

## Recepten

### **Toscaanse kapucijnerschotel (voor 2 personen)**

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 literblik kapucijners 150 gram ongepaneerde varkensschnitzel 50 gram rauwe ham in plakjes 1 teentje knoflook 2 eetlepels olie 1 theelepel gedroogde salie 2 dl tomatensap peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de kapucijners uitlekken.</li> <li>- Snijd de schnitzel in reepjes en de plakjes ham in vieren.</li> <li>- Pel het knoflookteentje.</li> <li>- Verhit de olie in een braadpan en bak de ham hierin ca. 3 minuten.</li> <li>- Neem 4 stukjes ham uit de pan en laat die op een bord afkoelen.</li> <li>- Pers het knoflookteentje uit boven de pan met de rest van de ham.</li> <li>- Voeg de reepjes schnitzel en de salie toe en bak het geheel bruin.</li> <li>- Voeg de kapucijners en het tomatensap toe.</li> <li>- Laat dit ca. 10 minuten stoven, terwijl u het af en toe omscheept.</li> <li>- Maak de schotel op smaak af met peper.</li> <li>- Garneer de schotel met de achtergehouden plakjes ham.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met sla.

### **Vlaamse stooflappen (voor 4 personen of voor 2 dagen)**

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 kleine ui 1 bolletje gember 400 gram magere runderlappen zout en peper 4 eetlepels vloeibaar bak en braad 2 dl bier 1 theelepel mosterd 2 plakjes ontbijtkoek 1 laurierblaadje 1 theelepel tijm</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snipper het uitje fijn.</li> <li>- Snijd het gemberbolletje in kleine stukjes.</li> <li>- Bestrooi de runderlappen met zout en peper.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in een braadpan.</li> <li>- Schroeï hierin de runderlappen snel dicht en braad ze aan alle kanten bruin.</li> <li>- Haal het vlees uit de pan.</li> <li>- Doe het uitje in de pan en fruit het goudbruin.</li> <li>- Roer het bier en de mosterd erdoor.</li> <li>- Verkruimel de plakjes ontbijtkoek boven de pan en roer erdoor.</li> <li>- Voeg het laurierblaadje, de tijm en de gember toe.</li> <li>- Leg het vlees terug in de pan.</li> <li>- Stoof het vlees in 1,5 uur op een laag vuur gaar.</li> <li>- Als er teveel vocht verdamppt, giet er dan een scheutje water bij.</li> <li>- Verwijder het laurierblad voor het serveren.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

**Turkse gehaktballetjes in tomatensaus**  
(voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 ui 1 teentje knoflook 6 takjes peterselie 200 gram mager rundergehakt zout, peper en paprikapoeder 1 eetlepel bloem 2 eetlepels zonnebloemolie 1 pak gezeefd tomatensap (=0,5 liter) 1 eetlepel gemalen komijnzaad (=djinten)</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd de ui zeer fijn.</li> <li>- Was de peterselie en hak zeer fijn.</li> <li>- Doe het gehakt in een kom en pers het teentje knoflook erboven uit.</li> <li>- Voeg de helft van de ui en de helft van de peterselie toe.</li> <li>- Kneed de kruiden goed door het gehakt en breng het mengsel op smaak met zout, peper en paprikapoeder.</li> <li>- Draai kleine gehaktballetjes van het gehaktmengsel en wentel ze door de bloem.</li> <li>- Verhit 2 eetlepels olie in een braadpan en bak de gehaktballetjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar.</li> <li>- Haal ze uit de pan.</li> <li>- Fruit de rest van de ui in de hete olie goudbruin en voeg het gezeefde tomatensap toe.</li> <li>- Breng de saus op smaak met peper, zout en het gemalen komijnzaad.</li> <li>- Laat de saus even (ca. 5 minuten) koken.</li> <li>- Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het geheel goed warm worden.</li> <li>- Bestrooi de saus met de rest van de gehakte peterselie.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met spaghetti en komkommersalade.

**Gepofte aardappel met kruidenkward**  
(voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>4 aardappelen van gemiddelde grootte 6 eetlepels magere kwark 1 sjalotje 3 takjes peterselie 6 sprietjes bieslook peper en zout</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwarm de oven voor op 220°C (stand 5).</li> <li>- Boen de aardappelen goed schoon onder stromende kraan.</li> <li>- Droog ze af en wikkel elke aardappel in een stuk aluminiumfolie.</li> <li>- Leg de aardappels op een rooster in het midden van de oven.</li> <li>- Laat ze in ca. 45 minuten gaar worden.</li> <li>- Was intussen de kruiden en snijd ze fijn.</li> <li>- Roer ze door de kwark en maak het mengsel op smaak af met peper en zout.</li> <li>- Haal de aardappelen uit de oven en maak de folie aan één zijde open.</li> <li>- Snijd de aardappelen kruislings diep in.</li> <li>- Schep in de snede van elke aardappel 1,5 eetlepel van het kwarkmengsel.</li> <li>- Serveer de aardappelen in de folie.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met een tartaartje en broccoli.

### Zoetzure mosselen

(voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 pot Zeeuwse mosselen in azijn (± 200 gram) 1 bosuitje 2 dl ananassap 1 eetlepel mosterd 1 eetlepel gembersiroop 3 eetlepels paprikasalade (uit een pot) scheutje citroensap peper 2 eetlepels aardappelmeel</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In een zeef de mosselen laten uitlekken.</li> <li>- Intussen het bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden.</li> <li>- In een steelpan het ananassap aan de kook brengen.</li> <li>- De mosterd, uiringetjes en de gembersiroop toevoegen en 2 minuten laten koken.</li> <li>- De mosselen en de paprikareepjes toevoegen, in 3 minuten door en door heet laten worden.</li> <li>- Op smaak brengen met citroensap en peper.</li> <li>- Aardappelmeel al roerend aan de saus toevoegen en blijven roeren tot een gebonden saus ontstaat.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met rijst en worteltjes.

### Stamppot van rauwe andijvie met kaasblokjes

(voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>500 gram aardappelen 250 gram andijvie een plak 30+ kaas van 150 gram 75 ml halfvolle melk zout en witte peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schil de aardappelen, snijd ze in stukken, was ze en kook ze met wat zout in ca. 20 minuten gaar.</li> <li>- Was intussen de andijvie, snijd deze zeer fijn en laat deze in een vergiet goed uitlekken.</li> <li>- Snijd de kaas in kleine blokjes van ca. 1 bij 1 cm.</li> <li>- Verwarm de melk in een steelpannetje.</li> <li>- Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.</li> <li>- Doe de melk bij de aardappelen en roer goed tot een dikke aardappelpuree ontstaat.</li> <li>- Roer de gesneden andijvie door de puree en warm deze nog even kort door.</li> <li>- Roer de blokjes kaas erdoor.</li> <li>- Breng de stamppot op smaak met wat witte peper.</li> </ul>
---	--

### Macaroni met tonijnsaus (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 blik tonijn op water          1 ui          1 dunne prei          half bakje champignons (125 gram)          1 eetlepel (olijf)olie          2 dl tomatensap          2 eetlepels aardappelmeel          2 theelepels Italiaanse kruiden          peper          150 gram (volkoren) macaroni</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de tonijn in een zeef uitlekken en maak met een vork de tonijn los.</li> <li>- Pel de ui en snijd in stukjes.</li> <li>- Was de prei en snijd in ringen.</li> <li>- Was de champignons en snijd in plakjes.</li> <li>- Verhit de olie in een grote pan.</li> <li>- Fruit hierin de ui 3 minuten.</li> <li>- Voeg de prei en champignons toe en bak enkele minuten mee.</li> <li>- Voeg de tonijn en tomatensap toe en breng aan de kook.</li> <li>- Roer het aardappelmeel in een kopje los met 4 eetlepels water.</li> <li>- Bind de saus al roerend met het aardappelmeel.</li> <li>- Breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper.</li> <li>- Houd de saus warm en kook ondertussen de macaroni.</li> <li>- Breng 0,5 liter water aan de kook.</li> <li>- Kook hierin de macaroni in 10 minuten gaar.</li> <li>- Laat de macaroni uitlekken.</li> <li>- Doe de macaroni terug in de pan en serveer met de saus.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met salade.

### Chili sin carne (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 groot blik bruine bonen          50 gram maiskorrels (blik)          1 dunne prei          1 groene paprika          1 rode paprika          2 eetlepels olie          1 teen knoflook          2 eetlepels tomatenpuree          1 theelepel paprikapoeder          1 theelepel oregano          chilipoeder</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de bruine bonen en maiskorrels in een zeef uitlekken. Bewaar het uitlekvocht.</li> <li>- Was de prei en snijd in ringen.</li> <li>- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.</li> <li>- Verhit de olie in een grote braadpan.</li> <li>- Bak hierin de prei 3 minuten.</li> <li>- Pers het knoflookteentje erboven uit.</li> <li>- Voeg de paprika, tomatenpuree, paprikapoeder en oregano toe.</li> <li>- Schep de massa door elkaar en voeg 1 dl van het uitlekvocht toe.</li> <li>- Doe het deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes doorkoken.</li> <li>- Voeg dan de bonen en mais toe en warm enkele minuten mee.</li> <li>- Breng verder op smaak met chilipoeder.</li> </ul>
--	---

### Tjap tjoï (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>200 gram magere varkenslappen 1 ui 50 gram witte kool 1 kleine winterwortel 50 gram taugé 2 eetlepels olie halve theelepel gemberpoeder halve kippenbouillontablet 2 eetlepels ketjap 1 eetlepel aardappelmeel</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd de varkenslappen in reepjes.</li> <li>- Pel de ui en snijd in stukjes.</li> <li>- Was de kool en snijd in reepjes.</li> <li>- Schrap de wortel en snijd in dunne plakjes.</li> <li>- Was de taugé.</li> <li>- Verhit de olie in een koekenpan.</li> <li>- Fruit hierin de ui 3 minuten.</li> <li>- Voeg het vlees toe en bak 5 minuten al omscheppend mee.</li> <li>- Voeg dan kool, wortel, gemberpoeder, ketjap, bouillontablet en 1 dl water toe.</li> <li>- Breng het geheel aan de kook.</li> <li>- Smoor met het deksel op de pan in 15 minuten zachtjes gaar.</li> <li>- Voeg de taugé toe en warm 2 minuten mee.</li> <li>- Roer het aardappelmeel los met 3 eetlepels water.</li> <li>- Bind de tjap tjoï al roerend met het aardappelmeel.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met rijst.

### Gebonden champignonsoep (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 ui 1 eetlepel olie 3 eetlepels bloem 1 bakje champignons (250 gram) 1 kruidenbouillontablet 2 eetlepels witte wijn 1 eetlepel halfvolle koffiemelk 2 takjes peterselie peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pel de ui en snijd in stukjes.</li> <li>- Was de champignons en snijd in plakjes.</li> <li>- Verhit de olie in een soeppan.</li> <li>- Fruit hierin de ui 3 minuten.</li> <li>- Strooi de bloem over de ui en schep door de ui.</li> <li>- Voeg 1 dl water toe.</li> <li>- Breng al roerend aan de kook totdat de vloeistof gebonden is.</li> <li>- Voeg dan nog 4 dl water en de champignons toe.</li> <li>- Breng al roerend tegen het kookpunt.</li> <li>- Laat de soep 5 minuten zachtjes doorkoken.</li> <li>- Roer dan de wijn en koffiemelk erdoor.</li> <li>- Knip de peterselie erboven fijn.</li> <li>- Breng eventueel verder op smaak met peper.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met een kaastosti.

### Rode kool met appeltjes (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>  500 gram rode kool  zout  1 kruidnagel  1 blaadje laurier  1 zure appel (bijvoorbeeld goudreinet)  1 eetlepel aardappelmeel  2 eetlepels appelsap  1 augurk</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was de kool en verwijder de dikke kern.</li> <li>- Snijd de kool in dunne reepjes.</li> <li>- Kook deze in een bodempje water met een snufje zout, kruidnagel en laurier in 20 minuten gaar.</li> <li>- Schil ondertussen de appel en verwijder het klokhuis.</li> <li>- Snijd de appel in stukjes.</li> <li>- Kook de appel de laatste 10 minuten met de kool mee.</li> <li>- Roer het aardappelmeel met appelsap in een kopje los.</li> <li>- Bind het kookvocht van de kool al roerend met het meelpapje.</li> <li>- Snijd de augurk in stukjes.</li> <li>- Schep de stukjes augurk door de kool.</li> <li>- Verwijder kruidnagel en laurierblad.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met gekookte aardappelen en gebakken kippenlevertjes.

### Koolvispakketjes (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>  ¼ dunne prei  1 kleine wortel  ½ rode paprika  2 blokjes koolvisfilet à 100 gram (diepvries)  2 takjes peterselie  1 theelepel dille  1 theelepel paprikapoeder (mild)  peper  zout</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was de prei en snijd in dunne ringen.</li> <li>- Schrap en was de wortel en snijd in dunne plakjes.</li> <li>- Was de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika in reepjes.</li> <li>- Neem 2 stukken aluminiumfolie van 20 bij 20 centimeter.</li> <li>- Leg op elk vel ¼ van de prei, wortel, paprika en 1 takje peterselie.</li> <li>- Strooi ½ theelepel dille en paprikapoeder erover.</li> <li>- Leg hier een blok koolvisfilet op.</li> <li>- Bestrooi de vis met peper, zout en de rest van de dille en paprikapoeder.</li> <li>- Dek de vis af met de rest van de prei, wortel en paprika.</li> <li>- Verpak de vis nu in de folie.</li> <li>- Breng een pan met water aan de kook.</li> <li>- Hang er een zeef of stoommandje boven, zo dat het water zeef of mandje net raakt.</li> <li>- Leg de vispakketjes met de naad naar boven in de zeef of mand.</li> <li>- Stoom het in 10 minuten gaar.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met rijst en snijbonen.

### Witlofschuitjes (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 struikje witlof</li> <li>1 kleine wortel</li> <li>1 mandarijn</li> <li>1 eetlepel rozijnen</li> <li>1 takje peterselie</li> <li>1 volle eetlepel magere slasaus</li> </ul>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd het witlof in de lengte doormidden.</li> <li>- Haal de binnenste bladeren er voorzichtig uit, zodat een schuitje ontstaat.</li> <li>- Snijd de er uitgehaalde bladeren heel fijn.</li> <li>- Schrap en was de wortel en rasp deze fijn.</li> <li>- Pel de mandarijn, haal de partjes los en snijd ze fijn.</li> <li>- Was de rozijnen.</li> <li>- Vermeng het fijngesneden witlof met de wortel, mandarijn en rozijnen.</li> <li>- Knip de peterselie erboven fijn.</li> <li>- Meng alle ingrediënten met de slasaus.</li> <li>- Vul beide witlofschuitjes met het mengsel.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met een omelet met gemengde groenten en aardappelpuree.

### Macaroni met kip en champignons (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>125 gram (volkoren) macaroni</li> <li>1 dunne prei</li> <li>150 gram champignons</li> <li>200 gram kipfilet</li> <li>1 eetlepel vloeibaar bak en braad</li> <li>1 dl magere yoghurt</li> <li>1 dl melk</li> <li>1,5 eetlepel bloem</li> <li>2 eetlepels ketjap</li> <li>1 theelepel tijm</li> <li>peper</li> <li>zout</li> </ul>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breng een halve liter water aan de kook en kook de macaroni hierin in 8 minuten gaar.</li> <li>- Maak ondertussen de prei schoon en snijd in ringen.</li> <li>- Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.</li> <li>- Snijd de kipfilet in reepjes.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in een grote koekenpan en bak de kipfilet in 2 minuten rondom bruin.</li> <li>- Bak de prei en champignons 3 minuten mee.</li> <li>- Meng de yoghurt met de melk, bloem, ketjap en tijm.</li> <li>- Roer dit door het groente-kipmengsel. Laat de saus niet meer koken.</li> <li>- Breng verder op smaak met zout en peper.</li> <li>- Doe de gare macaroni in een schaal en giet de saus erover.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met paprikasalade.

### Hongaarse goulash (voor 4 personen of voor 2 dagen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          350 gram magere riblappen          50 gram bacon          1 grote ui          2 groene paprika's          2 eetlepels vloeibaar bak en braad          1 teentje knoflook          1 blikje tomatenpuree          1 bouillontablet          3 eetlepels paprikapoeder          1 theelepel kummel (karwijzaad)          eventueel 1 eetlepel aardappelmeel          peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd riblappen in dobbelsteentjes.</li> <li>- Snijd de bacon in stukjes.</li> <li>- Pel de ui en snipper hem fijn.</li> <li>- Maak de paprika's schoon en snijd in stukjes.</li> <li>- Bak de bacon uit in een pan met anti-aanbaklaag.</li> <li>- Neem de bacon uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in een braadpan.</li> <li>- Braad hierin het rundvlees rondom bruin.</li> <li>- Voeg de ui toe en bak even mee.</li> <li>- Pers het knoflookteentje erboven uit.</li> <li>- Voeg paprika, tomatenpuree, bouillonblokje, paprikapoeder, kummel, peper en 1,5 dl water toe.</li> <li>- Breng het geheel aan de kook en laat met het deksel op de pan op een zacht pitje in 45 minuten gaar sudderen.</li> <li>- Schep de bacon door de goulash.</li> <li>- Bind wanneer de goulash te dun is eventueel nog met een eetlepel aardappelmeel.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met doperwten en gekookte aardappelen.

### Aardappel-tonijnsalade (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          500 gram aardappelen          1 kleine ui          1 gele paprika          0,5 komkommer          2 tomaten          2 eetlepels (olijf)olie          3 eetlepels (kruiden)azijn          2 theelepels mosterd          2 theelepels dille          1 blikje tonijn op water          6 zwarte olijven</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.</li> <li>- Giet ze af en laat afkoelen.</li> <li>- Maak ondertussen de ui schoon en snijd in ringen.</li> <li>- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.</li> <li>- Was de komkommer en snijd in kleine blokjes.</li> <li>- Was de tomaat en snijd in kleine partjes.</li> <li>- Laat de tonijn in een zeef uitlekken en verdeel met een vork in stukjes.</li> <li>- Roer de olie, azijn, mosterd en dille tot een sausje.</li> <li>- Snijd de afgekoelde aardappelen in stukjes.</li> <li>- Doe de aardappelen met de ui, sla, komkommer, tomaat en tonijn in een schaal en giet de saus erover.</li> <li>- Schep het geheel luchtig door elkaar.</li> <li>- Garneer met olijven.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met stokbrood.

### Rosbief met mosterdsaus (voor 4 personen of voor 2 dagen)



<p><u>Wat heeft u nodig</u>          400 gram rosbief          peper          4 eetlepels vloeibaar bak en braad          1 dl magere yoghurt          2 eetlepels magere slasaus          1 eetlepel mosterd          2 augurken</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestrooi de rosbief met peper.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in de pan en braad hierin het vlees rondom bruin.</li> <li>- Doe er een scheutje water bij en leg het deksel schuin op de pan.</li> <li>- Laat de rosbief in 20 minuten zo gaar worden, dat de binnenkant nog net wat roze is.</li> </ul> <p>Maak ondertussen de saus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Roer in een kom de yoghurt met de slasaus en mosterd door elkaar.</li> <li>- Snijd de augurken fijn en roer door de saus.</li> <li>- Breng verder op smaak met peper.</li> <li>- Snijd de rosbief in plakken en serveer met de saus.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met gebakken aardappelen en gesmoorde courgette.

### Zuurkoolstampot (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          500 gram aardappelen          300 gram zuurkool          1 kleine ui          1 eetlepel vloeibaar bak en braad          200 gram mager rundergehakt          2 schijven ananas (op eigen sap, blik)          1 bouillonblokje          peper          nootmuskaat</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schil de aardappel en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.</li> <li>- Laat de zuurkool in een zeef uitlekken haal de kool wat los met een vork.</li> <li>- Pel de ui en snijd in stukken.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in een koekenpan en fruit hierin de ui lichtbruin.</li> <li>- Voeg het gehakt toe en bak rul.</li> <li>- Snijd de ananas in stukjes.</li> <li>- Verhit 1 dl water in een steelpan en los het bouillonblokje er in op.</li> <li>- Stamp de gare aardappelen fijn en roer met de bouillon tot een puree.</li> <li>- Breng op smaak met peper en nootmuskaat.</li> <li>- Schep de zuurkool, ui, gehakt en ananas er door en warm 5 minuten mee.</li> </ul>
---	---

### Groentepizza (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 ui 150 gram champignons 50 gram asperges (blik) 1 vleestomaat 1 groene paprika 0,5 eetlepel olie 1 pizza margarita (diepvries) 1 theelepel oregano peper 50 gram geraspte 30+ kaas</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwarm de oven voor op 225°C.</li> <li>- Pel de ui en snijd in ringen.</li> <li>- Was de champignons en snijd in plakjes.</li> <li>- Laat de asperges uitlekken in een zeef.</li> <li>- Was de tomaat en snijd in plakjes.</li> <li>- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.</li> <li>- Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en fruit hierin de ui lichtbruin.</li> <li>- Voeg de champignons en paprika toe en bak 5 minuten mee.</li> <li>- Laat het vocht verdampen.</li> <li>- Verdeel de groenten over de pizza.</li> <li>- Bestrooi met oregano en peper.</li> <li>- Bak de pizza in 20 minuten in de oven af.</li> <li>- Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de kaas over de pizza en laat smelten.</li> <li>- Verdeel de pizza in twee helften.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met gemengde sla.

### Spitskool met banaan (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>500 gram spitskool 1 dunne prei 1 eetlepel olie 1 teentje knoflook 1 eetlepel kerrie 1 banaan</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was de kool en verwijder de kern.</li> <li>- Snijd de kool in dunne reepjes.</li> <li>- Was de prei en snijd in ringen.</li> <li>- Verhit de olie in een braadpan en bak hierin de prei 5 minuten.</li> <li>- Pers de knoflook erboven uit, strooi de kerrie erover en bak even mee.</li> <li>- Voeg nu de kool toe en schep het geheel door elkaar.</li> <li>- Doe 1 dl water erbij en laat met het deksel op de pan in 15 minuten gaar smoren.</li> <li>- Halveer de banaan en snijd de helften in plakjes.</li> <li>- Roer de banaan door de kool en warm enkele minuten mee.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met gekookte aardappelen en magere varkensrollade.

### Aardappelgratin (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u>	<u>Bereiding</u>
450 gram voorgekookte aardappelschijfjes (koeling) 2 eetlepels olie 2 stengels bleekselderij 3 eieren 50 gram magere kwark 1,5 dl halfvolle melk 2 theelepels Provençaalse kruiden peper zout	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwarm de oven voor op 225°C.</li> <li>- Vet een ovenschaal met 1 eetlepel olie in.</li> <li>- Was de bleekselderij en snijd in stukjes.</li> <li>- Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan.</li> <li>- Bak hierin de bleekselderij lichtbruin.</li> <li>- Doe een scheutje water erbij en laat met het deksel op de pan nog 5 minuten zachtjes doorbakken.</li> <li>- Roer in een kom de eieren los met de kwark, melk en kruiden.</li> <li>- Voeg de stukjes bleekselderij er aan toe.</li> <li>- Breng verder op smaak met peper en zout.</li> <li>- Verdeel de aardappelschijfjes over de ovenschotel.</li> <li>- Giet de eimassa erover en zet de schotel 45 minuten in de oven.</li> </ul>

**Tip:** Lekker met witlofsalade

### Bruine bonensoep met roggebrood (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u>	<u>Bereiding</u>
1 kleine aardappel 100 gram knolselderij (schoongemaakt) 1 dunne prei 1 blaadje laurier 1 kruidnagel 2 peperkorrels 2 takjes peterselie 2 takjes selderij 1 klein blikje/potje bruine bonen peper zout 2 sneden donker roggebrood 2 theelepels dieethylvarine 2 plakjes ontbijtspek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schil de aardappel en snijd in blokjes.</li> <li>- Snijd de knolselderij in blokjes.</li> <li>- Was de prei en snijd in ringen.</li> <li>- Breng de aardappel, knolselderij, prei met een 0,5 liter water en laurier, kruidnagel, peperkorrels, peterselie en selderij aan de kook.</li> <li>- Laat de soep 20 minuten zachtjes doorkoken.</li> <li>- Verwijder de laurier, kruidnagel en peperkorrels.</li> <li>- Voeg de bonen met het kookvocht toe en roer erdoor.</li> <li>- Doe 2/3 deel van de soep door de roerzeef.</li> <li>- Voeg de gepureerde massa toe aan de rest van de soep.</li> <li>- Warm de soep weer op en breng op smaak met peper en zout.</li> <li>- Verdeel de soep over 2 diepe borden.</li> <li>- Besmeer het roggebrood met dieethylvarine en beleg elk sneetje met 1 plakje ontbijtspek.</li> <li>- Geef het roggebrood bij de soep.</li> </ul>

### Pompoensoep (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u>	<u>Bereiding</u>
1 kleine ui 1 dunne prei 300 gram pompoen 1 eetlepel olie 1 theelepel kerrie 1 teentje knoflook 1 blaadje laurier 1 theelepel majoraan 2 naaldjes rozemarijn peper zout 2 takjes selderij	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pel de ui en snijd in kleine stukjes.</li> <li>- Was de prei en snijd in dunne ringen.</li> <li>- Schil de pompoen en verwijder de zaden.</li> <li>- Snijd de pompoen in blokjes.</li> <li>- Verhit in een soeppan de olie.</li> <li>- Fruit hierin de ui glazig.</li> <li>- Voeg de prei en kerrie toe en pers de knoflook erboven uit.</li> <li>- Bak het geheel 5 minuten mee.</li> <li>- Voeg de pompoen, 0,5 liter water, laurier, majoraan en rozemarijn toe en breng aan de kook.</li> <li>- Laat de soep 20 minuten zachtjes doorkoken.</li> <li>- Doe de soep door de roerzeef.</li> <li>- Verwarm de soep opnieuw en breng op smaak met peper en zout.</li> <li>- Knip de selderij boven de soep fijn.</li> </ul>

### Spinaziepannenkoeken (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u>	<u>Bereiding</u>
300 gram spinazie (diepvries) 150 gram (meergranen) pannenkoekenmeel 3 dl halfvolle melk 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 75 gram achterham in plakjes 2 eetlepels Zwitserse strooikaas nootmuskaat peper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de spinazie met een bodempje water op een zacht vuurtje in 20 minuten ontdooien en warm worden.</li> <li>- Draai af en toe het blok om.</li> <li>- Maak ondertussen het pannenkoekbeslag.</li> <li>- Verhit in een koekenpan met anti-aanbaklaag 1 theelepel vloeibaar bak en braad.</li> <li>- Giet <math>\frac{1}{4}</math> deel van het beslag er in.</li> <li>- Laat het beslag aan de bovenkant droog worden en keer de pannenkoek om.</li> <li>- Bak de andere zijde lichtbruin.</li> <li>- Bak op dezelfde wijze nog 3 pannenkoeken.</li> <li>- Houd de pannenkoeken warm op een bord boven een pan met kokend water.</li> <li>- Giet het overtollige spinazievocht af.</li> <li>- Snijd de ham in reepjes en schep met de kaas door de spinazie.</li> <li>- Breng verder op smaak met nootmuskaat, peper en wat zout.</li> <li>- Schep op iedere pannenkoek <math>\frac{1}{4}</math> deel van het groentemengsel en klap de pannenkoek dubbel.</li> </ul>

**Fricandeu met sinaasappelsaus** (voor 4 personen of voor 2 dagen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          400 gram fricandeu          2 eetlepels mosterd          peper          3 eetlepels vloeibaar bak en braad          2 dl sinaasappelsap          1 sinaasappel          15 gram aardappelmeel          1 eetlepel halfvolle koffiemelk          peper          zout</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wrijf de fricandeu in met 1 eetlepel mosterd en bestrooi met peper.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in een braadpan en braad hierin in 3 minuten het vlees rondom bruin.</li> <li>- Doe het deksel half op de pan en braad het vlees in 20 minuten gaar.</li> <li>- Haal het vlees uit de pan en laat rusten.</li> <li>- Voeg 1 dl sinaasappelsap en 1 eetlepel mosterd aan het braadvet toe.</li> <li>- Rasp boven een pan de schil van een halve sinaasappel af.</li> <li>- Breng het sap aan de kook en roer ondertussen met een vork de aanbaksels los.</li> <li>- Roer in een kopje het aardappelmeel los met 1 dl sinaasappelsap.</li> <li>- Bind de saus al roerend met het meel.</li> <li>- Voeg de koffiemelk toe en breng verder op smaak met peper en zout.</li> <li>- Snijd het vlees in dunne plakken en serveer met de saus.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met gekookte aardappelen en bietjes.

**Vegetarische bonenschotel** (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          5 gedroogde pruimen          1 ui          100 gram champignons          150 gram gepelde tomaten (blik)          200 gram tahoe          2 eetlepels ketjap          1 eetlepel tomatenpuree          2 blikjes nierbonen (kidneybeans)          ¼ theelepel piment          ¼ theelepel kaneel          0,5 theelepel gedroogde tijm          peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wel de pruimen in 1 dl heet water.</li> <li>- Pel de ui en snijd in stukjes.</li> <li>- Was de champignons en snijd in plakjes.</li> <li>- Hak de tomaten in grove stukken.</li> <li>- Snijd de tahoe in blokjes.</li> <li>- Leg de blokjes tahoe in een schaalte en besprenkel met de ketjap.</li> <li>- Verhit de olie in een braadpan.</li> <li>- Fruit hierin de ui glazig.</li> <li>- Voeg champignons en tahoe toe en bak 5 minuten mee.</li> <li>- Haal de pruimen uit het weekvocht, halveer ze en verwijder de pit.</li> <li>- Voeg pruimen, tomaat, tomatenpuree, bonen met kookvocht, piment, kaneel en tijm toe en schep alle ingrediënten goed door elkaar.</li> <li>- Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten zachtjes doorpruttelen.</li> <li>- Breng op smaak met peper.</li> </ul>
--	---

### Broodje shoarma (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          200 gram kipfilet          2 eetlepels shoarmakruiden          4 pitabroodjes          1 eetlepel olie          2 bladen ijsbergsla          1 eetlepel Yogonaise          2 eetlepels magere yoghurt          1 klein teentje knoflook          snufje komijnpoeder (djinten)          peper, zout</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd de kipfilet in reepjes en doe over in een kom.</li> <li>- Schep de kruiden er goed door en laat 3 uur afgedekt in de koelkast marineren.</li> <li>- Verwarm de oven voor op 225°C.</li> <li>- Besprenkel de broodjes met water en leg ze 7 minuten in de oven.</li> <li>- Verhit ondertussen de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag.</li> <li>- Bak hierin de reepjes kip in 3 minuten al omscheppend gaar.</li> <li>- Was de sla en snijd in dunne reepjes.</li> <li>- Meng in een kommetje de Yogonaise met de yoghurt en de komijn.</li> <li>- Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met peper en zout.</li> <li>- Snijd de broodjes half open en vul elk broodje met ¼ van het kimpengsel en ¼ van de slareepjes. Schep er een beetje saus bovenop.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met taugésalade.

### Rösti met tuinkruiden (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          500 gram aardappelen (geen afkokers)          1 kleine ui          2 takjes peterselie          1 takje selderij          12 sprietjes bieslook          peper          zout          2 eetlepels olie</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schil de aardappels en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.</li> <li>- Pel de ui.</li> <li>- Rasp de aardappels en ui op een grove rasp boven een grote pan.</li> <li>- Knip de peterselie, selderij en bieslook erboven fijn.</li> <li>- Breng op smaak met peper en zout.</li> <li>- Verhit 1 eetlepel olie in een pan met anti-aanbaklaag.</li> <li>- Laat de aardappelmassa hierin 5 minuten bakken.</li> <li>- Vorm de massa met een spatel tot een soort koek.</li> <li>- Laat nog 5 minuten met het deksel op de pan zachtjes bakken.</li> <li>- Laat de koek op een bord glijden.</li> <li>- Verhit opnieuw 1 eetlepel olie in de pan.</li> <li>- Keer de koek om en bak de andere kant in 10 minuten goudbruin.</li> <li>- Druk onder het bakken de koek stevig met een spatel aan.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met spruitjes en een varkenshaasje met pepersaus.

### Rijst met kip en groenten (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>125 gram (zilvervlies)rijst          200 gram kipfilet          1 kleine ui          1 kleine wortel          100 gram Chinese kool          100 gram champignons          2 eetlepels olie          1 teentje knoflook          0,5 theelepel sambal          2 eetlepels sojasaus          1 eetlepel aardappelmeel          1 takje peterselie</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breng de rijst in 2,5 dl water aan de kook.</li> <li>- Laat de rijst in 20 minuten op een zacht vuurtje gaar koken.</li> <li>- Snijd ondertussen de kip in reepjes.</li> <li>- Pel de ui en snijd in stukjes.</li> <li>- Was en schrap de wortel en snijd in dunne plakjes.</li> <li>- Was de kool en snijd in dunne reepjes.</li> <li>- Was de champignons en snijd in plakjes.</li> <li>- Verhit de olie en bak hierin de kip in 2 minuten rondom bruin.</li> <li>- Voeg de ui toe en pers de knoflook erboven uit.</li> <li>- Fruit de ui en knoflook in 3 minuten glazig.</li> <li>- Voeg de wortel, kool en champignons toe en bak het mengsel onder voortdurend omscheppen 3 minuten.</li> <li>- Voeg de sambal en sojasaus toe en schep het er goed door heen.</li> <li>- Roer het aardappelmeel los met 0,5 dl water.</li> <li>- Roer het aardappelmeelpapje door het kip-groentemengsel tot een licht gebonden saus ontstaat.</li> <li>- Knip de peterselie erboven fijn.</li> <li>- Serveer met de rijst.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met komkommersalade.

### Koolraap met sinaasappel (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>700 gram koolraap          1 sinaasappel          1 bolletje gember          2 takjes peterselie          peper          zout</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd de koolraap in plakken van 1 cm en schil ze.</li> <li>- Snijd de plakken in repen.</li> <li>- Kook de koolraap in weinig water in 30-35 minuten gaar.</li> <li>- Snijd ondertussen de sinaasappel doormidden en pers één helft uit.</li> <li>- Verwijder de schil van de andere helft en snijd het vruchtvlees in stukjes.</li> <li>- Snijd de gember klein.</li> <li>- Doe het sinaasappelsap, het vruchtvlees en de gember in een klein pannetje en warm dit goed door.</li> <li>- Giet de gare koolraap af en schep het sinaasappelmengsel erdoor.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met aardappelpuree en een vegetarische hamburger.

### Gemengde salade (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 ei 100 gram ijsbergsla 1 klein struikje witlof 75 gram veldsla 1 sinaasappel 2 volle eetlepels magere kwark 3 eetlepels sinaasappelsap 1 theelepel mosterd peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kook het ei in 7 minuten hard en laat in koud water schrikken.</li> <li>- Was de ijsbergsla, witlof en veldsla.</li> <li>- Snijd de ijsbergsla in reepjes.</li> <li>- Snijd de onderkant van het struikje witlof af en verwijder de kern.</li> <li>- Snijd de witlof in dunne ringen.</li> <li>- Trek de blaadjes van de veldsla wat los van elkaar.</li> <li>- Pel de sinaasappel, haal de partjes los en snijd ze in stukjes.</li> <li>- Meng de slasoorten in een kom door elkaar.</li> <li>- Verdeel het ei en de sinaasappelstukjes erover.</li> <li>- Giet het sausje erover en schep het geheel luchtig door elkaar.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met minestrone-soep en stokbrood.

### Boerenkoolstamppot (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>600 gram aardappelen 350 gram gesneden boerenkool 100 gram rookworst half zakje juspoeder 1 bouillonblokje peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.</li> <li>- Was de boerenkool en kook met een bodempje water in 20 minuten gaar.</li> <li>- Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.</li> <li>- Leng in een steelpan het juspoeder aan met 1 dl water.</li> <li>- Breng al roerend aan de kook en laat even zachtjes doorkoken totdat de jus gebonden is.</li> <li>- Houd de jus warm.</li> <li>- Verhit 1 dl water in een steelpan en los het bouillonblokje er in op.</li> <li>- Stamp de gare aardappelen fijn en roer met de bouillon tot een puree.</li> <li>- Giet de boerenkool af en roer deze er goed doorheen.</li> <li>- Breng op smaak met peper.</li> <li>- Serveer de stamppot met een stukje rookworst en de jus.</li> </ul>
---	---



### Mosterdsoep (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 eetlepel vloeibaar bak en braad 40 gram bloem 2 bouillontabletten 3 eetlepels Franse mosterd 1-2 eetlepels gembersiroop 3 eetlepels halfvolle koffiemelk peper (kervel)</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de vloeibare bak en braad in een soeppan smelten.</li> <li>- Voeg de bloem toe en roer door de margarine.</li> <li>- Haal de pan van het vuur en voeg ¼ liter water toe.</li> <li>- Roer alles glad en zet de pan terug op het vuur.</li> <li>- Voeg scheut voor scheut 3/4 liter water toe.</li> <li>- Blijf roeren tot de soep gaat koken.</li> <li>- Los al roerende de bouillontabletten in de soep op.</li> <li>- Roer in een kom de mosterd los met koffiemelk en gembersiroop.</li> <li>- Giet er een scheut hete soep bij.</li> <li>- Voeg dit mengsel al roerende aan de soep toe.</li> <li>- Breng op smaak met peper (en knip de kervel erboven fijn).</li> </ul>
--	--

### Gegrilde vleesspies (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>200 gram magere varkenslappen 3 eetlepels sojasaus 1 eetlepel citroensap 1 theelepel olie 1 teentje knoflook 0,5 theelepel sambal 1 ui 1 rode paprika 4 champignons 4 vleespennen</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd het vlees in blokjes van 3 bij 3 cm.</li> <li>- Roer in een kom de sojasaus, citroensap, olie en sambal door elkaar.</li> <li>- Pers het teentje knoflook erboven uit.</li> <li>- Schep het vlees door de saus en laat 2 uur in de koelkast marinieren.</li> <li>- Schakel de grill van de oven in.</li> <li>- Pel de ui en snijd in partjes.</li> <li>- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.</li> <li>- Was de champignons en halveer ze.</li> <li>- Rijg het vlees en de groente om en om aan de pennen.</li> <li>- Leg de spiezen ongeveer 20 minuten onder de grill en keer ze regelmatig om.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met broccoli en ovenfrites.

### Bruine bonenjachtshotel (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 klein potje bruine bonen (200 gram)  55 gram aardappelpureepoeder  1 dl halfvolle melk  peper, nootmuskaat  1 ui  125 gram mager rundergehakt  100 gram appelcompôte</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwarm de oven op 225° C.</li> <li>- Laat de bonen in een vergiet uitlekken.</li> <li>- Maak de aardappelpuree klaar volgens de aanwijzing op de verpakking met 2 deciliter water en de melk. Voeg geen boter toe.</li> <li>- Breng de puree op smaak met peper en nootmuskaat.</li> <li>- Pel de ui en snijd in kleine stukjes.</li> <li>- Bak het gehakt in de koekenpan in 5 minuten rul en bruin.</li> <li>Voeg de ui toe en fruit 5 minuten mee.</li> <li>- Schep in een vuurvaste schaal de helft van de aardappelpuree, daarop de bruine bonen, de appelcompôte en het gehakt-uimengsel. Dek af met de rest van de puree.</li> <li>- Laat de schotel in de oven in 25 minuten een bruin korstje krijgen.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met witlofsalade

### Varkensfilet met roomsaus (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>150 gram varkensfilet  1 ui  1 eetlepel vloeibaar bak en braad  100 gram champignons  2 eetlepels garderoom of koffieroom  zout, peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snijd de filet in smalle reepjes</li> <li>- Pel de ui en snipper fijn.</li> <li>- Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad en fruit hierin de ui goudbruin.</li> <li>- Voeg het vlees toe en bak op hoog vuur snel bruin.</li> <li>- Voeg de champignons toe en bak even mee.</li> <li>- Voeg 4 eetlepels water toe en laat 10 minuten zachtjes stoven.</li> <li>- Roer de room los met wat jusvocht en voeg aan de jus toe.</li> <li>- Breng op smaak met peper en zout.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met gekookte aardappelen en spinazie.

### Koolsalade (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          30 gram rozijnen          200 gram witte kool          100 gram winterwortel          1 dl magere yoghurt          1 theelepel honing          1 eetlepel citroensap          ½ theelepel komijnzaadjes          peper, zout</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was de rozijnen en laat 5 minuten in warm water wellen.</li> <li>- Laat de rozijnen uitlekken in een zeef.</li> <li>- Maak de kool schoon en rasp de kool boven een kom fijn.</li> <li>- Meng in een schaaltje de yoghurt met de honing, citroensap en komijn.</li> <li>- Breng verder op smaak met peper en zout.</li> <li>- Giet de yoghurtsaus over de salade en meng door elkaar.</li> <li>- Schep de rozijnen door de salade.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker bij hachee en macaroni.

### Hangop met peer en kaneel (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          ½ liter magere yoghurt          1 peer          1 theelepel citroensap          1 theelepel kaneel          2 kaneelbeschuitjes</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leg een natgemaakte en uitgewrongen theedoek in een vergiet.</li> <li>- Zet het vergiet in een pan.</li> <li>- Schenk de yoghurt in de theedoek en laat 6 uur in de koelkast uitlekken.</li> <li>- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes.</li> <li>- Besprenkel de stukjes met citroensap tegen het verkleuren.</li> <li>- Schep de hangop uit de theedoek en meng in de kom met peer en kaneel.</li> <li>- Verdeel de hangop over twee schaaltjes.</li> <li>- Garneer met een kaneelbeschuitje.</li> </ul>
--	--

### Bietensalade

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          1 ei          300 gram gare bietjes          1 kleine ui          1 kleine appel          3 eetlepels magere kwark          1 eetlepel appelsap          zout, peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kook het ei in 7 minuten hard.</li> <li>- Pel het ei en snijd in stukjes.</li> <li>- Snijd de bietjes in kleine blokjes.</li> <li>- Pel de ui en snijd heel fijn.</li> <li>- Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.</li> <li>- Maak een sausje van kwark en appelsap.</li> <li>- Schep in een schaal ei, bietjes en appel door elkaar.</li> <li>- Giet de saus over de salade en schep er goed doorheen.</li> <li>- Breng de salade verder op smaak met peper en zout.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met aardappelpuree en een haaskarbonade.

### Hamtaart

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 ui 1 prei 1 eetlepel vloeibaar bak en braad + vloeibaar bak en braad voor het invetten 1 plak achterham van 75 gram 1 theelepel oregano peper 4 eetlepels Zwitserse strooikaas 2 eieren ½ dl halfvolle melk 4 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries) 2 eetlepels paneermeel</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwarm de oven voor op 200° C.</li> <li>- Vet een kleine springvorm van 18 cm doorsnee in met wat vloeibaar bak en braad.</li> <li>- Pel de ui en snijd in kleine stukjes.</li> <li>- Was de prei en snijd in dunne ringen.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in een koekenpan en fruit hierin de ui goudbruin.</li> <li>- Voeg de prei toe en bak even mee.</li> <li>- Snijd de ham in blokjes en schep met de kaas door de groente.</li> <li>- Breng verder op smaak met oregano en peper.</li> <li>- Roer in een kom de eieren los met de melk en wat peper.</li> <li>- Laat het deeg in 5 minuten ontdooien.</li> <li>- Leg het deeg op elkaar en rol uit tot een lap van 20 bij 20 centimeter.</li> <li>- Bekleed de vorm met het deeg en prik de bodem een paar keer met een vork in.</li> <li>- Bestrooi de bodem met paneermeel.</li> <li>- Verdeel het groentemengsel over de bodem.</li> <li>- Giet het eimengsel erover.</li> <li>- Bak de taart in 40 minuten in de oven gaar en bruin.</li> </ul>
---	--

**Schol Picasso** (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>2 scholfilets à 125 gram peper 22 eetlepels bloem 1 schijf ananas op sap (blik) 1 halve perzik (blik) 1 kiwi 2 eetlepels vloeibaar bak en braad</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestrooi de vis met peper en wrijf met bloem in.</li> <li>- Snijd de ananas in stukjes.</li> <li>- Snijd de perzik in schijfjes.</li> <li>- Schil de kiwi en snijd in plakjes.</li> <li>- Verhit de vloeibare bak en braad in een koekenpan.</li> <li>- Bak hierin de vis aan beide kanten mooi bruin.</li> <li>- Haal de vis uit de pan en houd warm.</li> <li>- Bak de ananas en perzik even in de vloeibare bak en braad.</li> <li>- Leg de gebakken vruchten over de vis en garneer met plakjes kiwi.</li> </ul>
--	---

**Tip:** Lekker met rijst en wortelen.

**Roergebakken kip-groentegericht** (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>  2 enkele kipfilets  1 ui  1 bakje champignons  1 rode paprika  1 stronk broccoli  1 ons taugé  2 eetlepels olie  1 teentje knoflook  2 eetlepels ketjap manis  1 theelepel gemberpoeder</p>	<p><u>Bereiding</u>  - Snijd de kipfilet in blokjes van 2 bij 2 centimeter.  - Pel de uit en snijd in stukjes.  - Veeg de champignons schoon en snijd in blokjes.  - Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.  - Was de broccoli en snijd in stukjes.  - Was de taugé.  - Verhit de olie in een braadpan of wadjan.  - Fruit hierin de ui 3 minuten.  - Voeg de kipfilet toe en bak 5 minuten al omscheppend mee.  - Voeg dan toe: de uitgeperste teen knoflook, de champignons, paprika en broccoli, 2 eetlepels ketjap manis en het gemberpoeder.  - Bak de groente en kip gedurende 5 minuten al omscheppend.  - Voeg de taugé toe en warm 2 minuten mee.</p>
--	---

**Tip:** Lekker met zilvervliesrijst

### Vegetarische kapucijnerschotel (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>  750 gram kapucijners (blik)  1 ui  1 groene paprika  3 tomaten  1 courgette  2 eetlepels olie  1 teentje knoflook  1 klein blikje tomatenpuree  peper</p>	<p><u>Bereiding</u>  - Laat de kapucijners uitlekken.  - Pel de ui en snijd in stukjes.  - Was de paprika en snijd in reepjes.  - Was de tomaten en courgette en snijd in stukjes.  - Verhit de olie in een braadpan.  - Fruit hierin de ui 3 minuten.  - Pers het knoflookteentje boven de pan uit.  - Voeg toe: de paprika, courgette, tomaten en 1 klein blikje tomatenpuree.  - Voeg de kapucijners toe.  - Laat dit ca. 10 minuten stoven, terwijl u het af en toe omschept.  - Breng de schotel verder op smaak met peper.</p>
--	--

**Tip:** Lekker met een gemengde salade.

### Rode aardappelpuree

<p><u>Wat heeft u nodig</u>  6 Eigenheimers (of een ander kruimigkokende aardappel)  1 dl halfvolle melk  ½ blikje tomatenpuree  peper, zout</p>	<p><u>Bereiding</u>  - Schil en was de aardappelen.  - Kook de aardappelen in ± 20 minuten goed gaar.  - Pureer de aardappelen met een stamper.  - Voeg 1 dl halfvolle melk, een half blikje tomatenpuree, peper en zout toe.  - Verwarm de massa al roerend boven een laag vuur.</p>
--	---

**Tip:** Lekker met tuinbonen en gebakken scholfilet.

### Kaas-uien stokbrood

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>1 ui 50 gram geraspte kaas ½ stokbrood</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pel de ui en snijd in zeer dunne ringen.</li> <li>- Verwarm de oven voor op 240° C.</li> <li>- Meng de ui met de geraspte kaas.</li> <li>- Snijd het stokbrood in de lengte open.</li> <li>- Strooi het kaas-uienmengsel over de binnenkant van het brood.</li> <li>- Bak het stokbrood ± 10 minuten midden in de oven.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met komkommersalade.

### Kalfslever met komkommer (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>200 gram kalfslever 2 eetlepels olie ½ komkommer 1 rode paprika 2 eetlepels ketjap manis peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dep de lever droog en snijd in blokjes.</li> <li>- Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de leverblokjes rondom bruin.</li> <li>- Schil de komkommer en snijd in schijfjes van 1 centimeter dik.</li> <li>- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.</li> <li>- Voeg de komkommer en paprika aan de lever toe en bak enkele minuten mee.</li> <li>- Voeg ketjap toe en breng verder op smaak met peper.</li> </ul>
---	--

**Tip:** Lekker met macaroni en sperziebonen.

### Gestoofde prei met olijven (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u></p> <p>500 gram prei 1 teen knoflook 2 eetlepels olijfolie 1 bouillonblokje 25 gram ontpitte zwarte olijven ½ theelepel basilicum ½ theelepel oregano eventueel 1 eetlepel aardappelmeel</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak de prei schoon en snijd in ringen.</li> <li>- Pel het teentje knoflook en snijd heel fijn.</li> <li>- Verhit de olie in een braadpan en fruit hierin de prei en knoflook 2 minuten.</li> <li>- Voeg 1½ dl water en een verkruid bouillonblokje toe.</li> <li>- Stoof de prei met het deksel op de pan in 10 minuten gaar.</li> <li>- Doe de laatste 5 minuten de kruiden en olijven erbij en stoof ze even mee.</li> <li>- Meng het aardappelmeel met een beetje water en bind het kookvocht al roerend met het aardappelmeelmengsel.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met gekookte aardappelen en gegrilde schelvis.

### Uitsmijter (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>                  2 eieren                  1 eetlepel vloeibaar bak en braad peper, zout                  4 sneden volkorenbrood                  4 plakjes achterham (60 gram)                  15 gram dieethylvarine</p>	<p><u>Bereiding</u>                  - Verhit de vloeibare bak en braad in een pan met anti-aanbaklaag.                  - Bak hierin twee spiegeleieren.                  - Besmeer het brood dun met dieethylvarine.                  - Leg op iedere boterham een plakje ham.                  - Leg op ieder bord twee belegde boterhammen.                  - Leg het gebakken ei er boven op.</p>
---	---

**Tip:** Lekker met een gemengde salade.

### Roergebakken Chinese kool met kip (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>                  200 gram kipfilet                  peper                  1 kleine Chinese kool                  2 eetlepels olie                  2 eetlepels ketjap manis                  1 theelepel sambal oelek                  ¼ theelepel gemberpoeder                  2 eetlepels gefruite uitjes</p>	<p><u>Bereiding</u>                  - Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bestrooi met peper.                  - Was de kool en snijd in dunne reepjes.                  - Verhit de olie in een wok of grote braadpan en roerbak de kip al omscheppend bruin.                  - Voeg na 3 minuten de kool toe en roerbak 2 minuten mee.                  - Voeg ketjap, sambal en gemberpoeder toe.                  - Strooi vlak voor het serveren de uitjes over de kool.</p>
---	--

**Tip:** Lekker met rijst.

### Lasagne met tonijn (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>                  1 theelepel olie voor het invetten                  1 blikje champignonschijfjes (nettogewicht 170 gram)                  1 blikje tonijn op water (nettogewicht 150 gram)                  150 gram soepgroenten (koeling/diepvries)                  4 dl kant-en-klare tomatensaus (pot)                  2 theelepels pizzakruiden                  peper                  70 gram voorgekookte lasagnevellen                  ½ zakje geraspte 40+ kaas (50 gram)</p>	<p><u>Bereiding</u>                  - Verwarm de oven voor op 225°C en vet een rechthoekige of vierkante overschaal in.                  - Laat ondertussen de champignons uitlekken in een zeef.                  - Laat de tonijn uitlekken in een zeef en haal de vis met een vork uit elkaar.                  - Roer in een schaal de champignons, tonijn, soepgroenten, tomatensaus en 1 dl water door elkaar.                  - Doe de lasagnevellen en saus om en om in de ovenschaal. Eindig met de saus.                  - Zet de schaal 30 minuten in de oven.                  - Strooi 10 minuten voor het einde van de baktijd de kaas over de lasagne.</p>
---	--

**Tip:** Lekker met gemengde salade.

### Prei met kaassaus (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>  500 gram prei  1 eetlepel vloeibaar bak en braad  2 eetlepels bloem  1½ dl halfvolle melk  50 gram 20+ smeerkaas met tuinkruiden  zout  nootmuskaat</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak de prei schoon en snijd in stukken van 5 cm.</li> <li>- Was de preistukken goed schoon en kook ze in 15 minuten in weinig water beetgaar. Houd de prei warm.</li> <li>- Verwarm ondertussen de vloeibare bak en braad in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot een samenhangende massa.</li> <li>- Giet de melk er in gedeeltes bij en blijf roeren, totdat een gladde saus ontstaat.</li> <li>- Laat de saus even koken en roer de smeerkaas erdoor.</li> <li>- Breng de saus op smaak met zout en nootmuskaat.</li> <li>- Schep de saus over de prei.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met gekookte aardappelen en een ribkarbonade.

### Eiergehakt (voor twee personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>  2 eieren  1½ eetlepel bloem  1 eetlepel halfvolle koffiemelk  1 theelepel bouillonpoeder  1 takje peterselie  tomatenketchup  peper  paneermeel  1 eetlepel vloeibaar bak en braad</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kook de eieren in 10 minuten hard.</li> <li>- Laat ze in koud water schrikken.</li> <li>- Roer de bloem in een kopje los met koffiemelk en 2 eetlepels water.</li> <li>- Breng in een steelpan ¾ dl water met de bouillonpoeder aan de kook.</li> <li>- Pel de eieren en hak ze fijn.</li> <li>- Roer de eieren door de saus.</li> <li>- Knip de peterselie boven de saus fijn.</li> <li>- Breng de saus verder op smaak met tomatenketchup en peper.</li> <li>- Laat de massa op een bord opstijven.</li> <li>- Vorm er 2 schijven van en wentel ze door het paneermeel.</li> <li>- Verwarm de vloeibare bak en braad in een pan met anti-aanbaklaag.</li> <li>- Bak hierin de schijven voorzichtig bruin.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met aardappelpuree en peterselieworteltjes.



### Geroosterde kalfskoteletten met kruidenboter (voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          1 theelepel kruidenmix voor kruidenboter (zakje)          25 gram vaste dieetmargarine          citroensap          olie          2 kalfskoteletten van elk 150 gram per stuk          1 theelepel basilicum          peper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Roer de dieetmargarine zacht met de kruiden en een paar druppels citroensap.</li> <li>- Schep de kruidenboter op een stukje huishoudfolie en vorm er een dikke schijf van.</li> <li>- Laat de kruidenboter 30 min. in de koelkast opstijven.</li> <li>- Bestrijk het rooster van de grill of barbecue met olie.</li> <li>- Bestrooi het vlees met basilicum en peper.</li> <li>- Rooster het in 15 minuten onder de grill of op de barbecue bruin en gaar.</li> <li>- Snijd de schijf kruidenboter in 2 plakken.</li> <li>- Leg op elke kotelet 1 plakje kruidenboter.</li> </ul>
--	--

**Tip:** Lekker met een timbaaltje van wilde rijst en broccoli en andijvie.

### Kalkoenrollade met Cumberlandsaus (voor 4 personen of 2 dagen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u>          1 kalkoenrollade van 500 gram          peper, zout          4 eetlepels vloeibaar bak en braad          1 sinaasappel          ½ citroen          1 dl port          1 theelepel mosterd          200 gram rode bessengelei          mespunt gemberpoeder          snufje cayennepeper</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestrooi de rollade met peper en zout.</li> <li>- Verhit in een braadpan de vloeibare bak en braad.</li> <li>- Bak hierin de rollade rondom aan.</li> <li>- Voeg 1 kopje water toe, doe het deksel op de pan en braad de rollade in 30 minuten gaar.</li> <li>- Voeg zonodig onder het braden extra water toe als het vlees dreigt te verbranden.</li> </ul> <p>Maak ondertussen de saus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was de sinaasappel en citroen en schil dun.</li> <li>- Snijd de schillen in heel dunne reepjes.</li> <li>- Pers de sinaasappel en citroen uit en doe het sap met de schilletjes in een steelpan.</li> <li>- Voeg port en mosterd toe en laat alles op een matig vuur inkoken totdat de helft overblijft.</li> <li>- Roer er dan de bessengelei, gember- en cayennepeper door.</li> <li>- Blijf roeren totdat de gelei is opgelost.</li> <li>- Breng de saus verder op smaak met zout.</li> <li>- Laat de saus afkoelen.</li> <li>- Haal het vlees uit de pan en laat even rusten.</li> <li>- Snijd de rollade in plakken en serveer de saus er koud bij.</li> </ul>
---	---

**Tip:** Lekker met aardappelkroketjes, spruitjes en witlof.