

WARME MAALTIJD

14 FODMAParme recepten

Inhoud

WARME MAALTIJD.....	1
TIPS.....	4
Volwaardige warme maaltijd.....	5
Steak en noodle prep	6
Ingrediënten voor 1 portie	6
Meal prep.....	6
Achteraf	6
Miso noedelsoep.....	7
Ingrediënten	7
Meal prep.....	7
Bewaren.....	7
Achteraf	7
Kipsalade.....	8
Ingrediënten voor 1 portie	8
Meal prep.....	8
Bewaren.....	8
Achteraf	8
Geroosterde groentensalade	9
Ingrediënten voor 2 porties	9
Meal prep.....	9
Bewaren.....	9
Achteraf	9
Simpele Oven Vis.....	10
Ingrediënten voor 2 porties	10
Meal prep.....	10
Bewaren.....	10
Achteraf	10

Speltlasagne	11
Ingrediënten voor 6 porties	11
Meal prep.....	11
Bewaren.....	11
Achteraf	11
Gezonde vogelnestjes met pastinaakpuree	12
Ingrediënten voor 4 personen	12
Meal prep.....	12
Bewaren.....	12
Achteraf	13
Variatie.....	13
Pizza met gegrilde groenten	14
Ingrediënten voor 4 personen	14
Meal prep.....	14
Bewaren.....	14
Achteraf	14
TIPS	15
Moussaka	16
Ingrediënten voor 4 personen	16
Meal prep.....	16
Bewaren.....	17
Achteraf	17
Koolsla met gemarineerde kip en krielaardappelen in de oven.....	18
Ingrediënten voor 4 personen	18
Meal prep.....	18
Bewaren.....	18
Achteraf	18
Groentestoofpotje met volkoren rijst en koude kruidensaus	20
Ingrediënten voor 4 personen	20
Meal prep.....	20
Bewaren.....	21
Achteraf	21
Pasta met broccolipesto en zalm.....	22
Ingrediënten voor 4 personen	22

Meal prep.....	22
Bewaren.....	22
Achteraf	22
Aardappelomelet met de restjes.....	23
Ingrediënten voor 2 personen	23
Bereiding.....	23
Bewaren.....	23
Achteraf	23
Broccolicouscous met tomatensaus en eieren.....	24
Ingrediënten voor 3 personen	24
Meal prep.....	24
Bewaren.....	24
Achteraf	24

TIPS

KEEP IT SIMPLE!

BASIS:

¼ eiwitbron: vlees, vis, tofu, seitan, peulvruchten, zuivelproduct

+ ¼ granen of aardappelen

+ ½ groenten

KLEUR EN SMAAK: onze ogen, neus en smaakpapillen worden graag verwend en dit zorgt mee voor verzadiging.

Bereid een aantal voedingsmiddelen die je standaard in je frigo of vriezer stockeert:

Bruine rijst: 65g/portie, 35 minuten koken of zie verpakking, 3 keer het volume water

Aardappelen: 150 à 200g/portie 30 minuten stomen of koken

Quinoa: 65g/portie, 15 minuten koken, 3 keer het volume water

Volgranen pasta: 75g/portie, 7 à 8 minuten koken of zie verpakking

Enkele eieren 10 minuten koken tot hard gekookt ei: 6 eieren kunnen dienen voor 3 maaltijden als proteïnebron.

Krijg je niet meer voorbereid, dan heb je die alvast in je frigo of vriezer zitten.

Grillen van vlees of vis neemt niet veel tijd.

En een handvol rauwkost grijpen is kwestie van seconden werk. Heb je echt weinig tijd, gebruik dan voorverpakte groenten (zonder toegevoegde suikers). Groenten in glas of blik kunnen goede alternatieven zijn voor verse voedingsmiddelen. Check steeds de ingrediënten.

Een bakplaat of ovenschotel kan je verdelen in 2, 4 of... door met rechthoekige ovenschalen te werken of aluminiumfolie 'dammetjes' te bouwen voor de bereiding. Zo kan je in 1 trek bv verschillende groentenmengelingen roosteren in de oven.

Laat volledig afkoelen en sluit goed af vooraleer je de maaltijd in de frigo of diepvriezer bewaart.

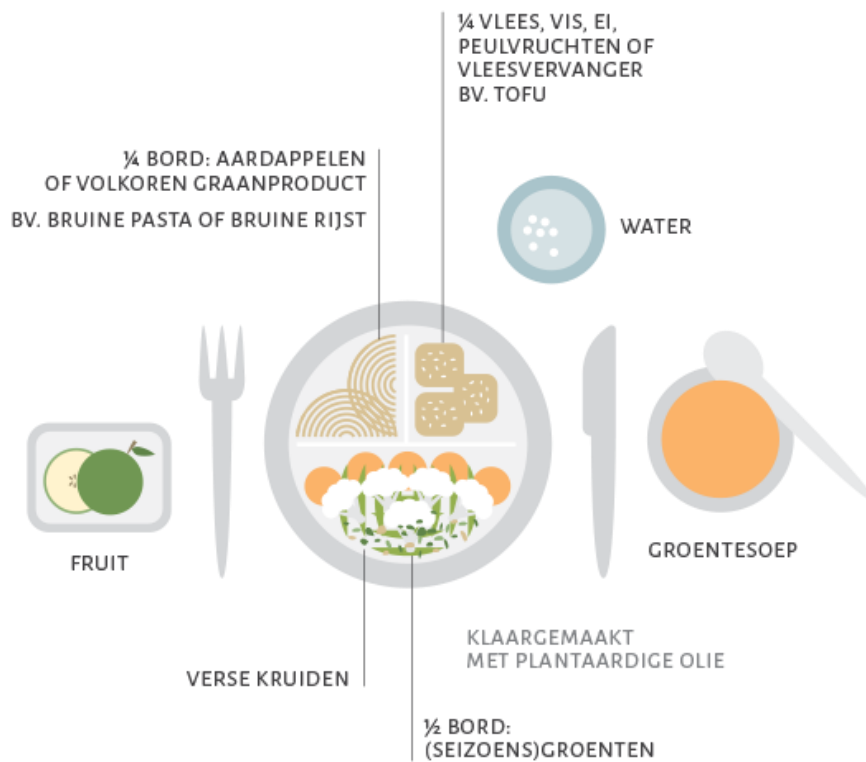
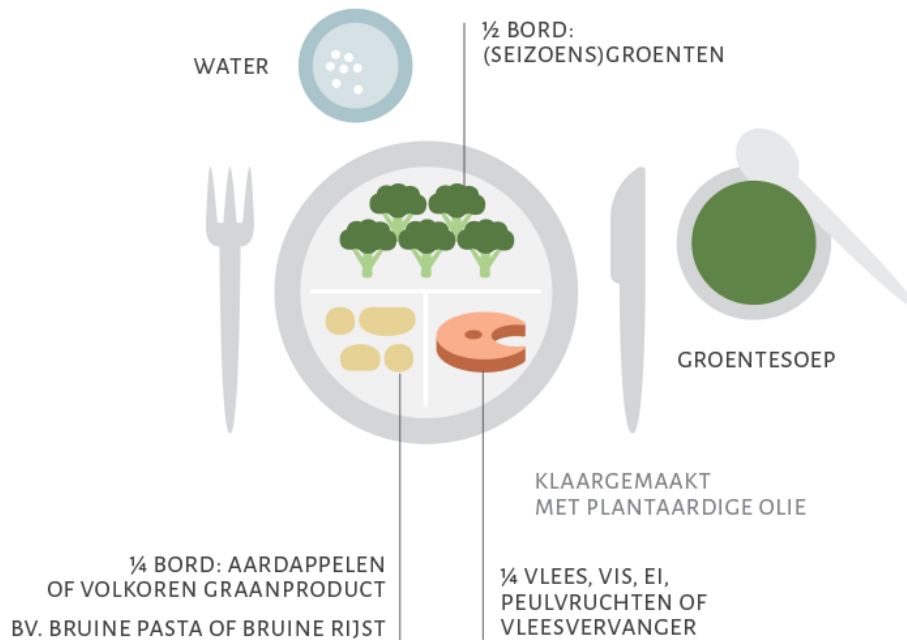
Bewaar in schaalpjes die je ook kan gebruiken voor het opwarmen.

Mix & match:

Varieer in ingrediënten en je krijgt een ander gerecht.

Vergeet je bestek niet mee te nemen op verplaatsing! 😊

Volwaardige warme maaltijd



 staat voor de volledig veganistische recepten

Steak en noodle prep

Ingrediënten voor 1 portie

- 100 g prinsessenbonen
- 2 el ketjap manis (zoete sojasaus)
- snuifje chilipoeder
- 150 g biefstuk in reepjes gesneden
- 100 g rijstnoedels
- 8 pinda
- 50 g taugé (sojascheuten)
- groene deel van 1 lente-ui
- ½ rode paprika
- handvol veldsla
- verse koriander
- 50 g maiskolfjes uit blik

Meal prep

Deel 1

Stoom de prinsessenbonen.

Marinade : ketjap manis, snuifje chilipoeder. Marineer de biefstuk voor 15 min in de frigo.

Kook de rijstnoedels.

Wok de sojascheuten.

Gril de biefstuk.

Rooster de cashewnoten in een pannetje.

➔ Alles van hierboven laten afkoelen en bewaar in frigo of diepvries

DEEL 2

Snij de lente-ui en rode paprika in blokjes. Spoel de maiskolfjes. Meng alle ingrediënten samen.

➔ Bewaar dit in een bewaardoos, bedek met een vochtig keukenpapier in de frigo

Achteraf

Warm alles op



150g steak kan je vervangen door een 100g tofu steak: grillen van (gmarineerde) tofu in een hete pan op medium tot hoog vuur, elke zijde 5 minuten

Miso noedelsoep

Ingrediënten

- 2 eieren
- Groene deel van 1 lente-ui
- 100 g sojascheuten of spinazie
- 3 oesterzwammen
- 1 gemberwortel
- 1 portie noedels op basis van rijst of boekweit
- 2 el sojasaus
- 1 blad nori zeewier

Meal prep

Kook de eitjes voor 8 minuten in kokend water en laat afkoelen.

Snij het groene deel van de lente-ui en leg in een 1L bokaal of andere pot.

Spoel 100g taugé (sojascheuten) of spinazie en voeg toe aan de lente-ui.

Voeg de oesterzwammen toe.

Snij een blokje (2cm lang en 1 cm breed) gemberwortel fijn en voeg aan de bokaal toe.

Alsook de afgekoelde eitjes.

Bewaren

Bokaal

Achteraf

Kook 1 liter water.

Pel de eitjes en voeg toe aan de groenten.

Leg 1 portie pure (zonder toevoegingen) instant noedels in de bokaal bij de groenten of voeg later gekookte noedels toe.

Voeg het kokende water toe aan de noedels, eitjes en groenten in de bokaal.

Voeg de sojasaus en de nori zeewier verscheurd in stukjes toe.

Laat 5 minuten staan.

VARIATIES

- je kan in plaats van 1 of beide eieren, gegrilde tofu of gegrilde kipfilet, ...toevoegen
- de groenten kan je vervangen door het groen van prei, bamboescheuten , reepjes paprika,...
- de noedels kan je vervangen door volkoren couscous

Kipsalade

Ingrediënten voor 1 portie

- 80 g gekookte quinoa
- 100 g kipfilet
- garam masala
- 100 g komkommer
- 100 g radijzen
- 50 g gegrilde paprika in blik
- 50 g olijven
- 10 kerstomaatjes
- enkele blaadjes verse basilicum
- peper en zout
- 5 g Parmezaanse kaas

Meal prep

Kook de quinoa volgens de richtlijnen van de verpakking.

Breng de gekookte quinoa op bodem van de bewaardoos of over een bokaal spreiden.

Snij de kipfilet in blokjes kruid af met garam masala.

Gril de kipfilet en laat afkoelen en voeg toe aan de bewaardoos.

Snij de komkommer en radijzen in schijfjes en voeg toe aan de bewaardoos.

Snij de rode paprika in reepjes en voeg toe aan de bewaardoos.

Spoel de olijven en voeg toe aan de bewaardoos.

Snij de kerstomaatjes in 4 en voeg toe aan de bewaardoos.

Snij de basilicum fijn en voeg toe aan de bewaardoos. Kruid bij met peper en zout.

Rasp de Parmezaanse kaas over heel het geheel.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Eet dit met een 100% spelt zuurdesem boterham en serveer er nog een portie rauwkost van de toegelaten soort groenten (100g) bij.

VARIATIES

- quinoa kan je vervangen door bruine rijst (neemt dubbele bereidingstijd)
- 100g kip kan je vervangen door kalkoen of eend
- een deel van de rauwe groenten kan je vervangen door gefermenteerde groenten

Geroosterde groentensalade

Ingrediënten voor 2 porties

- 200 g aubergine
- 150 g kerstomaten
- takje verse oregano
- handje pijnboonpitten
- olijfolie
- 90 g edamame (sojabonen) uit diepvries
- 75 g pasta van boekweit
- 2 eieren
- ½ rode biet uit blik
- peper en zout

Meal prep

Verwarm je oven op 180°C.

Leg op je bakplaat aluminiumfolie en maak dammetjes zodat je plaat wordt verdeeld in 1 helft en 2 kwarten of werk met ovenschalen.

Snij de aubergine overlangs, leg op de ene helft van de bakplaat.

Snijd 150g kerstomaten door twee, leg bij op de ene helft van de bakplaat, leg er enkele takjes verse oregano op.

Strooi de pijnboompitten over de groenten heen en voeg een eetlepel olijfolie toe.

Meng de groeten met de olijfolie door elkaar.

Rooster de bovenstaande groenten 15 minuten. Kook terwijl de pasta, de eieren en sojabonen.

Doe de hardgekookte eitjes in 8 gesneden en een halve rode biet in 16 gesneden in een bewaardoos.

Voeg alle andere ingrediënten toe aan de bewaardoos en meng alles goed door elkaar. Kruid nog af met peper en zout.

Laat afkoelen.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Eet dit met een 100% spelt zuurdesem boterham.

VARIATIES

- je kan de eieren en edamame vervangen door gerookte vis
- je kan de hardgekookte eieren vervangen door bij de salade een omeletje met extra groenten te bereiden

Simpele Oven Vis

Ingrediënten voor 2 porties

- 500g aardappelen
- peper en zout
- rozemarijn
- tijm
- olijfolie
- 200 g broccoli
- 200 g pastinaak
- zalm

Meal prep

Verwarm je oven op 180°C.

Schil de aardappelen en stoom ze voor 10 minuten.

Kruid de aardappelen met peper, zout, rozemarijn en tijm. Voeg een eetlepel olijfolie toe en meng.

Snij de broccoli en de pastinaak in grove stukken. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe en kruid met peper en zout.

Leg op je bakplaat aluminiumfolie en maak dammetjes zodat je plaat wordt verdeeld in 1 helft en 2 kwarten of werk met ovenschalen.

Leg op de helft van de bakplaat de aardappelen.

Leg op een kwartdeel de broccoli en pastinaak en het andere kwartdeel de verse zalm gekruid met een klein takje tijm en giet 1 eetlepel olijfolie hierover.

Laat in de oven staan voor 15 minuten, laat afkoelen, verdeel in 2 porties en geschikte bewaardozen of -kommen.

Bewaren

Koelkast of diepvries

Achteraf

Warm op in een heteluchtoven op 180°C

VARIATIES

- je kan de aardappelen een volgende keer kruiden met currykruiden
- zalm kan je perfect afwisselen met een andere vis zoals kabeljauw, tong,...
- wil je de broccoli wat krokanter? In plaats van in de oven te bereiden, overgiet je broccoli met kokend water. Zo krijgt die een fellere kleur en heeft die een meer uitgesproken smaak.

Speltlasagne

Ingrediënten voor 6 porties

- 100 g rode biet
- 200 g wortelen
- 3 stengels lente- ui (enkel groen gedeelte)
- olijfolie
- 250 g oesterzwammen
- 2 handjes spinazie
- 1 L passata van tomaten
- oregano, peper, zout en platte peterselie.
- types kaas (175g samen) bv Parmezaanse kaas en Emmentaal
- speltlasagnevellen.

Meal prep

Rooster in de oven in een ovenschaal op 220°C, 25 minuten:

fijngesneden rode biet, wortelen en de lente – ui met 3 eetlepels olijfolie + voeg na 15 minuten, gesneden oesterzwammen toe, voeg 5 minuten voor het einde de gesneden verse spinazie toe.

Laat licht afkoelen.

Saus

Doe 1 liter passata van tomaten in een kookpot en breng op smaak met oregano, peper, zout en platte peterselie. (Voeg extra kruiden toe voor bewaring in diepvries)

Laat dit 5 minuten koken.

Rasp 2 types kaas en meng.

Vul de ovenschaal (afmetingen: 20cm op 30cm en 4cm hoog) :

Besmeer de bodem met olijfolie en breng een dunne laag van de saus aan.

Leg hierop 4 speltlasagnevellen.

Beleg met de helft van de groenten, één derde van de tomatensaus en de helft van de kaasmix.

Leg hierop 4 speltlasagnevellen. Beleg met de rest van de groenten en één derde van de saus.

Leg hierop 4 speltlasagnevellen. Beleg met de rest van de saus en de kaasmix.

Bak in de oven op 180°C hete lucht of 200°C standaard oven gedurende 40 minuten.

Laat volledig afkoelen en verdeel in porties.

Bewaren

Koelkast of diepvries

Achteraf

Warm op en serveer hier eventueel nog een kleine salade bij.

Gezonde vogelnestjes met pastinaakpuree

Ingrediënten voor 4 personen

- 5 eieren
- 1 el knoflookolie
- 3 tomaten
- 2 wortelen
- 1 aubergine
- 2 paprika's
- groen deel van 1 lente-ui
- 800 g tomatenblokjes uit blik
- 1 pastinaak
- 1 aardappel
- 500 gr kippengehakt
- 2 sneden 100% spelt zuurdesem brood
- peper, zout en nootmuskaat

Meal prep

Warm de oven voor op 180°C.

Kook 4 eieren hard (+/- 10 min).

Verwarm 1 el knoflookolie in een pot, snijd de groenten en lente-ui zonder de aardappelen en pastinaak.

Bak eerst de lente-lui en voeg vervolgens de paprika's, aubergine en wortelen toe. Wanneer deze goed aan gestoofd zijn, voeg je hieraan de tomatenblokjes toe. Breng de saus op smaak met peper en zout en laat een kwartier op een zacht vuur doorkoken

Schil de aardappelen en pastinaak en snij in stukken.

Kook de pastinaak en aardappel in water met zout in ca. 10 min. gaar.

Ondertussen rooster je de boterhammen. Maak deze fijn tot paneermeel bij voorkeur met een keukenmachine of doe de geroosterde sneetjes in een stevige plastic zak en rol met de deegroller fijn.

Giet de aardappel en pastinaak af en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat

Bewaren

Groentesaus: Koelkast

Eieren: ongepeld in de koelkast

Paneermeel: luchtdichte doos

Achteraf

Verwarm de oven op 180°C.

Pel de gekookte eitjes.

Meng het kippengehakt met 1 eitje en het paneermeel, peper en zout.

Verdeel het gehakt in 4 grote gehaktballen. Duw telkens een hard gekookt eitje in het gehakt en omsluit het ei volledig met gehakt. Zorg ervoor dat het eitje helemaal is weggewerkt.

Verwarm een beetje olijfolie op in een bakpan en braad de gehaktballen aan zodat ze goudbruin zien langs alle zijanten (ongeveer 5 minuten). Ze hoeven nog niet volledig gaar te zijn binnenin.

Zet de vogelnestjes nog 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Warm de groentesaus en puree op en kruid eventueel nog extra af met peper en zout.

Haal de vogelnestjes uit de oven en snijd ze doormidden. Serveer met de pastinaakpuree en de tomatensaus.

Variatie

Voeg een scheutje lactosevrije melk toe indien de puree te droog is.

Pizza met gegrilde groenten

Ingrediënten voor 4 personen

Pizzabodem

- 500 g rijstbloem
- 1 kl droge gist
- 1 kl zout
- 1 el olijfolie
- 300 ml lauw water

Variatie

- pitabroodje glutenvrij
- tortilla glutenvrij, op basis van maïs

Garnituur voor 1 pizza

- ½ aubergine
- ½ paprika
- 4-tal kerstomaatjes
- 50 g tomaten passata
- 2 plakken parmaham
- 50 g geraspte lactosevrije kaas
- handje rucola
- snufje peper en zout

Meal prep

Pizzabodem

Meng alle ingrediënten voor het deeg in een kom of in de keukenmachine en doe er het lauw (maar niet te warm) water bij. Kneed tot een glad en soepel deeg.

Groenten

Snij de aubergine in dunne plakjes.

Haal de zaadjes en zaadlijsten uit de paprika en snij deze in dunne repen.

Snij de kerstomaatjes in 2.

Bewaren

Pizzabodem: goed afgedekt in de koelkast

Groenten: koelkast

Achteraf

Verwarm de oven op 220 °C.

Haal het pizzadeeg en groenten uit de koelkast.

Doe de paprika en aubergine in een kom en voeg een beetje olijfolie en peper toe.

Grill de paprika en aubergine vervolgens in een grillpan. Zorg dat de pan goed heet is. Je hoeft geen olie meer in de pan toe te voegen, deze zit al op je groenten.

Rol de pizzabodem uit op een werkoppervlak bestuift met de glutenvrije bloem.

Verdeel de toegevoegde saus over de bodem.

Verdeel vervolgens de gegrilde groenten, tomaatjes en de parmaham over de pizzabodems en strooi de kaas hier overheen.

Zet de pizza's in een voorverwarmde oven voor +/- 15 min.

Werk de pizza af met rucola en een salade.

TIPS

Basis : tomatensaus + grote portie groenten + geraspte kaas (beperk de portie)

Portie = ¼ pizza met rauwkostsalade

Je kan de pizzadeeg al de avond van tevoren maken. Laat het dan langzaam en goed afgedekt rijzen in de koelkast. Een restje kan je 3 weken bewaren in de diepvriezer. Zorg er wel voor dat het goed verpakt is en laat het in de koelkast ontdooien voor gebruik.

Moussaka

Ingrediënten voor 4 personen

- 0,5 kg grote aardappelen
- 1 aubergines
- knoflookolie
- 0,5 kg gemengd gehakt of lamsgehakt
- 0,5 l tomatensaus in blik
- 150 g Parmezaanse kaas
- 25 g bak en braadvet
- 25 g rijstbloem
- 0,5 l lactosevrije melk
- 125 g geraspte lactosevrije kaas
- olijfolie - peper - zout - nootmuskaat – oregano

Meal prep

Verwarm de oven op 200°C.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes van 1 cm. Leg de aardappelschijfjes in koud water.

Snijd de aubergines in plakken van 1 cm, je hoeft ze niet te schillen.

Doe grote scheut knoflookolie in de pan en bak de aubergineschijven aan beide kanten aan. Zorg ervoor dat er voldoende olie in de pan is. Kruid de aubergines met peper en zout.

Bak het gehakt en kruid met peper, zout en oregano. Giet de tomatensaus erbij, roer alles om en laat verder stoven op een zacht vuurtje.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Maak de béchamelsaus:

Smelt de boter in een pan, voeg de bloem toe en meng goed tot een roux. Giet de melk erbij en laat inkoken tot een gladde saus. Kruid de bechamelsaus met peper en nootmuskaat en voeg er 2 handenvol geraspte kaas Parmezaan aan toe.

Maak de ovenschotel:

Verwarm de oven tot 200°C.

Giet een bodempje olijfolie in een ovenschotel. Leg de aardappelschijfjes op de bodem van de schotel en kruid met wat peper. Zorg ervoor dat je de volledige schotel bedekt.

Leg een laag aubergines op de aardappelen. Schep het gehakt over de aubergines en giet de béchamelsaus erover.

Meng een handvol vers geraspte kaas onder de andere kaas en bedek de moussaka ermee. Strooi er wat oregano over.

Bak de moussaka een uur in een voorverwarmde oven van 200°C.

Laat afkoelen.

Bewaren

Goed afgedekt in de koelkast.

Achteraf

Warm de moussaka op in de oven voor 20 min op 180°C

Koolsla met gemarineerde kip en krielaardappelen in de oven

Ingrediënten voor 4 personen

Koolsla

- 1 spitskool
- groene deel van 4 stengels lente-ui
- 4 wortelen
- 2 el mayonaise
- limoen
- platte peterselie
- dragonazijn
- peper en zout

Kip en aardappelen

- 800 g krielaardappeltjes
- 4 kippenbouten
- kippenkruiden (zonder ui en look)
- Provençaalse kruiden
- takjes tijm
- enkele takjes rozemarijn

18

Meal prep

Koolsla

Snij de spitskool in enkele, grote stukken en rasp tot fijne reepjes.

Snij de lente-ui in fijne ringetjes en leg in een grote slakom.

Schil de wortelen en rasp ze bij de lente-ui.

Voeg er de mayonaise en het limoensap aan toe.

Breng de salade op smaak met peper, zout, de fijngesneden platte peterselie en een scheutje dragonazijn.

Bewaren

Opbergdoos in koelkast.

Achteraf

Verwarm de oven voor op 185 °C.

Spoel de krielaardappelen en snijd ze in twee. Leg ze op een bakplaat.

Leg de kippenbouten op dezelfde bakplaat. Breng op smaak met een flinke scheut olijfolie, peper, de kippenkruiden, de Provençaalse kruiden, enkele takjes tijm en rozemarijn. Giet er nog een extra scheutje olijfolie over en wrijf de kruiden en de olijfolie er goed in met je handen.

Schuif de bakplaat met de aardappelen en de kippenbouten in een voorverwarmde oven gedurende 25 minuten, tot de aardappelen gaar zijn.

Serveer dit samen met de koolsla.

TIPS

- Wil je de kool wat zachter doe dan een zeer grote hoeveelheid zout over de kool en laat dit 30 min trekken tot de kool zachter is geworden en spoel daarna de kool goed af met water zodat het zout merendeels weg wordt gespoeld.
- De koolsla kan je ook als rauwkostsalade gebruiken bij de lunch.

VARIATIES

Je kan de kool eens deels of volledig vervangen door witte, groene, rode

Bron: Jeroen Meus

Groentestoofpotje met volkoren rijst en koude kruidensaus

Ingrediënten voor 4 personen

Groentestoofpotje

- o olijfolie
- o 1 aubergine
- o 1 dikke wortel
- o 2 paprika's
- o 800 g blikken gepelde tomaten
- o knoflookolie
- o 40 g gember
- o 1 eetlepel garam masala of Proençaalse kruiden
- o peper en zout
- o volkoren rijst

Koude kruidensaus

- o 150 g lactosevrije yoghurt
- o ½ limoen
- o takjes munt
- o enkele takjes koriander
- o peperzout

Meal prep

Groetestoofpotje

Spoel alle groenten schoon en snij ze in blokjes.

Schil de gemberknol, snij ze eerst in dunne plakjes en vervolgens in piepkleine stukjes. Blijf gerust even hakken, zodat je later geen taaie vezels in het gerecht proeft.

Stoof de gember in knoflookolie en kruid het mengsel met de Indische mengeling van specerijen garam masala. Roer in de pot.

Laat de groenten meestoven. Roer af een toe in de stoofpot. Schenk er (indien nodig) een beetje extra knoflookolie in.

Voeg het tomatenvlees (uit blik) toe en roer. Voeg eventueel een beetje water toe.

Laat de stoofpot ongeveer 10 minuten sudderen op een zacht vuur.

Kruid het stoofpotje met een snuifje zout.

Yoghurtdressing

Doe de yoghurt in een mengschaal en rasp er een beetje zeste van de limoen bij. Pers er ook wat vers limoensap in en roer.

Spoel de verse kruiden en snij de blaadjes zeer fijn. Roer de snippers munt en koriander door de yoghurtsaus.

Proef en kruid de saus met peper van de molen en wat zout.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Kook de rijst. Warm het stoofpotje op. Dit op een laag vuurtje en regelmatig roeren.

VARIATIES

- Een groentestoofpotje kan je bij alles serveren zoals bij glutenvrij pasta, quinoa , boekweit,...
- In de groenten kan je variëren door vervangen van aubergine door courgette, wortel en paprika's door pastinaal, koolrabi en of knolselder.

Pasta met broccolipesto en zalm

Ingrediënten voor 4 personen

- 250 g volkoren spelpasta
- 1.5 broccoli
- 75 g geraspte Parmezaanse kaas
- 75 g geroosterde pijnboompitten
- 100 ml olijfolie
- 400 g gerookte zalm
- peper en zout

Meal prep

Pesto

Kook de broccoli 15 minuten.

Doe $\frac{1}{4}$ van de broccoli samen met de Parmezaanse kaas, de pijnboompitten, de olijfolie, peper en zout samen in een blender en mix tot een gladde pesto.

Hou de andere broccoli bij voor afwerking van de pasta.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Kook de pasta beetgaar in licht gezouten water met een koffielepel olijfolie.

Giet de pasta af en meng er de pesto onder. Leg enkele roosjes broccoli apart. Snijd de broccoli en de gerookte zalm in fijne reepjes en meng onder de pasta. Werk af met extra Parmezaanse kaas en enkele roosjes broccoli.

VARIATIES

- De broccoli en zalm kan je vervangen door romanesco en gerookte forel of bloemkool met gerookte heilbot.
- Gistvlokken kunnen Parmezaanse kaas vervangen en zijn rijk aan vit B12.
- Noten of andere pitten kunnen een gans andere smaakboost geven.

Aardappelomelet met de restjes

Ingrediënten voor 2 personen

- 500 g aardappelen (vastkokende)
- 1 rode en 1 gele paprika
- groen deel van 1 dunne prei
- 2 eetlepels plantaardige olie: bv arachide-, koolzaad- of olijfolie (chilipoeder)
- 4 eieren

Bereiding

Schil de aardappelen, halveer ze in de lengte en snijd de helften in plakken.

Kook de aardappelen in weinig water voor 25 minuten.

Maak de paprika's en de prei schoon. Snijd de paprika in blokjes en de prei in ringen.

Bak de groente in 1 eetlepel olie zacht, maar niet bruin. Schep de groenten uit de pan.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Verwarm de olie in de pan en leg de plakken aardappel erin. Schep het groentemengsel erop (en strooi er wat chilipoeder over).

Klop de eieren los en schenk dit over de hete aardappelen.

Laat de eieren op laag vuur met een deksel op de pan stollen.

TIPS

- Het is een ideaal gerecht om op het einde van de week klaar te maken met alle restjes van groenten die je nog liggen hebt.
- Bewaar eieren in de doos in de koelkast met de punt naar beneden. Op de verpakking staat de houdbaarheidsdatum.
- Hardgekookte eieren zijn in de schaal tot een week houdbaar.

Bron: Voedingscentrum

Broccolicouscous met tomatensaus en eieren

Ingrediënten voor 3 personen

- o het groene deel van 1 lente-ui
- o ½ knolselder
- o 3 el knoflookolie
- o 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- o 2 takjes tijm
- o 4 eieren
- o 500 g broccoli
- o 1 el hazelnoten
- o 1 limoen
- o 6 takjes peterselie
- o 8 blaadjes munt
- o 2 tl ras el hanout of baharat (specerijenmengsel)

Meal prep

Snij het groene deel van de lente-ui fijn.

Maak de bleekselderij schoon en snijd in kleine blokjes.

Bak de knolselder gaar met knoflookolie dit gedurende +/- 15 min.

Doe de lente-ui bij de knolselder en laat even mee bakken.

Voeg de tomatenblokjes toe met de tijm en breng dit aan de kook. Laat de tomatensaus 20 minuten zacht koken.

Kook de eieren hard.

Was de broccoli en verdeel het in stukken. Maal de broccoli in de keukenmachine tot kruimels of rasp de groente grof.

Hak de hazelnoten klein.

Was de limoen en rasp wat van de schil.

Was de peterselie en de munt en knip het klein.

Verwarm de rest van de knoflookolie en bak hierin het specerijenmengsel tot het gaat geuren.

Voeg de broccoli toe roerbak de broccoli in 2 minuten gaar.

Breng op smaak met de geraspte limoenschil en de verse kruiden en schep de hazelnoten erdoor.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Warm de tomatensaus en de broccolicouscous op.

Pel de eieren en snijd ze in parten en serveer ze met de tomatensaus bij de broccolicouscous.

VARIATIE

Je kan ook de groentensaus van bij de vogelnestjes gebruiken.

Bron: Voedingscentrum