peper
2 el crème fraîche

APPEL-KANEELYOGHURT

2 appels
2 el suiker
1 tl kaneel
600 ml magere yoghurt
2 el honing

EXTRA NODIG
pureestamper

 Bereiden**AARDAPPELS EN SNIJBONEN**

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels en snijd in vieren.
- Verwijder de uiteindes van de snijbonen en snijd de snijbonen in schuine stukjes.
- Kook de aardappels en snijbonen samen in circa 12 minuten gaar.

BRAADWORSTEN

- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de broodworsten in circa 8 minuten gaar.
- Zet het vuur uit en leg een deksel op de pan.

BLOTE BILLEN IN HET GRAS

- Giet de aardappels en snijbonen af en laat ze uitlekken.
- Zet de pan weer op het fornuis.
- Laat de witte bonen uitlekken en spoel af.

- Schep de bonen in de pan van de aardappels, voeg melk toe en verwarm op matig vuur circa 3 minuten.
- Voeg de aardappels en snijbonen toe. Zet het vuur uit en stamp fijn met een pureestamper.
- Breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.

APPEL-KANEELYOGHURT

- Schil en snijd de appels in partjes.
- Bak de appels met de suiker en kaneel in circa 5 minuten tot een compote.
- Meng de yoghurt met de honing.
- Laat de compote afkoelen, verdeel over glazen en schenk de haniyoghurt erop.

SERVEREN

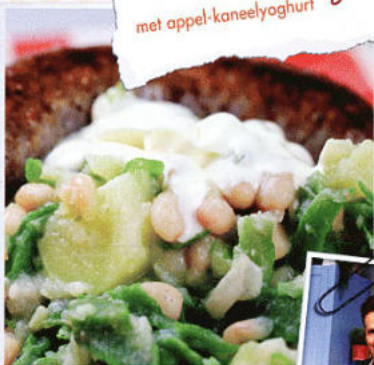
- Verdeel de stampot over borden.
- Serveer met crème fraîche en de appel-kaneelyoghurt.



Het favoriete recept van Evert:

Blote billen in 't gras

met appel-kaneelyoghurt



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Bewaren

In de koelkast.

Foodfact

Spinazie bevat onder andere vitamine B5, dat helpt bij de genezing van wonden, en vitamine K, dat belangrijk is voor de stolling van ons bloed.

Tip

Spinazie bevat oxaalzuur. Dat geeft dat 'ruwe' gevoel aan je tanden tijdens het eten. Melk, room en ei helpen dat gevoel weg te nemen. Vandaar dat er vaak spinazie à la crème wordt gegeten of dat er een eitje bij spinazie geserveerd wordt.

Seizoen

Maart - augustus

Spinazie



Spinaziesalade met kip

Gevulde kipfilet

met Italiaanse polenta



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

200 g polenta
800 ml kippenbouillon
75 g rucola
100 g geraspte oude kaas
zout, versgemalen peper
1 rode ui
100 g zongedroogde tomaten op olie
100 g zwarte olijven, zonder pit
olijfolie
300 g verse spinazie
50 g pijnboompitten
125 ml ricotta
4 kipfilets

EXTRA NODIG
cocktailprikkers



Bereiden

POLENTA

- Roer de polenta in een pan door de kippenbouillon en breng al roerend aan de kook. Gaar de polenta op laag vuur met deksel op de pan circa 10 minuten.
- Snijd de rucola fijn.
- Roer de geraspte kaas en rucola door de polenta en breng op smaak met zout en peper.

KIPFILETS

- Pel en snijd de ui in dunne ringen.
- Snijd de zongedroogde tomaat in reepjes.
- Snijd de olijven doormidden.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui.
- Voeg de spinazie toe en bak op hoog vuur circa 2 minuten.
- Voeg de zongedroogde tomaten, olijven en pijnboompitten toe.
- Laat het mengsel uitlekken.
Druk zo veel mogelijk vocht eruit.
- Roer de ricotta door het spinaziemengsel en breng op smaak met zout en peper.

- Snijd de kipfilets aan één kant open en bestrooi de binnenkant met zout en peper.
- Verdeel het spinaziemengsel over de binnenkant van de kipfilets.
- Maak dicht met een cocktailprikker.
- Verwarm een scheut olie in een pan en bak de kipfilets om en om in circa 10 minuten goudbruin.

SERVEN

- Schep de polenta op borden en leg een gevulde kipfilet erop.

TIP

Als je kip vult, gebruik dan eens voor 4 personen maar 2 kipfilets, als je deze halveert heb je meer dan voldoende vlees, het bespaart weer op de kosten en is wat gezonder.

Spinazietaart met wortelverrassing



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

3 eieren
1 pakje bladerdeeg
zonnebloemolie
150 g gerookte spekblokjes
1 ui
1 rode paprika
500 g spinazie
zout, versgemalen peper
250 g feta
50 g pijnboompitten

WORTELVERRASSING

2 takjes koriander
1 l wortelsap
2 el gembersiroop
1 limoen
olijfolie

EXTRA NODIG

ovenschaal
staafmixer
taartvorm
zeef



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

SPINAZIETAART

- Kluts 1 ei.
- Laat het bladerdeeg gedeeltelijk ontdooien.
- Vet een ovenschaal in met olie. Bekleed de zijkant van de ovenschaal met bladerdeeg en laat de vellen iets over de rand hangen. Bestrijk het bladerdeeg met het ei.
- Verwarm een pan en bak de spekblokjes uit.
- Pel en snipper de ui.
- Helveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
- Fruit de ui in het bakvet van de spekblokjes en bak de paprika circa 2 minuten mee. Roer de spinazie erdoor en laat de spinazie slinken. Laat de spinazie uitlekken in een zeef met een kom eronder.

- Kluts de resterende eieren en roer door de spinazie. Breng op smaak met zout en peper. Schep de spinazie in de taartvorm en brokkel de feta erover.
- Bestrooi met pijnboompitten en bak de taart in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

WORTELVERRASSING

- Hak de koriander fijn.
- Pureer het wortelsap, de koriander, de gembersiroop, het sap van de limoen en een scheut olijfolie met een staafmixer en schenk de wortelverrassing in glazen.

SERVEREN

- Snijd de spinazietaart in punten.
- Serveer een glaasje wortelverrassing erbij.



Spinaziequiche zonder bodem

met tapenade



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

1 rode paprika
1 gele paprika
1 teentje knoflook
olijfolie
500 g spinazie
zout, versgemalen peper
150 g feta
4 eieren
200 ml magere melk
1 el bloem
50 g filodeeg
1 el sesamzaad

TAPENADE MET BROOD

250 g champignons
olijfolie
1/4 bosje bladpeterselie
100 g pilloze zwarte
olijven
zout, versgemalen peper
1 boerenbrood

EXTRA NODIG

bakpapier, ovenschaal,
staafmixer, wok, zeef



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

QUICHE

- Bekleed de bodem van een ovenschaal met bakpapier, maar laat het iets uitsteken zodat je de quiche er straks makkelijk uit kunt tillen.
- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in dunne repen. Verdeel de paprika's over de taartvorm.
- Pel en hak de knoflook.
- Verhit een scheut olie in een wok en roerbak de knoflook en spinazie circa 3 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Laat uitlekken op een zeef en druk zo veel mogelijk vocht eruit. Verdeel de spinazie over de paprika in de taartvorm.
- Verkruimel de feta over de spinazie.
- Kluts de eieren met de melk en roer bloem, zout en peper erdoor. Schenk het beslag over de spinazie.
- Bak de quiche in de oven in circa 15 minuten gaar.

- Haal de quiche uit de oven en bedek met filodeeg. Smeer het filodeeg in met een klein beetje olie en strooi de sesamzaadjes eroverheen. Bak de quiche in de oven in circa 5 minuten goudbruin en krokant.

TAPENADE MET BROOD

- Halveer de champignons. Verhit een scheut olie in een pan en bak de champignons in circa 4 minuten gaar.
- Pluk en hak de peterselie. Bak de olijven en peterselie circa 1 minuut mee met de champignons.
- Schep het mengsel in een hoge kom en pureer het met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
- Snijd het brood in grove plakken.

SERVEREN

- Snijd de quiche in punten, serveer met brood en tapenade.



Ingrediënten

400 g voorgedroogde
minimaalkoltes
zonnebloemolie
2 kipfilets
300 g eiernoedels
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
zout, versgemalen peper

SALADE EN DRESSING

2 el sesamzaadjes
1 komkommer
1 winterwortel
750 g spinazie
4 bosuitjes
400 g kikkererwten
2 el tahin
1 limoen
3 tl sesamol
zout
versgemalen peper

EXTRA NODIG
dunschiller/kaasschaaf
grillpan
wok



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

KIP EN MAÏS

- Verwarm een grillpan.
- Bestrijk de maïskoltes met olie en grill ze in circa 6 minuten om en om bruin.
- Snijd de kipfilets in dunne plakken en besmeer de plakken met olie.
- Grill de kip in circa 5 minuten om en om gaar.

NOEDELS

- Kook de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking en spoel ze koud.
- Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheut olie in een wok, fruit de ui en knoflook en voeg de paprika en de noedels toe. Breng op smaak met zout en peper.

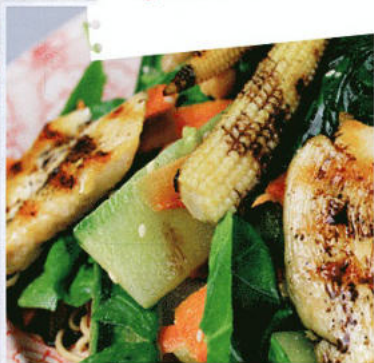
SALADE EN DRESSING

- Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin.
- Schil de komkommer en wortel en schaf in dunne repen met een dunschiller of een kaasschaaf en meng ze door de spinazie.
- Snijd de bosuitjes in ringen.
- Meng de kikkererwten, sesamzaadjes en bosuitjes door de salade.
- Meng voor de dressing de tahin, het sap van de limoen en de sesamol door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Roer de dressing door de salade.

SERVEREN

- Verdeel de noedels over borden en verdeel de salade erover.
- Leg de kip en de maïskoltes erbij.

Spinazie- salade met kip



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



DE MARKELIJKE
MAALTIJD

Spruitjes



*Italiaanse
balsamicospruitjes*



Seizoen

September - april

Bewaartip

Bewaar spruitjes in de koelkast.

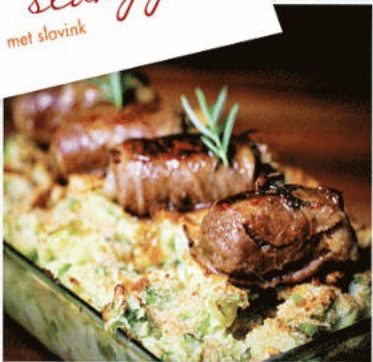
Foodfact

Spruitjes zijn een echte wintergroente en rijk aan vitamine C. En vitamine C is juist in de winter extra hard nodig om de weerstand hoog te houden voor bescherming tegen griep.

Tip

Spruitjes hebben de naam nogal bitter te zijn, maar dat is allang niet meer zo. Hoe korter je spruitjes kookt hoe minder ze naar kool smaken, dus kook ze lekker beetgaar. Je kunt ook letten op de grootte van de spruitjes: kleine spruitjes hebben een minder heftige koolsmak dan de grotere.

Krokante
spruitjes-
stampot
met slawink



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.

Ingrediënten

800 g kruimige aardappels
600 g spruitjes
100 ml magere melk
50 g roomboter
zout, versgemalen peper
nootmuskaat
zonnebloemolie
50 g graf paneermeel

3 teentjes knoflook
2 uien
4 slavinken
1 takje rozemarijn
water

EXTRA NODIG
ovenschaal
pureestamper

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

SPRUITJESSTAMPPOT

- Breng twee pannen met water en zout aan de kook.
- Schil en halveer de aardappels en kook de aardappels in circa 20 minuten gaar. Giet af en laat uildampen.
- Snijd de spruitjes in vieren en kook in circa 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uildampen.
- Pureer de aardappels met een pureestamper en roer de spruitjes door de puree.
- Verwarm in een pan de melk en boter en roer door de puree. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- Vet een ovenschaal in met zonnebloemolie en schep de spruitjesstamppot erin. Bestrooi met paneermeel.
- Bak de stamppot circa 10 minuten in de oven tot de bovenkant krokant is.

SLAVINKEN

- Pel en snijd de teentjes knoflook fijn. Pel en snipper de uien.
- Verhit een scheut olie in een pan. Bak de slavinken samen met de knoflook, ui en rozemarijn in circa 15 minuten gaar.
- Giet na circa 12 minuten een scheut water in de pan bij de slavinken en roer door tot een vleesjus.

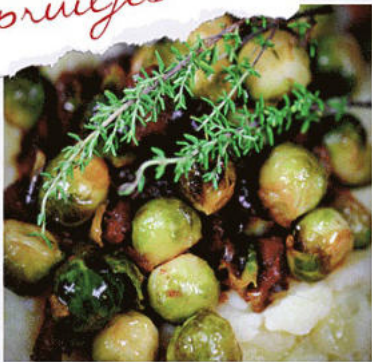
SERVEREN

- Verdeel de stamppot over borden.
- Schep wat jus erop en leg er een slavink bij.

KOOK- / BAKTIP

Bak vlees niet alleen in boter, maar vervang het door olie en een heel klein klontje boter voor de smaak.

Italiaanse balsamico- spruitjes



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten



800 g bloemige aardappels
100 ml water
zout, versgemalen peper
200 ml magere melk
600 g spruitjes
1 sjalot
2 teentjes knoflook
150 g salami
5 iekjes tijm
2 el olijfolie
balsamicoazijn

EXTRA NODIG
magnetron
plasticfolie
pureestamper

Bereiden

AARDAPPELPUREE

- Schil de aardappels, snijd in blokjes en schep ze in een magnetronbestendige schaal of kom.
- Voeg het water met een snufje zout toe en bedek de schaal met plasticfolie.
- Kook de aardappels in circa 12 tot 15 minuten gaar in de magnetron op 850 watt.
- Verwarm melk in een grote pan.
- Giet de aardappels af en voeg ze toe aan de melk.
- Stamp de aardappels fijn met een pureestamper.
- Breng op smaak met zout en peper.

SPRUITJES

- Breng een pan met water en zout aan de kook. Kook de spruitjes in circa 5 minuten beetgaar.
- Pel en snipper de sjalot. Pel en snijd de teentjes knoflook fijn.
- Snijd de salami in blokjes.
- Ris de blaadjes tijm.

- Verwarm de olijfolie in een hapjespan en bak de salami circa 3 minuten. Voeg de sjalot en de knoflook toe en bak circa 2 minuten mee.
- Giet de spruitjes af en voeg ze samen met de tijm toe. Voeg een scheut balsamicoazijn toe en bak nog circa 4 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Verdeel de puree en de spruitjes over borden.

Pannenkoeken met groentegezichtje



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

500 g kikkererwten, uit blik	100 g boekweitmeel
1 teentje knoflook	150 g volkorenmeel
1 citroen	250 ml water
2 el tahin (sesampasta)	250 ml volle melk
zout	zonnebloemolie
500 g spruitjes	paprikapoeder
4 stronken witlof	
olijfolie	
1 el appelstroop	

EXTRA NODIG

garde
staafmixer



Bereiden

HUMMUS

- Giet de kikkererwten af en bewaar het vocht.
- Pel de knoflook.
- Pureer de knoflook, kikkererwten, het sap van een halve citroen, de tahin, een snufje zout en een scheut kikkererwtenvocht met een staafmixer tot een gladde pasta.

WITLOF EN SPRUITJES

- Snijd de kontjes van de spruitjes.
- Snijd de witlof in vieren en verwijder de harde kern.
- Verhit olijfolie in een pan. Bak de witlof en de spruitjes op middelhoog vuur circa 5 minuten.
- Voeg de appelstroop toe en stoom de groenten met deksel op de pan in circa 7 minuten gaar.

PANNENKOEKEN

- Meng de meelsoorten, het water en de melk in een grote kom met een garde tot een glad beslag en voeg een snufje zout toe.
- Verhit een klein beetje zonnebloemolie in een grote koekenpan.
- Voeg een deel van het beslag toe. Laat de bovenkant droog en de onderkant goudbruin worden en keer hem dan om. Herhaal tot je alle pannenkoeken hebt gebakken.
- Houd de pannenkoeken warm door op een pan met kokend water een bord of deksel te leggen. Leg daarop de pannenkoeken en bedek met een bord of deksel.

SERVEREN

- Leg een pannenkoek op een bord en maak er een gezichtje op met de hummus, witlof en spruitjes.
- Bestrooi de hummus met paprikapoeder en besprenkel met olijfolie.

Spruitjesroerbak met biefstuk



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

700 g krieltjes in de schil

400 g spruitjes

4 sjalotten

olijfolie

500 g gekookte kastanjes

zout, versgemalen peper

2 biefstukken

boter

EXTRA NODIG

wok

zeef



Bereiden

SPRUITJESROERBAK

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Kook de krieltjes in circa 10 minuten gaar.
- Zet een zeef in de pan met krieltjes, leg de spruitjes erin en kook de spruitjes in circa 5 minuten beetgaar. Giet de spruitjes en krieltjes af.
- Pel en hak de sjalotten grof.
- Verhit olijfolie in een wok en fruit de sjalot. Voeg na circa 1 minuut de spruitjes en kastanjes toe en roerbak circa 5 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper.

BIEFSTUK

- Wrijf de biefstukken in met zout en peper.
- Verhit een scheut olie in een pan. Bak de biefstukken in circa 3 minuten om en om bruin en voeg halverwege een klontje boter toe.
- Haal de biefstukken uit de pan, snijd in reepjes en schep door het roerbakmengsel.

SERVEREN

- Verdeel de spruitjesroerbak over borden.



Foodfact

De tomaat is een van de 14 superfoods. Dit zijn 100 procent natuurlijke voedingsmiddelen die echt aan te raden zijn om je gezond, vitaal en fit te voelen. Bovendien bevat een tomaat lycopene, een krachtig antioxidant dat goed is voor je huid. Juist het verwarmen van tomaten zorgt ervoor dat je lichaam dit stofje beter opneemt.

Bewaren

Bewaar tomaten op een koele plek (10-12°C) maar nooit in de koelkast. Dit verstoort het rijpingsproces.

Tip

Gebruik eens tomaten in blik voor je pastasauzen, dit is een snelle en makkelijke oplossing om zelf pastasaus te maken.

Seizoen

April - oktober



Toscaanse
maaltijdsalade

Tomaat

Hollandse tomatensoep met ballen



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

1 ui	200 g rundergehakt
2 teentjes knoflook	1 ei
4 vleestomaten	2 el paneermeel
1/2 bos bleekselderij	zout, versgemalen peper
1 winterpeen	4 sneetjes brood
100 ml zonnebloemolie	olijfolie
30 g tomatenpuree	
1 el azijn	EXTRA NODIG
1 el suiker	grillpan
1 l water	staafmixer



Bereiden

- Breng een pan met water en zout aan de kook voor de soepballen.

TOMATENSOEP

- Pel en snipper de ui.
Pel en snijd 1 teentje knoflook fijn.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Schil de bleekselderij en snijd in reepjes.
- Schil de winterpeen en snijd in blokjes.
- Verhit de olie in een hoge pan en voeg de tomatenpuree toe. Roer deze goed door. Voeg de azijn, suiker, groenten en gesneden knoflook toe.
- Blus af met het water en laat de soep, op laag vuur, circa 10 minuten pruttelen.

SOEPBALLEN

- Meng in een kom het gehakt met ei, paneermeel, zout en peper.
- Maak een klein soepballetje van het gehakt en kook dit circa 3 minuten in het kokende water.

- Proef het soepballetje en breng de rest van het gehakt verder op smaak met zout en peper indien nodig.
- Draai van de rest van het gehakt kleine balletjes van circa 1 centimeter. Voeg toe aan het kokende water. Kook de balletjes in circa 2 tot 3 minuten gaar.
- Pureer de soep glad met een staafmixer.
- Giet de balletjes af en voeg ze toe aan de tomatensoep.
- Breng op smaak met peper en zout.

TOAST

- Verwarm een grillpan.
- Pel het tweede teentje knoflook en wrijf goed over alle sneetjes brood.
- Rooster de sneetjes brood circa 3 minuten tot ze krokant zijn.
- Besprenkel de sneetjes brood met olijfolie.

SERVEREN

- Verdeel de soep over kommen en serveer met de knoflooktoast.

Sandwich met makreel en tomatensalsa



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

6 tomaten

2 sjalotten

1 teentje knoflook

1 gele paprika

2 el witte wijnazijn

2 el tomatenketchup

12 sneetjes volkorenbrood

400 g gerookte makreel

1 komkommer

1 bosje radijsjes

100 g magere kwark

zout, versgemalen peper

150 g rucola

olijfolie

EXTRA NODIG

satéprikkers



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

TOMATENSALSA

- Snijd de tomaten in blokjes.
- Pel en snipper de sjalotten.
Pel en snijd de knoflook fijn.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de sjalot circa 3 minuten.
- Voeg de paprika toe en bak circa 3 minuten mee op hoog vuur.
- Roer de tomatenblokjes, azijn en tomatenketchup erdoor. Zet het vuur lager en laat de tomatensalsa met deksel op de pan circa 10 minuten koken.

SANDWICH

- Snijd de korstjes van het brood.
- Rooster de sneetjes brood in de oven in circa 5 minuten krokant.

- Maak de makreel schoon en verkruimel de makreel boven een kom.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Snijd de radijsjes in vieren en roer de radijsjes en de kwark door de makreel.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Meng in een aparte kom de rucola met een scheutje olijfolie.

SERVEREN

- Leg op elk bord 1 sneetje brood, leg hierop plakjes komkommer, de makreelsalade en de rucola, herhaal dit en eindig met een sneetje brood.
- Serveer de tomatensalsa apart in kommetjes.
- Zet het brood vast met satéprikkers en halveer diagonaal.



Biefstuk met tomatensalade



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

800 g vastkokende aardappels
1 bosje dille
roomboter
zout, versgemalen zwarte peper
12 tomaten
2 uien

6 augurken
1 el olijfolie extra vergine
1 bosje peterselie
4 biefstukken à 100 g
2 fl kokosolie



Bereiden

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels en snijd in vieren.
- Snijd de dille fijn.
- Kook de aardappels gaar in circa 15 minuten. Giet af en laat uitdampen.
- Smelt een klontje roomboter in de hete aardappels en meng voorzichtig door elkaar.
- Bestrooi met dille en breng op smaak met zout en peper.

TOMATENSALADE

- Snijd de tomaten in dunne plakken.
- Schil de uien en snijd in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken in schuine plakken.
- Leg de tomaat, ui en augurk op elkaar op een bord.
- Schenk de olijfolie erover.
- Snijd de peterselie fijn en strooi over de salade.
- Breng op smaak met zout en peper.

BIEFSTUK

- Sla de biefstukken voorzichtig een beetje plat met een speciale vleeshamer, koekenpan of deegroller.
- Smeer een koekenpan en de biefstukken in met kokosolie en bestrooi de biefstuk met peper.
- Verhit een koekenpan op het vuur.
- Bak de biefstukken elke zijde circa 1 minuut om en om.
- Zet het vuur uit en laat het vlees, met deksel op de pan, rusten.

SERVEREN

- Verdeel de aardappels en biefstuk over borden.
- Serveer de tomatensalade erbij.

KOOK- / BAKTIP

Laat biefstuk, varkenshaas e.d. even rusten na het bakken. Het vlees wordt dan lekkerder.

Toscaanse maaltijdsalade



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 15 MIN.





Ingrediënten

SALADE

- 100 g vollkoren penne
- 2 handperen
- 250 g cherrytomaten
- 1 kropsla
- 125 g rucola
- 150 g gorgonzola
- 100 g walnoten
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- 1 focaccia

DRESSING

- 4 el honing
- 2 el grove mosterd
- 100 ml olijfolie vergine
- 1 citroen
- zout, versgemalen peper

EXTRA NODIG

- aluminiumfolie



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

SALADE EN DRESSING

- Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking en spoel de pasta koud.
- Meng voor de dressing in een kom de honing, mosterd, olijfolie en het sap van de citroen en breng op smaak met zout en peper.
- Schil de peren en snijd in vieren. Verwijder het klokhuis en snijd de peren in repen.
- Halveer de cherrytomaten.
- Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla en pluk de sla.
- Meng de kropsla met een scheutje dressing, de rucola, pasta, cherrytomaten en peer.
- Brakkel de gorgonzola eroverheen en verdeel de walnoten over de salade.

FOCACCIA

- Pel en snijd de knoflook fijn en meng de knoflook door de olie.
- Besmeer de focaccia met de knoflookolie, dek af met aluminiumfolie en bak het brood in de oven in circa 8 minuten goudbruin en krokant.

SERVEREN

- Serveer de salade met de focaccia en de resterende dressing.

TIP VOOR KINDEREN

Geef gerechten speciale namen, dan vinden kinderen het leuker om ze te eten.

Ingrediënten

4 kippenbouten
olijfolie
2 el ras el hanout
zout, versgemalen peper
4 rode uien
4 tomaten
1/2 bos koriander
water
8 wraps
250 g cherrytomaten
400 g linzen uit pot

EXTRA NODIG
ovenschaal
zeef

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 160 °C.

RFISSA

- Meng in een kom de kippenbouten met een scheut olijfolie, ras el hanout, zout en peper.
- Pel, halveer en snijd de uien in halve ringen.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de kippenbouten om en om goudbruin.
- Pluk en hak de koriander fijn.
- Snijd de tomaten in grove stukken.
- Voeg de tomaat, ui en koriander toe aan de pan met kippenbouten, voeg een scheut water toe zodat de kip net onder water staat en laat, met deksel op de pan, circa 10 minuten garen.

- Scheur de wraps in stukken en leg ze in een ovenschaal. Verdeel de cherrytomaten over de wraps en bak ze circa 8 minuten in de oven.
- Giet de linzen door een zeef, voeg toe aan de kippenbouten en laat circa 2 minuten mee garen.

SERVEREN

- Verdeel de wraps over diepe borden, leg hier een kippenbout op en overgiet met de saus.

Het favoriete recept van Mounir:

Mama's rissa



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



DE MARKETIJKE
MAALTIDJ



Kibbeling
met remouladesaus en venkel/salade

Venkel



Tip

Als je venkel rauw eet, verwijder dan de kern. Wordt de venkel voor een warm gerecht gebruikt, dan kan de kern gewoon blijven zitten.

Seizoen

Het hele jaar, maar van januari tot en met mei, in november en in december beperkt verkrijgbaar.

Bewaartip

Bewaar venkel in de koelkast.

Foodfact

Venkel bevat kalium, in rauwe venkel is de hoeveelheid kalium hoger dan in gekookte. Kalium helpt onder andere voor het handhaven van een normale bloeddruk. Venkel wordt ook vaak gebruikt tegen een opgeblazen gevoel en het helpt je spijsvertering.



Ingrediënten

500 g venkel
250 g tomaten
2 uien
2 teentjes knoflook
zonnebloemolie
500 g krieltjes
100 ml droge witte wijn
water
1 groentebouillonblokje
1 blaadje laurier

maïzena
zout, versgemalen peper
400 g zalm

EXTRA NODIG
grillpan



Bereiden

STOOFSCHOTEL

- Snijd de venkel in vieren, verwijder de kern en snijd de venkel in reepjes.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Pel en snipper de uien. Pel en hak de teentjes knoflook fijn.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook circa 2 minuten.
- Voeg de venkel, tomaten en krieltjes toe. Blus af met witte wijn.
- Schenk er zoveel water bij dat het mengsel net onder staat.
- Voeg het bouillonblokje en de laurier toe en breng aan de kook.
- Leg de deksel op de pan en zet het vuur laag.
- Stoof de groenteschotel in circa 20 minuten gaar.
- Voeg eventueel maïzena toe om het mengsel aan te dikken.
- Breng op smaak met peper en zout.

ZALM

- Verdeel de zalm in 4 porties en smeer in met een klein beetje olie.
- Verwarm een grillpan. Gril de zalm circa 3 minuten aan beide kanten.

SERVEREN

- Verdeel de stoofschotel over borden en leg een stuk zalm in het midden.

TIP

Gebruik het liefst vis met het MSC-keurmerk, dan weet je zeker dat je verantwoorde vis eet.

Venkel- stoofschotel met zalm



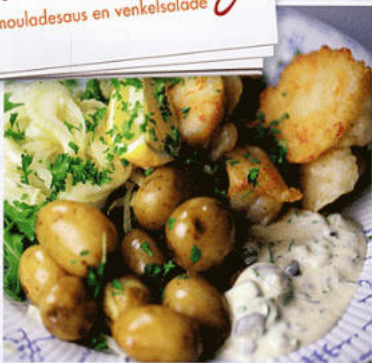
HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Kibbeling

met remouladesaus en venkelsalade



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

500 g krieltjes in schil

DRESSING

1 el mosterd
3 el azijn
2 el olijfolie
zout, versgemalen peper

SALADE

2 venkelknollen
250 g rucola

KIBBELING

600 g kabeljauwfilet
zout, versgemalen peper
200 g bloem
100 g maïzena
30 ml bruisend bronwater
zonnebloemolie

EXTRA NODIG

garde
keukenpapier
schuimschaal

REMOULADESAUS

1/4 bosje dragon
1 bosje peterselie
1/4 bosje bieslook
4 augurken
6 el halvansai
2 el kappertjes
1 tl mosterd
scheutje yoghurt

Bereiden

- Breng een pan met water en zout aan de kook en kook de krieltjes in circa 8 minuten gaar.

DRESSING

- Roer voor de dressing de mosterd, azijn en olijfolie door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

SALADE

- Snijd de bovenkant van de venkelknollen. Halveer de venkelknollen en verwijder de kern. Snijd de venkel in ragfijne repen.
- Meng de dressing door de venkel.
- Meng voor serveren de rucola erdoor.

KIBBELING

- Snijd de vis in 20 stukken van circa 4 centimeter en bestrooi met zout en peper.
- Meng in een ruime kom de bloem, maïzena en een snufje zout. Roer met een garde het bruisend water erdoor. Het beslag moet even dik zijn als pannenkoekbeslag en mag klontjes hebben.
- Verhit een laagje olie van circa 1 centimeter in een hoge pan.

- Wentel de vis door het beslag en bak de vis in porties tot het beslag gestold is.
- Draai de vis voorzichtig met een spatel of schuimschaal en bak de vis in circa 6 minuten om en om goudbruin en gaar.
- Haal de kibbeling uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

REMOULADESAUS

- Pluk de kruiden en hak fijn. Houd 2 eetlepels kruiden apart voor de krieltjes. Snijd de augurken fijn.
- Meng in een kom alle ingrediënten voor de remouladesaus.

KRIELTJES

- Giet de krieltjes af en laat ze uildampen.
- Voeg een scheutje olie toe.
- Meng de apart gehouden kruiden door de krieltjes.

SERVEREN

- Verdeel de krieltjes over borden en leg de kibbeling en venkelsalade erbij. Serveer de remouladesaus apart.

Venkelschelpen met kipratatouille



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

300 g meergranenrijst	1 rode paprika
500 g kippendijen	1 courgette
1 tl kerriepoeder	1 aubergine
1 tl paprikapoeder	2 vleestomaten
1 tl komijnpoeder	1 ui
1/2 tl cayennepeper	2 teentjes knoflook
olijfolie	70 g tomatenpuree
zout	350 ml groentebouillon
4 venkelknollen	



Bereiden

- Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Snijd de kippendijen in reepjes en meng met de kerriepoeder, paprikapoeder, komijnpoeder, cayennepeper, olie en snufje zout.
- Verhit een scheut olie in een pan en bak de kip op hoog vuur in circa 8 minuten goudbruin.
- Leg de kip op een bord.
- Snijd de kontjes van de venkelknollen en haal de buitenste grote 'schelpen' eraf (bewaar deze venkelschelpen).
- Halveer de venkel, verwijder de harde kern en snijd de venkel fijn.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in dunne repen.
- Snijd de courgette, aubergine en tomaten in blokjes.
- Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit een scheut olie in de pan waarin de kip is gebakken en fruit de knoflook en ui circa 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut mee.
- Voeg de venkel, paprika, courgette, aubergine, tomaten en groentebouillon toe en laat circa 10 minuten op hoog vuur koken tot een dikkere saus.
- Voeg de rijst en de kip toe en roer goed door. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
- Breng een pan met water en zout aan de kook en kook de venkelschelpen in circa 4 minuten gaar en giet ze af.

SERVEREN

- Leg de venkelschelpen aan de buitenkant van het bord en schep de kipratatouille in het midden in de schelpen.



Pappa al pomodoro

(gevulde tomatenpap)

VEGA



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

4 teentjes knoflook
500 g cherrytomaten
olijfolie
1 ui
1 bos basilicum
800 g gepelde tomaten
350 ml water
zout, versgemalen peper
1/2 oud witbrood
3 el zwarte olijven zonder pit

VENKELSALADE

1 persinaasappel
1/2 bosje verse bieslook
1 el wittewijnazijn
3 el olijfolie extra vierge
1 el kappertjes
zout, versgemalen peper
1 venkel
100 g gemengde sla

EXTRA NODIG

ovenschaal



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

PAPPA AL POMODORO

- Pel en snijd de teentjes knoflook.
- Leg de cherrytomaten in een ovenschaal, kruis ze in met een mesje, verdeel een derde van de knoflook erover en besprenkel met olijfolie.
- Bak de cherrytomaten circa 10 minuten in de oven.
- Pel en snipper de ui.
- Pluk de blaadjes basilicum en hak de steeltjes van het basilicum fijn.
- Verwarm een scheut olijfolie in een grote pan en bak de ui, de rest van de knoflook en de basilicumsteeltjes circa 3 minuten.
- Voeg de gepelde tomaten en het water toe en breng op smaak met zout en peper.
- Breng de soep aan de kook en laat circa 10 minuten doorkoken.
- Snijd het brood in blokjes en roer door de soep.
- Halveer de olijven.

- Voeg de blaadjes basilicum en de olijven toe en warm de soep goed door.
- Haal de cherrytomaten uit de oven en roer ze door de soep.
- Neem de pan van het vuur en roer een scheut olijfolie extra vierge door de pappa al pomodoro.

VENKELSALADE

- Halveer de sinaasappel en pers het sap uit boven een grote kom.
- Snijd de bieslook fijn, voeg de wittewijnazijn, olijfolie extra vierge en kappertjes toe.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Halveer de venkel, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne plakjes.
- Roer de gemengde sla en venkel door de dressing.

SERVEN

- Verdeel de pappa al pomodoro over borden en serveer de venkelsalade apart.

2 venkelknollen
2 teenjes knoflook
olijfolie
zout, versgemalen peper
2 kippendijfilets à 150 g
balsamicoazijn
1 el honing
250 g cherrytomaten
1 l water
2 kippenbouillonblokjes

1 ui
375 g risottorijst
50 g roomboter
100 g geraspte Parmezaanse kaas
1 citroen

EXTRA NODIG

ovenschaal
rasp

 Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

VENKEL

- Halveer de venkel in de lengte, verwijder de harde kern en snijd de venkel in repen.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de helft van de knoflook circa 2 minuten.
- Voeg de venkel toe en breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur laag en laat met deksel op de pan circa 20 minuten garen.

KIP

- Meng in een ovenschaal de kip met een scheutje olijfolie, balsamicoazijn, honing, zout en peper en bak circa 10 minuten in de oven.
- Voeg de cherrytomaten toe en pof ze circa 5 minuten in de oven.

RISOTTO

- Breng in een pan het water met de bouillonblokjes aan de kook.

- Pel en snipper de ui.
- Verhit een scheut olie en een klontje boter in een pan en fruit de resterende knoflook en de ui circa 4 minuten.
- Roer de rijst erdoor en laat in circa 3 minuten glazig worden.
- Schep dan lepel voor lepel de bouillon erbij tot de rijst elke keer bijna alle bouillon heeft opgenomen. Herhaal dit tot de rijst gaar is.
- Roer de venkel en de Parmezaanse kaas door de risotto.
- Rasp de gele schil van de citroen boven de pan en laat de risotto met deksel op de pan circa 2 minuten doorgaren. Breng op smaak met het sap van de citroen.

SERVEREN

- Verdeel de risotto met de kip en de venkel over borden.

zacht voor de buikjes
Venkelrisotto



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Bewaren

Dek witlof zo goed mogelijk af. Door het daglicht verkleuren de blaadjes naar een groene kleur. Bewaar op een donkere, koele plek.

Foodfact

Witlof bestaat voor 95 procent uit water en bevat heel weinig calorieën. Bovendien bevat het kalium dat helpt overtollig zout uit het lichaam af te drijven en zo dus een gezonde bloeddruk bevordert.

Tip

Witlof kan wat bitter smaken. Hou je wat minder van bitter kies dan de meest witte stronken en verwijder de kern.



Seizoen

Het hele jaar.



Witlof uit de oven
met ham en kaas

Witlof

Witlof uit de oven

met ham en kaas



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten



4 grote aardappels
6 stronkjes witlof
60 g boter
zonnebloemolie
200 g gekookte ham, in plakken
200 g jong belegen kaas, in plakken
50 g serranoham
1/4 bosje bieslook
200 ml magere yoghurt

EXTRA NODIG
ovenschaal



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels en snijd in plakken. Kook in circa 6 minuten gaar en giet af.

WITLOF

- Verwijder de kern van de witlof en maak de blaadjes los. Leg een aantal witlofblaadjes apart.
- Smelt de boter in een pan en bak de witlof circa 3 minuten.
- Vet een ovenschaal in met zonnebloemolie en bedek de bodem met witlofblaadjes. Leg hierop ham, kaas en aardappel. Houd nog wat ham en kaas over.
- Herhaal tot de ovenschaal helemaal vol is en eindig met kaas.
- Bak de witlofschotel in de oven in circa 20 minuten goudbruin en gaar.
- Garneer de schotel met plakjes serranoham.

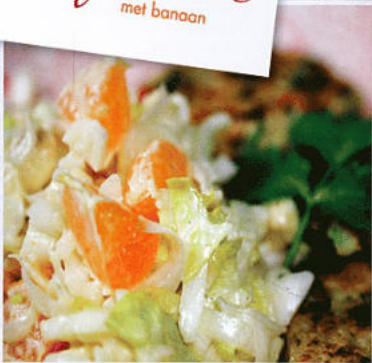
GEVULDE WITLOFSCHUITJES

- Snijd de overgebleven ham en kaas in blokjes.
- Hak de bieslook fijn.
- Meng de ham, kaas en bieslook met de yoghurt.
- Schep het mengsel op de rauwe witlofblaadjes.

SERVEREN

- Verdeel de aardappels en de witlof uit de oven over borden en serveer de witlofschuitjes erbij.

Rijstkoekjes en witlofsalade met banaan



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Ingrediënten

300 g volkorenrijst
1 ui
1 teentje knoflook
1 courgette
1 paprika
200 g kippendijzen
zout, versgemalen peper
zonnebloesolie
1/2 bosje koriander
3 el bloem
scheutje sojamelk

DRESSING EN SALADE

1 el mayonaise
100 ml yoghurt
1/2 citroen
dijfolie extra vierge
zout, versgemalen peper
5 stronkjes witlof
2 mandarijnen
1 banaan

Bereiden

RIJSTKOEKJES

- Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook fijn.
- Snijd de courgette in blokjes.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de kip in gelijke kleine blokjes en bestrooi met zout en peper.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.
- Voeg de kip toe en bak circa 5 minuten op middelhoog vuur lichtbruin.
- Voeg de courgette en paprika toe en bak circa 10 minuten op middelhoog vuur.
- Pluk en hak de koriander.
- Meng in een kom de rijst, groente, kip en koriander.
- Voeg een papje van bloem en sojamelk toe, tot het een compact geheel is en niet meer aan je handen plakt.
- Vorm 12 balletjes van het mengsel.

- Verhit een scheut olie in een pan en leg de balletjes in de pan. Druk ze een beetje plat, zodat het platte schijven worden van ongeveer 2 centimeter dik. Bak beide kanten in circa 5 minuten bruin.

DRESSING EN SALADE

- Roer voor de dressing de mayonaise, yoghurt, sap van een halve citroen en een scheut olie door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
- Halveer de witlof, verwijder de nerf, snijd nogmaals doormidden en vervolgens in reepjes.
- Pel de mandarijnen en snijd de partjes doormidden.
- Schil en snijd de banaan in plakjes.
- Meng de witlof, mandarijn en banaan door de dressing en roer alles goed door elkaar.

SERVEREN

- Verdeel de rijstkoekjes over borden en serveer de witlofsalade erbij.

Witlof-mandarijnsalade

met biefstuk



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

WITLOF-MANDARIJNSALADE

1 winterwortel
4 stronkjes witlof
2 mandarijnen
100 g serranoham
1 rijpe peer
1/4 bosje bieslook
400 g hüttenkäse
zout, versgemalen peper

BIEFSTUK EN PEPERSAUS

300 g farfalle
4 kogelbiefstukken à 100 g
zout, versgemalen peper
zonnebloemolie
boter
1 ui
1 el bloem
125 ml kookroom
1 el groene peperkorrels

EXTRA NODIG

aluminiumfolie



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

WITLOF-MANDARIJNSALADE

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de wortel en snijd in dunne reepjes. Kook de wortel in circa 2 minuten gaar en spoel koud.
- Verwijder de kern uit de stronkjes witlof en snijd de witlof in stukjes.
- Pel de mandarijnen, maak de partjes los en halveer de partjes.
- Snijd de ham in zo fijn mogelijke reepjes.
- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes.
- Snijd de bieslook fijn.
- Schep de hüttenkäse in een kom en spatel de wortel, witlof, mandarijnen, ham en peer erdoor.
- Breng op smaak met bieslook, zout en peper.

BIEFSTUK MET PEPERSAUS

- Kook de farfalle volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Bestrooi de biefstukken met zout en peper.
- Verhit een scheut olie in een pan. Bak de biefstukken om en om aan beide kanten circa 3 minuten naar de gewenste gaarheid. Voeg een klein klontje boter toe voor de smaak.
- Haal de biefstukken uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
- Pel en snipper de ui. Voeg toe aan de pan en bak in circa 2 minuten bruin.
- Roer de bloem erdoor en laat circa 2 minuten garen.
- Schenk de room erbij. Breng aan de kook en roer de peperkorrels erdoor. Laat de saus circa 2 minuten zachtjes koken.
- Breng de saus op smaak met zout.

SERVEREN

- Serveer de biefstuk met de saus, farfalle en salade.

Witlofsalade met schol



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

DRESSING EN SALADE

100 ml olijfolie
50 ml witte wijnazijn
1 el mosterd
zout, versgemalen peper
1 sjalot
1 teentje knoflook
2 takjes dragon
1 appel
1 kg witlof
1 sneetje boerenbrood
250 g cherry tomaten

AARDAPPELSCHIJFJES EN SCHOL

olijfolie
boter
600 g aardappelschijfjes
4 kleine schollen
zout, versgemalen peper
3 el bloem
roomboter



Bereiden

AARDAPPELSCHIJFJES

- Verhit een scheut olie en een klontje boter in een koekenpan en bak de aardappelschijfjes in ca. 15 minuten goudbruin. Schud de aardappels regelmatig om.

DRESSING EN SALADE

- Meng voor de dressing in een ruime kom de olie, azijn en mosterd en breng op smaak met zout en peper.
- Pel en snipper de sjalot. Pel en hak de knoflook fijn.
- Pluk de dragon en snijd fijn.
- Schil de appel en snijd in kleine blokjes.
- Meng de sjalot, knoflook, dragon en appel met de dressing.
- Halveer de witlof en verwijder de harde kern. Snijd de witlof in dunne reepjes en roer de witlof door het mengsel in de kom.
- Snijd het sneetje brood in dobbelsteentjes en roer ze door de salade.
- Halveer de tomaten en meng ze met de salade.

SCHOL

- Bestrooi de schol met zout, peper en bloem.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan, groot genoeg voor de schol. Leg de schol voorzichtig in de pan en bak circa 3 minuten op een kant. Draai de vis om en voeg een klontje boter toe. Bak nogmaals circa 3 minuten afhankelijk van de dikte van de vis.

SERVEN

- Leg de vis op borden en serveer de witlofsalade en de aardappelschijfjes erbij.



DE MARKETIJK
MAAFLAND



Seizoen

Bospeen juli-oktober
Winterwortel het hele jaar



Wintersalade
met mandarijntjes

Wortelen



Tip

Er zijn nogal wat verschillende wortels. Een bospeen is dun en heeft groen loof, een waspeen is een maat groter, is schoongemaakt en heeft geen loof. Een winterpeen (winterwortel) is de grootste variant en is het minst zoet van al deze wortels. Winterwortel is uitermate geschikt voor stamppotten, sauzen en soepen. De overige wortels zijn zowel rauw als gekookt lekker.

Foodfact

De oranje kleur van de wortels komt door betacaroteen, iedereen weet wel dat dat goed is voor de ogen. Betacaroteen wordt in het lichaam namelijk omgezet naar vitamine A. Dat is niet alleen goed voor je ogen, maar helpt ook voor sterk glanzend haar en verlagend van risico op hart- en vaatziekte. Van alle wortels bevat winterwortel het hoogste percentage betacaroteen. Bovendien is de winterpeen rijk aan vezels zodat je langer een verzadigd gevoel hebt.

Bewaren

In de koelkast / winterwortel op een koele plaats (12-15 °C).



Ingrediënten

800 g kruimige aardappels
500 g snijbonen
zonnebloemolie
boter
200 g roomkaas
nootmuskatoet
zout, versgemalen peper

500 g bospeen
1 sinaasappel
50 g walnoten

EXTRA NODIG
pureestamper
rasp



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

SNIJBONENSTAMPOT

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil en halveer de aardappels. Kook de aardappels in ca. 20 minuten gaar. Giet af en laat uitdampen. Pureer de aardappels met de pureestamper.
- Snijd de snijbonen in stukjes. Verhit een scheut olie en een klontje boter in een pan en stoom de snijbonen circa 8 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe tijdens het stoven.
- Roer de snijbonen en de roomkaas door de aardappels en breng op de smaak met nootmuskatoet, zout en peper.

WORTELS MET WALNOOT

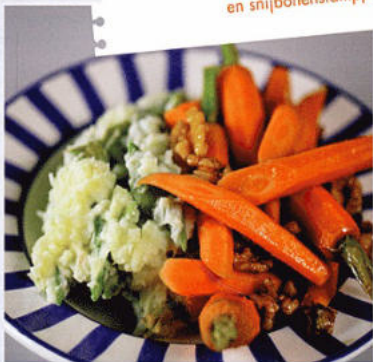
- Schil de wortels en snijd in stukjes.
- Verhit een scheut olie en een klontje boter in een pan en bak de wortels circa 5 minuten op hoog vuur.

- Rasp de oranje schil van de sinaasappel eroverheen. Halveer de sinaasappel en pers uit boven de wortels. Voeg eventueel een scheutje water toe. Stoom de worteltjes in circa 10 minuten gaar.
- Voeg de walnoten toe als al het vocht verdampst is en bak kort mee.

SERVEREN

- Verdeel de stampot over borden en serveer de wortels erbij.

Warteltjes met walnoot en snijbonenstamppot



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Wortelsoep met knoflookcroutons

Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

WORTELSOEP

4 winterpenen
1 ui
2 teentjes knoflook
olijfolie
2 fl kerriepoeder
750 ml groentebouillon
zout, versgemalen peper

1/2 citroen

olijfolie extra vierge
zout, versgemalen peper

KNOFLOOKCROUTONS

4 sneetjes volkorenbrood
1 teentje knoflook
olijfolie

GREMOLATA

1 bosje bladpeterselie
1 teentje knoflook

EXTRA NODIG

rasp, staafmixer

Bereiden

WORTELSOEP

- Schil de wortels en snijd in kleine blokjes.
- Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit een scheut olijfolie in een grote pan en fruit de ui, knoflook en kerriepoeder circa 4 minuten. Voeg de wortels toe en blus af met de bouillon. Breng aan de kook en laat op laag vuur circa 20 minuten koken.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper.

GREMOLATA

- Pluk en hak de peterselie heel fijn.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Rasp de gele schil van de halve citroen.
- Meng in een kom de peterselie, knoflook, citroenrasp en een scheut olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.

KNOFLOOKCROUTONS

- Snijd de korstjes van de sneetjes brood en snijd in blokjes van circa 2 centimeter.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook circa 30 seconden op laag vuur. Voeg het brood toe en bak de croutons op middelhoog vuur goudbruin en krokant.

SERVEREN

- Serveer de wortelsoep met gremolata en de knoflookcroutons en besprenkel met olijfolie.



Wortelsalade met krokante vis



Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

600 g aardappels
2 el kurkuma
1 kg wortels
3 el azijn
3 el gemberstroop
1/4 bosje koriander
zout, versgemalen peper
3 eieren
200 g bloem

100 g cornflakes
200 g paneermeel
4 stuks schelvis
1 tl paprikapoeder
1 tl kerriepoeder
100 ml zonnebloemolie

EXTRA NODIG
keukenpapier



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 °C.

AARDAPPELS

- Breng een pan met water, een eetlepel kurkuma en zout aan de kook.
- Snijd de aardappels, met schil, in plakken.
Kook de aardappels in circa 8 minuten gaar.

WORTELSALADE

- Breng een pan met water, een halve eetlepel kurkuma en zout aan de kook.
- Schil de wortels en snijd in kleine blokjes.
Kook de wortels in circa 4 minuten beetgaar.
- Giet de wortels af, besprenkel met azijn en gemberstroop en laat afkoelen.
- Snijd de koriander in reepjes en roer door de wortels.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

SCHELVIS

- Kluts de eieren los in een kom en breng op smaak met zout en peper.
- Schep de bloem in een bord.

- Knijp de cornflakes fijn en meng met het paneermeel.
Scheep dit op een bord.
- Bestrooi de schelvis op smaak met paprikapoeder, kerriepoeder en halve eetlepel kurkuma.
- Wentel de schelvis door de bloem, vervolgens door het ei en daarna door de cornflakes.
- Verhit de olie in een pan. Bak de gepaneerde schelvis om en om op laag vuur in circa 4 minuten goudgeel.
- Laat de vis op keukenpapier uitlekken.

SERVEREN

- Verdeel de vis over borden en serveer de aardappels en wortelsalade erbij.



500 g aardappels
3 winterpenen
2 uien
1 blaadje laurier
zout, versgemalen peper
1 gerookte makreel

HOLLANDAISESAUS OP BASIS VAN SOJA

1 teentje knoflook
100 g boter
1 ei
30 ml witte wijnazijn
30 ml sojasaus

EXTRA NODIG
garde
magnetron



Bereiden

HUTSPOT

- Schil de aardappels en snijd in stukjes.
- Schil de wortels en snijd in stukjes.
- Pel de uien en snijd in partjes.
- Schep de aardappels in een pan. Schenk er zoveel water op tot ze onder staan en voeg de laurier, uien, wortels en een snufje zout toe. Kook de hutspot, op hoog vuur, met deksel op de pan in circa 20 minuten gaar.
- Giet de hutspot af en verwijder de laurier. Stamp de hutspot fijn en breng op smaak met zout en peper.
- Verwijder de graten en het vel van de makreel en verdeel in stukjes.

- Splits het ei.
- Meng in de kom de azijn, knoflook, soja en de eidooier met zout en peper.
- Blijf goed kloppen met een garde tot het mengsel luchtig is. Haal de kom uit de pan.
- Giet de gesmolten boter langzaam bij de Hollandaise en blijf goed roeren.

SERVEREN

- Verwarm de makreel in de magnetron. Verdeel de hutspot over borden, leg de makreel erop en lepel de Hollandaisesaus erover.

SNELLE SOJA-HOLLANDAISESAUS

- Verwarm in een pan, op laag vuur, een klein laagje water en zet een kom op de pan.
- Pel en hak de knoflook.
- Smelt de boter in de magnetron.

Hutspot

met gerookte makreel
en snelle Hollandaisesaus



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

SALADE

2 winterwortels
1 knolselderij
4 mandarijnen
olijfolie
75 g amandelen
300 g zilveruitjes
1 appel
200 g linzen uit pot
12 sneetjes bruin boerenbrood
1/4 bosje bieslook
zout, versgemalen peper

DRESSING

1 el grove mosterd
1/2 el honing
1 el witewijnazijn
8 el olijfolie vergine

EXTRA NODIG
zeef



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

SALADE EN DRESSING

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de wortels en knolselderij en snijd in blokjes.
- Kook de knolselderij en wortel in circa 3 minuten beetgaar.
- Pel de mandarijnen, verdeel ze in portjes en halveer de portjes.
- Verhit een klein scheutje olie in een pan en rooster de amandelen goudbruin.
- Laat de zilveruitjes uitlekken op een zeef en bewaar het vocht.
- Giet de knolselderij en wortel af en laat in het vocht van de zilveruitjes afkoelen.
- Schil de appel en snijd van het klokhuis af in blokjes.
- Meng de mandarijnen, appel, zilveruitjes, linzen en amandelen door de knolselderij en wortel.

- Meng in een kom de ingrediënten voor de dressing en breng de salade op smaak met de dressing.
- Rooster de sneetjes brood in de oven of een broodrooster.
- Hak de bieslook fijn en strooi over de salade en breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Verdeel de salade met de dressing over borden.
- Snijd de sneetjes brood schuin door en geef ze erbij.

TIP

Je kunt ook verse linzen gebruiken, week deze dan een dag van tevoren in water.

Wintersalade met mandarijntjes



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Seizoen

Zuurkool is een bewerkte versie van witte kool en het hele jaar te verkrijgen.

Bewaren

Bewaar zuurkool voorverpakt in de koelkast.

Foodfact

Door het gistingsproces om de kool zuur te maken, is zuurkool rijk aan vitamine C. Een echte wintergroente dus want vitamine C helpt je weerstand hoog te houden, maar ook zorgt het voor voller haar en sterkere nagels.

Tip

Vind je zuurkool te zuur? Spoel de zuurkool voor het bereiden met koud water zodat hij een stuk milder wordt.



Zuurkoolstamppot
uit de oven

Zuurkool

Zuurkool- stampapot

uit de oven



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

800 g kruimige aardappels
250 g zuurkool
1 paprika
2 augurken
zonnebloemolie
125 ml magere melk
zout, versgemalen peper
2 sneetjes oud bruinbrood
200 g Zeeuws spek
4 varkenslapjes

EXTRA NODIG

grillpan
ovenschaal
pureestamper



Bereiden

- Verwarm de grill in de oven voor op 220 °C.
- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels en snijd in vieren. Kook ze in de pan met water in circa 20 minuten gaar.
- Zet de zuurkool in een pan net onder water en kook in circa 15 minuten gaar.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaaiojsten en snijd de paprika in kleine stukken.
- Snijd de augurken in kleine blokjes.
- Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de paprika en augurk in circa 5 minuten gaar.
- Vet een ovenschaal in met zonnebloemolie.
- Giet de aardappels af en stamp fijn met een pureestamper.
- Verwarm de melk en giet bij de aardappels om de puree smeuïg te maken. Breng op smaak met zout en peper.
- Schep de puree in de ovenschaal.
- Meng de zuurkool met de paprika en augurk. Verdeel dit mengsel over de aardappelpuree.

- Verkruiemel de sneetjes brood boven de zuurkool-schotel. Besprenkel met olie.
- Zet de zuurkool ca. 5 minuten onder de grill in de oven.
- Verdeel het Zeeuws spek in 4 porties.
- Verwarm een grillpan en grill het Zeeuws spek in circa 5 minuten krokant.
- Leg het spek op een bord en grill vervolgens de varkenslapjes circa 8 minuten.

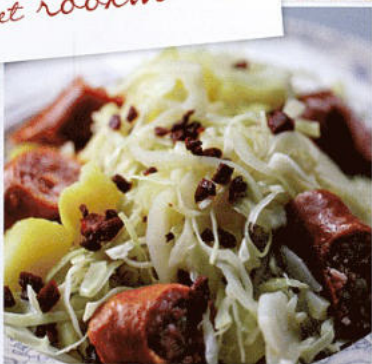
SERVEREN

- Verdeel de zuurkoolstampot over borden en leg er een stuk Zeeuws spek en een varkenslapje bij.

KOOK- / BAKTIP

Gebruik nooit oliefolie extra vierge om te bakken. Dat is niet lekker.

Zelfgemaakte
Zuurkool
met rookworst



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.





Ingrediënten

600 g kruimige aardappels
1 witte kool
200 g spekklokjes
1 grote mogere rookworst
mosterd

ZUURKOOLMARINADE

2 teentjes knoflook
200 ml azijn
200 ml witte wijn
2 el suiker
4 blaadjes laurier
4 kruidnagels
10 jeneverbessen
150 ml water
zout, versgemalen peper



Bereiden

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
 - Schil de aardappels en snijd in gelijke stukken.
- Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar.

ZUURKOOL

- Snijd de kool doormidden, leg de platte kant naar beneden en snijd de kool zo dun mogelijk. Leg de kool in een ruime kom.
- Pel de teentjes knoflook en snijd ze grof.
- Breng in een pan de ingrediënten van de zuurkoolmarinade aan de kook en breng op smaak met zout en peper. Giet de kokende marinade over de kool.
- Zet een kom op de zuurkool. Zet in deze kom een gewicht zodat de kool onder druk komt te staan. Laat circa 10 minuten staan.

ROOKWORST EN SPEKJES

- Bak de spekjes in een koekenpan op middelhoog vuur in circa 10 minuten krokant.
- Leg de rookworst de laatste 5 minuten bij de aardappels. Haal de rookworst uit de pan en snijd in plakken.

STAMPOT

- Giet de aardappels af en laat ze uitdampen.
- Giet de zuurkool af en bak de zuurkool in de pan van de aardappels. Voeg de aardappels en spekjes toe en meng alles tot een grove stampot.

SERVEREN

- Verdeel de zuurkool over borden en serveer met mosterd.



800 g aardappels	olijfolie
3 uien	100 ml kalfsfond
1 blaadje laurier	100 ml rode wijn
1 kruidnagel	4 zalmfilets à 100 g
1 takje rozemarijn	zout, versgemalen peper
600 g wijnzuurkool	100 g gerookte spekblokjes
1 teentje knoflook	



Bereiden

- Schil de aardappels en snijd in vieren.
- Pel 2 uien en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappels en gesneden uien in water met zout, laurier, kruidnagel, rozemarijn en zuurkool circa 20 minuten.
- Pel en snipper de resterende ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten.
- Voeg de kalfsfond en de rode wijn toe. Laat de saus in circa 8 minuten tot de helft inkoken.
- Bestrooi de zalm met zout en peper.
- Leg de zalmfilets op de zuurkool en stoom in circa 8 minuten gaar.
- Verwarm een koekenpan en bak de spekblokjes in circa 6 minuten krokant.
- Haal de zalm uit de pan en giet de zuurkool af. Verwijder het blaadje laurier, de kruidnagel en de rozemarijn uit de zuurkool.

SERVEREN

- Verdeel de zuurkool over borden en serveer met de saus, de gebakken spekJes en de zalm.

TIP

Zet niet meer de pan op tafel maar maak bordjes. Op die manier zul je minder eten.

Zuurkool met gestoomde zalm en rodewijnsaus



HOOFDGERECHT

4 PERSONEN • BEREIDEN CA. 30 MIN.



Slavinken met gestoofde zuurkool

Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

800 g kruimige aardappels	16 plakjes ontbijtspek
2 takjes peterselie	boter
100 g champignons	500 g wijn zuurkool
400 g rundergehakt	1 appel (granny smith)
50 g paneermeel	50 g rozijnen
1 ei	
nootmuskaat	EXTRA NODIG
zout, versgemalen peper	ovenschaal

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels en snijd in vieren. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en laat uildampen.

SLAVINKEN

- Pluk en hak de peterselie fijn.
- Hak de champignons fijn.
- Meng in een kom het gehakt, de champignons, de peterselie, het paneermeel en het ei en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
- Vorm 4 stevige rolletjes van het gehakt en wikkel deze per rol in met 4 plakjes ontbijtspek.
- Verhit een klontje boter in een pan en bak het vlees in circa 6 minuten om en om goudbruin.
- Bak de slavinken in een ovenschaal in de oven in circa 15 minuten gaar.

ZUURKOOL

- Schep de zuurkool in het braadvet van de slavinken en stoom de zuurkool circa 7 minuten met deksel op de pan.
- Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Roer de appel en de rozijnen door de zuurkool en stoom circa 3 minuten met deksel op de pan.
- Breng op smaak met zout en peper.

SERVEREN

- Verdeel de zuurkool over borden en serveer de slavinken en aardappels erbij.



Gestoofde zuurkool

op Hongaarse wijze

Ingrediënten

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

BEREIDEN CA. 30 MIN.

800 g aardappels	500 g zuurkool
2 runderbroodworst	1 tl karwijzaad
2 rode uien	125 g crème fraîche
2 teentjes knoflook	200 ml heet water
2 rode paprika's	1 grote augurk
zonnebloemolie	1/4 bosje bieslook
40 g tomatenpuree	zout, versgemalen peper

Bereiden

AARDAPPELS

- Breng een pan met water en zout aan de kook.
- Schil de aardappels en snijd doormidden. Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar. Giet af en laat uildampen.

GESTOOFDE ZUURKOOL OP HONGAARSE WIJZE

- Snijd de broodworsten in stukjes van circa 3 centimeter dik.
- Pel en snipper de uien. Pel en hak de teentjes knoflook fijn.
- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen.
- Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de worst toe en bak, op hoog vuur, in circa 4 minuten om en om bruin. Voeg de paprika en tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut mee. Leg de zuurkool erop en strooi het karwijzaad erover.

- Schep de crème fraîche erop en schenk het hete water erbij.
- Dek de pan af en stook het gerecht op laag vuur circa 15 minuten.
- Snijd de augurk in kleine reepjes en voeg toe.
- Hak de bieslook grof en voeg toe aan de zuurkool. Schep goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.

SERVEREN

- Serveer de zuurkool met de gekookte aardappels.

A

aardappel	
aardappelpuree	94.95, 104, 139
aardappelchifjes	169
gepofte aardappels	110
peterselle-aardappels	107
rozemarijnchifjes	106
ananas, kip uit de wok met rode paprika, - en peultjes	77
anjoova, penne met broccoli en appel-kaneel-yoghurt	52.53
appel-salade	124-125
asperge	35
klassieke asperges met beenham en ei	16-17
Roberto's tagliatelle met zelfgemaakte pesto	18-19
romige ovenschotel met asperges	15
witte asperges met sinaasappeldressing en kalfoester	12-13
witte asperges op een zomerse pasta met garnalen	14
aubergine	
Baba Ganoush met vruchtenrijst en vruchtensalsa	26
caponata met kabeljauw in knoflookolie	22-23
Moussis gevulde aubergines met rijst	24-25
quinoa met gegrilde aubergineroletjes	27

B

Baba Ganoush met vruchtenrijst en vruchtensalsa	26
barana, rijstkoekjes en wifalsalade met	166-167
biefsuk	
broccoli-wifalschotel met biefsuk	48-49
met peperzaai	168
met zandensalade	146-147
springijsroerbak met sappige biefsuk	141
bietjes	
bietsalade met geitenkaas	34-35
bietsalade	91
bietsalade met paddenstoelenpizza	32-33
geglaceerde rode biet met dorade	30
rodebietsen	31
bloemkool	
bloemkoolsoep	43
met geitenkaas en druimsticks	28-29
snelle kinderkaasfondue	40-41
lortar met gele bloemkool en pasta met shiitakes	42
blote bilen in 't gras met appelkaneel-yoghurt	124-125
broccoli	
broccoli ovenschotel met gekruide eieren en yoghurtsoep	54
broccoli-soep met broodsalade	55
broccoli-wifalschotel met biefsuk	48-49
penne met broccoli en anjoova	52-53
Thaise roerbak met broccoli en kip	50-51

C

caponata met kabeljauw in knoflookolie	22-23
Chinese kool en gamba's uit de wok	79
courgette	
courgettekoekjes met zalm	59
groenteburgers met krieltjes uit de oven	58
pasta met kabeljauw en lichtpikante courgettesalade	60-61
ratatouille met pasta	62-63
curry, soete - met doperwtenpancokes	70

D

daaf, sligtong met pompoen en	98-99
deeg, pizza	81
doperwten	
doperwtensalade met gekruide kip	71
macaronischotel met kip en doperwten en salade met	
jumbo-eising	66-67
snelle erwtensoep en roggebroodtrentjes	68-69
soete curry met doperwtenpancokes	70

dorade, geglaceerde rode biet met	30
dressing	
jam-dressing	66-67
sinaasappeldressing	13
druivenplukkenmaaktijd, Rudolph's	122-123
druimsticks, bloemkool met geitenkaas en	28-29

E

eieren, gekruide	54
Evert's blote bilen in 't gras met appelkaneel-yoghurt	124-125

F

focaccia	149
fondue, snelle kinderkaas	40-41

G

gamba's uit de wok	79
garnalen, witte asperges op een zomerse pasta met	14
gehaliballen, rodekoolstamp met hachee-	111
gremolata	174
groenteburgers met krieltjes uit de oven	58
groentegedrochten, pannenkoeken met	140
groenteschotel, geroosterde Hollandse	90
groentespread, zelfgemaakte	74-75

H

hacheegehaliballen, rodekoolstamp met	111
ham, wifal uit de oven met - en kaas	164-165
Hollandaisesaas, hutpot met geroekte miltreel en snelle	176-177
Hollandse tomatensoep met ballen	144
hutpot met geroekte miltreel en snelle Hollandaisesaas	176-177

I

Italiaanse balsamico-spruitjes	138-139
Italiaanse ballen, pitige pompoensoep met	97

K

kaas	
kaasengels	88-89
snelle kinder-kaasfondue	40-41
wifal uit de oven met ham en kaas	164-165
kabeljauw	
caponata met kabeljauw in knoflookolie	22-23
gevlude paprika's met rijst en kabeljauw	76
pasta met kabeljauw en lichtpikante courgettesalade	60-61
kalfoester, witte asperges met sinaasappeldressing en	13
kalkoenschuitzel met koolblade	112-113
kappertjessoes, spaghetti met gebakken pastinaak en	88-87
karbonade en gestroide grei met rozemarijn	102-103
kebabs	117
kibbeling met remouladesaus en venkelsalade	156-157
kip	
doperwtensalade met gekruide kip	71
gevlude kiplet met Italiaanse polenta	128-129
kip uit de wok met rode paprika, ananas en peultjes	77

kip		
kiparot met pindaas en sperziebonen	macaronischotel met kip en doperwten en salade met jamdressing	118-119
preistoofpotje met kip		66-67
spinaziesalade met kip		104
Thaise aperit met broccoli en kip		132-133
venkelchelpen met kiprotatouille		50-51
knolsenop, romige - met kaasstengels		158
krieltjes, groenteburgers met - uit de oven		88-89
krieltjes, razemarijn-		58
		106

L

lasagne, bieten- met geitenkaas		34-35
---------------------------------	--	-------

M

maaltijdsalade, Toscaanse		148-149
macaronischotel met kip en doperwten en salade met jamdressing		66-67
makreel		
huthot met gerooste makreel en snelle Hollandaisesaus		176-177
sandwich met makreel en tomatensalsa		145
Mama's rissas van Mauri		150-151
Mama's rijst van Prins		44-45
mandarintjes, wintersalade met		178-179
Mourira gevulde aubergines met rijst		24-25

O

omelet, gebakken sperziebonen met		121
ovengerecht		
broccoli ovenschotel met gekruide eieren en yoghurtsousje		54
broccoli-witlofschotel met biefstuk		48-49
macaronischotel met kip en doperwten en salade met jamdressing		66-67
romige ovenschotel met asperges		15
Rudolph's driversplukkersmaaltijd		122-123
witlof uit de oven met ham en kaas		144-145
zuurkoolstamppot uit de oven		182-183

P

paddenstoelenpizzeria, bietenalsalade met		32-33
pannenkoeken		
met groentegerechtje		140
pompoenpannenkoekjes met gegrilde varkenshaas		96
zoete curry met doperwtenparcates		70
paprika		
gevulde paprika's met rijst en kabeljouw		76
kip uit de wok met rode paprika, ananas en peultjes		77
paprika-tomatensoepp en zelfgemaakte groentespread		74-75
powerpizzeria		80-81
spaghiet met geroosterde-paprikasaus		78-79
pasta		
met kabeljouw en lichtpinkte courgettesalade		60-61
ratatouille met pasta		62-63
tarar met gele bloemkool en pasta met shiitake		42
witte asperges op een zomerpasta met garnalen		14
pastinaak		
geroosterde Hollandse groenteschotel		90
pastinaakpuree met gebakken tarbotjes		91
pastinaak-stamppot met slivink		84-85
romige knolsenop met kaasstengels		88-89
spaghiet met gebakken pastinaak en kappertjessaus		86-87

penne met broccoli en ansjovis		52-53
peultjes, kip uit de wok met rode paprika, ananas en		77
pindaas, kiparot met - en sperziebonen		118-119
pindaasoepp, snelle - met prei		105
pizza		
bietenalsalade met paddenstoelenpizzeria		32-33
powerpizzeria		80-81
polenta, gevulde kiplet met Italiaanse		128-129
pompoen		
pitte pompoensoepp met Italiaanse ballen		97
pompoenpannenkoekjes met gegrilde varkenshaas		96
sling met pompoen en dadel		98-99
zelfgemaakte visticke met pompoen-aardappelpuree		94-95
prei		
gevulde varkenshaas met prei uit de oven		107
karbonade en gestoofde prei met razemarijn		102-103
preistoofpotje met kip		104
snelle pindaasoepp met prei		105
stoepprei in tomatensaus en razemarijnkrieltjes		106
puree		
aardappel-		104, 139
doperwtenpuree met gekruide kip		71
pastinaakpuree met gebakken tarbotjes		91
zelfgemaakte visticke met pompoen-aardappelpuree		94-95

Q

quiche, spinazie- zonder bodem met topenade		131
quinoa met gegrilde auberginerolletjes		27

R

ratatouille		
met pasta		62-63
venkelchelpen met kiprotatouille		158
rissas, Mama's - van Mauri		150-151
rijst		
gevulde paprika's met rijst en kabeljouw		76
Mama's rijst van Prins		44-45
rijstkeetjes en witlofsalade met banaan		166-167
risotto, venkel		160-161
Roberta's tagliatelle met zelfgemaakte pesto		18-19
rodebietensoepp		31
rode kool		
kalfoarschnitzel met koolsalade		112-113
rode kool met speculaaskruiden en gepofte aardappels		110
rode koolstomp met hacheegehaktballen		111
roerbak		
spruitjesroerbak met sappige biefstuk		141
Thaise roerbak met broccoli en kip		50-51
Rudolph's driversplukkersmaaltijd		122-123

S

salade		
appelalade		95
biefstuk met tomatensalade		148-149
bietensalade		91
bietensalade met paddenstoelenpizzeria		32-33
broccoli-soepp met broodsalade		55
kalfoarschnitzel met koolsalade		112-113
kibbeling met remouladesaus en venkelalade		156-157
macaronischotel met kip en doperwten en salade met jamdressing		66-67
pasta met kabeljouw en lichtpinkte courgettesalade		60-61
rijstkeetjes en witlofsalade met banaan		166-167
sperziebonensalade		117, 120
spinaziesalade met kip		132-133
Toscaanse maaltijdsalade		148-149
venkelalade		159

S

salade	
wintersalade met mandarijntjes	178-179
witlofsalade met schal	169
witlof-mandarijnsalade met biefstuk	169
wortelsalade met krokante vis	175
sandwich met malseer en tomatensalade	145
sous	
anjoisssous	53
geroosterde paprikasous	78-79
kappertjesous	86-87
pindasous	118-119
remouladesous	156-157
rode wijnsous	186
snelle soja-Hollandsesous	176
tomatensous	106
yoghurtsous	54
schal, witlofsalade met	169
slavink	
krokante spruitjes-stamppot met slavink	136-137
pastinaak-stamppot met slavink	84-85
slavinken met gestoofde zuurkool	188
stijfpot met pompoen en dodel	98-99
snoeboren	
Ever's bloie bollen in 't gras met appel-kaneel-yoghurt	124-125
worteltjes met walnoot en snijbonenstamppot	172-173
soep	
bloemkoolsoep	43
broccolisoup met broodsalade	55
Hollandse tomatensoep met ballen	144
paprika-tomatensoup en zelfgemaakte groentespread	74-75
pitige pompoensoep met Italiaanse ballen	97
rode bietensoup	31
romige knolsoup met kaasstengels	88-89
snelle erwtensoep en roggebroodcroutons	68-69
snelle pindasoup met prei	105
wortelsoup met knoflookcroutons	174
spaghetti	
met gebakken pastinaak en kappertjesous	86-87
met geroosterde paprikasous	78-79
spaghetti carbonara met sperziebonensalade	120
sperziebonen	
gebakken sperziebonen met omelet	121
kebabs met sperziebonensalade	116-117
kipsate met pindasous en sperziebonen	118-119
Rudolph's druivenplukkersmaaktijd	122-123
spaghetti carbonara met sperziebonensalade	120
spinazie	
gewilde kiplet met Italiaanse polenta	128-129
spinaziequiche zonder bodem met tomatenode	131
spinaziesalade met kip	132-133
spinazieartaar met wortelverrassing	130
spruitjes	
Italiaanse balsamico-spruitjes	138-139
krokante spruitjes-stamppot met slavink	136-137
pannenkoeken met groentegerechtje	140
spruitjes-oorblik met sappige biefstuk	141
stamppot	
krokante spruitjesstamppot met slavink	136-137
pastinaakstamppot met slavink	84-85
rodekoostamp met hacheegehakballen	111
worteltjes met walnoot en snijbonenstamppot	172-173
zelfgemaakte zuurkool met rookworst	184-185
zuurkoolstamppot uit de oven	182-183

T

taarsa met gele bloemkool en pasta met shitalas	42
taarsa's, pastinaakpuree met gebakken	91
Thaise roerbak met broccoli en kip	50-51

V

varkenshaas	
gewilde varkenshaas met prei uit de oven	107
pompepoenenkeeljes met gebrilde varkenshaas	96
vege	
bietenlasagne met geitenkaas	34-35
bietensalade	91
bietensalade met paddenstijelspizz	32-33
broccoli ovenschotel met gekruide eieren en yoghurttautje	54
broccolisoup met broodsalade	55
geroosterde Hollandse groenteschotel	90
groenteburgers met krietjes uit de oven	58
pannenkoeken met groentegerechtje	140
pappo al pomodoro	139
paprika-tomatensoup en zelfgemaakte groentespread	74-75
pitige pompoensoep met Italiaanse ballen	97
quinoa met gekruide aubergine-rolletjes	92
rode bietensoup	31
romige knolsoup met kaasstengels	88-89
stijfpot met gebakken pastinaak en kappertjesous	86-87
stijfpot met tomatensous en rozemarijnkrietjes	106
Toscane maaltijdsalade	148-149
worteltjes met walnoot en snijbonenstamppot	172-173
zoete curry met doperwtenpancakes	70
venkel	
kabbeling met remouladesous en venkelsalade	156-157
pappo al pomodoro	139
venkelchutney met kiprotatouille	158
venkel-stoofschotel met zalm	154-155
zacht voor de buikjes venkelrisotto	160-161
visviss, zelfgemaakte - met pompoen-aardappelpuree	94-95
worteltjes, Baba Ganoush met - en vruchtensoep	26

W

wintersalade met mandarijntjes	178-179
witlof	
broccoli-witlofschotel met biefstuk	48-49
gewilde witlofschutjes	165
pannenkoeken met groentegerechtje	140
rijstkeeljes en witlofsalade met bonaan	166-167
witlof uit de oven met kom en kaas	164-165
witlof-mandarijnsalade met biefstuk	168
witlofsalade met schal	169
wortelen	
hutsot met geroekte malseer en snelle Hollandesous	176-177
spinazieartaar met wortelverrassing	130
wortelsalade met mandarijntjes	178-179
wortelsoup met krokante vis	175
wortelsoup met knoflookcroutons	174
worteltjes met walnoot en snijbonenstamppot	172-173

Y

yoghurt	
appel-kaneel-yoghurt	124-125
broccoli ovenschotel met gekruide eieren en yoghurttautje	54

Z

zacht voor de buikjes venkelrisotto	160-161
zalm	
courgettekeeljes met zalm	59
venkel-stoofschotel met zalm	154-155
zuurkool met gestoemde zalm en rode wijnsous	186-187
zuurkool	
gestoofde zuurkool op Hongaarse wijze	180
slavinken met gestoofde zuurkool	188
zelfgemaakte zuurkool met rookworst	184-185
zuurkool met gestoemde zalm en rode wijnsous	186-187
zuurkoolstamppot uit de oven	182-183

De Makkelijke Maaltijd: slim, snel en lekker!



Weet jij soms ook niet meer wat je nu weer klaar moet maken voor het avondeten?
Wil jij je gezin gevarieerd, lekker en gezond te eten geven?
Wil jij ook binnen een half uurtje een smakelijk gerecht op tafel hebben staan?
Houd je niet van dure en ingewikkelde ingrediënten?

Dan is De Makkelijke Maaltijd hét boek dat je nodig hebt. Op dezelfde toegankelijke manier als in het gelijknamige programma helpen de chefs van 24Kitchen, onder leiding van Meesterkok Rudolph van Veen, je op weg met heerlijke recepten voor de doordeweekse maaltijd. Altijd gezond, snel en lekker!

Wart zoals Rudolph altijd zegt: "Iedereen kan koken!"





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756