

1 2 3

ik kook!



gezond &
gemakkelijk
samen leren
koken met veel
plezier!



colofon

1, 2, 3, ik kook!

is een uitgave van LFB, de landelijke belangenvereniging voor en door mensen met een verstandelijke beperking.

Initiatief

Janny van der Heijden,
Hettie Dersjant & LFB.

Ervaringsdeskundige

Ellis Jongerius en vele anderen.

Fotografie, vormgeving en eindredactie

Reclamebureau IVC

Kijk voor meer informatie op:

www.lfb.nu



Alle rechten en wijzigingen voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van LFB.

voorwoord

Samen bedenken, samen oefenen en vervolgens alleen zelf doen, vinden wij als belangenvereniging LFB erg belangrijk. Het maakt je sterker en geeft bovendien een goed gevoel. Maar het leert je ook (met misschien soms wat hulp) eigen keuzes maken.

In dit kader bedacht LFB het leefstijlproject: "Samen Sterker, *door dik en dun*". Een uniek programma voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking en (neiging tot) overgewicht. Hiervoor ontvingen we in 2010 trots de Agis Zorgverbeteraarsprijs. Tijdens de kooklessen in de 10-daagse cursus: "Samen Sterker, *door dik en dun*", merkten wij echter ook dat er nog geen aantrekkelijk en makkelijk 2-persoons kookboek was voor onze doelgroep.

Een kookboek om makkelijk gezond, light en met een klein budget te leren koken. In samenwerking met kookboekenschrijfster Janny van der Heijden zijn we gaan brainstormen.

En dankzij het toekennen van een extra geldbedrag door St. Agis, waarvoor wij zeer dankbaar zijn en met het enthousiasme van velen, kreeg dit kookboek zijn vorm.

Hiermee kunnen wij veel mensen die minder goed kunnen leren, lezen of schrijven laten ervaren dat gezond leren koken echt niet moeilijk is, maar leuk. En dat het ook niet duur hoeft te zijn!

LFB: Belangenvereniging voor en door mensen met een verstandelijke beperking.

inhoud



algemeen

Voorwoord	5
Koken = leuk	9
In de keuken nodig	10
Vorraadkast	12
In voorraad	14
Goede keuzes	16
Aan de slag	20

hoofdstuk ontbijt/lunch

Ontbijtsmoothie	24
Fruitsmoothie	26
Roerei	28
Clubsandwich	30
Zalmwrap	32
Salade kipreepjes	34

hoofdstuk voorgerecht

Pindasoep	38
Broccolisoup	40
Minestrone	42
Griekse salade	44
Salade met gerookte makreel	46
Italiaanse salade	48

hoofdstuk hoofdgerecht

Wrap kip kerrie	52
Gehaktballen	54
Groente stoofpotje (ratatouille)	56
Varkenshaas oesterzwammen	58
Witte bonen chili	60
Noedels met paksoi en kalkoen	62
Sla-stampot met zalm	64
Italiaanse burger	66
Gevulde omelet	68
Volkoren pasta vegetarisch	70
Vispakketje	72

hoofdstuk nagerecht

Schuimomelet met fruit	76
Fruitsalade munt	78

hoofdstuk feest

Yoghurt-dip (tzatziki)	82
Avocado-dip (guacamole)	84
Pita pizza	86
Snelle selleriesalade (waldorf)	88
Gevulde ananas	90

algemeen

Snel idee	94
Zo doe je dat	98
Handige weetjes	104
Mijn eigen recepten	112





koken=leuk

Koken is leuk, in je eentje maar zeker samen! Nieuwe smaken, nieuwe gerechten ontdekken. Je kunt niet alleen veel meer dan je denkt, je lust vaak ook meer dan je wist.

Elke keer leer je tijdens het koken een beetje bij, proef je iets nieuws. En als je goed en gezond eet, krijg (of hou) je een gezond gewicht. De recepten in het boek helpen je daarbij. Geen lange boodschappenlijst, geen dure producten, maar lekker en vers eten dat iedereen kan maken en waar je niet dik van wordt!

Bij de recepten kun je zien hoe het gerecht er uit komt te zien, maar ook wat je nodig hebt. Alles wat een beetje moeilijker is, wordt met een extra foto uitgelegd.

Soms heb je een beetje hulp nodig bij het koken, maar als je het samen doet gaat het zeker lukken. Samen koken = samen slanker. Samen koken = samen plezier in eten. Samen gezonder én samen lekker eten. Daar gaat het in dit boek om!

Ik heb heel veel geleerd van iedereen voor wie dit boek geschreven is en vooral ook veel plezier gehad. Dank je wel voor alle blijde gezichten!

Janny van der Heijden

wat heb ik allemaal nodig in de keuken?

Hier zie je een overzicht van alle getekende kookspullen.



Om makkelijk te kunnen koken heb je pannen, messen en nog veel meer nodig. De juiste pan bij het juiste gerecht maakt koken makkelijker. Let altijd op dat je een passende maat pan op een gaspit of elektrische plaat zet. Dat scheelt energie en kookt veiliger. Bij de recepten staat aangegeven wat je allemaal nodig hebt voor het koken. Zo zie je in één keer wat je nodig hebt in je keukenkastje én bij het koken van het recept:





in voorraad

Het is handig om een klein voorraadje te hebben van dingen waarmee je direct aan de slag kunt, om iets gezonds te maken. Zo grijp je nooit mis en kom je ook niet in de verleiding iets ongezonds te eten.

Handig in de voorraadkast om mee te koken:

- Peper en zout
- Olijfolie en azijn
- Gedroogde kruiden
- Blikje tomatenblokjes op sap
- Tomatenpuree
- Tomatenketchup
- Blikjes tonijn (in water)
- Witte bonen
- Kidneybonen
- 1 pak wraps
- Mosterd
- Rijstwafels
- Volkorencrackers
- Bloem
- Pasta (volkoren)
- Rijst
- Muesli zonder suiker

In de koelkast

- Margarine (vloeibare)
- Melk (magere of halfvolle)
- Yoghurt (magere of halfvolle)
- Eieren (30+)
- Kaas
- Tomaten

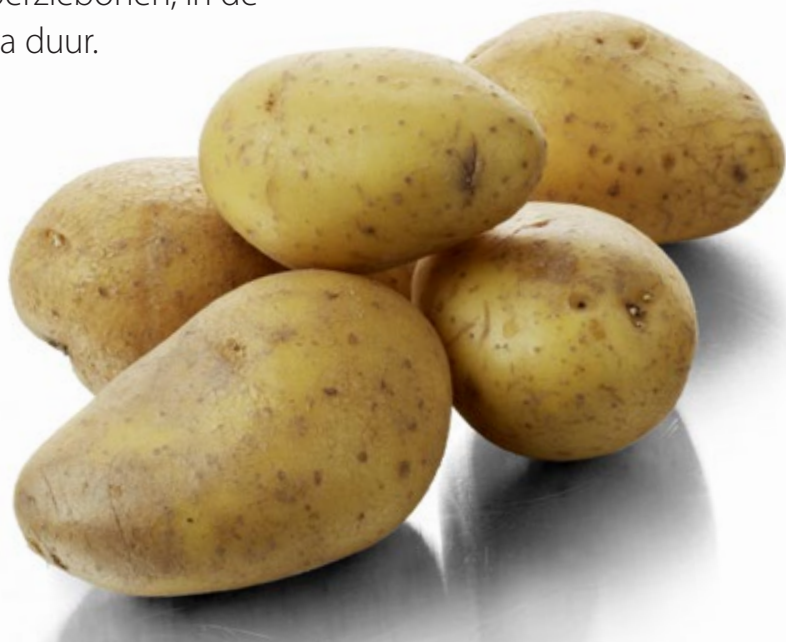
Fruitschaal:

- Appels, peren, mandarijnen, druiven, kiwi's of bananen



in het seizoen

Verse Hollandse groenten en fruit kun je het hele jaar door kopen. Elk seizoen heeft andere soorten. Vers gekocht hebben ze extra veel vitaminen, smaken ze heerlijk en zijn ze vaak in de aanbiedingen. Bijvoorbeeld aardbeien of sperziebonen, in de winter gekocht, zijn dan extra duur.



tip

Soms is het goedkoper om een grotere hoeveelheid te kopen. Doe er dan meerdere dagen mee of deel met een vriend of vriendin. Samen koken is nog leuker!

Winter

Groente

Rode biet
Winterwortels
Spruitjes
Boerenkool
Groene kool
Witte kool
Spitskool
Rode kool
Prei
Zuurkool
Witlof
Pompoen
(tot februari)

Fruit

Appels
Bananen
Kiwi
Mandarijnen
Grapefruit
Sinaasappels
Mango

Zomer

Groente

Doperwtjes
Sla
Courgette
Aubergine
Bleekselderij
Sperziebonen
Snijbonen
Tomaten
Spitskool
Rode biet
Paddenstoelen

Fruit

Aardbeien
Abrikozen
Frambozen
Bramen
Bessen
Rabarber
Kersen
Meloen
Nectarine
Perzik

Voorjaar

Groente

Asperges
Broccoli
Tomaten
Sla
Bloemkool
Spinazie
Paprika
Postelein

Fruit

Appels
Mango
Aardbeien
Rabarber
Sinaasappels

Najaar

Groente

Paksoi
Kastanjes
Koolrabi
Pompoen
Rode kool
Venkel
Winterwortels
Paddenstoelen

Fruit

Druiven
Pruimen
Meloen
Sinaasappels
Mandarijnen
Grapefruit
Peren
Kiwi
Mango

goede keuzes

Als je gezond eet en meer beweegt voel je je blijer, zitten je kleren minder strak en ben je minder snel moe.

Dat komt omdat in gezond eten alles zit wat je nodig hebt. Van veel suiker en veel vet word je niet alleen dikker maar ook eerder moe.

Ook te veel zout is niet goed. Als je meer groente en fruit neemt en probeert niet te snoepen, zul je merken dat je je veel lekkerder voelt. Ook wandelen en sporten is goed voor je. Het houdt je fit en samen met een maatje is het nog leuker.

Om 1 portie friet in je lijf te 'verbranden' moet je **1 uur en 40 minuten** wandelen. Dat is net zoveel als wanneer je 2 belegde volkoren boterhammen met kaas en tomaat, een plak ontbijtkoek en een glas melk zou nemen. En weet je hoe lang je moet bewegen voor een magnum ijsje? **1 uur en 10 minuten** en voor een waterijsje maar **10 minuten**.



En om een grote zak chips te verbranden moet je wel **2 uur** wandelen. Dat is net zoveel als wanneer je een kop groentesoep en een maaltijd van zalm, rijst en 200 gram groente zou eten met een fruitsalade als toetje.

Lekker kleurig

Weet je wat een handig hulpje is om te onthouden of je de goede dingen eet? Kies voor zoveel mogelijk verschillende kleuren groente of fruit op je bord. Groene groente, als boontjes of sla zijn natuurlijk makkelijk, maar probeer ook eens witte groente als bloemkool en witlof of oranje zoals wortel. Rood zit in tomaten en paprika en paars in aubergine of rode sla.

tips!



Bij fruit is het makkelijk afwisselen, en je kunt ook een lekkere gekleurde fruitsalade maken. In de zomer is er veel fruit, maar in de herfst of in de winter kun je ook heel goed fruit uit de diepvries nemen. Je kunt bessen, aardbeien of frambozen zo uit het diepvriespak in je yoghurt of brinta strooien. Nog handiger is het om van appel- of perensap (zonder suiker) met diepvriesfruit een smoothie te maken. Je kunt het fruit gewoon bevroren pureren met het sap. Daar wordt de smoothie lekker koud én dik van. Probeer af en toe eens een onbekende groente of vrucht. Je zult zien dat je steeds meer lekker gaat vinden.



Gezond eten is **200 gram groente** en **2 stuks fruit** per dag. Maar die groente hoef je niet altijd alleen gekookt bij vlees, vis of kip bij de warme maaltijd te eten. Groente kun je ook in soep eten of als salade.

Eet 3 keer per dag:

ontbijt,
lunch,
en avondeten.

Neem daarnaast 2 of 3 keer een gezond tussendoortje, dus tussen het ontbijt en de lunch, tussen de lunch en het avondeten en eventueel 's avonds nog iets kleins. Zo krijg je nooit honger en krijg je niet ineens trek in iets wat minder goed voor je is.

Sla liever NOOIT een maaltijd over.



tips!



Ontbijt / lunch

Eet liever volkorenboterhammen of bruin brood in plaats van wit brood. Knäckebröd of volkoren crackers zijn ook een goede keuze. Kies in plaats van boterhammen voor de lunch ook eens voor een salade of een maaltijdsoep.

Tussendoortjes

Snoepen is niet gezond. Dat weten we allemaal. Maar soms is er iets te vieren. Als je af en toe een koekje of iets lekkers neemt als er iets bijzonders is, mag dat best, maar snoep niet elke dag. Chips en zoutjes zijn vaak vet en zout en niet echt gezond. Probeer er zoveel mogelijk van af te blijven.

Wat goed is:

- Een appel, peer, sinaasappel, mandarijn of ander fruit
- Snoeptomaatjes, worteltjes of stukjes komkommer
- Een eetlepel rozijnen met wat nootjes
- Gedroogde abrikoosjes
- Een dunne cracker met wat magere smeer- of roomkaas en wat bieslook
- Rijstwafel met mager beleg
- Mueslibol
- Enkele augurkjes met een stukje ham er omheen
- Tzatziki (zie pag. 86) als dip
- Plakjes magere kipfilet
- 1 gekookt ei

Drankjes

Te veel frisdrank is niet goed. Er zit veel suiker in. Ook al staat er light op een fles, drink liever zo min mogelijk frisdrank. In vruchtensap uit een pak zit meestal te veel suiker, net als in allerlei melkdrankjes

Wat goed is:

Water, mineraalwater, thee, munt-thee, versgeperst sap, karnemelk, (soja)melk, tomatensap of wortelsap.





handen wassen

aan de slag

tips!

1. Kies een lekker recept.
Heb je alles in huis? Maak een boodschappenlijstje.
2. Pak eventueel iets uit de vriezer wat je nodig hebt en laat dit vast ontdooien op het aanrecht.
3. Zet alle kookspullen en ingrediënten klaar.
4. Lees het recept goed door.
Heb je alles en begrijp je het recept?
5. Zorg voor een schoon aanrecht, kookspullen, snijplanken* en werk altijd met schone handen!

*** Altijd schone snijplanken:**

Leg nooit gaar vlees of kip na het bakken / koken terug op de plank waar het voor het koken op gesneden is. Was de plank dan eerst af!

Nog meer tips:

Gebruik altijd schone vaatdoekjes.

Voor vette klussen is keukenpapier handig.

Kook je voor 2 personen en eet je alleen, bewaar dan de andere helft voor de volgende dag in de koelkast of vries het in.

Zet alles na afkoeling direct in de diepvries of koelkast.

Schijf op een sticker of op de diepvriesverpakking de datum wanneer je het gemaakt hebt en wat er in zit. Dat is handig.

Bewaar rauwe ingrediënten in de koelkast altijd goed verpakt en apart van dingen die gaar zijn.

Bewaar restjes nooit langer dan 2 dagen in de koelkast.



ontbijt / lunch

Krokante muesli is lekker en lijkt gezond, maar er zit veel suiker in. Net als in zoete cornflakes. Kies liever voor gewone muesli zonder suiker met rozijnen en noten. Of eet bijvoorbeeld havermout of brinta als ontbijt. Yoghurt of kwark mag ook. Of maak eens voor een omelet. In dit hoofdstuk vind je nog meer verantwoorde ideeën.

Wat heb ik nodig?

- 1 banaan
- 1 bakje blauwe bessen
- 150 ml yoghurt
- 1 theelepel honing



ontbijt smoothie

ontbijt
2 personen

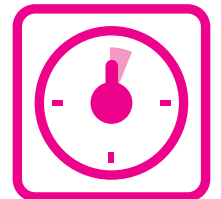
1. Pel de banaan en snijd de banaan in stukken.

2. Was en droog de bessen.

3. Doe de yoghurt met de honing, de bessen en stukken banaan in de maatbeker. Pureer alles met de staafmixer glad.

**Anders:**

Vervang de yoghurt door 100 ml melk (half glas) en 1 eetlepel havermout.

Klaar in: 5 minuten

Alvast klaarzetten:



maatbeker



staafmixer



snijplank



schilmes



eetlepel



theelepel

tip

de smoothie kan ook met bramen worden gemaakt. Neem eventueel bessen of bramen uit de diepvries. Je hoeft ze niet eerst te laten ontdooien. De smoothie wordt dan extra dik en lekker koud!

Wat heb
ik nodig?

- 1 glas sinaas-appelsap
- 1 banaan
- 1 kiwi



fruit smoothie

1. Schenk het sinaasappelsap in de maatbeker.
Pel de banaan en snijd deze in stukken.



2. Schil de kiwi en snijd in stukken.

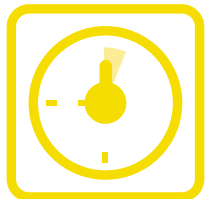


3. Pureer alles met de staafmixer glad.

Ook lekker:

- Sinaasappelsap + aardbeien + frambozen
- Sojamelk + aardbeien
- Uitgelekte ananasblokjes uit blik (op eigen sap) met kokosmelk

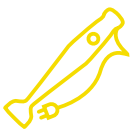
Klaar in: **5 minuten**



Alvast klaarzetten:



maatbeker



staafmixer



schilmes



snijplank

tip

neem appelsap (zonder toegevoegde suiker) in plaats van sinaasappelsap.

Wat heb ik nodig?

- 2 eieren
- 2 eetlepels magere of halfvolle melk
- 2 theelepels vloeibare margarine
- 5 sprietjes bieslook
- zout, peper



roerei met bieslook

ontbijt / lunch

1 persoon



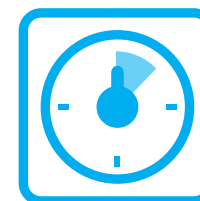
1. Zet een maatbeker op het aanrecht en pak een ei. Geef een tikje op de rand van de kom en breek zo het ei. Laat het ei uit de schil in de kom glijden. Gooi de schillen weg. Breek op dezelfde manier het tweede ei.

2. Doe de melk en een beetje zout en peper met de eieren in een grote maatbeker of kom. Klop met een vork de eieren door elkaar.



3. Smelt in een koekenpan de margarine. Schenk de losgeklopte eieren in de koekenpan. Roer met een houten spatel tot de eieren stevig beginnen te worden.

4. Schep het roerei op een bord en knip hierboven de bieslook klein.



Klaar in: 10 minuten

Alvast klaarzetten:



maatbeker



vork



koekenpan



spatel



schaar

tip

ook lekker met geraspte 30+ kaas.

Wat heb ik nodig?

- 6 bruine (casino) boterhammen
- 1 avocado
- 1 eetlepel (light) mayonaise
- 6 plakjes kipfilet (vleeswaren)
- 2 theelepels citroensap
- enkele rucolablaadjes of slablaadjes
- 4 radijsjes



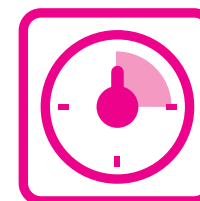
club sandwich

lunch
1 persoon



1. Snijd aan 2 kanten de korstjes van de boterhammen. Rooster de boterhammen.
2. Snijd de avocado doormidden (in het midden zit een dikke pit). Haal de dikke pit uit de avocado en schil de avocadohelften. Snijd het groene vruchtvlees in plakjes en druppel hier citroensap op. Zo blijft de kleur mooi groen. Snijd ook de radijsjes in plakjes.
3. Smeer de geroosterde boterhammen aan 1 kant dun met mayonaise. Leg 2 boterhammen op de borden en verdeel hierover de rucolablaadjes of sla. Leg hierop de plakjes kipfilet en dan weer een geroosterde boterham.
4. Leg hier de plakjes avocado en radijsjes op en dek af met de laatste boterham (met de mayonaisekant naar beneden). Snijd de boterhammen schuin doormidden.

Klaar in: 15 minuten



Alvast klaarzetten:



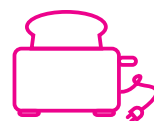
snijplank



schilmes



broodmes



broodrooster

tip

vervang de kipfilet door ham en de radijsjes door tomaatjes.

Wat heb
ik nodig?

- 2 meergranen (tortilla) wraps
- 2 eetlepels (light) roomkaas
- een handje rucola sla
- 100 gram gerookte zalm



zalmwrap

lunch
2 personen

1. Leg de wraps op een snijplank. Smeer de roomkaas op de wraps.



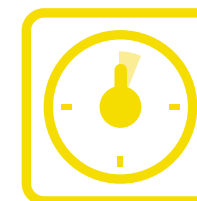
2. Verdeel de rucola over de roomkaas.

3. Leg de gerookte zalm op de wraps en rol ze op.



4. Snijd de wraps schuin doormiddlen.

Klaar in: **5 minuten**



tip

kan ook: vervang de meergranen tortilla wraps door mais wraps. Ook lekker met plakjes kalkoenfilet, sla en pesto.

Alvast klaarzetten:



snijplank



schilmes



broodmes



schaar

Wat heb ik nodig?

- 150 gram gemengde sla (gewassen)
- 1 stuk komkommer
- 10 kerstomaatjes
- 1 lente-uitje
- 3 eetlepels pijnboompitten
- 1 eetlepel azijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 150 gram gerookte kipreepjes
- peper en zout



salade kipreepjes

lunch
2 personen

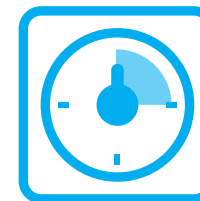


1. Snijd de komkommer in plakken en de kerstomaatjes doormidden. Maak het lente-uitje schoon en snijd het in ringetjes. Verwarm een koekenpan zonder boter of olie. Strooi de pijnboompitten hierin. Laat ze zachtjes lichtbruin kleuren. Schud de koekenpan hierbij af en toe heen en weer. Laat afkoelen op keukenpapier.

2. Roer in een kom olijfolie en azijn door elkaar en voeg zout en peper en ringetjes lente-ui toe. Meng met de sla.

3. Verdeel de sla over 2 borden. Leg hierop de stukken komkommer en tomaat. Bestrooi met de kipreepjes en pijnboompitten.

Klaar in: 15 minuten



Alvast klaarzetten:



koekenpan



schilmes



snijplank



kom

tip

ook lekker met (roze) garnalen in plaats van kipreepjes.

voorgerecht

Soepen en salades zijn lekker als voorgerecht, maar je kunt de gerechten ook omtoveren tot een heerlijke lunch of licht hoofdgerecht. Van bijvoorbeeld een soep en een salade samen kun je weer een complete maaltijd maken.



Wat heb ik nodig?

- 2 lente-uitjes
- 1 volle theelepel sambal (potje)
- 500 ml (halve liter) water
- 1 kippenbouillonblokje
- 4 eetlepels pindakaas
- 50 gram taugé



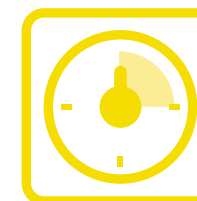
pindasoep

voorgerecht
2 personen



1. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Breng in een pan de halve liter water met een bouillonblokje aan de kook. Voeg de sambal en ringetjes lente-ui toe en roer door elkaar.
2. Voeg één lepel pindakaas aan de bouillon toe en roer met een garde tot de pindakaas is opgelost. Voeg de volgende lepel pindakaas toe en roer opnieuw. Ga zo door tot alle 4 eetlepels pindakaas opgelost zijn.
3. Laat de soep ongeveer 5 minuten zachtjes koken. Roer af en toe in de pan.
4. Spoel de taugé in een zeef af met koud water. Laat de taugé uitlekken. Doe de taugé in de soep en laat alles warm worden in 1 minuut. Schep de soep in 2 kommen of in 2 borden. **Met een grote salade erbij is je maaltijd compleet.**

Klaar in: 15 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



kookpan



schilmes



maatbeker



garde

tip

kies wat je lekker vindt: gladde pindakaas of met stukjes noot. Pindakaas light is een nog betere keuze! Met kruidenbouillon wordt de soep vegetarisch.



Wat heb ik nodig?

- 1 prei
- 1 eetlepel olijfolie
- 300 g broccoliroosjes (zakje)
- 500 ml (halve liter) water
- 1 bouillonblokje tuinkruiden
- 1 ei
- nootmuskaat

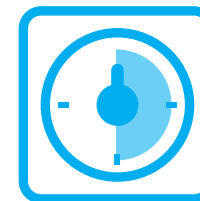
broccoli soep

vegetarisch

voorgerecht
2 personen

1. Pel de ui, snijd doormidden en hak de ui fijn. Verwarm in een kookpan de eetlepel olijfolie en voeg de uisnippers toe. Bak de uisnippers (zachtjes) ongeveer 2 minuten. Roer met een pollepel.
2. Maak de bouillon van 500 ml (halve liter) water en 1 tuinkruiden bouillonblokje. Breng dit aan de kook. Voeg de broccoliroosjes toe. Strooi hierop een klein beetje nootmuskaat. Laat de soep daarna ongeveer 8 minuten zachtjes koken.
3. Kook ondertussen het ei hard in ongeveer 6 minuten. Giet het ei af, spoel er koud water over en pel het. Hak het ei in stukken.
4. Neem de pan van het fornuis. Pureer de soep (in de pan) met een staafmixer helemaal glad. Schep de soep in borden of kommen en strooi het gehakte ei over de soep.

Klaar in: 30 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



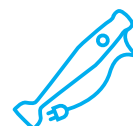
koksmes



pollepel



kookpan



staafmixer

tip

ook lekker: deze soep is met 2 volkoren boterhammen een volledige lunch.

Wat heb ik nodig?

- 2 eetlepels (ongekookte) macaroni
- 500 ml tomatensap
- 100 ml (half glas) water
- 1 bouillonblokje tuinkruiden
- halve zak Italiaanse roerbakgroente (van 400 g) of 1 zak van 250 gram
- 5 kerstomaten
- 3 eetlepels gare witte bonen (pot)



minestrone

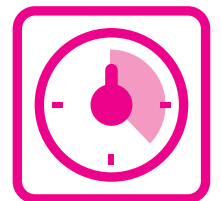
vegetarisch

voorgerecht
2 personen

1. Kook de macaroni in een steelpan met kokend water gaar in 8 minuten.
.....
2. Schenk intussen het tomatensap in een grote pan en voeg het bouillonblokje toe. Schenk het halve glas water hierbij en laat alles aan de kook komen. Roer in de pan tot het bouillonblokje is opgelost.
.....
3. Laat de macaroni uitlekken in een vergiet.
.....
4. Voeg de groente aan de pan met tomatensap toe en laat alles samen 5 minuten zachtjes koken. Was de tomaatjes en snijd ze doormidden. Doe de witte bonen, macaroni en halve tomaatjes in de soep en laat alles warm worden in 1 minuut.
.....



5. Schep de soep in 2 kommen of 2 borden.
Lekker met soepstengels



Klaar in: **20 minuten**

Alvast klaarzetten:



snijplank



steelpan



vergiет



schilmes



kookpan



pollepel



wekker

tip

ook lekker: schep 2 theelepels pesto in elke kom of bord soep of bestrooi de soep in het bord of de kom met 1 eetlepel geraspte 30+ kaas. Als je 200 gram hamblokjes of vegetarische blokjes toevoegt is dit een maaltijdsoep

Wat heb
ik nodig?

- 400 gram tomaten
- 1 komkommer
- 1 kleine ui
- 75 gram fetakaas-blokjes
- 3 eetlepels zwarte olijven
- ½ theelepel gedroogde oregano



griekse salade

vegetarisch

voorgerecht
2 personen

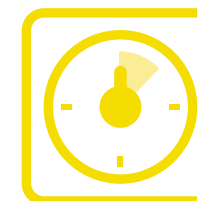


1. Was de tomaten en komkommer. Snijd de tomaten en komkommer in stukken. Pel de ui en snijd in ringen.

2. Doe de stukken tomaat, komkommer samen met de uiringen in een kom. Strooi de blokjes fetakaas hierbij samen met de olijven en oregano.

3. Meng alles door elkaar.

Klaar in: 10 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



kom

tip

je kunt ook plakken fetakaas kopen en zelf in blokjes snijden.

Wat heb ik nodig?

- 150 gram gemengde sla (gewassen)
- 2 gerookte makreelfilets
- halve appel
- 5-6 mini-augurkjes
- 1 eetlepel azijn
- 3 eetlepels olijfolie
- peper en zout



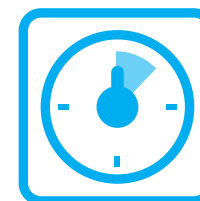
salade met gerookte makreel

voorgerecht
2 personen



1. Verdeel de makreel in stukken. Verdeel de appel in plakjes en snijd de augurkjes doormidden. Roer in een kom azijn en olie door elkaar. Voeg zout en peper toe.
2. Meng de slablaadjes in de kom met olie en azijn. Verdeel de sla over 2 borden.
3. Leg hierop de stukken makreel, plakjes appel en augurk.

Klaar in: 10 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



kom



appelsnijder

tip

de appel kan ook vervangen worden door peer of perzik. Ook lekker als lunch samen met een knapperig geroosterd pita- of ciabattabroodje.

Wat heb ik nodig?

- 4 grote of 5 iets kleinere tomaten
- 1 bol mozzarella (licht)
- zout en peper
- 2 theelepels olijfolie
- 2 kleine takjes basilicum



italiaanse salade

(salade caprese)
vegetarisch

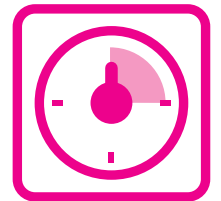
voorgerecht
2 personen

1. Was de tomaten en snijd de tomaten in mooie plakken. Snijd de mozzarella doormidden en snijd de helften in plakjes.

2. Leg op 2 bordjes telkens een plak tomaat en een plak mozzarella. Ga zo door. Leg de plakken zo neer dat een rondje ontstaat.

3. Bestrooi de plakken met zout en peper. Druppel hier de olie met een theelepel over. Neem de blaadjes basilicum van de takjes en strooi ze op de salade.

Klaar in: **15 minuten**



Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



theelepel

tip

feestje? Maak dan de salade met kerstomaatjes en minimozzarellabolletjes in een glaasje.



hoofdgerecht

Kant-en-klaar maaltijden zijn soms handig, maar niet altijd even gezond. Kook liever vers, dat is gezonder en ook goedkoper. Probeer in elk geval 1 x per week vis te eten, liever nog 2 x per week.

Wat heb ik nodig?

- 3 grote tortilla wraps
- 2 kipfilets
- 150 gram (gewassen) spinazie
- 1 eetlepel vloeibare margarine of olijfolie
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 3 eetlepels magere yoghurt
- zout en peper



wrap kip kerrie

hoofdgerecht
2 personen



1. Snijd de kipfilets in repen.
(was de plank en het mes direct af). Verhit in een koekenpan de margarine of olie. Bak hierin de reepjes kip 1 minuut.

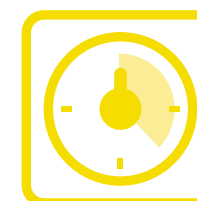
2. Bestrooi de kip met kerrie, zout en peper en bak nog 4 minuten. Roer met een pollepel. Voeg de blaadjes spinazie en yoghurt hierbij en roer in de pan. Laat de spinazieblaadjes zacht worden in 3 minuten.

3. Warm de tortillawraps eventueel in de magnetron op.



4. Leg de wraps neer en schep de kerrie-kip op de onderste helft. Rol de wraps op. Snijd ze schuin doormidden.

Klaar in: 20 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



koekenpan



pollepel



magnetron

tip

lekker met een salade erbij als licht hoofdgerecht.

Wat heb ik nodig?

- 300 gram rundergehakt
- 1 klein ei
- 3 eetlepels paneermeel
- zout en peper
- 1 eetlepel vloeibare margarine



gehaktballen

hoofdgerecht
3 ballen

1. Doe het gehakt in een kom. Breek het ei op de rand van de kom. Gooi de schillen weg. Meng het ei met het paneermeel, zout en peper door het gehakt.
2. Voeg eventueel extra aan het gehakt toe: 2 theelepels mosterd of 1 fijngehakt uitje of 1 volle eetlepel fijngehakte peterselie.
3. Maak met schone handen 3 ballen van het gehaktmengsel. Verhit de margarine in een braadpan. Braad hierin de ballen rondom aan. Draai de warmtebron laag, voeg een scheut water toe. Laat het gehakt gaar sudderen in 20 minuten.

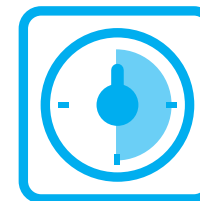
**Let op dat de ballen in de pan niet aanbranden.
Voeg anders nog wat extra water toe.**

Anders:

Meng door het gehakt 2 eetlepels pijnboompitten of 1 eetlepel pestosaus. Draai hiervan kleine balletjes. Braad de kleine balletjes in 10 minuten gaar.

Past bij alle groente of stampotjes.

Klaar in: **30 minuten**



Alvast klaarzetten:



koekenpan



kom



wekker

tip

de bal smaakt koud, in plakken gesneden de volgende dag ook heel lekker met wat mosterd op een broodje.

Wat heb ik nodig?

- 1 kleine aubergine
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 gele paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenblokjes (400 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden



groente stoofpotje (ratatouille)

vegetarisch

hoofdgerecht
2 personen

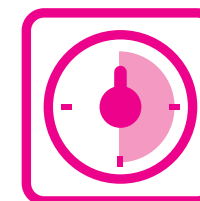


1. Was de groente.
Snijd de courgette in plakjes en de aubergine in blokjes.
Pel de ui en snijd deze doormidden.
Leg de helften plat neer en snijd de ui in plakjes.
Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Pel de teen knoflook.



2. Verhit de olijfolie. Bak de uisnippers 3 minuten zachtjes.
Voeg de aubergineblokjes en reepjes paprika toe.
Bak samen 3 minuten. Voeg plakjes courgette en het blikje tomatenblokjes toe.

3. Pers de knoflook boven de pan uit.
Bestrooi met zout, peper en Italiaanse kruiden.
Laat 10 minuten sudderen.
Roer af en toe in de pan.



Klaar in: 30 minuten

Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



knoflookpers



wok



blikopener

tip

als je de ratatouille alleen eet, kun je de helft bewaren voor de volgende dag of goed afgedekt invriezen.



Wat heb ik nodig?

- 1 grote varkenshaas
- zout en peper
- 1 kleine ui
- 150 gram oesterzwammen
- 1 volle eetlepel boter of vloeibare margarine
- 1 eetlepel gehakte peterselie (mag ook uit diepvries)

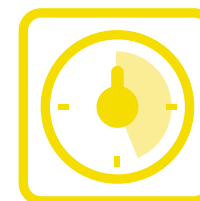


varkenshaas oesterzwammen

hoofdgerecht
2 personen

1. Bestrooi het vlees met zout en peper.
Pel de ui en snijd in stukjes.
Maak de oesterzwammen schoon en snijd ze in grote stukken.
2. Laat de boter of margarine in een koekenpan heet worden.
Leg de varkenshaas met een vork in de pan en bak het vlees zachtjes bruin en gaar in 14 minuten.
3. Strooi na 5 minuten de stukjes ui bij het vlees. Voeg 2 minuten later de oesterzwammen toe. Laat samen nog 3 minuten bakken.
4. Haal het vlees met een vork uit de pan en leg op de (schone) snijplank.
5. Snijd het vlees in plakken en leg op een schaal.
Verdeel de oesterzwammen er omheen.
Bestrooi met peterselie.

Klaar in: 25 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



koekenpan



koksmes



vork

tip

lekker met peultjes of een andere groene groente.

Wat heb ik nodig?

- 1 kleine rode ui
- 1 teen knoflook
- ½ groene paprika
- 1 pakje vega (vegetarisch) gehakt (175-200 gram)
- 1 blik tomatenblokjes op sap
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 grote of 2 kleine potten witte bonen
- zout en chilipeper
- 6 kerstomaten
- 1 eetlepel gehakte peterselie

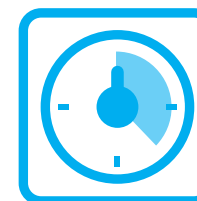


witte bonen chili

vegetarisch

hoofdgerecht
2 personen

1. Pel de ui en knoflook. Hak allebei klein. Snijd de halve paprika in reepjes.
2. Verhit een hapjespan of wok en schenk de olie hierin. Voeg ui, knoflook en paprika toe en bak 3 minuten zachtjes. Doe dan het vega-gehakt hierbij en bak samen nog 3 minuten.
3. Schenk de inhoud van het blik tomatenblokjes in de pan.
4. Spoel in een zeef of vergiet de witte bonen af. Laat ze uitlekken. Voeg de bonen aan de pan toe.
5. Kruid met zout en chilipeper, laat de chili 5 minuten zachtjes doorkoken. Snijd intussen de tomaatjes doormidden. Roer de halve kerstomaten en peterselie door de chili en verdeel de chili over 2 borden.



Klaar in: 20 minuten

Alvast klaarzetten:



snijplank



wok



koksmes



vergiet



spatel

tip

de witte bonen kunnen ook vervangen worden door bruine bonen of kidneybonen.

Wat heb ik nodig?

- 1 struik paksoi
- 250 gram kalkoenreepjes
- 125 gram gare roerbaknoedels (zakje)
- 1 eetlepel ketjap of sojasaus
- 1 volle theelepel sambal
- 2 eetlepels cashewnoten
- 1 eetlepel olijfolie
- zout en peper

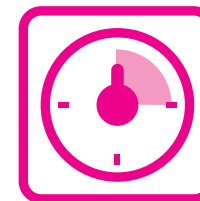


noodles met paksoi en kalkoen

hoofdgerecht
2 personen

1. Maak de struik paksoi schoon en snijd de lichtgroene stengels en het groene blad in stukjes. Verhit de olie in een wok. Voeg de kalkoenreepjes toe en roerbak 2 minuten. Schep de gebakken reepjes uit de pan op een bord.
.....
2. Voeg de lichtgroene stukken paksoi aan de wok toe. Houd de donkergroene stukken blad even apart. Roerbak ongeveer 3 minuten. Voeg dan de donkergroene repen paksoi-blad toe. Roerbak samen nog 1 minuut.
.....
3. Voeg nu de gebakken reepjes kalkoen toe samen met de roerbaknoedels. Meng de soja en sambal hierdoor. Verdeel over 2 diepe borden of kommen en bestrooi met de cashewnoten.

Klaar in: **15 minuten**



Alvast klaarzetten:



snijplank



wok



koksmes



eetlepel



spatel

tip

ook lekker: neem 2 eetlepels pinda's in plaats van cashewnoten of vervang de noedels door rijst.

Wat heb ik nodig?

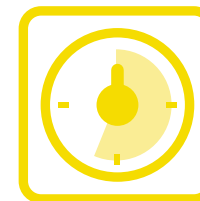
- 750 gram aardappels
- halve (½) ijsbergsla
- zout en peper
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 4 zongedroogde tomaatjes (pot met olie)
- 2 zalmfilets (diepvries)



sla-stamppot met zalm

hoofdgerecht
2 personen

1. Ontdooi de zalm. Schil de aardappels, snijd ze in stukken. Kook de aardappels in water met weinig zout gaar in 20 minuten.
2. Snijd intussen de sla klein en de gedroogde tomaatjes in stukjes.
3. Verwarm de koekenpan met 1 eetlepel vloeibare margarine. Bak de zalm om en om in ongeveer 6-8 minuten gaar.
4. Giet intussen de aardappels af en stamp de aardappels fijn. Meng er de sla en 1 eetlepel margarine door. Kruid met peper.
5. Geef de zalm bij de stamppot.



Klaar in: 35 minuten

tip

mooi: schep de puree in een rond uitsteekvormpje en trek het vormpje voorzichtig omhoog. De stamppot is nu een mooi taartje!

Alvast klaarzetten:



snijplank



koekenpan



koksmes



schilmes



kookpan



stamper

Wat heb ik nodig?

- 2 boterhammen
- 2 tartaartjes
- 1 theelepel olijfolie
- 1 eetlepel groene pesto
- zout en peper
- 2 slablaadjes



italiaanse burger

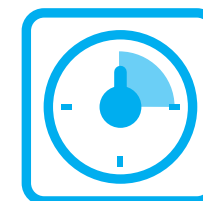
hoofdgerecht
2 personen

1. Zet een glas (of een rond uitsteekvormpje) op een boterham en draai een beetje heen en weer. Zo steek je een rondje uit de boterham. Of snijd met een mesje langs het glas of het uitsteekvormpje. Steek uit elke boterham 2 rondjes.
2. Bestrooi de tartaartjes met zout en peper. Knead hier met schone handen 2 'tartaar-burgers' van.
3. Verhit de koekenpan en voeg olijfolie toe. Doe de tartaarburgers in de pan. Bak de burgers bruin en gaar in 3 minuten. Rooster intussen de broodrondjes.
4. Leg 2 broodrondjes op 2 borden. Leg hierop een blaadje sla. Leg de gebakken tartaar-burgers op de sla. Schep op elke burger een halve lepel pesto en leg hierop het andere broodrondje.



Lekker met een grote salade erbij!

Klaar in: 15 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



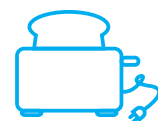
koekenpan



koksmes



eetlepel



broodrooster



glas

tip

handig: rooster eerst de hele boterhammen en snijd de rondjes daarna pas uit.

Wat heb ik nodig?

- halve zak van 400 gram Italiaanse roerbakgroente of 1 zakje van 250 gram
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 eieren
- zout en peper
- 1 eetlepel geraspte 30+ kaas



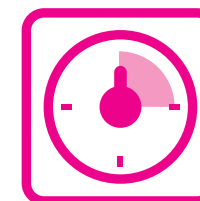
gevulde omelet

hoofdgerecht
1 persoon



1. Verwarm een wok op het fornuis. Voeg de helft van de vloeibare margarine toe. Laat warm worden en voeg dan de groente uit de zak toe. Roerbak 3 minuten.
2. Breek intussen de eieren boven een kom. Gooi de eischalen weg. Klop de eieren met een garde of een vork door elkaar. Voeg zout en peper toe.
3. Verwarm de rest van de margarine in de koekenpan. Schenk de losgeklopte eieren in de pan. Laat de eieren zachtjes stollen (stevig worden).
4. Bestrooi de omelet met kaas als de eieren bijna helemaal stevig zijn.
5. Laat de omelet op een bord glijden en schep de groente op één helft. Vouw de omelet dubbel over de groente.

Klaar in: **15 minuten**



Alvast klaarzetten:



wok



koekenpan



kom



garde



spatel

tip

als je de eieren over de groente schenkt en laat stollen krijg je een spaanse omelet (tortilla).

Wat heb ik nodig?

- 1 stronkje broccoli of 300 gram broccoli-roosjes (zakje)
- 150 gram volkoren spaghetti
- 1 klein uitje
- 200 gram champignons
- 30 gram (2 eetlepels) pijnboompitten
- zout en peper
- 2 theelepels olijfolie

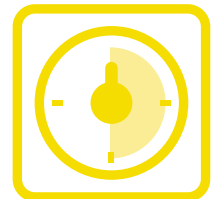


volkoren pasta vegetarisch

hoofdgerecht

2 personen

1. Maak de broccoli schoon en verdeel in roosjes. Pel en snipper het uitje. Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes.
2. Strooi de pijnboompitten in een koekenpan zonder boter of olie. Laat in 1 minuut lichtbruin worden. Laat op keukenpapier afkoelen.
3. Kook de broccoli 3 minuten in weinig water. Giet af in een vergiet.
4. Kook de spaghetti 12 minuten in ruim water. Bak in een koekenpan uisnippers en champignons ongeveer 5 minuten in weinig olie. Kruid met zout en peper. Doe de broccoliroosjes hierbij.
5. Giet de spaghetti af in een vergiet en doe terug in de pan. Meng broccoli, ui en champignons hierdoor. Verdeel over 2 diepe borden. Bestrooi met pijnboompitten.

Klaar in: **30 minuten**

Alvast klaarzetten:



snijplank



koekenpan



koksmes



kookpan



pollepel

tip

ook lekker met walnoten. Deze hoeft je niet te roosteren in de koekenpan.

Wat heb ik nodig?

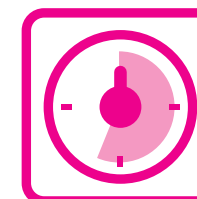
- 2 pangasiusfilets
- zout en peper
- 3 wortels
- 1 dunne prei
- 2 takjes peterselie



vispakketje

hoofdgerecht
2 personen

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de 2 vellen bakpapier op het aanrecht. Kruid de ontdooide vis met zout en peper en leg op het midden van elk stuk bakpapier een stuk vis.
2. Maak wortel en prei schoon. Snijd de wortels in de lengte in plakken met een kaasschaaf. Snijd deze plakken daarna met een mes in smalle repen. Snijd de prei in 3 gelijke stukken. Snijd de stukken in lange repen. Hak de peterselie klein.
3. Leg de repen wortel en repen prei op de vis. Bestrooi met peterselie. Vouw het bakpapier met de vis tot een pakketje dicht.
4. Leg de vispakketjes op een bakplaat en schuif dit in de warme oven. Laat de vispakketjes in ongeveer 20 minuten gaar worden in de oven.
5. Neem de bakplaat met ovenhandschoenen uit de oven. Leg de pakketjes op 2 borden. Maak de vispakketjes aan tafel open (warm!)



Klaar in: **35 minuten**

tip

ook lekker met een salade.
De pakketjes kunnen met elke soort vis worden gemaakt.

Alvast klaarzetten:



snijplank



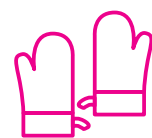
koksmes



kaasschaaf



oven



ovenwant



bakpapier

Extra nodig: **2 vellen bakpapier**



nagerecht

Zelf toetjes maken is leuk. Yoghurt met fruit is gewoon lekker en simpel, net als een stuk fruit. Maar soms is het leuk om iets extra's te doen waar iedereen je om zal bewonderen!

Wat heb ik nodig?

- 1 stuk ananas
- 7 of 8 aardbeien
- 1 mandarijn
- 1 volle eetlepel blauwe bessen (mag uit diepvries)
- 2 eieren
- 1 eetlepel vloeibare margarine of boter
- poedersuiker

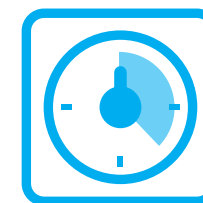


schuimomelet met fruit

nagerecht
2 personen

1. Maak de ananas schoon. Snijd het zachte vruchtvlees in blokjes. Pel de mandarijn en verdeel in partjes. Maak de aardbeien schoon en snijd ze doormidden.
2. Splits de eieren in eiwit en eigeel (zie pagina 103). Laat het eiwit in één kom glijden en doe het eigeel (eidooier) in een kopje. Klop de eiwitten in de kom met een mixer stijf. Roer met een vork in de eidooiers door elkaar. Meng de eidooiers daarna met de vork door het eiwit.
3. Verwarm in een koekenpan de boter of margarine. Doe het ei-mengsel in de pan. Laat de onderkant zachtjes gaar worden. Leg een deksel op de pan. De omelet is gaar na ongeveer 5 minuten.
4. Laat de omelet op een bord glijden. Verdeel het fruit over de omelet. vouw de omelet dubbel. Bestrooi met poedersuiker.

Klaar in: 20 minuten



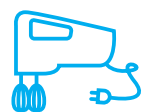
Alvast klaarzetten:



snijplank



kom



mixer



vork



koekenpan



kopje



schilmes

tip

kan ook: heb je geen verse ananas? Neem dan 2 of 3 eetlepels ananasblokjes uit blik. Kies liever geen ananasblokjes op siroop, maar op eigen sap (staat op het blik).

Wat heb ik nodig?

- 1 sinaasappel
- 1 peer
- 1 kiwi
- 1 banaan
- 2 eetlepels blauwe bessen
- 1 handje-vol aardbeien
- 2 takjes munt



fruitsalade munt

nagerecht
2 personen

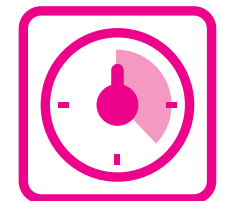


1. Schil de sinaasappel dik af: snijd al het wit mee.
.....
2. Schil de peer en kiwi, pel de banaan. Maak ook de andere vruchten schoon en snijd alles (behalve de blauwe bessen) in plakjes, blokjes of stukjes.
.....
3. Was de munt en neem de blaadjes van de takjes. Hak de munt grof. Meng alle fruit met de gehakte munt.
.....

Wat ook lekker is:

- Meloenblokjes met bessen en aardbeien
- Ananasblokjes met stukjes kokosnoot
- Kiwi, sinaasappel en appel
- Frambozen en blauwe bessen
- Druiven met kiwi en mandarijn

Klaar in: **15 minuten**



Alvast klaarzetten:



snijplank



kom



schilmes

tip

pas de salade aan het seizoen aan. Voor een feestje kun je de salade tot bowl omtoveren door appelsap of druivensap en mineraalwater met een smaakje toe te voegen.



feest

Een feestje vraagt om feestelijke recepten. Bijna alle recepten kun je van tevoren maken zodat je op het feestje zelf alles alleen nog maar klaar hoeft te zetten.



- 1 komkommer
- 1 pot (500 gram) Griekse yoghurt
- 1 teen knoflook
- zout en peper

Wat heb ik nodig?

saus • 4 personen

yoghurt-dip

(tzatziki)

saus
4 personen

1. Was de komkommer.
Rasp de komkommer boven een kom.



2. Doe de komkommerrasp in de zeef.
Druk al het vocht (met je handen) uit de geraspte komkommer.

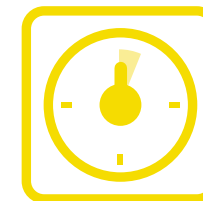


3. Pel de knoflook en pers het teentje boven de komkommer uit.



4. Roer de yoghurt door de komkommer met knoflook.

5. Breng op smaak met zout en peper.



Klaar in: 5 minuten

Alvast klaarzetten:



snijplank



schilmes



rasp



knoflookpers



kom



eetlepel



zeef

tip

lekker bij biefstuk, tartaar, gehaktballen, vis maar ook als dipsaus.

Wat heb ik nodig?

- 1 rijpe avocado
- 1 eetlepel citroensap
- 1 lente-uitje
- 1 kleine tomaat
- halve theelepel gemalen komijn (djinten)
- halve theelepel sambal
- enkele takjes koriander of peterselie



avocado-dip

(guacamole)

dipsaus
4 personen



1. Snijd de avocado doormidden (zit een dikke pit in) en wip de hele pit uit de avocado. Schep het vruchtvlees uit de beide helften in een kom. Prak de avocado met een vork fijn samen met het citroensap.

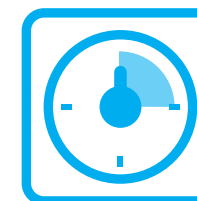
2. Maak het lente-uitje schoon en snijd het in ringetjes. Was de tomaat. Snijd hem doormidden en snijd hem dan in kleine stukjes. Hak de peterselie of korianderblaadjes fijn.



3. Roer komijn en sambal door de avocado. Voeg de ringetjes lente-ui, stukjes tomaat en de gehakte kruiden toe en roer door de gekruide avocado.

Lekker met zelfgemaakte tortillachips
(zie pagina 101)

Klaar in: **15 minuten**



Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



kom



vork

tip

handig: bewaar, als je de avocado-dip niet direct gebruikt, de pit van de avocado in de saus, dan verkleurt de saus niet

Wat heb ik nodig?

- 12 grote of 16 kleine kerstomaatjes
- 4 (volkoren) pitabroodjes
- halve bol mozzarella (light)
- 4 eetlepels tomatenketchup
- 2 eetlepels geraspte 30+ kaas
- versgemalen peper
- 8 blaadjes basilicum



pita pizza

hapje
4 personen

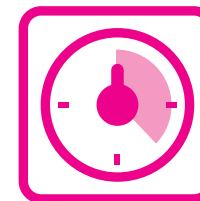
1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de broodjes op de bakplaat en bestrijk ze met ketchup.



2. Snijd de kerstomaatjes doormidden en leg ze met de platte kant op de pitabroodjes. Halveer het stuk mozzarella en scheur de zachte witte kaas in stukjes. Verdeel de stukjes tussen de tomaatjes. Strooi hierover de geraspte kaas en wat peper.

3. Schuif de bakplaat (let op: ovenhandschoenen aan) in de oven en laat de pizza's gaar worden en de kaas smelten in ongeveer 10-12 minuten.

4. Scheur de blaadjes basilicum in stukjes en strooi ze vlak voor het serveren over de pizza.



Klaar in: **20 minuten**

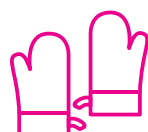
Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



ovenwant



wekker

tip

ook lekker: roer voor een extra pittige pizza een klein theelepeltje sambal door de ketchup.
handig: als je de bakplaat bedekt met een vel bakpapier, blijft je bakplaat schoon!

Wat heb ik nodig?

- 400 gram (2 bakjes) selleriesalade
- 50 gram walnoten
- 2 takjes peterselie
- 1 appel
- peper en zout



snelle sellerie salade

hapje
6 personen

1. Doe de sellerie-salade in een kom. Breek de walnoten in stukjes (gaat handig door er een zachte klap met een koekenpan op te geven).

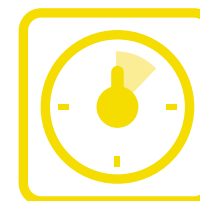


2. Was de peterselie en hak de blaadjes klein.

3. Was de appel en droog hem af. Snijd de appel in partjes met een mes of met een speciale appelsnijder. Snijd de partjes in plakjes.

4. Meng de plakjes appel met de walnoten door de salade. Bestrooi met versgemalen peper, een klein beetje zout en de gehakte peterselie.

Klaar in: 10 minuten



Alvast klaarzetten:



snijplank



koksmes



kom



appelsnijder



eetlepel

tip

ook lekker: vervang de plakjes appel door partjes mandarijn.

Wat heb ik nodig?

- halve ananas
- halve groene paprika
- 150 gram gare rijst
- 100 gram garnalen
- 3 lente-uitjes
- 2 sprietjes bieslook



gevulde ananas

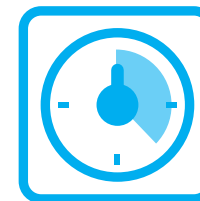
buffetgerecht

2 - 4 personen

1. Hol de halve ananas uit: Snijd hiervoor met een mesje voorzichtig langs de rand en neem het vruchtvlees uit de halve ananas zodat een 'bootje' ontstaat.

2. Snijd het vruchtvlees (het midden van de ananas niet gebruiken) in blokjes. Meng in een kom de ananasblokjes met de rijst en garnalen. Snijd de paprika klein en de lente-uitjes in ringetjes. Schep ze door de rijst en breng op smaak met zout en peper.

3. Vul de uitgeholde ananas met het mengsel.



Klaar in: 20 minuten

Alvast klaarzetten:



snijplank



kom



koksmes

tip

wie van lekker pittig houdt kan een lepeltje sambal door de rijst mengen.



snel idee

In dit hoofdstuk ideeën in snelle stappen.
Simpel, snel en lekker!

snel idee



munthee



kokend water

mint en honing

munthee

spinazie met pijnboompitten/rozijnen



spinazie roerbakken

peper, zout, olijfolie,
pijnboompitten en rozijnen

Italiaanse spinazie

hüttenkäse met honing/walnoten



hüttenkäse

honing en walnoten

lekker ontbijt

aardappelpuree



aardappelen schillen,
gaarkoken en afgieten

aardappelen fijnstampen
met melk, mosterd
peper en zout

aardappelpuree

snel idee



worteltjes



worteltjes schrapen,
snijden en koken

mengen met gehakte bieslook,
peterselie en een beetje boter

kruidenworteltjes

yoghurt met granaatappelpitten



yoghurt

honing, granaatappel

rood-wit yoghurttoetje

aardappeltjes met rozemarijn



in plakken gesneden
gare aardappelen
in ovenschaal

mengen met olie, rozemarijn-
blaadjes en een in stukjes
gesneden uitje 20 minuten
op 180°C in oven

rozemarijn-
aardappeltjes

chinese roerbakgroente



Chinese roerbakgroente
3-5 minuten wokken
met 1 eetlepel olie

mengen met sojasaus,
kokosmelk, kokosrasp

kokos groente



zo doe je dat

roerei



1. Breek de eieren boven een kom. Klop eiwit en eigeel met een vork of een garde door elkaar.

2. Verwarm boter of margarine in een koekenpan en giet de losgeklopte eieren in de pan.



3. Roer met een houten spatel tot de eieren stevig worden.

4. Bestrooi met zout en knip er een paar sprietjes bieslook boven.



rijsttorentje

1. Schep gare rijst in een kopje of kommetje. Druk de rijst met een lepel aan.



2. Leg een bord op het kopje en draai bord en kopje samen om.



3. Zet het bord neer en til het kopje op.



sinaasappel schillen

1. Schil een sinaasappel met een mesje zo dik dat alle wit wordt mee geschild. Het wit smaakt namelijk een beetje bitter.



tortillachips

1. Leg een velletje bakpapier op een bakplaat.

2. Knip de tortillawraps in stukken (driehoeken).

3. Verdeel ze over de bakplaat.

4. Bak de tortillachips 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C.

5. Gebruik ovenhandschoenen om de bakplaat uit de oven te halen!



varkenshaas bakken

1. Vouw het dunne stukje van het vlees naar onderen zodat het vlees overal even dik wordt.

2. Steek er een houten prikker in om het vast te zetten. Het vlees bakt nu makkelijker.



knoflook persen



1. Maak een teentje knoflook los uit de bol.

2. Snijd een stukje van de onderkant en haal het velletje eraf.



3. Doe de teen in een knoflookpers.

4. Pers de knoflook tot sliertjes boven een kom.



schuimomelet



1. Tik een ei op de rand van een kom. Laat het eiwit in een kom glijden en doe het eigeel in een (maat)beker. Gooi de eischalen weg.



2. Roer eigelen door elkaar. Klop de eiwitten met een mixer stijf. Meng eiwit en eigeel door elkaar.



3. Bak de omelet met een beetje boter of margarine in een koekenpan op laag vuur. De onderkant wordt stevig en kleur lichtbruin. De bovenkant blijft een beetje zacht



vispakketje



1. Leg een visfilet met daarop wat kruiden of reepjes groente op het midden van het vel bakpapier. Vouw de voor- en achterkant van het bakpapier omhoog en vouw dicht.



2. Vouw nu alle twee de zijkanten naar binnen dicht als een pakketje. Leg op een bakplaat.



handige weetjes

tips!



Maten en gewichten



1 theelepel	5 ml	1 eetlepel geraspte kaas	15 gr
1 eetlepel	15 ml	1 eetlepel melk	15 gr
1 dl (halve kop)	100 ml	1 eetlepel kwark	20 gr
1 kop/beker	200 ml	1 kleine aardappel	75 gr
1 eetlepel bloem	10 gr	1 tomaat	100 gr
1 eetlepel boter	12 gr	1 kerstomaat	12 gr
1 eetlepel olie	12 gr	1 ui	75 gr
1 eetlepel suiker	10 gr	1 sjalotje	15 gr
1 eetlepel honing	12 gr	1 aubergine	350 gr
1 eetlepel stroop	30 gr	1 courgette	250 gr
1 eetlepel cacao	5 gr	1 witlofstruikje	85 gr

1-2 takjes verse kruiden is ongeveer een halve eetlepel diepvrieskruiden of 1 theelepel gedroogde kruiden of een flinke mespunt fijn gemalen kruiden (poeder).

Handige tijden



Hoelang moet je groente koken? Hieronder staan de gemiddelde tijden. Let op dat wanneer bijvoorbeeld aardappels in kleine stukjes zijn gesneden, de kooktijd ook iets korter wordt. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld ook voor grote of heel kleine bloemkool- of broccolirosjes.

Groente koken

Aardappelen *20 minuten*

(in zoveel water dat ze net onderstaan)

Andijvie *10 minuten*

(in weinig water met weinig zout)

Bloemkool *10 minuten*

(in roosjes in water met zout)

Broccoli *5 minuten*

(in weinig water met weinig zout)

Boerenkool *25 minuten*

(half onder water met beetje zout)

Doperwtten *6 minuten*

vers of diepvries

(water met zout)

Maiskolven *15 minuten*

(eerst water aan de kook)

Peultjes *4 minuten*

(in weinig water)

Prei *11 minuten*

(in ringen of repen gesneden in water)

Snijbonen *10 minuten in dunne reepjes en 15 minuten in grote stukken*

(in water met weinig zout)

Sperziebonen *12 minuten*

(in water met weinig zout)

Spruitjes *10 minuten*

(in ruim water)

Worteltjes *10 minuten*



Groente (roer)bakken

Groente kun je ook bakken in de koekenpan of roerbakken in een wok. Gebruik een klein beetje olie in de pan en laat dit eerst warm worden vóór je de groente toevoegt.

Aubergine *8 minuten*

(in blokjes of 5 minuten in dunne plakken)

Courgette *4 minuten*

(in blokjes of 3 minuten in plakjes)

Paksoi *4 minuten*

(in stukken gesneden stelen en dan nog 1 minuut samen met de in repen gesneden bladeren)

Paprika *6 minuten*

(in repen of blokjes)

Prei *3 minuten*

Ui *4 minuten*



Vlees bakken

Dep vlees voor het bakken altijd even af met keukenpapier, dan spettert het niet in de pan. Kruid het vlees met zout en peper vóór het de pan in gaat. Bak in vloeibare margarine of doe een klein stukje boter samen met een heel klein scheutje olijfolie in de pan. Laat dit eerst warm worden en voeg dan pas het vlees toe.

Biefstuk *4 minuten als het vlees nog een beetje rosé aan de binnenkant is en 5 minuten voor doorbakken*

Karbonade

Haaskarbonade *8 minuten*

Ribkarbonade *7 minuten*

Schouderkarbonade *15 minuten*

Runderlappen stoven *2 tot 3 uur*

Schnitzel *7 minuten*

Varkenshaas *14 minuten*

Tartaar *4 en een halve minuut*

Hamlapje *9 minuten*
(varkensfiletlapje: *5 minuten*)

Vis bakken

Bak vis in een ruime koekenpan in olijfolie, in zonnebloemolie of in vloeibare margarine. Maak de vis droog, kruid met zout en peper en leg de vis dan in de hete pan. Draai op de helft van de baktijd de vis om en bak verder gaar.

Kabeljauwfilet *6 minuten*

Pangasiusfilet *5 minuten*

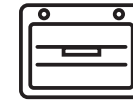
Tilapiafilet *5 minuten*

Schol (heel) *6 minuten*

Zalm *5 minuten*



Oven:



Als je een oven gebruikt, staat in veel recepten dat je deze moet voorverwarmen.

Waarom dat is?

Heel simpel: omdat een gerecht in een warme oven eerder 'gaar' is en mooier bruin wordt. Voorverwarmen duurt ongeveer 15 minuten. Dus als je begint met het voorbereiden van het recept, zet je de oven aan. Gerechten die uit de oven komen zijn heet. Gebruik dus altijd ovenhandschoenen om het gerecht uit de oven te halen en zet een onderzetter of rooster klaar om de hete schotel op te zetten.

Als je iets in een ovenschaal klaarmaakt is het handig om de schaal heel dun in te vetten met een beetje olie of boter. Zo krijg je het gerecht weer makkelijk uit de schaal. Gebruik voor het invetten een kwastje of een stukje keukenpapier.

Magnetron:



De magnetron is handig voor het opwarmen van gerechten, maar let op dat je nooit een metalen lepel of een velletje aluminiumfolie in de magnetron gebruikt. Dat geeft flitsen en knallen en kan je magnetron kapot maken! Warm ook nooit een heel ei in de magnetron op, want die spat uit elkaar. Let bij vloeistoffen in een beker op dat het niet overkookt en pas op met het uit de magnetron pakken: soms is ook de buitenkant heet!

Ten slotte: Zet nooit glazen, bekens of kommen met iets erin óp de magnetron. Als ze omvallen kan de vloeistof in de magnetron druppelen en deze kapotmaken. Zorg ook dat de magnetron rondom een beetje ruimte heeft zodat de warme lucht weg kan.



mijn eigen recepten

In dit hoofdstuk kun je je eigen recepten opschrijven. Zo maak je je kookboek persoonlijk.

mijn eigen recepten

mijn eigen recepten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

mijn eigen recepten

mijn eigen recepten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

mijn eigen recepten

mijn eigen recepten

dankwoord

Tijdens de LFB leefstijlcursus: “Samen Sterker, *door dik en dun*”, bestemd voor mensen met een licht verstandelijke beperking en ook moeilijk lerenden met de neiging tot overgewicht, ontstond de vraag naar en de inspiratie voor dit leuke en makkelijke 2-persoons kookboek: **1, 2, 3, ik kook!**

Tijdens deze cursus bleek er een steeds grotere behoefte te bestaan aan een dergelijk simpel kookboek met veel beeldtaal. En deze uitdaging werd dan ook door LFB en kookboekenschrijfster Janny van der Heijden met beide handen aangenomen. Na vele overlegmomenten prijzen we intussen vooral Janny's grote enthousiasme, inzet, creativiteit en geduld! Nooit konden we vermoeden dat de 'geboorte' van dit kookboek, via zo'n lange, maar ook interessante en leerzame weg zou lopen. Ook zijn we o.a. de heer Jeroen Crasborn van Achmea, divisie Zorg & Gezondheid en de st. Agis in het voortraject heel veel dank verschuldigd, waardoor dit unieke project kon worden uitgevoerd. Bovendien heeft in een later stadium het creatieve team van Reclamebureau IVC ook heel enthousiast met ons meegedacht en dit kookboek daardoor mede mogelijk gemaakt.

En natuurlijk willen wij ook de volgende mensen bedanken voor hun luisterend oor, meedenken, waardevolle tips en inzet: Anna de Waal, voor de vele tips en adviezen rondom het uitgeven. De co-trainers en de cursisten van de LFB leefstijlcursus: “Samen Sterker, *door dik en dun*” in het Gooi, en verder alle betrokken LFB-ervaringsdeskundigen, en mijn grootste inspiratiebronnen: mijn dochter Sannemeike en haar vriendin Marloes. En niet in de laatste plaats Ellis Jongerius.

Dank jullie wel en samen veel kook- en eetplezier!

Hettie Dersjant



