

Inhoud

Parelcouscous met mangochutney en feta.....	2
Pastasalade met gegrilde perzik en prosciutto	3
Shoarma op Libanees platbrood	4
Romige risotto met spinazie.....	5
Andijviestamppot met chorizospekjes	6
Tagliatelle met gerookte zalm, spinazie en kruidenroomkaas.....	7
Spinaziestamppot met chorizo.....	8
Pastasalade kip-pesto.....	9
Orzo in romige paprikasaus.....	10
Penne met kipgehakt en rode pesto	11
Teriyaki-runderreepjes met zoetzure komkommer	12
Penne met kipgehakt en kruidenkaas	13
Tomatenrisotto met spinazie en chorizo	14
Risotto met garnalen en erwtjes	15
Traybake met kipdrummets	16
Penne met romige spinazie en kipgehakt	17
Zuurkoolstamppot met rookworst.....	18
Italiaanse maaltijdsoep met gehaktballetjes	19
Rode risotto met burrata	20
Nasi goreng met satésaus	22
Kip-ketjap met boontjes.....	23
Chinese sweet & sour-noedels met garnalen	24
Ravioli met rode pesto en spinazie	25
Zoete-aardappelstamppot met feta.....	26
Zoete aardappel-stamppot.....	27
Pita kipkebab met tzatziki	28
Tortellini met spinazie en mozzarella.....	29
Rode curry met gehaktballetjes	30
Parelcouscous met garnalen en zongedroogde tomaatjes.....	31
Pastasalade mozzarella-pesto	32
Pastasalade met gegrilde perzik en prosciutto	33
Parelcouscoussalade met nectarine, feta en linzen.....	34
Pastasalade kip-pesto.....	35
Burrito's met gehakt.....	36
Romige tomaten-paprikasoep met parelcouscous en gehaktballetjes.....	37
Broodje gehakt.....	39
Knolselderijsoep	40

Parelcouscous met mangochutney en feta

Ingrediënten

parelcouscous	300 g
cherrytomaatjes	250 g
baby avocado's	4
bosui	1 bosje
mangochutney	4 el
feta	125 g

Uit eigen keuken: zwarte peper & zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Snij ondertussen de tomaatjes door de helft, alle bosui in ringetjes, en alle avocado's in blokjes. Verbrokkel vervolgens de feta in stukjes.

Stap 3

Giet de parelcouscous af en meng met alle gesneden ingrediënten.

Stap 4

Roer er ten slotte 4 eetlepels mangochutney door en serveer.

Tip

Liever met vlees? Vervang de verbrokkelde feta door blokjes gerookte kip.

Voeg 100 gram babyspinazie toe voor extra groenten. Ook lekker met rucola pesto in plaats van de mangochutney.

Pastasalade met gegrilde perzik en prosciutto

4 personen | 30 minuten

Ingrediënten

wilde perziken	500 g
fusilli	400 g
courgette	1
prosciutto	110 g
rucola	75 g
mozzarella	250 g
balsamico-azijn	6 el

Uit eigen keuken: 4 eetlepels olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Snij de courgette in plakjes. Halveer de perziken en snij deze in partjes.

Stap 3

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grill- of koekenpan. Grill/bak de courgette en perziken aan beide kanten.

Stap 4

Scheur de mozzarella en prosciutto in stukken. Zet apart.

Stap 5

Maak ondertussen de dressing. Meng 3 eetlepels olijfolie met 6 eetlepels balsamico-azijn, zwarte peper en een flinke snuf zout. Klop de dressing goed door met een garde.

Stap 6

Meng de pasta met de gegrilde courgette en perziken, en maak af met de gescheurde mozzarella en de prosciutto. Garneer met de rucola.

Tip

Extra lekker met blaadjes basilicum. Vervang de mozzarella door burrata voor een romigere salade.

Shoarma op Libanees platbrood

4 personen | 15 minuten

Ingrediënten

shoarma	450 g
gesneden ijsbergsla	100 g
komkommer	1
Libanees platbrood	4 stuks
knoflooksaus	150 ml

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie

Zo maak je het!

Stap 1

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de shoarma goudbruin en gaar in 5 tot 10 minuten.

Stap 2

Snij ondertussen de komkommer in plakjes en verwarm eventueel het platbrood.

Stap 3

Besmeer elk platbrood met een beetje knoflooksaus. Verdeel alle shoarma over de platbroden.

Stap 4

Beleg elk platbrood met de plakjes komkommer, ijsbergsla en de rest van de knoflooksaus.

Tip

Liever vega? Gebruik dan in plaats van de shoarma een plantaardige variant. Extra lekker met plakjes tomaat.

Romige risotto met spinazie

4 personen | 30 minuten

Ingrediënten

risottorijst	400 g
spinazie	600 g
slagroom	250 ml
groentebouillonblokjes	3
geraspte Italiaanse kaas	40 g

Uit eigen keuken: 1 el olijfolie, zwarte peper & zout

Zo maak je het!

Stap 1

Maak van 1,5 liter water met 3 groentebouillonblokjes bouillon. Hak de spinazie grof.

Stap 2

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime hapjespan en bak hierin de risottorijst glazig.

Stap 3

Voeg vervolgens 1/3 van de groentebouillon toe. Roer goed door en laat de bouillon verdampen. Blijf steeds 1 à 2 soeplepels toevoegen tot alle bouillon is verdampt en de risotto beetgaar is. Voeg eventueel op het einde nog een scheutje water toe.

Stap 4

Roer de spinazie, per handvol, door de risotto en laat slinken.

Stap 5

Maak de spinazierisotto af met de room en de helft van de kaas. Roer deze door het geheel en verwarm nog 2 minuten door. Breng op smaak met zout en peper, en serveer met de rest van de geraspte Italiaanse kaas.

Tip

Extra lekker met ui en gerookte (vega) spekjes. Voeg de spekjes en het gesnipperde uitje toe aan stap 2 vóórdat je de risottorijst in de pan doet. Garneer eventueel met een zachtgekookt eitje.

Andijviestamppot met chorizospekjes

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

kruimige aardappelen	1 kg
fijngesneden andijvie	500 g
monchou	100 g
grove mosterd	1 el
chorizo	200 g
rode paprika	1 st

Uit eigen keuken: zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook. Kook hierin de aardappelen in 10 tot 12 minuten gaar.

Stap 2

Verwijder het velletje van de chorizo en snij de worst in kleine blokjes. Bak de chorizoblokjes in een koekenpan zonder olie in 4 minuten krokant. Laat uitlekken op een bord met wat keukenpapier.

Stap 3

Snij de paprika in dunne reepjes en bak deze 5 minuten in het overgebleven vet van de chorizo.

Stap 4

Giet de aardappelen af en stamp deze met de monchou en mosterd tot een grove puree. Breng op smaak met peper en zout.

Stap 5

Roer ten slotte de andijvie en paprika door de puree. Warm het geheel nog 2 minuten door.

Stap 6

Serveer de andijviestamppot met de chorizospekjes.

Tip

Extra lekker fris met appelcompote of stukjes appel. Voeg de appel toe in stap 5. Vervang je chorizo eventueel voor normale of plantaardige spekjes.

Tagliatelle met gerookte zalm, spinazie en kruidenroomkaas

4 personen | 15 minuten

Ingrediënten

gerookte zalm	200 g
spinazie	400 g
cherrytomaatjes	250 g
citroen	1
kruidenroomkaas	185 g
tagliatelle	400 g
rode ui	1

Uit eigen keuken: 1 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Breng een ruime pan met water en wat zout aan de kook. Kook hierin de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Pel en snipper de ui. Snij de gerookte zalm in reepjes. Halveer de cherrytomaten. Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers het sap.

Stap 3

Verhit een eetlepel olijfolie in een hapjespan. Fruit hierin de ui op middelhoog vuur gedurende ongeveer 2 minuten of tot ze glazig zijn.

Stap 4

Draai het vuur omhoog en voeg in delen de spinazie toe. Bak steeds tot deze is geslonken en voeg daarna de rest toe.

Stap 5

Voeg de gerookte zalm, de cherrytomaatjes, de kruidenroomkaas en de citroenrasp toe aan de pan. Breng het geheel op smaak met zout, peper en citroensap. Laat alles 3 minuten zachtjes doorkoken.

Stap 6

Serveer de tagliatelle met de romige saus.

Tip

Heerlijk met fijngehakte dille. Meer groente? Snij groene asperges in kleinere stukjes en bak deze mee met de ui in stap 3.

Spinaziestamppot met chorizo

Ingrediënten

chorizo	200 g
kruimige aardappelen	1 kg
spinazie	600 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de kruimige aardappelen in 12 tot 15 minuten gaar. Giet af en stamp fijn. Bewaar 2 eetlepels kookvocht.

Stap 2

Hak de knoflook fijn. Snij de chorizo in blokjes.

Stap 3

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een ruime hapjespan, en bak hierin de chorizoblokjes gedurende 2 minuten op middelhoge temperatuur. Haal de blokjes uit de pan en zet apart. Voeg vervolgens de knoflook toe aan de chorizo-olie en bak deze gedurende 2 minuten.

Stap 4

Voeg nu, per handvol, de spinazie toe en laat slinken.

Stap 5

Meng de spinazie en de helft van de uitgebakken chorizoblokjes door de gestampte aardappelen. Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Stap 6

Serveer de stamppot met de rest van de uitgebakken chorizoblokjes.

Tip

Extra lekker met een gebakken rood uitje. Snij deze in halve ringen en voeg toe in stap 4, vóór de spinazie. Liever een romige stamppot? Meng aan het einde van stap 4, 100 g crème fraîche door de spinazie.

Pastasalade kip-pesto

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

kipreepjes	150 g
paprika-mix	1
rucola	75 g
farfalle	400 g
rode pesto	90 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de farfalle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Meng de afgekoelde farfalle met 1 eetlepel olijfolie om plakken te voorkomen.

Stap 2

Snij de paprika in blokjes.

Stap 3

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de blokjes paprika 5 minuten op middelhoge temperatuur. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 4

Meng de farfalle met de rode pesto, de gebakken paprika, de helft van de rucola en de kipreepjes.

Stap 5

Verdeel de pastasalade over de borden en maak af met de rest van de rucola, en eventueel een klein scheutje olijfolie.

Tip

Extra lekker met in blokjes gesneden mozzarella. Voeg voor extra groenten gehalveerde cherrytomaatjes toe.

Orzo in romige paprikasaus

4 personen | 30 minuten

Ingrediënten

orzo	400 g
paprika	1
spinazie	400 g
geroosterde-paprikareepjes	1 pot
crème fraîche	200 g
geraspte Italiaanse kaas	40 g
tomatenpuree	2 el

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Hak de knoflook fijn. Snij de rode paprika in reepjes.

Stap 2

Verhit ondertussen 2 eetlepels olijfolie in een ruime hapjespan. Bak hierin gedurende 2 minuten de knoflook. Voeg vervolgens de paprika toe en bak al roerend zacht in 6 minuten.

Stap 3

Voeg nu ook de tomatenpuree en de reepjes geroosterde paprika uit pot toe. Bak 2 minuten. Voeg de crème fraîche toe, en roer goed door. Laat het geheel nog 4 minuutjes zachtjes sudderen.

Stap 4

Pureer de saus glad met een staafmixer.

Stap 5

Roer de orzo, een snuf zout en 150 ml water door de saus en laat deze, onder af en toe doorroeren, 8 minuten zachtjes doorkoken.

Stap 6

Voeg dan eventueel nog een scheutje water toe en roer de spinazie, per handvol, door de saus. Verwarm het geheel op lage temperatuur nog 4 minuten door tot alle spinazie is geslonken. Breng op smaak met peper en zout.

Stap 7

Serveer de romige orzo met de geraspte Italiaanse kaas.

Tip

Ook lekker met uitgebakken blokjes chorizo en/of gepofte cherrytomaatjes. Pof de tomaatjes met een beetje olijfolie en zout aan de tros gedurende 10 minuten in de oven op 190°C. Serveer de chorizo door de orzo en de tomaatjes er bovenop.

Penne met kipgehakt en rode pesto

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

penne	500 g
winterpeen	1
kipgehakt	300 g
rode pesto	90 g
spinazie	600 g
mozzarella	125 g
uien	2
Italiaanse kruiden	1 el

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Breng een pan water aan de kook en bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Scheur de mozzarella in stukken en zet apart.

Stap 2

Snipper de uien en hak de teentjes knoflook fijn. Snij de winterpeen in blokjes.

Stap 3

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak het kipgehakt rul. Voeg vervolgens ook de gesneden ui, knoflook en winterpeen toe en bak 5 minuten mee.

Stap 4

Voeg dan in twee beurten alle spinazie toe. Wacht steeds tot de spinazie een beetje geslonken is.

Stap 5

Breng het gehakt- en groentemengsel ten slotte op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout.

Stap 6

Roer de pesto door het gehakt- en groentemengsel en meng dit met de voorgekookte penne.

Stap 7

Serveer de pasta met de gescheurde mozzarella.

Tip

Extra lekker met rucola. Liever vega? Kies dan voor vegan gehakt

Teriyaki-runderreepjes met zoetzure komkommer

4 personen | 25 minuten

Ingrediënten

runderreepjes	300 g
pandanrijst	350 g
sushi-azijn	4 el
komkommer	1
teriyakisaus	150 ml
Cambodjaanse wokgroenten	400 g

Uit eigen keuken: 4 el neutrale olie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer 2 eetlepels sushi-azijn door de rijst.

Stap 2

Schaaf met een dunschiller de komkommer tot lange linten. Meng deze met 2 eetlepels sushi-azijn en een snufje zout. Hak de knoflook fijn.

Stap 3

Verhit 2 eetlepels neutrale olie in een wok of ruime hapjespan. Bak hierin de runderreepjes gedurende 2 minuten op hoge temperatuur. Haal de runderreepjes uit de pan en zet apart.

Stap 4

Bak in dezelfde pan de knoflook gedurende 1 minuut. Voeg vervolgens de wokgroenten toe en roerbak deze 5 minuten.

Stap 5

Voeg nu de teriyaki-saus en de gebakken runderreepjes toe, en stoof het geheel zachtjes nog 2 minuten op lage temperatuur.

Stap 6

Serveer de teriyaki-runderreepjes met de rijst en de zoetzure komkommerlinten.

Tip

Extra lekker met wat sesamzaadjes als garnering. Dol op pittig? Snij twee rode pepers fijn en voeg deze toe bij stap 4.

Penne met kipgehakt en kruidenkaas

4 personen | 15 minuten

Ingrediënten

kipgehakt gekruid	300 g
penne	500 g
spinazie	600 g
rode uien	2
kruidenkaas	150 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar 2 eetlepels kookvocht.

Stap 2

Pel de rode uien en snij in de lengte doormidden. Snij de uien in halve ringen.

Stap 3

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime hapjespan. Bak hierin in 5 minuten het kipgehakt rul en gaar. Haal het gehakt uit de pan.

Stap 4

Verhit in dezelfde pan nog 1 eetlepel olijfolie en bak hierin de rode ui gedurende 4 minuten.

Stap 5

Voeg vervolgens, per handvol, de spinazie toe en laat slinken. Voeg ten slotte de kruidenkaas toe en breng het geheel op smaak met zout en peper.

Stap 6

Meng nu de penne met het gehakt en het spinaziemengsel. Voeg eventueel nog het kookvocht toe voor extra smeuïgheid.

Stap 7

Verwarm het gerecht nog 1 minuut door op middelhoge temperatuur.

Tip

Liever vega? Vervang het kipgehakt door een plantaardige variant. Extra lekker met geraspte Italiaanse kaas!

Tomatenrisotto met spinazie en chorizo

4 personen | 40 minuten

Ingrediënten

risotto	400 g
chorizo	225 g
tomatenblokjes	400 g
kippenbouillonblokjes	2
uien	2
spinazie	400 g
citroen	1

Uit eigen keuken: 4 el olijfolie, 3 tenen knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Verwijder het velletje van de chorizo en snij de worst in kleine blokjes. Snij de citroen in 4 partjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Stap 2

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een ruime hapjespan. Bak hierin de blokjes chorizo gedurende 4 minuten op middelhoge temperatuur krokant. Schep de chorizoblokjes uit de pan en laat deze uitlekken op keukenpapier.

Stap 3

Bak vervolgens de ui en 2/3 van de knoflook gedurende 3 minuten in het resterende bakvet van de chorizo.

Stap 4

Voeg dan de risotto toe en schep de risotto 2 minuten om of tot de risotto glazig is. Maak ondertussen in een aparte pan de kippenbouillon met 1 liter water.

Stap 5

Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe aan de risotto en roer tot het vocht is opgenomen. Voeg nu alle kippenbouillon toe, roer goed door en laat zachtjes sudderen (onder af en toe roeren).

Stap 6

Verhit ondertussen een eetlepel olijfolie in een aparte hapjespan. Bak hierin 1 minuut de resterende knoflook. Voeg dan per handvol de spinazie toe. Wacht steeds totdat deze geslonken is. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 7

Proef de risotto, is deze zacht genoeg? Dan kun je de spinazie en chorizoblokjes er voorzichtig doorheen scheppen. Liever een zachtere risotto? Voeg dan nog een beetje water toe en laat de risotto even doorkoken.

Stap 8

Serveer de risotto met een partje citroen.

Extra lekker met geraspte Italiaanse kaas en/of stukjes zachte geitenkaas.

Risotto met garnalen en erwtjes

4 personen | 25 minuten

Ingrediënten

wokgarnalen met knoflook	300 g
risottorijst	300 g
fijne tuinerwten	450 g
rucola	75 g
groentebouillonblokjes	2

Uit eigen keuken: 2 eetlepels olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Breng 1 liter water aan de kook en roer hier de groentebouillonblokjes doorheen tot ze zijn opgelost.

Stap 2

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een ruime hapjespan en bak hierin gedurende 2 minuten de risottorijst glazig. Voeg vervolgens de helft van de bouillon toe en laat zachtjes inkoken. Blijf steeds bouillon toevoegen tot alles is opgelost. Dit duurt ongeveer 15 minuten. Voeg eventueel meer heet water toe.

Stap 3

Voeg vervolgens de fijne tuinerwten en de garnalen toen, en laat het geheel nog eens 4 minuten goed doorwarmen.

Stap 4

Serveer de risotto met de rucola.

Tip

Extra lekker met Parmezaanse kaas en een kneepje citroensap.

Traybake met kipdrummets

4 personen | 40 minuten

Ingrediënten

gemarineerde kipdrummets	600 g
gekruide krieltjes	600 g
courgette	1
pruimtomaatjes	250 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de pruimtomaatjes doormidden en de courgette in plakken.

Stap 2

Hussel de pruimtomaatjes en de courgetteplakken voorzichtig om in een kom met de krieltjes en 2 eetlepels olijfolie. Breng op smaak met een snufje zout.

Stap 3

Verdeel vervolgens de kipdrummets, krieltjes, pruimtomaatjes en courgetteplakken over een bakplaat of ovenschaal.

Stap 4

Zet de bakplaat of ovenschaal in het midden van de oven en bak de traybake in 30 tot 35 minuten gaar en goudbruin.

Penne met romige spinazie en kipgehakt

4 personen | 15 minuten

Ingrediënten

kipgehakt gekruid	300 g
penne	500 g
spinazie	600 g
rode uien	2
kruidenkaas	150 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar 2 eetlepels kookvocht.

Stap 2

Pel de rode uien en snij in de lengte doormidden. Snij de uien in halve ringen.

Stap 3

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime hapjespan. Bak hierin in 5 minuten het kipgehakt rul en gaar. Haal het gehakt uit de pan.

Stap 4

Verhit in dezelfde pan nog 1 eetlepel olijfolie en bak hierin de rode ui gedurende 4 minuten.

Stap 5

Voeg vervolgens, per handvol, de spinazie toe en laat slinken. Voeg ten slotte de kruidenkaas toe en breng het geheel op smaak met zout en peper.

Stap 6

Meng nu de penne met het gehakt en het spinaziemengsel. Voeg eventueel nog het kookvocht toe voor extra smeugheid.

Stap 7

Verwarm het gerecht nog 1 minuut door op middelhoge temperatuur.

Tip

Liever vega? Vervang het kipgehakt door een plantaardige variant. Extra lekker met geraspte Italiaanse kaas!

Zuurkoolstampot met rookworst

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

kruimige aardappelen	1 kg
zuurkool	1 kg
zoete uien	2
rookworst	1
melk	100 ml
boter	4 el

Uit eigen keuken: zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Pel de zoete ui, snij doormidden en in halve ringen. Laat de zuurkool uitlekken.

Stap 2

Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook. Kook hierin de aardappelen in 10 tot 12 minuten gaar. Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking of leg de worst de laatste paar minuten bovenop de aardappelen.

Stap 3

Verhit ondertussen in een ruime hapjespan 2 eetlepels boter. Bak hierin de zoete ui zacht in 5 minuten. Voeg vervolgens de zuurkool toe en bak deze 2 minuten mee op hoge temperatuur.

Stap 4

Verhit in een klein pannetje de melk met de resterende boter, tot alle boter is gesmolten. Stamp dit samen met de zuurkool en aardappelen fijn. Breng op smaak met zout en zwarte peper.

Stap 5

Serveer de stampot met de rookworst.

Tip

Extra lekker met gebakken uitjes, gerookte spekreepjes en een lepel appelcompote.

Italiaanse maaltijdsoep met gehaktballetjes

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

kleine gehaktballetjes	12
orzo	200 g
Italiaanse roerbakgroenten	600 g
gezeefde tomaten	1 kg
tuinkruiden-bouillonblokjes	3,5
verse basilicum	1 bakje

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 3 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de orzo volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Hak de knoflook fijn en pluk de blaadjes basilicum.

Stap 3

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan. Bak hierin de gehaktballetjes in 3 minuten rondom bruin op middelhoge temperatuur. Haal de balletjes uit de pan en zet opzij.

Stap 4

Voeg aan dezelfde pan de knoflook toe en bak deze gedurende 1 minuut op middelhoge temperatuur. Voeg vervolgens ook de Italiaanse groenten toe en roerbak 2 minuten op hoge temperatuur.

Stap 5

Voeg 1 liter water, de gezeefde tomaten en de bouillonblokjes toe. Breng het geheel aan de kook en laat de soep 5 minuten zachtjes stoven.

Stap 6

Voeg vervolgens de gehaktballetjes toe en laat nog eens 5 minuten zachtjes stoven. Voeg dan de orzo toe en verwarm het geheel nog 1 minuut door. Breng eventueel op smaak met extra zout en peper.

Tip

Extra lekker met cannellini-bonen. Laat deze uitlekken en voeg ze toe bij stap 6.

Liever vega? Vervang de gehaktballetjes voor een vegetarische variant.

Rode risotto met burrata

4 personen | 40 minuten

Ingrediënten

risottorijst	300 g
cherrytomaten	250 g
gegrilde paprikareepjes	1 pot
Parmezaanse kaas	40 g
burrata	2 bollen
basilicum	15 g
aubergines	2
ui	1
bouillonblokje	1
Italiaanse kruiden	1 el

Uit eigen keuken: 4 el olijfolie, 1 teentje knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Stap 2

Snij de aubergine in blokjes en verwijder de steeltjes van de cherrytomaten. Pluk de blaadjes basilicum. Snipper de ui en knoflook.

Stap 3

Meng de tomaten en aubergine apart van elkaar met 1 eetlepel olijfolie, peper, zout en Italiaanse kruiden. Verdeel de tomaten over de linkerkant van de bakplaat en de aubergines over de rechterkant van de bakplaat. Haal de tomaten na 15 minuten uit de oven en laat de aubergine nog 15 minuten langer in de oven.

Stap 4

Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de risottorijst toe en bak 4 minuten mee.

Stap 5

Pureer ondertussen de paprikareepjes en geroosterde tomaten met een staafmixer tot een gladde saus.

Stap 6

Giet de saus bij de risottorijst en laat het vocht verdampen.

Stap 7

Maak een bouillon met 1 bouillonblokje en 600 ml heet water. Voeg een soeplepel bouillon aan de risotto toe. Zodra dit is opgenomen voeg je de volgende toe en roer tussendoor goed door. Herhaal deze stap tot de risotto gaar is. Dit duurt ongeveer 25 minuten.

Stap 8

Voeg de Parmezaanse kaas en aubergineblokjes toe en breng de risotto op smaak met peper en zout.

Stap 9

Scheur de burrata's voorzichtig door de helft en verdeel over de borden. Garneer met de blaadjes basilicum.

Tip

Extra lekker met serranoham. Roer voor een nóg romigere versie in stap 9 200 ml room door de risotto.

Nasi goreng met satésaus

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

witte rijst	400 g
wokgroenten	600 g
eitjes	4
satésaus-mix	1 zakje
nasi-kruidentmix	1 zakje

Uit eigen keuken: 3 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Mix de satésaus-mix met 150 ml kokend water en roer dit goed door tot een gladde saus.

Stap 2

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime hapjespan en bak de wokgroenten hierin in 8 minuten beetgaar.

Stap 3

Voeg vervolgens de nasi-kruidentmix en 50 ml water toe, en roer gedurende 1 à 2 minuten goed door.

Stap 4

Schep het groentemengsel door de rijst, en verwarm dit, al roerend, gedurende een paar minuten.

Stap 5

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin 4 spiegeleieren. Breng deze op smaak met zout en peper. Warm de satésaus eventueel nog een keertje op.

Stap 6

Servere de nasi met de warme satésaus en spiegeleieren.

Tip

Extra lekker met kroepoek en gebakken uitjes! Liever met vlees? De nasi gaat goed met kipsaté. Servere de gebakken kipsaté aan het einde. Vervang de rijst eventueel voor zilvervliesrijst.

Kip-ketjap met boontjes

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

kipdijfilet-blokjes	350 g
witte rijst	400 g
sperziebonen	500 g
ketjap manis	8 el

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 tenen knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook uit. Dop de sperziebonen.

Stap 2

Breng een pan met gezouten water aan de kook en kook de sperziebonen in ongeveer 15 minuten beetgaar. Giet af en zet apart.

Stap 3

Marineer ondertussen de kip in 8 eetlepels ketjap, de knoflook, 1 eetlepel olijfolie, peper en een flinke snuf zout. Laat 5 tot 10 minuten staan.

Stap 4

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipblokjes in ongeveer 5 tot 7 minuten gaar op middelhoge temperatuur.

Stap 5

Serveer de ketjap-kip met de rijst en de sperziebonen.

Tip

Liever wat extra vezels? Vervang de rijst voor zilvervliesrijst. Voor extra groenten kan de rijst ook vervangen worden door bloemkoolrijst.

Chinese sweet & sour-noedels met garnalen

4 personen | 15 minuten

Ingrediënten

knoflookgarnalen	300 g
Cambodjaanse wokgroenten	400 g
ramennoedels	300 g
sweet & sour-woksaus	175 ml
bosui	1 bosje

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snij de bosui alvast in ringetjes.

Stap 2

Verhit 2 eetlepels olie in een wok of diepe hapjespan en bak hierin gedurende 1 minuut de helft van de gesneden bosuien. Voeg dan de knoflookgarnalen toe en bak 1 minuut mee.

Stap 3

Voeg de Cambodjaanse wokgroenten toe en bak ongeveer 2 minuten op hoog vuur. Schenk de sweet & sour-woksaus erbij en verwarm nog 1 minuut door.

Stap 4

Giet de noedels af en roer door de saus en de groenten heen. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel over de borden en garneer met de rest van de bosui.

Tip

Voeg een fijngesneden pepertje toe bij stap 2 voor wat extra pit. Geen fan van garnalen? Vervang deze door reepjes kipdijfilet. Bak dan wel twee minuten langer door en breng op smaak met extra zout.

Ravioli met rode pesto en spinazie

4 personen | 20 minuten

Ingrediënten

ravioli	500 g
rode pesto	2 el
tomaten	500 g
courgette	1
spinazie	200 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Breng een pan water met een snuf zout aan de kook voor de ravioli. Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Snij de courgette in dunne ronde schijfjes. Snij de tomaten in blokjes.

Stap 3

Pel de knoflook en snij fijn. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een ruime koekenpan en fruit de knoflook hierin aan. Draai het vuur omhoog, voeg de tomaten toe en bak 2 minuten.

Stap 4

Voeg de courgette toe en bak deze 4 minuten mee. Roer vervolgens de spinazie per handvol door het groentemengsel, tot alle spinazie is geslonken. Maak af met 2 eetlepels pesto en breng de saus op smaak met peper en zout. Voeg naar smaak wat extra pesto toe.

Stap 5

Schep als laatste de ravioli door de pestosaus heen. Verwarm nog 30 seconden door en serveer.

Tip

Liever met vlees? Bak bij stap 3 wat gerookte spekreepjes mee. Extra lekker met versgeraspte grana padano.

Zoete-aardappelstampot met feta

4 personen | 30 minuten

Ingrediënten

verse feta	125 g
zoete aardappelen	1 kg
zongedroogde tomaatjes	halve pot
rucola	85 g
cherrytomaatjes	250 g

Uit eigen keuken: 1 teentje knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Schil de zoete aardappelen en snij ze in grove stukken. Kook ze zacht in ongeveer 20 minuten. Giet af en stamp fijn.

Stap 2

Laat de zongedroogde tomaatjes uitlekken, maar bewaar 2 eetlepels olie. Snij de zongedroogde tomaatjes in stukjes en halveer de cherrytomaten. Verbrokkel de feta.

Stap 3

Stamp de stukjes zongedroogde tomaat samen met hun olie door de zoete-aardappelpuree. Meng nu ook de cherrytomaatjes en de rucola door het geheel. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 4

Serveer de stampot met de feta.

Tip

Roer voor een smeuië versie 100 g crème fraîche door de stampot in stap 3. Extra lekker met geroosterde pijnboompitjes, gebakken spekjes en/of balsamico-crème als garnering!

Zoete aardappel-stamppot



1 zoete aardappel-stamppot verspakket

100 g chorizo

1-2 tl mosterd

Zo maak je het!

Stap 1

Breng een pan gezouten water aan de kook, en kook de zoete aardappelblokjes in 10 tot 12 minuten gaar. Giet af, stamp fijn en breng op smaak met mosterd.

Stap 2

Snij ondertussen de chorizoworst in kleine blokjes en halveer de cherrytomaten. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snij de rode peper fijn. Bak de chorizoblokjes in een koekenpan zonder olie in 5 minuten goudbruin.

Stap 3

Haal de chorizoblokjes uit de pan, houd apart en bak de rode peper 1 minuut op middelhoge temperatuur in het overgebleven vet van de chorizo. Voeg de groentemix toe en bak 3-4 minuten mee.

Stap 4

Meng de groentemix met rode peper, cherrytomaten en chorizoblokjes door de zoete aardappelpuree.

Stap 5

Serveer de stamppot met de kaasblokjes.

Pita kipkebab met tzatziki

pita's	10
kipkebab	400 g
yoghurt	300 ml
komkommer	1
cherrytomaatjes	250 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de pitabroodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Maak eerst de tzatziki: pel de knoflook en hak deze fijn. Rasp de komkommer met een grove rasp boven een kom en knijp het overtollige vocht er voorzichtig uit.

Meng de rasp met de yoghurt en de knoflook. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 3

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin al roerende de kip in 5 tot 7 minuten gaar.

Stap 4

Snij de cherrytomaatjes doormidden.

Stap 5

Snij de pitabroodjes open en vul ze met de kip, de cherrytomaatjes en verse tzatziki.

Tip

Liever vega? Vervang de kip door vegan shoarma. Ook lekker met kant-en-klare tzatziki. Voeg eventueel wat extra ijsbergsla toe en wat druppeltjes sriracha ter garnering.

Tortellini met spinazie en mozzarella

Ingrediënten

verse tortellini	500 g
spinazie	200 g
doperwten	300 g
tomatenblokjes	2 blikken
verse Italiaanse kruiden	1 bosje
mozzarella	1 bol

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Pel 2 teentjes knoflook en snij fijn. Verhit 2 el olijfolie in een ruime koekenpan en fruit de knoflook hierin aan. Hak 1 bosje Italiaanse kruiden fijn.

Stap 2

Giet 2 blikken tomatenblokjes in de pan. Vul de een leeg blik met water en schenk dit ook in de pan. Voeg de Italiaanse kruiden toe aan de tomatensaus en breng het geheel op smaak met peper en zout.

Stap 3

Voeg vervolgens 200 g spinazie in delen toe aan de saus, todat alle spinazie iets is geslonken.

Stap 4

Snij dan 1 bol mozzarella in plakken. Roer 500 g tortellini door de tomatensaus en leg de mozzarella erbovenop. Verdeel 300 g doperwten eroverheen en leg een deksel op de pan. Laat de pasta zachtjes in 10 tot 12 minuten gaar sudderen.

Tip

Liever met vlees? Voeg gehakt toe bij stap 1. Bak deze 3 tot 4 minuten mee op middelhoge temperatuur. Extra lekker met wat geraspte grana padano.

Rode curry met gehaktballetjes

witte rijst	300 g
rode currypasta	1 pakje
kokosmelk	200 ml
gehaktballetjes	12
sperziebonen	500 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Stap 1

Breng een pan water aan de kook. Kook **300 g rijst** volgens de aanwijzingen op de verpakking. Dop **500 g sperziebonen**, snij ze doormidden en leg ze even opzij.

Stap 2

Verhit **2 el olijfolie** in een ruime koekenpan en bak **12 gehaktballetjes** in 3 tot 4 minuten op middelhoge temperatuur rondom aan. Haal de gehaktballetjes uit de pan en leg opzij op een bord.

Stap 3

Pel **2 teentjes knoflook** en snij fijn. Bak de sperziebonen en knoflook 2 tot 3 minuten in de pan van de gehaktballetjes. Voeg dan ook **1 pakje currypasta** toe en schenk **200 ml kokosmelk** erbij. Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan en laat de curry 5 tot 6 minuten zachtjes sudderen tot de gehaktballetjes en sperziebonen beide gaar zijn.

Stap 4

Breng de rode curry met gehaktballetjes en sperziebonen op smaak met **peper** en **zout** en serveer met de witte rijst.

Tip

Ook lekker met korma of massaman curry kruidenpasta. Vervang de rijst door zilverliesrijst voor een extra vezelrijk gerecht. Liever vega? Vervang de gehaktballetjes door vega balletjes.

Parelcouscous met garnalen en zongedroogde tomaatjes

parelcouscous	275 g
knoflookgarnalen	300 g
spinazie	400 g
zongedroogde tomaatjes	1 pot
witte kaas	200 g
citroen	1

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, zwarte peper en zout

Stap 1

Pel **2 teentjes knoflook** en snij fijn. Verhit **2 el olijfolie** in een ruime koekenpan en fruit de knoflook hierin aan.

Stap 2

Giet **275 g parelcouscous** in de pan bij de knoflook en schenk er **800 ml water** bij. Laat in 12 tot 15 minuten zachtjes gaar koken.

Stap 3

Voeg de laatste 10 minuten, in delen, ook **400 g spinazie** toe. Roer door tot alle spinazie is geslonken.

Stap 4

Roer **1 pot zongedroogde tomatenreepjes** samen met **300 g garnalen** door de parelcouscous. Laat het geheel nog een aantal minuten zachtjes garen en breng dan op smaak met wat **citroensap**, een flinke snuf **peper** en **zout**.

Stap 5

Verkruimel **200 g witte kaas** en verdeel deze over de parelcouscous.

Tip

Extra lekker met fijngesneden bosui. Bak bij stap 1 een in blokjes gesneden rode paprika mee voor meer groenten.

Pastasalade mozzarella-pesto

mozzarella	2 bollen
fusilli	400 g
gekleurde paprika's	3
rucola	85 g
groene pesto	90 g

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Stap 1

Kook **400 g fusilli** volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel onder de koude kraan af. Meng de afgekoelde fusilli met **1 el olijfolie** om plakken te voorkomen.

Stap 2

Snij **3 paprika's** en **2 bollen mozzarella** in blokjes.

Stap 3

Verhit **1 el olijfolie** in een koekenpan en bak de blokjes paprika in 5 minuten gaar op middelhoge temperatuur. Breng op smaak met **peper** en **zout**.

Stap 4

Meng de fusilli met de pesto, de gebakken paprika, **de helft van de rucola** en de mozzarella.

Stap 5

Verdeel de pastasalade over de borden en maak af met **de rest van de rucola**, en eventueel een klein scheutje olijfolie.

Tip

Extra lekker met in blokjes gesneden gerookte kip. Of voeg voor extra groenten gehalveerde cherrytomaatjes toe.

Pastasalade met gegrilde perzik en prosciutto

Ingrediënten

wilde perziken	500 g
fusilli	400 g
courgette	1
prosciutto	110 g
rucola	85 g
mozzarella	2 bollen

Uit eigen keuken: 6 el balsamico-azijn, 4 el olijfolie, zwarte peper en zout

Stap 1

Kook **400 g fusilli** volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Snij **1 courgette** in plakjes. Halveer **500 g wilde perziken** en snij deze in partjes.

Stap 3

Verhit **1 el olijfolie** in een grill- of koekenpan. Grill/bak de courgette en perziken aan beide kanten.

Stap 4

Scheur **2 bollen mozzarella** en **110 g prosciutto** in stukken. Zet apart.

Stap 5

Maak ondertussen de dressing. Meng **3 el olijfolie** met **6 el balsamico-azijn**, **zwarte peper** en een flinke snuf **zout**. Klop de dressing goed door met een garde.

Stap 6

Meng de pasta met de gegrilde courgette en perziken, en maak af met de gescheurde mozzarella en de prosciutto. Garneer met **rucola naar smaak**.

Tip

Extra lekker met blaadjes basilicum. Vervang de mozzarella door burrata voor een romigere salade.

Parelcouscoussalade met nectarine, feta en linzen

275 g	parelcouscous
4	nectarines
150 g	feta
1 blikje	linzen
150 g	veldsla
1	komkommer

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, 1 el (witte wijn)azijn, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 275 g parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakkingen en giet daarna af.

Stap 2

Snij 4 nectarines doormidden en verwijder de pit. Leg de nectarines op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1 el olijfolie. Rooster de nectarines 10 minuten in de oven.

Stap 3

Snij 1 komkommer in blokjes. Laat 1 blikje linzen uitlekken.

Stap 4

Meng 150 g veldsla in een saladekom met 1 el olijfolie en 1 tl (witte wijn)azijn. Meng de parelcouscous, komkommer en de linzen door de salade heen.

Stap 5

Verdeel de geroosterde nectarines over de salade en verkruimel er 150 g feta overheen.

Tip

Extra lekker met kalamata olijven. Liever met vlees? Voeg wat plakjes prosciutto toe. Ook lekker met gegrilde halloumi in plaats van feta.

Pastasalade kip-pesto

Ingrediënten

150 g kipreepjes
3 paprika's
85 g rucola
400 g farfalle
90 g rode pesto

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook 400 g farfalle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Meng de afgekoelde farfalle met 1 el olijfolie om plakken te voorkomen.

Stap 2

Snij 3 paprika's in blokjes.

Stap 3

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de blokjes paprika 5 minuten op middelhoge temperatuur. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 4

Meng de farfalle met 90 g rode pesto, de gebakken paprika, de helft van de rucola en 150 g kipreepjes.

Stap 5

Verdeel de pastasalade over de borden en maak af met de rest van de rucola, en eventueel een klein scheutje olijfolie.

Tip

Voeg voor extra groenten gehalveerde cherrytomaatjes toe.

Burrito's met gehakt

300 g	gemengd gehakt
8	tortillawraps
400 g	Mexicaanse roerbakgroenten
1 blik	tomatenblokjes
1 zakje	tacokruidentmix

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie

Zo maak je het!

Stap 1

Verwarm 8 tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Verhit 2 el olijfolie in een ruime hapjespan, en bak hierin 300 g gehakt in 3 minuten op middelhoge temperatuur bruin en rul.

Stap 3

Voeg vervolgens het zakje tacokruidentmix toe en bak 1 minuut. Voeg dan 400 g Mexicaanse roerbakgroenten toe, en bak deze gedurende 3 minuten. Voeg ten slotte 1 blik tomatenblokjes toe en laat het geheel 6 minuten inkoken op middelhoge temperatuur.

Stap 4

Serveer de vulling met de tortillawraps, en rol deze samen op tot 8 kleine burrito's.

Tip

Voeg voor extra groenten een blikje mais toe aan de vulling. Extra lekker met geraspte belegen kaas en een lepeltje crème fraîche! Liever vega? Vervang het gehakt door 2 blikken kidneybonen.

Romige tomaten-paprikasoep met parelcouscous en gehaktballetjes

Ingrediënten

500 g tomaten
1 rode paprika
2 rode uien
250 g soepballetjes
scheutje kookroom
1 bosje oregano
1 ciabatta
1 liter groentebouillon
50 g parelcouscous

Uit eigen keuken: 2 teentjes knoflook, 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Snij 500 g tomaten, 2 rode uien en 1 rode paprika in grove stukken. Pel 2 teentjes knoflook en snij fijn. Fruit de tomaten, rode paprika, rode ui en de knoflook in 2 el olijfolie aan in een ruime kookpan.

Stap 2

Verkruimel 1 bouillonblokje boven de kookpan en schenk er 1 liter water bij. Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken, pureer daarna met een staafmixer tot een gladde soep.

Stap 3

Verwarm de oven voor op 220 graden en bak 1 ciabatta af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 4

Voeg 250 g soepballetjes en 50 g parelcouscous toe aan de soep en laat nog 10-12 minuten koken totdat de parelcouscous gaar is.

Stap 5

Hak de blaadjes van het bosje oregano fijn en roer door de tomaten-paprikasoep heen. Breng de soep op smaak met peper en zout en schenk er naar wens wat kookroom in. Serveer met de ciabatta.

Tip

Liever vega? Laat de soepballetjes weg en verkruimel wat feta over de soep heen. Ook lekker met puntpaprika's voor een iets zoetere smaak.

Mie met ketjapballetjes

Ingrediënten

12 gehaktballetjes

600 g Chinese wokgroenten

300 g roerbakmie

4 el ketjap manis

Uit eigen keuken: 2 el olijfolie, zwarte peper en zout

Zo maak je het!

Stap 1

Kook 300 g mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

Verhit 2 el olijfolie in een wok of ruime hapjespan. Bak hierin op middelhoge temperatuur 12 gehaktballetjes rondom bruin (ongeveer 5 minuten). Breng de gehaktballetjes op smaak met zout en peper.

Stap 3

Haal de gehaktballetjes uit de pan en zet apart. Voeg aan dezelfde pan 600 g Chinese wokgroenten toe. Bak deze 4 minuten op hoge temperatuur. Voeg dan voorzichtig de gebakken gehaktballetjes 4 el ketjap toe, en laat het geheel zachtjes 5 minuten inkoken. Breng op smaak met zout, en eventueel meer zwarte peper.

Stap 4

Serveer de mie met de groenten en de ketjapballetjes.

Tip

Extra lekker met in ringetjes gesneden bosui. Liever vega? Vervang de mini gehaktballetjes voor vegetarische balletjes.

Broodje gehakt

Ingrediënten voor 2 pers.:

- 300 gr rundergehakt
- 1 ui
- theelepel gehakte knoflook
- 1 wortel
- 1 zoete puntpaprika
- 70 gr tomatenpuree (klein blikje)
- 3 el ketchup
- 1 el sojasaus
- 1 el wijnazijn
- 1 el chilisaus
- 1 el bruine suiker
- 1 grote theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel chillivlokken (of chillipoeder)
- ½ kopje melk
- 2 augurken
- Peper & zout
- Strooikaas
- 1 afbakstokbrood

Bereiding

- Bak het stokbrood af. Laat afkoelen, dan overlans doorsnijden en uithollen. Maak het broodkruim fijn in een schaalte en voeg hieraan het halve kopje melk toe.
- Snipper de uien, de wortel en de paprika's in kleine stukjes. Snij de augurken in dunne reepjes
- De wortelstukjes even blancheren.
- Doe een flinke scheut olie in een pan en fruit hierin op laag vuur de ui en de knoflook aan. Na een paar mintuten de paprika, wortel en het gehakt toevoegen en dit gaar en rul bakken.
- Voeg de ketchup, sojasaus, wijnazijn, chilisaus, paprikapoeder, chillivlokken, suiker, broodkruim en het blikje tomatenpuree toe. Alles goed doorroeren en nog 5 minuten met deksel op de pan door laten garen.
- Naar smaak nog wat peper en zout toevoegen.
- Vul de uitgeholde broodhelften met het gehakt mengsel. Leg hierover de reepjes augurk en bestrooi met geraspte kaas.
- Leg de broodjes even onder de grill totdat de kaas gesmolten is.
- Eet smakelijk!

Knolselderijsoep

Porties 4 personen 45 minuten

Ingrediënten

- * 1 knolselderij
- * 1 flinke ui, grof gehakt
- * bakolijfolie (bakboter en olijfolie bij elkaar in de pan)
- * zout
- * 2 teentjes knoflook, grof gehakt
- * specerijen naar keuze, zie intro
- * 1 groentebouillonblokje, of 2 tl los bouillonpoeder
- * zwarte peper
- * optioneel: plantaardige kookroom

Een simpele mix van 2 theelepels paprikapoeder en 2 theelepels kerriepoeder doen het altijd goed met knolselderij. Bak deze mee met de ui en knolselderij.

Instructies

- * Schil de knolselderij met een scherp mes, snijd daarna in blokjes.
- * Verhit een grote soeppan en fruit de ui voor 5 minuten in een scheut bakolijfolie met een snuf zout. Zet het vuur lager als de ui gaat bruinen.
- * Voeg de knoflook toe met de specerijen naar keuze (zie intro voor toelichting) en bak nog 2 minuten. Roer daarna de blokjes knolselderij erdoor en bak nog 2 minuten.
- * Schenk nu water in de pan tot de knolselderij net onder staat. Voeg 1 groentebouillonblokje toe en breng aan de kook. Laat circa 15 - 20 minuten koken tot de groenten gaar zijn.
- * Tip: Voor een kleine knolselderij volstaat circa 1 liter water. Voor een groter exemplaar heb je 1,5 - 2 liter water nodig. Voeg nooit te veel water toe, dat kun je altijd later nog doen nadat de soep gepureerd is.
- * Pureer de soep met een staafmixer of in een goede blender. (Ik heb de staafmixer gebruikt om te pureren).

Notities: * Met dit recept maak je 1,5 - 2 liter soep wat voldoende is voor 4 personen.

* Bereiding: 45 minuten

Eigen aanpassingen: Ik heb wortel toegevoegd op gevoel.

En zoals boven staat ongeveer ; 2 tl paprikapoeder en 2 tl kerriepoeder

Ik heb om de soep lekker te maken en voldoende soep met 1 niet al te grote knolselderij 4 groentebouillonblokjes toegevoegd buiten de ene uit het recept. Maar er zat dan ook meer water in dan volgens het recept omdat meer mensen het moesten eten.

(voeg niet te veel water in 1x toe, beetje bij beetje en tussendoor even proeven)

Gesneden blad selderij toegevoegd. Daarna de boel gepureerd.

Vervolgens 200 ml kookroom toegevoegd. Nog even laten koken.

Geproefd en daarna nog opnieuw wat gesneden blad selderij toevoegd. Ook die iets gepureerd in de soep en daarna opgedient