



# 3x vriezer-proof maaltijd

*Ontdek 3 gezonde én lekkere recepten die je eenvoudig invriest*



# Over het e-book

Van gezond eten voel je je fitter én krijg je meer energie. Toch is het soms best een uitdaging om elke dag weer een gezonde maaltijd op tafel te toveren. Zeker met een drukke baan in zorg en welzijn.

In dit e-book geven wij je 3 makkelijke, gezonde én vooral lekkere recepten die ideaal zijn om in te vriezen. Zo plan je vooruit en hoef jij je maaltijd na die drukke werkdag alleen nog maar op te warmen. En staat er een magnetron in de kantine? Dan kun je ze natuurlijk ook meenemen naar werk.

## Inhoud

**01: Eten invriezen en ontdooien: 5 slimme tips**

**02: De recepten**

- *Rode curry met bloemkool, kikkererwten en zilvervliesrijst*

- *Volkoren spaghetti bolognese met rundergehakt en verse groente*

- *Broccoli-aardappelsoep met feta*

# 01

## Eten invriezen en ontdooien: 5 tips



Voordat we ingaan op de recepten, is het wel zo handig om te weten hoe je dat nou het beste doet: je eten invriezen en ontdooien. Want je wilt natuurlijk wel dat je heerlijk gekookte maaltijd uit de vriezer nog net zo goed smaakt als toen je hem vers maakte. We geven daarom 5 slimme tips.

### 1 Laat je maaltijd goed afkoelen

*Het is belangrijk dat je maaltijd helemaal is afgekoeld als je het invriest. Maar wacht ook niet te lang. Vaak is je kliekje binnen een uur afgekoeld. Verpak het in een bakje of zakje en zet het hierna meteen in de vriezer.*

### 2 Vries je maaltijd in losse porties in

*Vries jouw maaltijd in een afsluitbaar bakje of zakje in (net wat jij handig vindt en hoeveel plek jij in je vriezer hebt). Daarnaast is het slim om je eten in losse porties in te vriezen. Zo voorkom je dat je straks in een bevroren bak pastasaus staat te hakken omdat je eigenlijk maar de helft wilt ontdooien.*

### 3 Schrijf de invriesdatum op je kliekjes

*Gemiddeld kun je jouw maaltijd zo'n 3 maanden in de vriezer bewaren. Het gevaar met invriezen is vaak dat je vergeet hoelang iets er al ligt. Zet daarom op alles wat je invriest een datum. En schrijf ook op wat er in zit. Zo houd je overzicht en weet je precies welk bakje je uit de vriezer moet pakken.*

### 4 Laat je eten ontdooien in de koelkast

*Haal je maaltijd de ochtend voordat je deze gaat eten uit de vriezer en zet in de koelkast. Zo is het ontdooit als je het 's avonds wilt eten. Wil je jouw kliekje sneller ontdooien? Leg het dan in een kom met lauw-warm water. En sommige ovens hebben zelfs een 'ontdooi-stand'. Dat is helemaal makkelijk. Let wel op: houd je maaltijd altijd afgedekt tijdens het ontdooien.*

### 5 Warm het op zoals je het hebt gekookt

*Zodra je eten is ontdooit kun je het weer opwarmen. Hoe je dit het beste doet verschilt per gerecht. Zo zijn quiches en lasagnes het lekkerst om in de oven te verwarmen. En warm je soepen, sauzen en curry's het best in een pannetje op. Meestal geldt hier de regel dat je het beste je gerecht kunt opwarmen zoals je dat in eerste instantie hebt gedaan.*

# Rode curry met bloemkool, paprika en kikkererwten



🕒 15 min koken | 20 min wachten

Deze curry is heerlijk, voedzaam én heel eenvoudig. Je hebt namelijk maar 1 pan nodig, en zodra de curry staat te pruttelen kun jij lekker wat voor jezelf doen. Vries de curry los in. Zo kun je hem de ene keer met bijvoorbeeld zilvervliesrijst en de andere keer met een volkoren naanbroodje eten. Liever wat minder koolhydraten? Ga dan voor bloemkoolrijst of eet de curry gewoon los.

## Ingrediënten voor 4 pers:

500 gram bloemkool  
2 paprika's (rood of oranje)  
1 blik kikkererwten  
2 tenen knoflook  
400 ml kokosmelk  
400 gr tomatenblokjes  
2 el rode currypasta  
1 limoen

### Lekker met:

- zilvervliesrijst  
- volkoren naanbroden

## Zo maak je het:

1. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en snijd de paprika's in stukjes.
2. Snijd de knoflook zo fijn mogelijk of maak fijn met een knoflookpers.
3. Doe wat olijfolie in een koekenpan en laat de knoflook even aanbakken. Voeg vervolgens de stukjes bloemkool en paprika toe en bak even door.
4. Voeg de currypasta toe en roer kort door. Voeg vervolgens de kokosmelk en tomatenblokjes toe.
5. Breng op smaak met wat limoenrasp en limoensap en peper en zout en laat de curry 20 minuten zachtjes pruttelen tot de bloemkool beetgaar is.
6. Voeg aan het eind de kikkererwten toe en kook nog 5 minuten mee.

Eetsmakelijk! Meng je curry met wat zilvervliesrijst of dip je naanbrood erin.



### Variatietip:

Vervang de kikkererwten eens door bruine linzen. En niet zo'n fan van bloemkool? Deze curry is ook heerlijk met pompoen en zoete aardappel.

# Volkoren spaghetti bolognese met rundergehakt



🕒 15 min koken | 30 min wachten

Pasta is altijd een goed idee. Het is makkelijk, zo gemaakt en valt al gauw bij iedereen in de smaak. En dat geldt al helemaal voor deze spaghetti bolognese. De overheerlijke tomatensaus maak je met dit recept namelijk helemaal zelf. Wat zal die keuken lekker gaan ruiken. Laat je pastasaus nadat je hem hebt gemaakt afkoelen en vries hem in porties in. Ideaal voor een snelle hap later in de week.

## Ingrediënten voor 4 pers:

- 275 gram volkoren pasta
- 300 gram rundergehakt
- 250 gram champignons
- 8 flinke tomaten
- 2 rode paprika's
- 1 winterpeen
- 1 rood uitje
- 1 teentje knoflook
- Verse tijm
- Verse basilicum
- Peper en zout
- Optioneel: groene salade

## Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de tomaten, 1 paprika, de winterpeen, het uitje en de knoflook in kleine stukjes.
2. Rooster ze voor 30 minuten in de oven met een scheutje olijfolie en tijm.
3. Zet een pan op het vuur en rul hierin het gehakt. Snijd ondertussen de andere paprika en de champignons in kleine stukjes.
4. Voeg de paprika en champignons toe en bak even door.
5. Kook ondertussen de pasta zoals aangegeven op de verpakking.
6. Haal de groente uit de oven en doe het in een pan. Maak er een gladde saus van met een staafmixer.
7. Voeg de tomatensaus toe aan het gehaktmengsel en breng op smaak met de verse basilicum en eventueel nog wat peper en zout.

Eetsmakelijk! Heerlijk met een frisse, groene salade ernaast.



## Variatietip:

Liever een dagje vegetarisch? Vervang het gehakt dan door plantaardig gehakt. Of meng je tomatensaus met linzen. Lekker én voedzaam! En voor minder koolhydraten kun je de spaghetti ook van courgetteslierten maken.

# Broccoli-aardappel soep met feta



🕒 15 min koken | 15 min wachten

Wat moesten we toch zonder soep? Heerlijk op de luie zondagavond met een volkoren stokbroodje. Of als stevige lunch op je werk, zodat je daarna weer met energie verder kunt. Deze heerlijke, vriezer-proof aardappel broccolisoepp zit bomvol groente, vult goed en is zelfs voor de slechtste koks onder ons een eitje om te maken. Wel even mooi opmaken met wat blokjes feta natuurlijk;)

## Ingrediënten voor 4 pers:

- 800 gram broccoli
- 400 gram aardappelen
- 2 uitjes
- 2 tenen knoflook
- 1,5 liter groentebouillon
- 100 gram feta
- Verse tijm
- Peper & zout

## Zo maak je het:

1. *Snijd de ui en knoflook fijn. Snijd de aardappelen en broccoli in stukjes. Let op: je kunt de stronk van de broccoli ook gewoon gebruiken.*
2. *Verhit wat olie in een ruime pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg vervolgens de aardappelen en broccoli door en bak even aan.*
3. *Voeg de groentebouillon toe. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken en snijd ondertussen de feta in kleine blokjes.*
4. *Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel nog wat extra water toe als je hem wat dunner wilt hebben.*
5. *Breng op smaak met verse tijm en peper en zout. Garneer je soep met de blokjes feta.*



## Variatietip:

Liever een wat lichter soepje? Vervang de aardappelen dan door een grote courgette. Daarnaast zijn gerookte zalmsnippers ook heerlijk in deze soep. Ideaal om je maaltijd wat extra eiwit te geven.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>