Recepten

# Gebakken rijst

4 personen

400g rijst

8 eieren

200g – 300g spekjes

Bosui

Zonnebloemolie

Kook de rijst. Verhit ondertussen een hapjespan met zonnebloemolie. Maak roerei in de hapjespan. Als de eieren gebakken zijn, voeg dan de spekjes toe. Bak de spekjes uit. Snijd ondertussen de bosui in ringen. En voeg daarna de gekookte rijst toe. Bak de rijst nog een paar minuten op hoog vuur mee. Voeg nu de bosui toe en bak nog een minuutje.

# Pasta Mac and Cheese

5 personen

500g pasta

Grote zak macaroni groenten

2 blikken tomatenblokjes

300g ham blokjes

Italiaanse kruiden

Kaas

Kook de pasta. Bak de groenten in een beetje olijfolie. Voeg daarna de ham blokjes toe. Dan voeg je de blikken tomatenblokjes toe en de Italiaanse kruiden. Laat het geheel zachtjes koken totdat de pasta klaar is. Serveer met de kaas.

# Pasta met parmaham

4 personen

400g pasta

Pakje parmaham

2 uien

500g cherrytomaten

250g MonChou

Kook de pasta. Bak de parmaham in een droge koekenpan krokant. Pel en snipper de uien. Fruit de ui in olie in de koekenpan. Halveer de tomaatjes. Voeg de roomkaas toe aan de ui en bak 2 minuten mee. Schep de tomaatjes erdoor en verwarm nog 1 minuut. Verdeel de pasta en de saus over de borden en serveer met de parmaham.

# Pasta met zalm, roomkaas en courgette

4 personen

250g verse pasta

1 courgette

300g zalm filet

25g verse bieslook

Citroensap

400g zuivelspread met kruiden

Olijfolie

Kook de verse pasta. Snijd ondertussen de courgette en zalm in blokjes van 1 cm. Snijd de bieslook fijn.

Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak de courgetteblokjes 3 minuten met wat citroensap op middelhoog vuur. Voeg de zalmblokjes toe en bak 1 minuut mee.

Giet de pasta af. Voeg de roomkaas toe aan de courgette en de zalm. Laat de roomkaas smelten. Voeg de bieslook toe en meng de saus met de pasta.

# Wrap met tonijn en avocado

2 personen

1 avocado

2 wraps

Bakje tonijnsalade

2 bosuien

Gebraden fricandeau

Rucola

Snijd de avocado in dunne plakken. Snijd de bosui in ringen.

Verhit een pan of tosti-ijzer. Bestrijk de wraps dik met tonijnsalade. Verdeel de avocado, bosui, fricandeau en rucola over de tonijnsalade.

Rol de wraps stevig op en grill de wrap 2 – 3 minuten, keer halverwege.

# Sushi burrito

4 personen

250g sushirijst

1 komkommer

1 rode paprika

2 avocado’s

4 grote wraps

150g peen julienne

Mayonaise

Kook de sushirijst. Snijd ondertussen de komkommer in de lengte in dunne reepjes. Snijd de paprika in reepjes. Verwijder de pit van de avocado’s en snijd in dunne reepjes.

Verdeel de rijst over de wraps. Doe op elke wrap een beetje mayonaise en verdeel de groenten over de wraps. Rol de wraps zo strak mogelijk op. Snijd door en serveer.

# Club sandwich

2 personen

6 sneetjes brood

8 plakjes kipfilet

4 plakjes bacon

1 tomaat

Botersla

4 el mayonaise

Snijd de tomaat in plakjes. Bak de bacon in een koekenpan zonder olie. Rooster het brood.

Besmeer een sneetje brood met mayonaise, leg daar vervolgens sla, kipfilet en tomaat op. Leg hier nog een sneetje brood op en besmeer dit sneetje brood ook met mayonaise. Op dit sneetje brood leg je sla en bacon. Leg hier nog een sneetje brood op. Herhaal dit nog een keer voor de tweede sandwich.

# Wentelteefjes

2 personen

1 middelgroot ei

1 tl gemalen kaneel

150 ml halfvolle melk

4 sneetjes brood

Suiker

Klop het ei, de kaneel en de melk los in een diep bord. Wentel de sneetjes brood hier 1 voor 1 door. Verhit olie in een koekenpan en bak 2 sneetjes brood op middelhoog vuur in 3 minuten goudbruin, keer halverwege. Neem uit de pan en herhaal met de rest van het brood. Serveer met suiker.

# Kwark met gebakken appel

2 personen

1 bak halfvolle kwark

2 appels

Kaneel

Snijd de appel in blokjes van 1 cm. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de appels met wat kaneel. Serveer de kwark met de appels.

# Pasta met kruidenroomkaas

2 personen

2 kuipjes kruidenroomkaas

250g cherrytomaten

Olijfolie

Italiaanse kruiden

Pasta

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de kuipjes roomkaas in een ovenschaal. Doe de cherrytomaatjes erbij. Daarna doe je er een beetje olijfolie en Italiaanse kruiden overheen. Doe de ovenschaal in de oven en bak voor 20 minuten op 200 graden. Kook de pasta ondertussen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de ovenschaal uit de oven en meng de pasta met de saus.

# Chili con carne met zoete aardappel

4 personen

1 zoete aardappel

2 uien

1 prei

1 rode paprika

1 blikje tomatenpuree

150g mais

300g gehakt

400g chili bonen

1 zakje chili con carne mix van Knorr

Schil en snijd de zoete aardappel in kleine blokjes. Kook de zoete aardappel vervolgens.

Laat de bonen en mais uitlekken. Snipper de uien. Snij de prei in halve ringen en de paprika in blokjes. Verhit olie in een hapjespan. En bak hierin het gehakt rul. Roerbak de groenten enkele minuten mee. Voeg 350 ml water en de inhoud van het zakje toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 2-3 minuten zachtjes doorkoken. Voeg vervolgens de tomatenpuree, de bonen, de zoete aardappel en de mais toe. Goed doorroeren en even mee laten warmen.

# Kip met paprika in zoetzure saus

4 personen

300g rijst

3 paprika’s

300g kip(dij)filet

400g tomatenblokjes in blik

6 el zoete chilisaus

567g ananasschijven op sap

Kook de rijst. Halveer ondertussen de paprika’s en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de kip in dunne reepjes.

Verhit olie in een hapjespan en bak de kip en paprika 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes en zoete chilisaus toe en laat op laag vuur ongeveer 8 minuten stoven.

Laat de ananas uitlekken. Snijd de ananas in stukken en roer door de zoetzure kip.

# Curry met aardappel en bloemkool

4 personen

500g vastkokende aardappelen

1 bloemkool

4 tomaten

2 el milde Indiase currypasta

0,5 tuinkruidenbouillontablet

250 ml water

(4 eieren)

(300g rijst)

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Ver de bloemkool in roosjes en snijd de tomaten in stukjes. Verwarm in een hapjespan met antiaanbaklaag de currypasta. Schep de bloemkool, aardappel en tomaat erdoor en bak 2 tot 3 minuten. Voeg het bouillontablet en 250 ml water toe. Laat de curry afgedekt 15 tot 20 minuten zachtjes sudderen tot de aardappelen en groenten gaar zijn.

(Kook de rijst en de eieren tijdens het sudderen van de curry. Serveer met de curry.)

# Pasta met burrata

2 personen

500g cherrytomaatjes

Olijfolie

1 tl oregano

½ tl chilivlokken

200g pasta

1 burrata

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verdeel de cherrytomaten over de ovenschaal en besprenkel met wat olijfolie. Bestrooi met de oregano en de chilivlokken. Bak de tomaten 15 minuten in het midden van de oven.

Kook ondertussen de pasta.

Neem de ovenschaal uit de oven. Leg de burrata in het midden van de ovenschaal. Bak nog 5 minuten.

Giet de pasta af en serveer met de tomaatjes en burrata.

# Butter chicken

4 personen

2 uien

2 tenen knoflook

300g kip(dij)filet

1 flespompoen

300g rijst

1 blikje tomatenpuree

3 tomaten

1 pakje Indiase butter chicken van Fairtrade Original

250 ml slagroom

Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de kip, tomaten en flespompoen in blokjes. Verhit olie in een hapjespan. Fruit de uien en knoflook. Voeg de kip toe en bak nog een paar minuten mee, totdat de kip gaar is. Voeg nu het blikje tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut mee. Voeg nu het de inhoud van het zakje, de flespompoen en de tomaten toe. Laat ongeveer 25 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken.

Kook ondertussen de rijst.

Als de pompoen gaar is, zet je het vuur uit en voeg je de slagroom toe. Goed doorroeren. Serveer met de rijst.

# Stamppot boerenkool

4 personen

1 kg iets kruimige aardappelen

500g gesneden boerenkool

2 Gelderse rookworsten

125 ml halfvolle melk

Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook met de boerenkool in een ruime pan in 20 minuten gaar.

Giet de aardappelen en boerenkool af en stamp met de melk tot een stamppot. Serveer de stamppot met de rookworsten.

# Ontbijt muffins (mealprep)

8 personen

600g kipgehakt

Zout

Uienpoeder

Knoflookpoeder

Zwarte peper

9 eieren

70g panko

Paprikapoeder

8 afbakbroodjes

8 cheddar plakjes

Eventueel mayonaise

Doe het kipgehakt in een bak met zout, uienpoeder, knoflookpoeder en zwarte peper. Zorg dat het goed door elkaar gemengd is en maak er 8 burgers van. Leg de burgers ongeveer 15 minuten in de vriezer. Bak ondertussen de broodjes af. Bak 8 eieren in een koekenpan. Mix de panko met wat paprikapoeder, uienpoeder en knoflookpoeder. Roer een ei goed door elkaar. Haal de burgers een voor een door het ei en daarna door de panko. Bak de burgers in de oven op 200 graden voor 15 tot 18 minuten. Halverwege keren. Als de burgers klaar zijn leg je op elk broodje een plakje cheddar, een burger, een gebakken ei en eventueel een beetje mayonaise. Vries nu de broodjes in.

# Burrito’s (mealprep)

18 personen

1,5kg kipdijfilet

3 zakjes taco kruiden

Limoensap

420g enchilada saus

400g rijst

5 roma tomaten

3 jalapenos

2 uien

500g Griekse yoghurt

300g geraspte kaas

18 tortillla’s

Doe de kip, taco kruiden, wat limoensap en de enchilada saus in een braadpan. Roer even goed door. Laat dit ongeveer 4 uur zachtjes koken. Na ongeveer 4 uur trek je de kip uitelkaar. Voeg de rijst toe en ongeveer 500ml water. Laat dit nog ongeveer 20 minuten koken. Snijd ondertussen de tomaten, jalapanos en uien in kleine stukjes. Voeg dit toe aan de braadpan. Voeg de yoghurt en kaas ook toe. Roer dit goed door en laat nog even doorwarmen. Verdeel de saus over de 18 tortillas en rol de tortillas strak op. Vries de burritos in.

# Pasta met Parmezaanse kaas (mealprep)

12 personen