

Recepten

Carta

**38 vegarecepten
(Carta2005-Spokey)**

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Andijvie met uien en groenteschnitzel
2. Broccoli met Italiaanse kaassaus
3. Curryschotel met tofu en paddestoel
4. Exotische rijstschotel met gembersiroop
5. Fusilli met paprika-gorgonzolasaus
6. Gebakken aardappels met feta en olijven
7. Gegratineerde andijviestamppot
8. Griekse stoofschotel
9. Hutspot met mosterdjus
10. Indiase groentecurry met eieren
11. Indiase linzencurry
12. Japanse wokschotel met tofu
13. Kerrie-roerbakschotel
14. Macaroni met romige artisjokken
15. Mie-wokschotel met paksoi
16. Mie met paddestoelen en cashewnoten
17. Noodles met zwarte pepersaus
18. Penne met broccoli en tomatensaus
19. Penne met kaassaus
20. Penne met tomaat en mascarponesaus
21. Pesto-pasta met sperziebonen
22. Preischotel met satesaus
23. Provençaalse boerenomelet
24. Rijst met gefrituurde champignons
25. Rodekool-cranberrystampot
26. Roergebakken andijvie
27. Roergebakken shii-takes met paksoi
28. Spaghetti met tomaat-mascarponesaus
29. Spaghetti met tomaat/basilicumsaus.
30. Spaghettoni met prei-kaasaus
31. Spinaziestampot met geitenkaas
32. Spruitjesstampot met kaas
33. Stampot met vegetarische balletjes
34. Tagliatelle met aubergine-quornsaus
35. Tagliatelle met geroosterde tomaatjes
36. Tagliatelle met pesto en reuzenbonen
37. Tikka massala met quorn
38. Witlof met kaassaus

Andijvie met uien en groenteschnitzel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kilo kruimige aardappelen
2 kleine uien
4 el. olijfolie
450 gr. andijvie a la creme deelblokjes
150 gr. gemalen pittige kaas
2 schaaltjes groenteschnitzel (a 2 stuks, tivall

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd; ca. 20 min,

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassne en in ca 20min. gaar koken.

- * Uiren pellen en grof snijde.
- * In braadpan 2 el olie verhitten en ui in ca. 5 min. glazig fruiten.
- * Andijvie en kaas toevoegen.
- * Gerecht door en door verwarmen, regelmatig omscheppen.
- * Intussen rest van olie verhitten in grote koekenpan en schnitzels volgens gebruiksaanwijzing bakken.
- * Andijvie, aardappels en schnitzels over 4 borden verdelen.

Bevat per eenpersoonspotie; 685 kilocalorieen.

32 eiwit
38 gr. vet
54 gr. koolhydraten

Broccoli met Italiaanse kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

700 gr. krieltjes
700 gr. broccoli
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 gr.)
25 gr, boter of magarine
1 1/2 schaalje vegetarische balletjes (tivall) a ca 210 gr.
1 pot groentesaus (250 ml)
1 zakje parmezaanse kaas (40 gr.)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- * Krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Broccoli schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen.
- * Italiaanse kruiden fijnsnijden.
- * Boter verhitten in koekenpan en balletjes in ca. 6 min. gaar bakken.
- * Broccoli ca 5 min. beetgaar koken en afgieten.
- * Kaasaus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- * Italinaase kruiden en parmezaanse kaas er door roeren.
- * Broccolo serveren met de krieltjes, balletjes en kaassaus

Bevat per eenpersoonsportie; 490 kilocalorieën

29 gr. eiwit
21 gr. vet
47 gr. koolhydraten

Currysotel met tofu en paddestoel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 gr. basmatirijst
2 uien
500 gr. kastanjechampignons
2 el. zonnebloemolie
180 gr. tofu roerbak fijn gekruid
1 doosje pataks korma curry pasta koriander & kokos (180 gr.)
30 ml. volle yoghurt
55 gr. garneramandelen
200 ml. water
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ca 30 min.

- * Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Uien pellen en snipperen.
- * Champignons schoonvegen.
- * Grote champignons halveren of in vieren snijden.
- * In pan ui in olie goudbruin fruiten.
- * Tofu 2 min. meebakken.
- * Champignons toevoegen en geheel ca. 3 min. roerbakken.
- * Currypasta door groente scheppen, kort meebakken en 200 ml water erdoor roeren en aan de kook brengen.
- * Geheel ca. 10 min. laten sudderen.
- * Yoghurt door saus scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
- * Serveren met rijst en garneren met amandelen.

Lekker met; komkommersalade en knoflookdressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 610 kilocalorieën

20 gr. eiwit

29 gr. vet

66 gr. koolhydraten

Exotische rijstschotel met gembersiroop

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. pandarijst
2 uien
2 groene paprika's
4 perziken
3 el. zonnebloemolie
2 schaaltes quornstukjes (a 175 gr)
3 el royal mail gembersiroop (flesje A 25 nl.)
1 blikje ananassstukjes (a 227 gr.)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: Ca 15 min.

- * Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Uien pellen en snipperen.
- * Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
- * Perziken schillen, vruchtvlees van pit snijden en in stukjes snijden.
- * In braadpan olie verhitten en aarn 3 min. bakken.
- * Ui en parika erdoor scheppen en nog 3 min. bakken.
- * Siroop, perziken, ananas en 2 el ananassap erdoor roeren en door en door warm laten worden.
- * Serveren met rijst.

Bevat per eenpersoonsportie; 555 kilocalorieën

20 gr. eiwit
11 gr. vet
94 br. koolhydraten

Fusilli met paprika-gorgonzolasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 gele paprika's
2 uien
2 teentjes knoflook
2 el. roomboter
400 gr. maispaste fusilli
200 gr. gorgonzola (blauwaderkaas)
15 gr. verse basilicum
staafmixer
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- * Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
- * Uien en knoflook pellen en snipperen.
- * In braadpan boter verhitten.
- * Paprika, ui en knoflook op laag vuur ca. 15 min. smoren.
- * Intussen fusilli koken volgens gebruiks aanwijzing.
- * Gorgonzola verkruimelen.
- * Met staafmixer paprikamengsel grof pureren en door en door verwarmen.
- * Saus op smaak brengen met zout en peper.
- * Basilicum grof hakken en enkele blaadjes achtethouden voor garnering.
- * Fusilli mengen met gorgonzolasaus en basilicum.
- * Garneren met blaadjes basilicum.

Lekker met; Groene salade

Bevat per eenpersoonsportie; 545 kilocalorieën

20 gr. eiwit
22 gr. vet
79 gr. koolhydraten

Gebakken aardappels met feta en olijven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 el. olijfolie
700 gr. aardappelschijfjes
2 schaaltjes Griekse burgers (a 200 gr., tivall)
150 gr. knoflookolijven
150 gr. feta
200 gr. gemengde sla
5 el. yoghurt dressing (fles a 450 ml)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 15 min.

- * In koekenpan 3 el. olie verhitten en aardappelschijfjes in ca 10 min. bruinbakken.
- * In andere koekenpan de rest van olie verhitten en burgers volgens gebruiksaanwijzing bakken.
- * Olijven laten uitlekken en kaas verkrumelen.
- * Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
- * Sla en tomaat mengen met dressing.
- * Olijven en feta bij aardappels in pan deon en even meeverwarmen.
- * Op smaak brengen met zout en peper.
- * Gebakken aardappels serveren met salade en burgers.

Bevat per eenpersoonsportie; 675 kilocalorieën

23 gr. eiwit
43 gr. vet
49 gr. koolhydraten

Gegratineerde andijviestamppot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappelpuree

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 gr. andijvie
250 gr. kastanjechampignons
1 ui
2 el boter
1 pak puree voor stampotten (2 zakjes, 224 gr, maggi)
2 zakjes frico slankie 25+ licht pittig (a 100 gr.)
ovenschaal in gevet (inhoud 2,5 l.)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen
Bereidingstijd: ca 30 min.

- * Andijvie schoonmaken en in reepjes snijden.
- * Champignons schoonvegen en in plakjes snijden
- * Uien pellen en snipperen.
- * Grill voorverwarmen.
- * In koekenpan boter verhitten.
- * Uien en champignons 5 min. bakken.
- * Intussen puree maken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Puree mengen met andijvie en helft van kaas en overscheppen in ovenschaal.
- * Champignons pittig op smaak brengen met zout en peper.
- * Champignons over stampot verdelen en bestrooien met rest van kaas.
- * Schotel onder grill in ca. 3 min. gratineren.

Bevat per eenpersoonsportie; 375 kilocalorieën

25 gr. eiwit
12 gr. vet
41 gr koolhydraten

Griekse stoofschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak meergranenrijst (325 gr.)
2 grote uien
2 teentjes knoflook
6 el. zonnebloemolie
200 gr. sperziebonen zeer fijn. (diepvries/pot pak a 425 gr.)
1 blik gepelde tomaten (400 gr.)
1 el. gedroogde oregano
2 schaaltjes Griekse burger (tivall)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Uien en knoflook pellen en snipperen.
- * In wok 2 el. olie verhitten.
- * ui en knoflook ca. 2 min fruiten.
- * Sperziebonen, tomaten en oregano toevoegen ca. 8 min. zachtjes stoven.
- * Intussen koekenpan rest van de olie verhitten.
- * Burgers op matig vuur ca. 4 min. onder af en toe keren bakken.
- * Stoofschotel op smaak brengen met zout en peper.
- * Burgers serveren met rijst en stoofschotel.

Bevat per eenpersoonsportie; 710 kilocalorieën

18 gr. eiwit
34 gr. vet
83 gr. koolhydraten

Hutspot met mosterdjus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg. kruimige aardaappelen
1 schaal panklare hutspotgroente (1kg)
2 schaaltjes vegetarische rookworst (tivall)
2 sjalotten
25 gr. boter
3 el. maille dijon originale (mosterd, potje 215 gr.)
150 ml kruidenbouillon (tablet)
50 ml melk
zout en peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca 30 min.

- * Aardappelen schillen en in stukken snijden.
- * Samen met de hutspotgroente 15 min. koken.
- * Rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- * sjalotten pellen, snipperen en in boter fruiten.
- * Mosterd en bouillon erdoor roeren en verwarmen.
- * Op smaak brengen met peper en zout.
- * Melk verwarmen.
- * aardappelen en groente afgieten en grof stampen.
- * Melk erbij schenken tot puree roeren.
- * Met nog wat zout en peper op smaak brengen.
- * Serveren met de worst en mosterdjus.

Tip; U kunt ook een andere mosterd gebruiken,.

Bevat per eenpersoonsportie; 630 kilocalorieën

24 gr. eiwit
36 gr. vet
54 gr. koolhydraten.

Indiase groentecurry met eieren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 middel grote eieren
2 el zonnebloemolie
400 gram roerbakgroentemix
1 pot patak's tikka masala (Indiase currysous, 400 ml.)
1/2 tuinerwten (diepvries, a 450 gr. biologisch)
2 voorgebakken franse stokbroden
1 mango

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- * Oven voorverwarmen op 220 graden C.
- * Eieren in ca 8 min. hard koken.
- * In wok olie verhitten.
- * Groentemix toevoegen en ca. 3 min. roerbakken.
- * Currysous en tuinerwten toevoegen en ca 10 min. laten sudderen.
- * Intussen stokbroden afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Mango schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in repen snijden.
- * Eieren pellen, halveren en in curry leggen.
- * Curry serveren met stokbrood en mango.

Variatie; kan ook met gewoon stookbrood.

Bevat per eenpersoonsportie; 600 kilocalorien.

23 gr. eiwit
27 gr. vet
65 gr. koolhydraten

Indiase linzencurry

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indiaas
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. basmatirijst
3 uien
1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
3 el. zonnebloem olie
2 blikken gekookte linzen (a 400 gr. Bonduelle)
1 pot patak's tikka masala indiase currysaus (400 ml.)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- * Rijst koken volgensgebruiksaanwijzing.
- * Uien pellen en snipperen.
- * Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
- * In braadpan ui in olie fruiten.
- * Paprika's 2 min. meebakken.
- * Linzen laten uitlekken.
- * Linzen en tikka masalasaas door groenten roeren en 10 min. zachtjes laten sudderen.
- * Met rijst serveren.

Lekker met; Komkommersalade.

Bevat per eenpersoonsportie; 675 kilocalorieën

16 gr. eiwit
25 gr. vet
94 gr. koolhydraten

Japanse wokschotel met tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak mihoen (250 gr.)
375 gr. tofu naturel
400 gr. Japanse wokgroente
2 teentjes knoflook
230 gr. bamboescheuten (dally)
3 el zonnebloem olie
1 zakje cassavekroepoek (60 gr, conimex)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca 20 min.

- * Mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
- * Tofu in blokjes snijden en in marinade (van wokgroente) leggen.
- * Knoflook erboven uitpersen.
- * Bamboescheuten laten uitlekken.
- * In wok olie verhitten.
- * Tofu 3 min. bakken, uit wok nemen en warmhouden.
- * Wokgroente en marinade (van tofu) en 2 min. roerbakken.
- * Bamboescheuten toevoegen en 4 min. roerbakken .
- * Mihoen en tofu toevoegen en 2 min. voorzichtig meebakken.
- * Wokschotel met cassavekroepoek serveren.

Bevat per eenpersoonsportie; 540 kilocalorieën

30 gr. eiwit
18 gr. vet
76 gr. koolhydraten.

Kerrie-roerbakschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak tarly (350 gr., Honig)
450 gr. bospeen.
200 gr. peultjes
2 el. olie
2 schaaltjes roerbakblokjes in kerriesaus (tivall)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- * Tarly bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- * Bospeen schoonmaken, wassen en in stukken 2 cm snijden en dikke stukken halveren.
- * Peultjes schoonmaken en halveren.
- * Bospeen in ca. 5 min. beetgaarkoken.
- * Laatste 2 min. peultjes meekoken.
- * Groente afgieten.
- * Intussen olie in wok verhitten.
- * Roerbakblokjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- * Groente ca. 1 min. meeverwarmen.
- * Op smaak brengen met zout en peper.
- * Kerrieschotel serveren met tarly

Bevat per eenpersoonsportie; 395 kilocalorieën

16 gr. eiwit
10 gr. vet
60 gr. koolhydraten

Macaroni met romige artisjokken

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. macaroni
2 potten artisjokkenharten (a 285 gr. sacla carcifi)
3 rode uien
1 el. olijfolie
1 zakje pijnboompitten (65 gr.)
150 ml room culinair (pakje a 200 ml., campina)
1 zakje verse peterselie (30 gr.)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 15 min.

- * Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Artisjokken laten uitlekken.
- * Uien pellen en snipperen.
- * In koekenpan olie verhitten en uien ca. 3 min. fruiten.
- * In tussen in droge koekenpanpinboompitten roosteren.
- * Artisjokken en room toevoegen aan ui en zachtjes verwarmen.
- * Peterselie fijnknippen en toevoegen.
- * Saus op smaak brengen met zout en peper.
- * Macaroni en saus goed mengen.
- * Over 4 borden verdelen
- * Bestrooien met pijnboompitten.

Lekker met; Frisse groene salade.

Bevat per eenpersoonsportie; 585 kilocalorieën
15 gr. eiwit
30 gr. vet
64 koolhydraten

Mie-wokschotel met paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Roerbakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr. soubry chinese eiermie
1 struik paksoi
1 rode paprika
1 ui
4 el. zonnebloemolie
1 schaal tofy roerbak pittig gekruid (a 180 gr.)
50 ml. ketjap manis (zoet)
4 el seroendeng (kokos-pindamengsel)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca 20 min.

- * Mie koken volgens gebruiksaanwijzing, afgieten en laten uitlekken.
- * Paksoi schoonmaken en in repen snijden.
- * Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
- * Ui pellen en in halve ringen snijden.
- * In wok olie verhitten.
- * Ui en tofy 2 min. roerbakken.
- * Paprika en paksoi door tofy scheppen en 3 min. meebakken.
- * Ketjap 1 min. meewarmen.
- * Mie door groentemengsel scheppen en 1 min. roerbakken.
- * Mie over 4 borden verdelen. en bestrooien met seroendeng.

Leker met; Thaise chilisaus

Mie met paddestoelen en cashewnoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Veganistisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr. eiermie
2 bakjes shii-take (a 100 gr.)
250 gr. champignons
150 gr. peultjes
3 el. roerbakolie
2 teentjes knoflook
125 gr. tauge
75 gezouten cashewnoten
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- * Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- * Shii-takes en champignons schoonvegen en in plakjes snijden
- * Peultjes schoonmaken.
- * In Wok olie verhitten.
- * Paddestoelen en peultjes toevoegen en ca. 5 min. roerbakken.
- * Knoflook pellen en erboven uitpersen.
- * Tauge toevoegen en ca. 1 min. meebakken.
- * Mie mengen met groentemengsel en op smaak brengen met zout en peper.
- * Cashewnoten grof hakken en over mie strooien.

Lekker met; Atjar tjampoer

Bevat per eenpersoonsportie; 400 kilocalorieën

16 gr. eiwit
18 gr. vet
53 gr. koolhydraten

Noodles met zwarte pepersaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 gr. sperziebonen
1 rode paprika
100 ongezouten pinda's
4 el. zonnebloemolie
1 bakje quorn stukje naturel (175 gr.)
2 zakje amoy zwarte pepersaus (a 100 gr.)
125 gr. tauge
2 zakjes amoy new noodles (A300 gr.)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 50 min.

- * Sperziebonen schoonmaken en in bodempje water im ca. 4 min. beetgaar koken.
- * Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
- * Pinda's grof hakken
- * In droge wok al omscheppend pinda's goudbruin roosteren.
- * Op bord laten afkoelen.
- * In wok olie verhitten.
- * Quorn ca. 2 min. roerbakken.
- * Sperziebonen en paprika toevoegen ca. 2 min. meebakken.
- * Saus en 2 el. water roevoegen en nog ca 2 m in. verwarmen.
- * Laaste minuut tauge door de groentemengsel scheppen.
- * Noodles bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- * Noodles mengen met de groentesaus en bestrooien met pinda's.

Lekker met; Komkommersalade en cassavekroepoek.

Bevat per eenpersoonsportie; 685 kilocalorieën

23 gr. eiwit
30 g. vet
80 gr. koolhydraten

Penne met broccoli en tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. penne
1 ui
600 gr. broccoli
2 el. olijfolie knoflook-chilepper
2 schaaltjes Quornstukjes (a 175 gr.) vleesvervanger
1 potje bertolli gusto intenso tomaten en mascarpone (185 gr.)
1/2 zakje pastakaas gemalen (a 150 gr.)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd; ca. 25 min.

- * Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Ui pellen en snipperen.
- * Broccoli schoonmaken (inc. steel), in roosjes verdelen en in 3 min. beetgaar koken.
- * Olie in braadpan verhitten en uit fruiten.
- * Quorn toevoegen en 3 min. bakken.
- * Tomatensaus en 3 el. water erdoor roeren en door en door warm laten worden.
- * Eventueel met zout en peper op smaak brengen.
- * Saus, broccoli en penne over vier borden verdelen en met kaas bestrooien.

Lekker met groene salade en balsamicodressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 595 kilocalorieën

31 gr. eiwit
20 gr. vet
66 gr. koolhydraten

Penne met kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. penne rigate
20 rode uien
2 knoflookteentjes
2 el olijfolie
1 schaaltje roerbakstukjes (175 gr. tivall)
1/2 zak Italiaanse wokmix met broccoli (diepvries, a 750 gr.)
1 pot grand'italia romana met pecorino & ricotta. (pastasaus 425 gr.)
50 gr. pittige kaas.

Bereiding

voor 4 personen
Bereidingstijd; ca. 25 min.

- * Penne koken volgens gebruiks aanwijzing.
- * Ui en knoflook pellen en snipperen.
- * Olie met knoflook en ui 5 min. zachtjes verwarmen.
- * Roerbakstukjes erdoor scheppen en 5. min bakken.
- * Wokmix toevoegen en nog 5 min. bakken.
- * In pan saus verwarmen.
- * Penne en groentemengsel door elkaar scheppen.
- * Over 4 borden verdelen.
- * Saus erover verdelen.
- * Kaas erover schaven.

Lekker met groene salade.

Tip: de groenten kunnen ook verse groenten zijn.
Kaas bijvoorbeeld een stuk pittige Zaanlander extra pikant.

Bevat per eenpersoonsportie; 580 kilocalorieën
29 gr. eiwit
18 gr. vet
76 koolhydraten

Penne met tomaat en mascarponesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. penne
2 zakjes mini mozzarella (a 150 gr., Le Preferita)
1 courgette
2 teentjes knoflook
2 el. olijfolie
2 potjes Grand'Italia specialita Tomaat & Mascarpone (a 190 gr)
200 gr. ijsbergsla
4 el. sladressing balsamico
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd; ca 20 min.

- * Penne beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing
- * Mozzarella laten uitlekken.
- * Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
- * Knoflook pellen en snipperen.
- * In braadpan olie verhitten en courgette mete knoflook 4 min. zachtjes bakken.
- * Pastasaus erdoor roeren en door en door warm laten worden.
- * Penne en mozzarella door saus roeren en 1 min. doorwarmen.
- * Sla mengen met dressing.
- * Penne op smaak maken met zout en peper.
- * Serveren met salade.

Bevat per eenpersoonsportie; 755 kilocalorieën.

28 gr. eiwit
39 gr. vet
74 gr. koolhydraten

Pesto-pasta met sperziebonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 gr. sperziebonen
1 ui
400 gr. spaghetti
2 zakjes mozzarella (a 125 gr.)
2 el. olijfolie
100 gr, verse groene pesto (huistraileur AH)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- * Sperziebonen schoonmaken.
- * Ui pellen halveren en in halve ringen snijden.
- * Sperziebonen met ui ca. 10 min. beetgaar koken.
- * Intussen spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing
- * Mozzarella in stukjes snijden.
- * Spaghetti afgieten en terug doen in pan.
- * Olie erdoor mengen en spaghetti door en door verwarmen.
- * Op smaak brengen met zout en peper.
- * Spaghetti over vier borden verdelen.
- * Sperziebonenmengsel, mozzarella en pesto erover verdelen.

Lekker met: Tomatensalade en balsamicodressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 785 kilocalorieën

30 gr. eiwit
39 gr. vet
78 gr. koolhydraten

Preisshotel met satesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr pandanrijst
1 kg prei
3 el. zonnebloem olie
2 bakjes tofu roerbak pittig gekruid (a 180 gr.)
400 gr pinda satesaus
4 el. gemalen kokos
2 el. zoete ketjap

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- * Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing
- * Prei schoonmaken, wassen. In ringen snijden en in pan met bodempje water met 1/2 tl zout in ca. 5 min. beetgaar koken.
- * In koekenpan olie verhitten en tofu in ca. 4 min. rondom bruinbakken.
- * Satesaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
- * Prei afgieten, mengen met kokos en over 4 borden verdelen.
- * Tofu erover verdelen.
- * Geheel besprenkelen met ketjap.
- * Rijst ernaast scheppen.
- * Satesaus ernaast schenken.

Bevat per eenpersoonsportie; 900 kilocalorieën

33 gr. eiwit
48 gr. vet
82 gr koolhydraten

Provencaalse boerenomelet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Veganistisch
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 zakje aardappelgolfjes (450 gr.)
1 Franse roerbakgroente
6 middelgrote eieren
2 el. melk
1 appel
75 gr. veldsla
4 el. honing-mosterddressing (a 100 gr.)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 30 min.

- * In grote koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten.
- * Aardappel toevoegen en al omscheppend ca. 5 min. bakken.
- * Roerbakgroenten toevoegen en ca. 3 min. meebakken.
- * In kom eieren loskloppen met melk, zout en peper.
- * Eiermengsel bij aardappelgroentemengsel schenken.
- * Ei op matig vuur ca. 20 min. laten stollen.
- * Appel wassen, in vieren snijden klokhuis verwijderen en in plakjes snijden.
- * Appel mengen met veldsla en dressing.
- * Omelet met salade serveren.

Bevat per eenpersoonsportie; 365 kilocalorieën

15 gr. eiwit
21 gr. vet
28 gr. koolhydraten

Rijst met gefrituurde champignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak notenrijst (250 gr.)
1 rode paprika
200 gr. bloem
1 ei
250 gram champignons
500 gram gebroken sperziebonen
8 el zoete chilisaus (fles 250 ml, Calve)
frituurpan
vet
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.

Bereidingstijd: ca. 30 min.

- * Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing
- * Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
- * Frituurvet verhitten.
- * Bloem met ei en ca 200 ml water tot dun beslag kloppen.
- * Champignons schoonvegen.
- * Champignons door beslag scheppen.
- * Champignons in porties in hete frituurolie bruinbakken.
- * Porties die klaar zijn warmhouden.
- * Intussen paprika en sperziebonen in ca. 8 min. gaarkoken.
- * Groente afgieten en het op smaak brengen met zout en peper.
- * Champignons serveren met de chilisaus, rijst en groente.

Bevat per eenpersoonsportie; 575 kilocalorieën

15 gr. eiwit

24 gr. vet

74 gr. koolhydraten

Rodekool-cranberrystampot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kilo aardpappels
50 gr. boter of magarine
2 bakjes quorn stukjes (a 75 gr.)
50 ml port
520 gr. gekookte rodekool met appel
150 gr. cranberrycompote (pot a 350 gr., ocean spray)
zout
peper

Bereiding

Vor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 35 min.

- * Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in ca 20 min. gaarkoken.
- * Quorn bestrooien met zout en peper.
- * In koekenpan helft van de boter verhitten en quornstukjes in ca. 4 min. gaarbakken.
- * In pan port, rodekool en cranberrycompote verwarmen.
- * Aardappels fijnstampen met rest van de boter.
- * Koolmengsel en quorn dor aardappels mengen.
- * Stampot op smaak brengen met zout en peper.

Bevat per eenpersoonsportie; 545 kilocalorieën
17 gr. eiwit
14 gr, vet
85 koolhydraten

Roergebakken andijvie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Roerbakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr. eiermie
400 gr. andijvie
2 pakjes quorn stukjes (a 175 gr.)
4 el. ketjap manis
2 uien
3 el sesamolie
1 el. sesamzaad
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing
- * Quorn vermengen met 3 el ketjap.
- * Uien pellen en snipperen.
- * In wok olie verhitten.
- * Uien ca. 1 min. roerbakken.
- * Quorn toevoegen en ca. 5 min. roerbakken.
- * Andijvie toevoegen en op hoog vuur in ca. 2 min. roerbakken.
- * Sesamzaad erover strooien en op smaak brengen met zout en peper en rest van ketjap.
- * Serveren met mie

Bevat per eenpersoonsportie; 425 kilocalorieën.

21 gr. eiwit
13 gr. vet
56 gr. koolhydraten

Roergebakken shii-takes met paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Roerbakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr. soubry chinese eiermie
3 bakjes shii-takes (a 100 gr.)
ca. 500 gr. paksoi
3 bosuitjes
4 el. zonnebloemolie
1 tl honing
3 el. sojasaus (zout)
4 el. geroosterd sesamzaad (zakje a 250 gr., zonnatura)

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- * Shii-takes schoonvegen en halveren.
- * Paksoi in repen snijden en wassen.
- * Bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden.
- * In wok olie verhitten shii-takes ca. 2 min. roerbakken.
- * Paksoi toevoegen en ca. 3 min, meebakken.
- * Honing en sojasaus erbij schenken en nog 1 min. verwarmen.
- * Bestrooi met bosuitjes en sesamzaad.
- * Serveren met mie.

Lekker met; Empeng of cassave kroepoek.

Bevat per eenpersoonsportie; 390 kilocalorieën

13 gr. eiwit
16 gr. vet
49 gr. koolhydraten

Spaghetti met tomaat-mascarponesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. spaghetti
2 zakken boontjesmix (a 250 gr.)
2 el olijfolie
2 schaaltes groenteburgers
1 doosje ongezouten pecannoten (80 gr.)
2 potjes bertolli gusto intenso tomaten en mascarpone
(tomatensaus, a 185).

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken
- * Boontjesmix in 5 min. beetgaar koken.
- * In koekenpan olie verhitten en groenteburgers 5 min bakken.
- * Noten grof hakken.
- * Tomaat en mascarponesaus met noten en spaghetti roeren en geheel door en door verwarmen.
- * Spaghetti met groenteburgers en boontjes serveren.

Bevat per eenpersoonsportie; 715 kilocalorieën

22 gr. eiwit
37 gr. vet
75 gr. koolhydraten

Spaghetti met tomaat/basilicumsaus.

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Veganistisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 gr, spaghetti
750 gr. romanotomaten
1 ui
3 teentjes knoflook
3 el. olijfolie
1 el balsamicoazijn.
1 bakje feta kaasblokjes (200 gr.)
25 gr. daregal basilicum (diepvries, strooibusje a 50 gr.)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen
Bereidingstijd: ca 30 min.

- * Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Tomaten schoonmaken en in stukken snijden.
- * Ui en knoflook pellen en snipperen.
- * In braadpan ui en knoflook in 2 el olie zachtjes verhitten.
- * Tomaten toevoegen en ca. 2 min. meebakken.
- * Azijn toevoegen en onafgedekt ca 15 min. sudderen.
- * Feta laten uitlekken.
- * Op laatste moment basilicum toevoegen.
- * Tomatensaus op smaak brengen met zout en peper.
- * Spaghetti over vier borden verdelen.
- * Saus erop scheppen en besprenkelen met de rest van de olijfolie.
- * Spaghettischotel bestrooien met feta.

Bevat per eenspersoonsportie; 610 kilocalorieën

26 gr. eiwit
22 gr. vet
76 gr. koolhydraten

Spaghettini met prei-kaasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. spaghettini (pak a 500 gr.)
4 preien (ca. 600 gr.)
3 el olijfolie
1 potje roomkaas met knoflook (150 gr.)
1/2 zakje verse basilicum (a 15 gr.)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Spaghettini koken volgens gebruiksaanwijzing
- * Prei schoonmaken en in ringen snijden.
- * In braadpan prei ca. 5 min. in olie bakken.
- * Roomkaas toevoegen en laten smelten.
- * Op smaak brengen met zout en peper.
- * Basilicum fijn snijden.
- * Spaghettini mengen met saus en bestrooien met basilicum.

Bevat per eenspersoonsportie; 490 kilocalorieën

15 gr eiwit
22 gr. vet
57 gr. koolhydraten

Spinaziestampot met geitenkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappelpuree

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1/2 zakje zongedroogde tomaten (a 100 gram. royal mail)
1 pak aardappelpuree voor stampot extra grof (a 2 zakjes, maggi)
2 pakken gepanneerde geitenkaasjes (a 100 g., president)
300 gr. spinazie (panklare of verse)
25 gr. boter of magarine
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen,
Bereidingstijd; ca. 15 min.

- * Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing
- * Tomaten fijnsnijden.
- * Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag geitenkaasjes aan weerszijden in ca. 4 min. bruin bakken.
- * Spinazie grof snijden
- * Spinazie, tomaten boter door puree roeren.
- * Stampot op smaak brengen met peper en zout.
- * Serveren met geitenkaasjes.

Bevat per eenpersoonsportie; 410 kilocalorieën

14 gr. eiwit
20 gr. vet
44 gr. koolhydraten

Spruitjesstamppot met kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kilo aardappelen
450 gr, spruitjes
20 zwarte olijven zonder pit
175 ml melk
2 el. boter of magarine
200 gr. zaanlander pikant 48+ geraspt
mespunt nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca 30 min.

- * Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en ca. 20 min. gaarkoken.
- * Spruitjes schoonmaken, grote spruiten halveren.
- * Spruitjes ca. 5 min. beetgaar koken.
- * Olijven halveren.
- * Melk warm maken
- * Aardappels afgieten en met warme melk en boter stampen tot smeuge puree.
- * Spruitje, olijven en kaas door stamppot roeren en goed doorwarmen.
- * Stamppot op smaak brengen met nootmuskaat, zout en peper.

Bvat per een persoonsportie; 470 kilocalorieën

19 gr. eiwit
23 gr. vet
46 gr. koolhydraten

Stampot met vegetarsche balletjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1/2 groene kool
1 ui
4 el. oijfolie
1 el. kerriepoeder
1 pak aardappelpuree voor stampot (maggi 2 zakjes a 112 gr.)
2 schaaltes vegetarische balletjes (tivall)
1/2 zakje gemalen oude kaas (a 150 gr.)
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 15 min.

- * Kool schoonmaken en in reepjes snijden en wassen.
- * Ui pellen en snipperen.
- * In wok 3 el. olie verhitten.
- * Ui ca. 2 min. roerbakken.
- * Kool en kerrie toevoegen en nog ca. 5 min. meebakken.
- * 1 dl. water toevoegen en ca. 10 min. zachtjes koken.
- * Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- * Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten en balletjes ca. 5 min. bruin bakken.
- * Kaas en groentemengsel door aardappelpuree mengen.
- * Op smaak brengen met peper en zout.
- * Stampot serveren met vegetarische balletjes.

Bevat per eenpersoonsportie; 580 kilocalorieën
33 gr. eiwit
29 gr. vet
49 gr. koolhydraten

Tagliatelle met aubergine-quornsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

375 gr. tagliatelle bicolore
1 grote aubergine
1 teentje knoflook
4 el. olijfolie
175 gr. quorn fijngehakt
1 pot sugo tradizionale (tomatensaus, 407 gr.)
3 el. kappertjes.
100 gr. ongezouten gemengde noten

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca 30 min.

- * Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing
- * Aubergine schoonmaken en in blokjes snijden.
- * Knoflook pellen en fijn hakken.
- * In braadpan olie verhitten en knoflook zacht bakken.
- * Aubergine en quorn toevoegen en ca. 4 min. meebakken.
- * Tomatensaus toevoegen en geheel ca. 10 min. zachtjes verhitten.
- * Kappertjes en noten toevoegen en ca 1 min. meewarmen.
- * Tagliatelle over vier borden verdelen, pastasaus erop scheppen.

Lekker met salade van kropsla met vinaigrettedressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 630 kilocalorieën

31 gr. eiwit
32 gr. vet
55 gr. koolhydraten

Tagliatelle met geroosterde tomaatjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 gr. tagliatelle
2 bakje mini romatomaatje (a 250 gr.)
5 el. kruidenolie, knoflook & peterselie (drogheria&alimentari, flesje a 80 ml.)
100 gr. gepelde walnoten.
75 gr. rucola
50 gr. gemalen oude kaas
ovenschaal

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Grill voorverwarmen op hoogste stand.
- * Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Tomaatjes wassen, halveren, in ovenschaal leggen en besprenkelen met 3 el kruiden olie.
- * Tomaatjes in ca. 5 min. gaar roosteren.
- * Intussen noten grof hakken.
- * Tagliatelle mengen met rest van de olie, tomaatjes, rucola en noten.
- * Aan tafel bestrooien met kaas

Bevat per eenpersoonsportie; 715 kilocalorieën.

22 gr. eiwit
38 gr. vet
73 gr, koolhydraten

Tagliatelle met pesto en reuzenbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 gr. groene tagliatelle
2 rode uien
1 teentje knoflook
2 blikken reuzenbonen (a 400 gr., Bonduelle)
15 gr. verse basilicum
1 pot grand'Italia pesto rosso (190 gr.)
50 gr pittige gemalen kaas
zout
peper

Bereiding

Voor 4 personen.

Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing
- * Uien pellen, halveren en in ringen snijden.
- * Knoflook pellen en fijn hakken.
- * Bonen uit laten lekken.
- * In braadpan 3 el olie verhitten.
- * Ui en knoflook ca 2 min. fruiten.
- * Bonen door scheppen en ca. 5 min. zachtjes verwarmen.
- * Basilicum fijnknippen.
- * Tagliatelle afgieten.
- * Basilicum en pesto door bonenmengsel scheppen, op smaak brengen met zout en peper.en ca. 1 min verwarmen.
- * Eventueel enkele el. water toevoegen.
- * Rest van olijfolie door tagliatelle scheppen.
- * Over 4 borden verdelen.
- * Bonenmengsel erover verdelen.
- * Serveren met kaas.

Lekker met komkommersalade en vinaigrettdressing.

Bevat per eenpersoonsportie; 740 kilocalorieën

27 gr. eiwit

36 gr. vet

79 gr. koolhydraten

Tikka massala met quorn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. basmatirijst
2 courgettes
1 rode paprika
3 el. zonnebloemolie
1 bakje kruidenpasta voor tikka massala (conimex 100 gr.)
100 ml volle yoghurt
100 gr. blanke amandelen.
175 gr. quorn stukjes

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 25 min.

- * Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
- * Courgettes schoonmaken en in plakjes snijden.
- * Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
- * In braadpan olie verhitten.
- * Quorn en kruidenpasta ca. 5 min. roerbakken.
- * Yoghurt en 100 ml water toevoegen.
- * Courgette en paprika toevoegen en ca. 10 min. laten sudderen.
- * Amandelen grof hakken en in droge koekenpan kort roosteren.
- * Tikka masala garneren met amandel.
- * Serveren met rijst.

Bevat per eenpersoonsportie; 670 kilocalorien.

22 gr. eiwit
30 gr. vet
79 gr. koolhydraten

Witlof met kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappelpuree

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 struikjes witlof
1 pot 4 fromaggisaus (260 gr., grand'Italia)
25 gr. boter of magarine
1 schaaltje vegetarische balletjes (210 gr., tivall)
1 pak aardappelpuree a la minute (180 gr., 3 zakjes)
30 gr. verse peterselie

Bereiding

Voor 4 personen.
Bereidingstijd: ca. 20 min.

- * Witlof schoonmaken kern verwijderen en struikjes halveren.
- * In pan witlof in ca. 8 min. beetgaar koken.
- * In koekenpan boter verhitten en balletjes in ca. 5 min. gaar bakken.
- * Intussen puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
- * Saus verwarmen.
- * Peterselie fijnknippen.
- * Witlof op vierborden verdelen, saus erover schenken en bestrooien met peterselie.
- * Serveren met puree en balletjes.

Bevat per eenpersoonsportie; 400 kilocalorieën
19 gr. eiwit
19 gr. vet
40 gr. koolhydraten



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

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