






BRUINE BONEN MET RIJST

 2 PERS

 30 MIN

 2,10 PP

 540 KCAL PP

Dit heb je nodig


- 150 g zilvervliesrijst
- 1 uien
- 2 tenen knoflook
- 200 gram kousenband / snijbonen
- 1 tomaat
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 5 pimentkorrels
- 1 laurierblad
- 0,5 Madame Jeanette peper
- 0,5 blokje groentebouillon
- 0,5 grote pot bruine bonen
- 1 takje selderij


Zo maak je het


- **Breng water aan de kook.**
- **Kook de rijst 12 minuten.**
- **Pel ondertussen de ui en knoflook en snijd fijn.**
- **Snijd de kousenband in kleine stukjes.**
- **Snijd de tomaten in blokjes.**
- **Verhit olie** in een grote pan.
- **Bak de ui en knoflook 3 minuten.**
- **Voeg de tomaat en tomatenpuree toe.**
- **Voeg de pimentkorrels, laurierblad en madame Jeanette peper toe.**
- **Voeg wat water toe** en breng aan de kook.
- **Voeg het groentebouillon blokje toe.**
- **Kook de kousenband voor 15 minuten en giet af.**
- **Doe de bruine bonen in een vergiet.**
- **Spoel af met water en laat even staan.**
- **Doe de bruine bonen bij de tomaten en bak nog zachtjes 10 minuten.**
- **Verwijder de piment en het laurierblad.**
- **Was de selderij en hak fijn. Meng door de bonen.**



HARIRA

 2 PERS

 60 MIN

 1,70 PP

 315 KCAL PP

Dit heb je nodig


- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 2 wortels
- 2 tomaten
- Stukje gember
- Paar takjes koriander
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1,5 eetlepel olie
- Snufje zout
- 2 eetlepels ras el hanout
- 1 theelepels paprikapoeder
- 0,5 liter water
- 100 g linzen in blik
- 100 g kikkererwten in blik
- 0,5 citroen


Zo maak je het


- **Snijd de ui in blokjes.**
- **Snijd de bleekselderij en wortel in dunne plakjes.**
- **Snijd de tomaten in partjes.**
- **Doe alle groenten in een grote soeppan.**
- **Schil de gember en rasp of hak deze fijn.**
- **Hak de koriander grof en houd wat apart hiervan.**
- **Doe de gember en kruiden bij de groenten.**
- **Voeg tomatenpuree, olie, zout, ras el hanout en paprikapoeder toe.**
- **Schenk het water erbij.**
- **Pureer de soep met een staafmixer tot een glad mengsel.**
- **Breng aan de kook.**
- **Laat met deksel op de pan 40 minuten zachtjes koken.**
- **Doe de linzen en kikkererwten in een vergiet.**
- **Spoel ze af met water en laat even staan.**
- **Snijd de overgebleven kruiden fijn.**
- **Kook de linzen en kikkererwten de laatste 10 minuten mee.**
- **Breng de soep op smaak met wat peper en zout.**
- **Verdeel de overgebleven kruiden over de soep.**
- **Dien de soep op met de citroenpartjes ernaast.**



HUTSPOT MET GEROOKTE KIP

 2 PERS

 30 MIN

 1,98 PP

 461 KCAL PP

Dit heb je nodig

- 450 g kruimige aardappelen
- 500 g gesneden hutspotgroenten
- 1 eetlepel (olijf)olie
- 225 g gerookte kipfilet
- Peper en zout
- 2 theelepels mosterd

Zo maak je het

- **Schil** en was de aardappelen.
- **Snijd** de aardappelen in blokjes.
- **Doe** de aardappelen, wortelen en ui in een grote pan.
- **Kook** in 20 min gaar.
- **Bak** ondertussen de gerookte kip in olie voor 5 min.
- **Giet** de hutspot af en **stamp** deze fijn met een pureestamper.
- **Schep** de gerookte kip door de hutspot.
- **Voeg** naar smaak nog wat peper en zout toe.
- **Verdeel** de hutspot over de borden.
- **Voeg** aan elk bord een flinke theelepel mosterd toe.




Ook lekker met vegetarische balletjes.



SHAKSHUKA

 4 PERS

 25 MIN

 1,60 PP

 330 KCAL PP

Dit heb je nodig

- 2 uien
- 3 paprika's
- 1,5 eetlepel (olijf)olie
- 400 gram tomatenblokjes (blik)
- 4 eieren
- Theelepel gemalen komijn
- 8 volkoren boterhammen

Zo maak je het


- **Snipper** de uien en **snijd** de paprika's in repen.
- **Fruit** de ui in olie.
- **Voeg** de paprika en **komijnpoeder** toe en **bak 5** minuten **mee**.
- **Voeg** de **tomaat** toe en laat dit geheel **10-15** minuten **pruttelen**.
- **Maak** voor elk ei een klein **kuiltje** in het **mengsel**.
- **Breek** hier 4 **eieren** in. Doe het **deksel** op de **pan**.
- **Laat** de **eieren stollen** gedurende 5 minuten.
- **Voeg** naar smaak nog wat **peper** en **zout** toe.
- **Geef brood** erbij om mee te **dippen**.





Ook lekker met Turks volkoren brood.



SNELLE NASI

 2 PERS

 15 MIN

 2,62 PP

 558 KCAL PP

Dit heb je nodig

- 140 g zilvervliesrijst
- 1 eetlepel olie
- 200 g kipfilet
- 1 ui
- 1 prei
- 1 rode paprika
- 1 theelepel sambal/1 eetlepel ketjap manis

Zo maak je het

- **Breng** een pan met **water** aan de kook.
- **Kook** de **zilvervliesrijst** in **8** minuten gaar en **giet** daarna **af**.
- **Snijd** de **kipfilet** in **blokjes**.
- **Verhit** **olie** in een koekenpan en **bak** de **kip** **8** minuten.
- **Snipper** ondertussen de **ui**.
- **Snijd** de **prei** in **dunne ringen**.
- **Snijd** de **paprika** in **blokjes**.
- **Voeg** de **ui** toe aan de **kip** en **bak** **2** minuten **mee**.
- **Voeg** de **prei** en **paprika** toe en **bak** **5** minuten **mee**.
- **Schep** de **rijst** door de **groente** en **verhit** even **mee**.
- **Schep** daarna de **ketjap** of **sambal** erdoor.





Ook lekker met (cassave) kroepoek.




SNELLE PIZZA WRAP

 1 PERS

 10 MIN

 3,00

 550 KCAL

Dit heb je nodig

- 1 grote volkoren wrap
- 1 blikje tonijn in water
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 3 eetlepels geraspte 30+ kaas

Zo maak je het


- **Verwarm de oven voor op 220 graden.**
- **Giet de tonijn af.**
- **Snijd de ui in ringen.**
- **Snijd de paprika in kleine reepjes.**
- **Verdeel de tomatenpuree over de wrap.**
- **Beleg de wrap met de ui, paprika en tonijn.**
- **Verdeel de geraspte kaas erover.**
- **Zet voor ongeveer 5 minuten in de oven.**





Maak een lekkere salade van eventueel overgebleven groente door sla toe te voegen.



PASTA MET ANSJOVISSAUS

 2 PERS

 15 MIN

 1,54 PP

 430 KCAL PP

Dit heb je nodig

- 150 gram volkoren pasta/ spaghetti
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 10 olijven zonder pit
- 50 g ansjovisfilets in olijfolie
- 400 g tomatenblokjes (blik)

Zo maak je het

- **Kook de pasta in 8 minuten gaar. Giet daarna af.**
- **Pers de knoflook uit.**
- **Snijd de courgette in dunne halve plakjes.**
- **Snijd de olijven in plakjes.**
- **Doe de ansjovisfilet in een pan.**
- **Voeg een halve eetlepel olie uit het blikje en de knoflook toe.**
- **Bak samen 2 minuten op laag vuur en roer goed.**
- **Verhoog het vuur en bak de courgette 2 minuten mee.**
- **Voeg de tomatenblokjes toe en bak tot ze zacht zijn.**
- **Schep de olijven door de groenten.**
- **Voeg naar smaak peper toe.**
- **Meng de pasta door de groenten en verwarm nog 1 minuut.**



Ook lekker met champignons.