



# LEKKER VOOR WEINIG

gezonde budgetrecepten

€ per persoon  
**2,25**



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

## Colofon

Copyright © 2022, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 5e druk

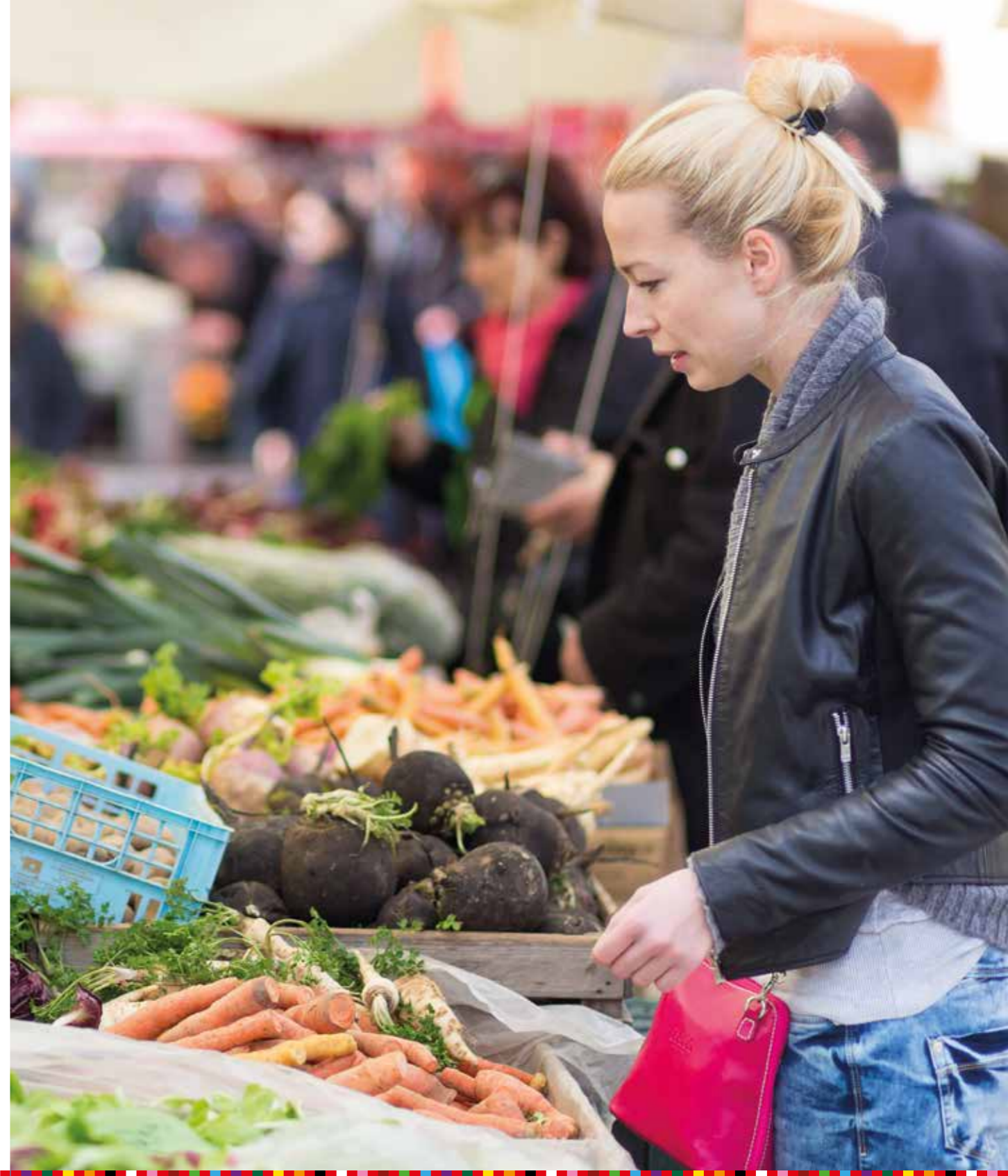
NUR: 441

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.





# INHOUD

Lekker voor weinig .....	7
Inzicht in je uitgaven .....	9
Eet niet meer dan je nodig hebt .....	12
Zelf kruidenmixen maken .....	14
Slim kopen .....	17
Variëren met wortel .....	22
Slim koken .....	25
Variëren met witte kool .....	32
Slim bewaren .....	35
Kraanwater: de goedkoopste dorstlesser .....	40
Recepten .....	43
Ontbijt .....	44
Voor- en lunchgerechten .....	48
Hoofdgerechten .....	60
Sauzen en dressings .....	120
Nagerechten .....	122
Dagmenu's .....	131
Receptenindex .....	140
Index op basis van restjes .....	142



## LEKKER VOOR WEINIG

Wil jij minder geld uitgeven aan je dagelijkse boodschappen? En toch lekker en gevarieerd eten? Dat kan! Met de recepten en dagmenu's in 'Lekker voor weinig' zet je in een handomdraai een betaalbare en gezonde maaltijd op tafel. Dankzij de slimme tips in dit boek haal je straks nóg meer uit je boodschappen.

In dit kookboek staan 62 smakelijke recepten en 4 dagmenu's. Alle gerechten zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf. Zo weet je zeker dat je genoeg producten eet die gezondheidswinst opleveren. En krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt, zoals vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten en vetten. Meer over de Schijf van Vijf lees je op pagina 12.

### Makkelijke recepten voor € 2,25 per persoon

De recepten in dit boek zijn eenvoudig te maken. Ook door de minder ervaren koks. En natuurlijk zijn het allemaal goedkope gerechten.

Voor zo'n € 2,25 per persoon zet je een gezonde én lekkere maaltijd op tafel.



### Slimme bespaartips

In dit boek krijg je ook slimme bespaartips voor je boodschappen. Wie thuis en in de winkel goed oplet, geeft al snel minder geld uit. Als je slim koopt, kookt en bewaart – en geen eten verspilt – kun je jaarlijks zo'n € 145,- besparen per persoon. Een gemiddeld huishouden bespaart zo € 312,-.

### HOE ZIJN DE PRIJZEN IN DIT BOEK TOT STAND GEKOMEN?

De prijzen in dit boek die bij de recepten en de menu's staan, zijn richtprijzen. Het zijn gemiddelden van de eigen merkproducten van drie supermarktketens. Prijzen van producten als groente en fruit kunnen per seizoen verschillen. De werkelijke kosten kunnen dus hoger of lager uitvallen.

# Variëren met wortel

Wortelsalade  
p 118



(Winter)wortels zijn lekker, veelzijdig en goedkoop. Vaak worden ze in voordeelverpakkingen van 1 kilo verkocht. Wat kun je er mee maken en hoe bewaar je deze groente?



Broodbakjes  
p 51



Fishfingers met pittige groente  
p 76

## BEWAREN

- Bewaar winterwortels op een koele, donkere plek. Ze zijn dan 1 maand houdbaar.
- Bewaar waspeen en bospeen in de koelkast. Ze zijn dan 3 tot 5 dagen houdbaar. Wortel is langer houdbaar als je het loof verwijdert.
- Vries in plakken gesneden wortels in. Kook ze eventueel 1 minuut en vries de wortels in diepvrieszakjes of doosjes in. Ze zijn dan 1 jaar houdbaar.

Zoetzure wintersalade  
p 119



## BONUSTIPS

- Lekker (bij)gerecht: kook 200 gram in plakken gesneden winterwortel met 200 gram in blokjes gesneden knolselderij. Maak op smaak met wat geraspte citroenschil.
- Stamppot: maak een stamppot met winterwortel, blokjes koolraap en prei.
- Salade: serveer een salade van geraspte wortel en geraspte rettich of rammenas. Voeg reepjes appel toe.
- Geroosterd: snijd wortels in stukken van gelijke dikte. Druppel er een beetje olie over en rooster de wortels in een hete oven van 175 °C in 20 minuten gaar.



Rijstsalade met wortel,  
sinaasappel en noten  
p 54



## SLIM KOKEN

Wie slim kookt, hoeft minder weg te gooien. Dat is beter voor je portemonnee. Door je eten af te wegen met een maatbeker of weegschaal, kun je al veel besparen. Maar er zijn meer dingen waar je rekening mee kunt houden.

### Kook op maat

Je kookt niet elke dag evenveel. Hoeveel je klaarmaakt, hangt af van hoeveel personen er mee-eten. En of dit grote of kleine eters zijn. Je hebt ook niet altijd evenveel trek. Eten er kinderen mee? Houd daar dan rekening mee door minder eten klaar te maken. Het is soms even zoeken naar de juiste hoeveelheden, maar na een tijdje weet je precies hoeveel je nodig hebt. Onderstaande tabel geeft een idee van hoeveel aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten je per volwassen persoon nodig hebt.

### Benodigde hoeveelheden per volwassen persoon

Product (ongekookt)	Kleine eters	Grote eters
Aardappel (1 stuk = ca. 70 gram)	280 gram	350 gram
Rijst, couscous, bulgur, quinoa	75 gram	100 gram
Pasta, spaghetti, macaroni, mie	100 gram	125 gram
Droge peulvruchten, zoals bonen of linzen *	45 gram	75 gram

\*Gebruik je peulvruchten uit blik, pot of diepvries? Houd dan voor kleine eters 120 gram aan en voor grote eters 180 gram.




## RECEPTEN

In dit hoofdstuk vind je 62 lekkere en gezonde recepten, die makkelijk te maken zijn en weinig kosten.

Handig om te weten:

- De recepten zijn voor 2 personen.
- De voedingswaarde onderaan het recept is voor 1 persoon.

 = vegetarisch hoofdgerecht

 = prijs per persoon



Veel kookplezier!

# Yoghurt met appel en krokante muesli

voor 2 personen

5 eetlepels muesli

1 appel

kaneel

300 ml halfvolle yoghurt

1. Bak de muesli in een droge koekenpan lichtbruin en krokant.
2. Was de appel, snijd hem in blokjes en stuif er wat kaneel over.
3. Schep de blokjes appel door de yoghurt en verdeel dit over 2 glazen of schaalpjes.
4. Strooi de muesli erover.

Voedingswaarde per persoon: 205 kcal, 4 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 17 g suikers, 4 g vezel, 9 g eiwit, 0,2 g zout

## Slim bewaren

Bewaar appels in de koelkast, zo blijven ze 2 tot 4 weken goed.

# Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde havermout

voor 2 personen

6 gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen of dadels

1 eetlepel gepelde hazelnoten

4 eetlepels havermout of havervlokken

300 ml halfvolle yoghurt

1. Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Bak de hazelnoten en de havermout in een droge koekenpan snel lichtbruin.
4. Maak in hoge glazen laagjes yoghurt, gedroogd fruit, havermout met noten en herhaal dit nog een keer.

Voedingswaarde per persoon: 230 kcal, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 18 g suikers, 5 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout

## Slim bewaren

Gooi yoghurt niet direct weg na het verlopen van de THT-datum. Kijk, ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen.







## Gevulde tomaten

voor 2 personen

2 grote (tros)tomaten

lepel gare zilvervliesrijst, volkoren couscous of bulgur

restje gare groente of stukje komkommer, paar radijsjes

1. Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol de tomaten uit.
2. Bestrooi de tomaten van binnen met peper. Zet ze op de kop weg.
3. Maak een vulling van het binnenste van de tomaten, wat rijst en groente en maak het op smaak met wat azijn, kruiden, peper.
4. Vul hiermee de tomaten en zet de kapjes er weer op.

Voedingswaarde per persoon: 25 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 1 g vezel, 1 g eiwit, < 0,1 g zout, 20 g groente

### Red je restje

Gebruik de rest van de komkommer op brood of in de panzanella (p 82).

€ per persoon  
0,25



## Aardappelomelet

voor 2 personen

1 ui

1 teentje knoflook

4 kleine gare aardappelen (circa 200 gram)

1 eetlepel vloeibare margarine

4 eetlepels halfvolle melk

2 theelepels gedroogde Italiaanse of

Provençaalse keukenkruiden

2 volkoren boterhammen

4 eieren

1. Pel de ui en de knoflook en snijd ze in snippers.
2. Snijd de aardappelen in dunne plakken.
3. Verwarm de margarine in een koekenpan met een antiaanbaklaag. Bak hierin de plakken aardappelen in een paar minuten goudgeel.
4. Bak de ui en de knoflook een paar minuten mee.
5. Klop de eieren los met de melk, de kruiden en wat peper.
6. Schenk het eimengsel over de aardappelen. Leg een deksel op de pan en laat de eieren in circa 10 minuten gaar worden.
7. Snijd de omelet in punten en geef er brood bij.

Eieren zijn een goede en goedkope vleesvervanger.

Voedingswaarde per persoon: 350 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 5 g vezel, 20 g eiwit, 0,8 g zout, 20 g groente

€ per persoon  
1,00

# Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten

voor 2 personen

rest zilvervliesrijst (circa 4 opscheplepels) of 100 gram rauwe zilvervliesrijst  
restje gare groente, bijv. stukje knolselderij, roosjes broccoli, stuk komkommer  
1 sinaasappel  
stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)  
1 eetlepel (olijf)olie  
1 winterwortel  
kruiden, bijv. selderij, bieslook  
azijn of citroensap  
25 gram cashewnoten

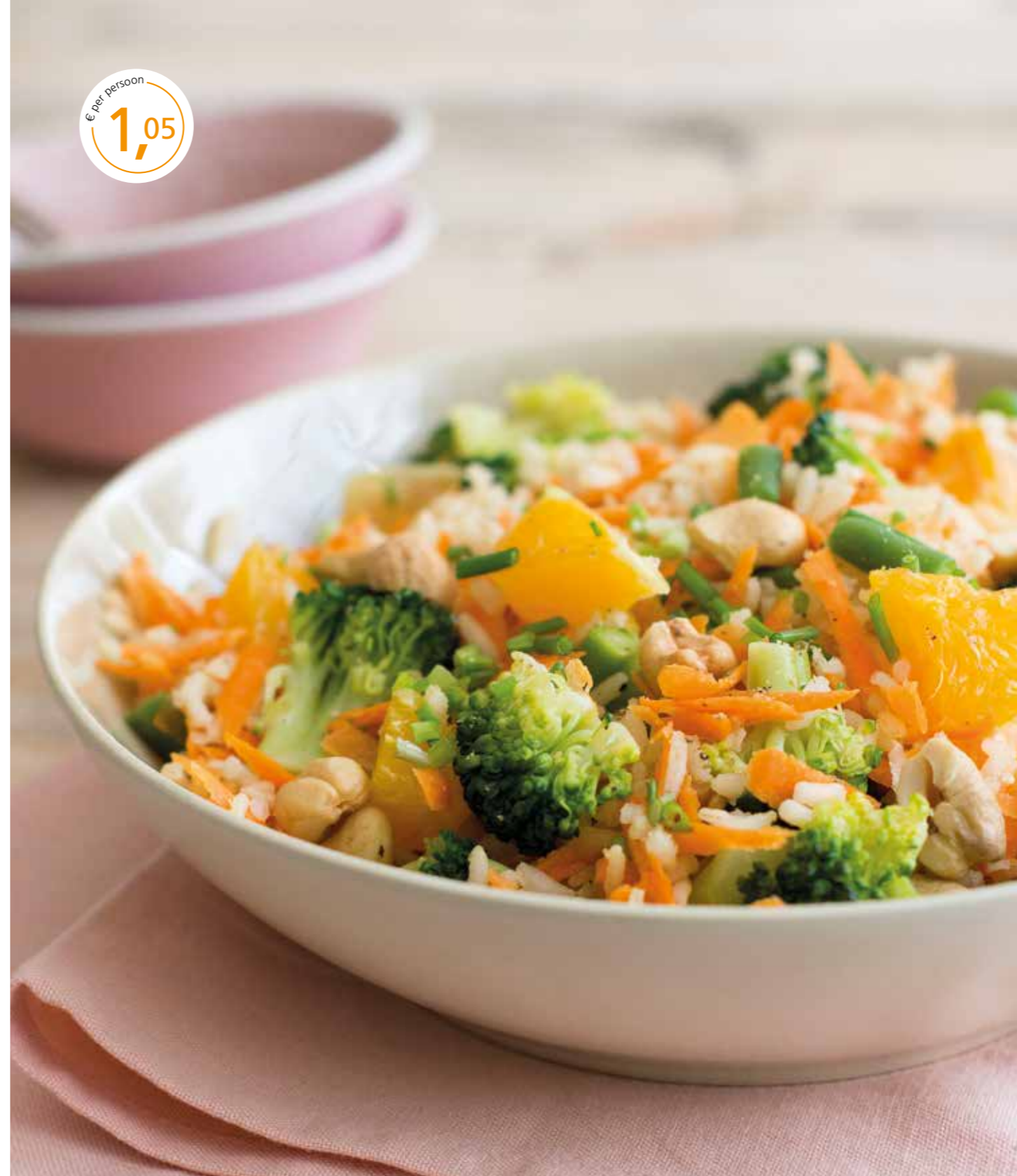
1. Kook eventueel de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Snijd de groente eventueel in stukjes.
3. Schil de sinaasappel dik en vang het sap op. Snijd de sinaasappel in blokjes.
4. Schil het stukje gember en rasp het fijn.
5. Klop een dressing van het sinaasappelsap, de olie, de gember en wat peper.
6. Maak de wortel schoon en rasp hem grof. Meng er de dressing door.
7. Meng dit met de rijst en de andere groente.
8. Was de kruiden en knip ze klein.
9. Maak de salade op smaak met de kruiden, peper en eventueel nog wat azijn of citroensap.
10. Hak de cashewnoten grof en schep ze erdoor.

Voedingswaarde per persoon: 350 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 8 g vezel, 9 g eiwit, 0,2 g zout, 100 g groente

## Slim bewaren

Laat restjes altijd snel afkoelen en zet ze goed afgesloten in de koelkast. Laat restjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.

€ per persoon  
1,05





## Stouf vlees

voor 4 personen (of voor 2 keer bij 2 personen)

600 gram runderlappen

2 eetlepels vloeibare margarine

1 grote ui

1 winterwortel

mespunt tijm

1 laurierblad

200 ml bouillon met minder zout

800 gram spruitjes (400 gram voor 2 personen)

8 volkoren boterhammen

(4 boterhammen voor 2 personen)

1. Snijd het vlees in flinke dobbelstenen en bestrooi ze met peper.
2. Bak het vlees in de hete margarine bruin.
3. Maak de ui en de wortel schoon. Snijd de ui in snippers en de wortel in plakken.
4. Fruit de ui even met het vlees mee.
5. Voeg de wortel, de tijm, het laurierblad en de bouillon toe. Laat het vlees in 2-3 uur gaar stoven. Langer kan en maakt het nog lekkerder.
6. Maak de spruitjes schoon en kook ze in weinig water in ca. 10 minuten gaar.
7. Gebruik de helft van het vlees en geef de spruitjes en het brood erbij.

Voedingswaarde per persoon: 510 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 15 g vezel, 40 g eiwit, 1,3 g zout, 200 g groente



## Kip piri piri

voor 2 personen

½ citroen

1 teentje knoflook

1 gedroogd pepertje

2 theelepels paprikapoeder

2 kippenbouten

2 eetlepels olie

150 gram zilvervliesrijst

400 gram sperziebonen

1. Was de citroen. Rasp wat van de schil en pers de halve citroen uit.
2. Pers het teentje knoflook erboven uit.
3. Verkruiemel het pepertje erboven er roer het met het paprikapoeder door de citroen.
4. Neem het vel van de kippenbouten en bestrijk de kip met het mengsel. Laat dit 1-2 uur in de koelkast intrekken.
5. Verwarm de olie en bak de kip hierin bruin. Voeg eventueel een paar lepels water toe en stouf de kip in 50 minuten gaar.
6. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
7. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in weinig water in ca. 10 minuten gaar.

Voedingswaarde per persoon: 600 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 4 g suikers, 9 g vezel, 35 g eiwit, 0,3 g zout, 200 g groente

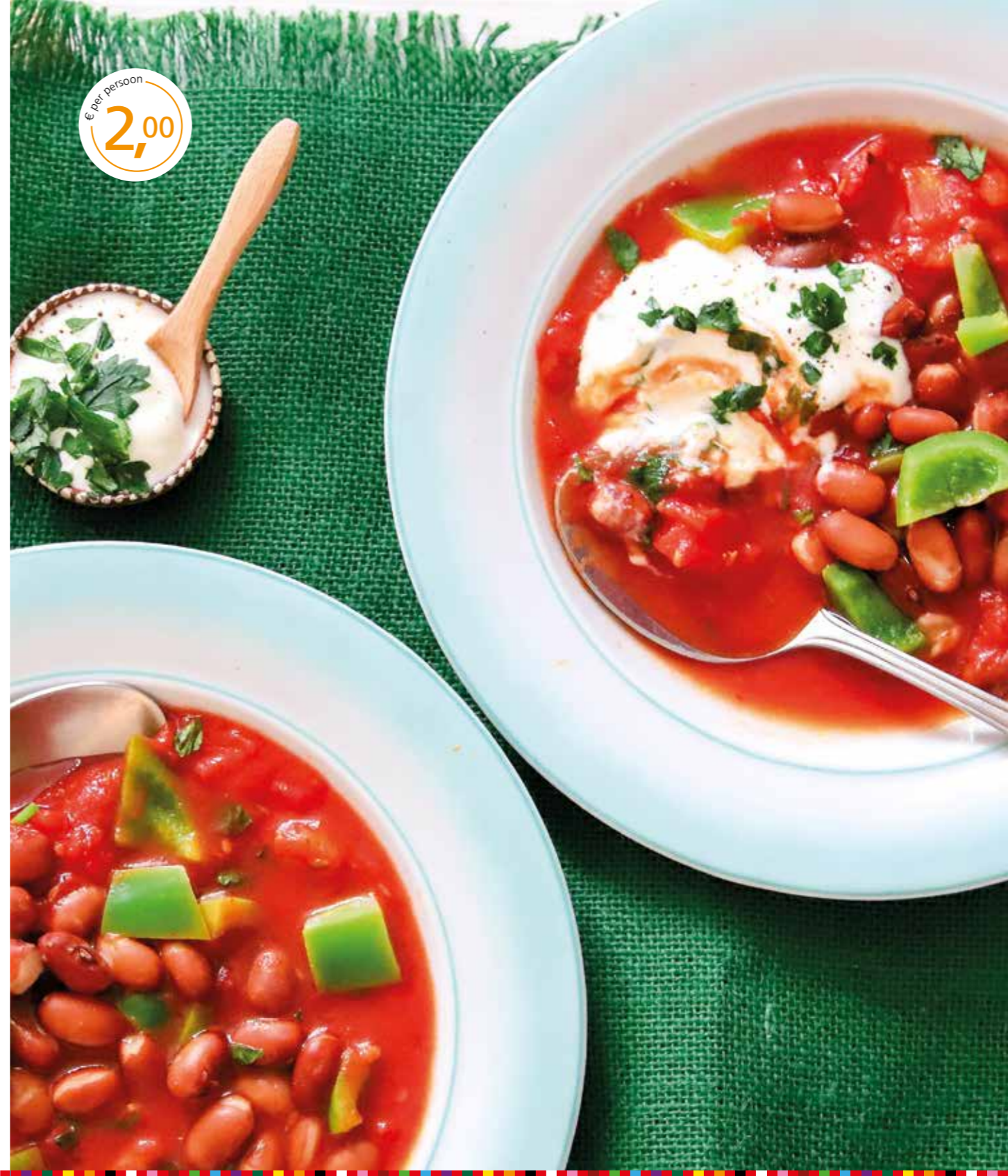
# Bruine bonenchili met kruidentopping

voor 2 personen

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 groene of gele paprika
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel chilipoeder
- mespunt kaneel
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 blik bruine bonen (uitlekgewicht circa 500 gram)
- 4 takjes peterselie of selderij
- 100 ml halfvolle yoghurt

1. Maak de groente schoon. Snijd de ui en 1 teentje knoflook in snippers en de paprika in blokjes.
2. Fruit de ui en de knoflook in de olie met de specerijen zacht.
3. Voeg de paprika en de tomatenblokjes toe en laat dit 5 minuten zacht stoven.
4. Spoel de bruine bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
5. Doe de bonen bij het groentemengsel en laat nog 5 minuten stoven.
6. Was de peterselie of selderij en knip het klein.
7. Pers het overgebleven teentje knoflook uit boven een kommetje. Roer er de peterselie, wat gemalen koriander, wat chilipoeder en de yoghurt door.
8. Schep aan tafel wat van de kruidentopping op de bonenchili.

Voedingswaarde per persoon: 485 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers, 25 g vezel, 20 g eiwit, 1,3 g zout, 200 g groente



# Broodpizza met sardientjes en champignons

voor 2 personen

6 (oude) volkoren boterhammen

1 dunne prei

150 gram champignons

1 blikje sardientjes

150 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)

2 theelepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden

40 gram geraspte belegen 30+ kaas

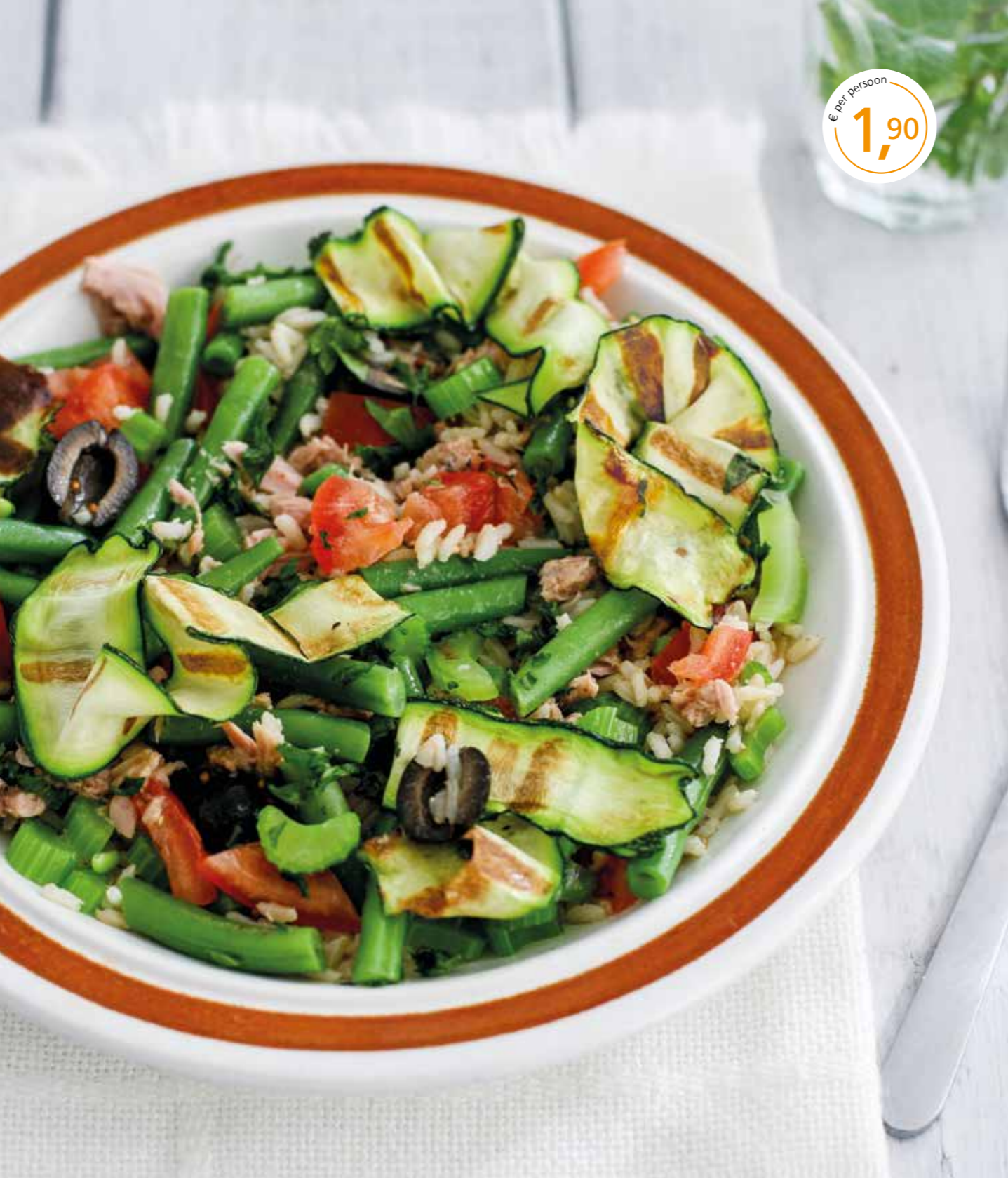
1. Warm de oven voor op 220 °C.
2. Snijd de korsten van het brood.
3. Beleg een bakblik met het brood.
4. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
5. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
6. Giet 1 eetlepel van de olie van de sardientjes bij de tomatenblokjes. Doe de prei en de Italiaanse keukenkruiden erbij.
7. Pureer dit met een staafmixer of in een keukenmachine tot een saus.
8. Laat de sardientjes op keukenpapier uitlekken. Halveer de sardientjes en verwijder de graatjes.
9. Bestrijk het brood met de saus en verdeel de champignons en de sardientjes erover.
10. Strooi de kaas erover.
11. Bak de pizza in circa 10 minuten gaar en knapperig.

Voedingswaarde per persoon: 450 kcal, 15 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 40 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 9 g vezel, 35 g eiwit, 2 g zout, 150 g groente

## Slim bewaren

Bewaar de rest van het bakje champignons maximaal 3 dagen in de koelkast. Gebruik de rest gebakken op brood, in een soep, saus of vleesgerecht. Bewaar de rest van de tomatenblokjes afgedekt in een schaal of plastic doos maximaal 2 dagen in de koelkast. Gebruik ze voor de 'vismoten op Calabrische wijze' (p 87), in een soep of maak er een tomatenjus van.





# Rijstsalade met tonijn en courgettelingen

voor 2 personen

150 gram zilvervliesrijst

200 gram sperziebonen

3 stengels bleekselderij

1 courgette

2 eetlepels (olijf)olie

½ teentje knoflook

2 tomaten

5 olijven zonder pit

2 eetlepels azijn

1 theelepel mosterd

1 blikje tonijn op water (naturel)

4 takjes peterselie, bladselderij

of 10 sprieten bieslook

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Maak de groente schoon, halveer de sperziebonen en snijd de bleekselderij in smalle boogjes.
3. Kook de sperziebonen in weinig water beetgaar. Kook de laatste minuut de bleekselderij mee.
4. Snijd de courgette in tweeën, schaaf in dunne repen en bestrijk de repen met wat olie.
5. Rooster de courgette in een grillpan lichtbruin. Pers het halve teentje knoflook er boven uit.
6. Snijd de tomaten in stukjes en halveer de olijven.
7. Was de kruiden en knip ze klein.
8. Maak van de rest van de olie, azijn, 1 eetlepel water, de mosterd en de kruiden een dressing.
9. Meng de sperzieboontjes, bleekselderij, tomaten, olijven en de dressing door de rijst.
10. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes. Schep de vis door de salade en breng hem op smaak met peper. Garneer de salade met de courgettelingen.

Voedingswaarde per persoon: 510 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 8 g vezel, 25 g eiwit, 1,2 g zout, 300 g groente

## Red je restje

De rest van de bleekselderij kun je rauw eten als tussendoortje.

# Couscous met groente en roerbakreepjes

voor 2 personen

- 1 eetlepel rozijnen
- 150 gram volkoren couscous
- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 1 dunne prei
- 1 courgette
- 1 (winter)wortel
- 2 eetlepels olie
- 2-3 theelepels ras el hanout
- 150 gram tofu of vegetarische roerbakreepjes
- 1 theelepel komijnzaad
- peper of paprikapoeder

Bij een Turkse of Marokkaanse winkel zijn deze kruiden vaak goedkoper dan in de supermarkt.

1. Was de rozijnen en doe ze samen met de couscous in een kom.
2. Breng 200 ml water aan de kook en los hierin het stukje bouillontablet op.
3. Schenk de bouillon over de couscous en roer met een vork. Laat de couscous 5 minuten afgedekt wellen.
4. Maak de groente schoon.
5. Snijd de prei in smalle ringen. Halveer de courgette en de wortel in de lengte en snijd de helften in dunne plakjes.
6. Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met ras el hanout.
7. Verwarm 1 eetlepel olie en fruit hierin de prei met ras el hanout.
8. Voeg de courgette en de wortel toe en smoor de groente net gaar.
9. Bak de tofu met het komijnzaad in de rest van de olie bruin.
10. Meng de tofu en de couscous door de groente en maak het op smaak met wat peper of paprikapoeder.

Voedingswaarde per persoon: 545 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 0,2 g zout, 200 g groente



# Bonensoep met koriander V

voor 2 personen

250 gram prei

100 gram worteltjes

1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olie

1 theelepel korianderzaad

1 theelepel kurkuma (geelwortel)

1/3 groentebouillontablet met minder zout

1 gedroogd chilipepertje

100 gram kerstomaatjes

1 klein blik of kleine pot witte bonen

½ bosje koriander

2 eetlepels halfvolle of magere yoghurt

2 volkoren boterhammen

Bewaar knoflook ongepeld  
buiten de koelkast op een  
donkere, droge, koele plek

1. Maak de groente schoon. Snijd de prei in ringen, de worteltjes in plakjes en snipper de ui en knoflook.
2. Verwarm de olie en bak hierin het korianderzaad 2 minuten.
3. Voeg de ui en de knoflook toe met de kurkuma en fruit dit even mee.
4. Voeg de prei, de worteltjes, 400 ml water met de het stukje bouillontablet toe.
5. Verkruimel het chilipepertje erboven. Kook de groente 5 minuten.
6. Was de kerstomaatjes en halveer ze.
7. Spoel de witte bonen in een zeef en laat ze uitlekken.
8. Voeg de witte bonen en de tomaatjes toe aan de soep en warm dit mee.
9. Was de koriander, knip de blaadjes klein en roer de koriander op het laatst door de soep.
10. Schep aan tafel de yoghurt op de soep en geef er het volkorenbrood bij.

Voedingswaarde per persoon: 465 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 25 g vezel, 25 g eiwit, 1,7 g zout, 200 g groente

€ per persoon  
**2,10**







€ per persoon  
**1,40**

## Bloemkoolcurry met kidneybonen V

voor 2 personen

- .....  
1 ui
- .....  
1 teentje knoflook
- .....  
1 kleine bloemkool
- .....  
2 eetlepels olie
- .....  
1 eetlepel currypasta (pot)
- .....  
1 klein blik kidneybonen
- .....  
50 ml halfvolle yoghurt
- .....  
peper
- .....  
6 takjes koriander
- .....  
4 volkoren boterhammen

1. Pel de ui en de knoflook en snijd dit klein.
2. Snijd de bloemkoolroosjes van de stronk en snijd de stronk in stukjes. Was de bloemkool.
3. Verhit de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de currypasta.
4. Voeg de bloemkool toe met 100 ml water en stook de bloemkool in circa 6 minuten bijna gaar.
5. Spoel de kidneybonen in een zeef af en laat ze uitlekken. Voeg de kidneybonen toe en warm ze mee.
6. Roer de yoghurt erdoor en laat het gerecht nog een paar minuten sudderen.
7. Maak het op smaak met peper en de kleingesneden koriander.
8. Geef er brood bij.

---

Voedingswaarde per persoon: 460 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 1,1 g zout, 250 g groente

### Slim bewaren

Een pot currypasta is in de koelkast  
2 maanden houdbaar.



€ per persoon  
**1,90**

## Baskisch groentegerecht met ei V

voor 2 personen

1 aubergine

1 courgette

1 ui

1 rode en 1 gele paprika

1 rood pepertje

1 eetlepel olie

1 teentje knoflook

1 theelepel tijm

4 eieren

1 klein volkoren stokbrood

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de aubergine en de courgette in plakken, de ui in snippers, de paprika's in repen en het pepertje fijn.
3. Verwarm de olie en fruit hierin de ui.
4. Pers het teentje knoflook er boven uit.
5. Voeg de andere groente toe en ook de tijm. Stoof de groente op een klein vuur langzaam gaar.
6. Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.
7. Geef er het stokbrood bij.

---

Voedingswaarde per persoon: 520 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 15 g vezel, 30 g eiwit, 1,6 g zout, 250 g groente



## Meloensoep met druiven

voor 2 personen

2 schijven meloen

2 eetlepels halfvolle yoghurt

citroensap of kaneel

100 gram blauwe of witte druiven

1. Snijd het vruchtvlees van de meloen uit de schil.
2. Pureer het met de yoghurt glad en maak het op smaak met een beetje citroensap of kaneel.
3. Was de druiven, halveer ze en wip eventueel met een scherp mesje de pitjes eruit.
4. Schenk de meloenpuree in 2 schaaltes en verdeel de druiven erover.

Voedingswaarde per persoon: 65 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers, 1 g vezel, 1 g eiwit, 0,1 g zout

### Red je restje

Verpak de rest van de meloen in plasticfolie en bewaar het maximaal 3 dagen in de koelkast. Maak van de rest van de meloen een fruitsalade. Lekker met blaadjes verse munt of gemengd met aardbeien, blokjes peer en stukjes kiwi.



## Appel-broodtaart

voor 6 personen

Springvorm Ø 20 cm

vloeibare margarine

6 (oude) bruine boterhammen

500-750 gram zachtzure appels,

bijv. Jonagold of Elstar

2 eetlepels rozijnen

citroensap

½ theelepel kaneel

2 eetlepels havermout

2 eetlepels jam met minder suiker (halvajam)

1. Warm de oven voor op 180 °C.
2. Bestrijk de springvorm met wat margarine.
3. Snijd de korsten van het brood.
4. Rol de boterhammen met een deegroller wat platter en bekleed de wanden en bodem van de vorm hiermee.
5. Bak dit 10 minuten in de hete oven bruin. Draai daarna de oven terug op 160 °C.
6. Was de rozijnen en laat ze goed uitlekken.
7. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in dunne partjes. Meng er wat citroensap en kaneel door.
8. Strooi de havermout over de broodbodem.
9. Schik de parten appel in de vorm en strooi de rozijnen ertussen.
10. Bak de taart in de hete oven in circa 30 minuten gaar.

Voedingswaarde per persoon: 170 kcal, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 4 g vezel, 3 g eiwit, 0,3 g zout



## DAGMENU'S

Op de volgende pagina's vind je een aantal voorbeelden van dagmenu's. Je ziet zo ook wat je totaal per persoon per dag kwijt bent. De dagmenu's gaan uit van ongeveer 2.000 kilocalorieën per dag. Dat is de hoeveelheid voor een volwassen vrouw. Ben je een man of een grote eter? Eet dan 1 of 2 boterhammen met beleg meer en een aardappel of opscheplepel pasta of rijst extra. Dit levert zo'n 400 kilocalorieën extra en kost ongeveer € 0,55 meer.

Groenten zijn supergezond en relatief goedkoop. Zeker als je kiest voor seizoensgroenten van Hollandse bodem. Daarom vind je naast ieder dagmenu een lijst met groenten van het seizoen.



# Voorjaar

€ per persoon  
**5,45**

## Ontbijt

€ 0,65 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine  
1 met 100% notenpasta, 1 met plakje 30+ kaas (20 g)  
glas halfvolle melk (150 ml)

## Tussendoor

€ 0,45 p.p.

koffie of thee  
1 volkoren knäckebröd met halvarine,  
1 plakje 30+ kaas (20 g) en tomaat

## Lunch

€ 0,75 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine  
en hummus en plakjes radijs  
glas halfvolle melk (150 ml)  
thee

## Tussendoor

€ 0,30 p.p.

thee  
appel

## Warme maaltijd

€ 2,40 p.p.

vismoten op Calabrische wijze (p 87)  
(1 kleine ui, 1 kleine wortel, peterselie, selderij, 2 moten vis (bijv. tilapia,  
zalm), 2 eetlepels vloeibare margarine, ½ blik gepelde tomaten)  
300 g diepvries doperwten, 600 g aardappelen

## Tussendoor

€ 0,90 p.p.

thee of koffie  
fruitsalade van blokjes peer en druiven met  
een lepel ongezoeten noten en schepje kwark

# Seizoensgroente - lente

- Asperge
- Chinese kool
- Komkommer
- Lamsoren
- Paksoi
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raapjes
- Raapstelen
- Rabarber
- Radijs
- Rettich
- Rode biet
- Rode kool
- Romatomaat
- Schorseneren
- Tomaat
- Trostomaat
- Tuinboon
- Ui
- Veldsla
- Vleestomaat
- Winterpeen
- Winterpostelein
- Witlof
- Witte kool
- Wortelen
- Zeekraal



# RECEPTENINDEX

 = vegetarisch hoofdgerecht








## Ontbijt

Havermoutpap met appel en kaneel .....	46
Yoghurt met appel en krokante muesli .....	44
Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde havermout .....	45

## Voor- en lunchgerechten

Aardappelomelet .....	53
Broodbakje met groente-eierragout .....	51
Courgettesoep .....	57
Crostini verdura .....	49
Gevulde tomaten .....	52
Groentebouillon .....	56
Kastanjesoep .....	59
Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten .....	54
Toast met makreel .....	50

## Hoofdgerechten

Aardappelsalade met groente en ei  .....	101
Auberginestof met kikkererwten  .....	117
Baskisch groentegerecht met ei  .....	113
Bloemkoolcurry met kidneybonen  .....	107
Bonensoep met koriander  .....	104
Broodpizza met sardientjes en champignons .....	94
Bruine bonenchili met kruidentopping  .....	78
Couscous met groente en roerbakreepjes  .....	98
Eiercurry met volkorenbrood  .....	103
Fishfingers met pittige groente .....	76
Frittata met groente  .....	102
Gegrild tartaartje met spinaziesalade en aardappeltjes .....	110
Gehaktballetjesgoulash .....	63
Kip piri piri .....	69
Kruidige gehaktkoekjes .....	60
Makreelburgers .....	72

Panzanella .....	82
Pasta met spinazie en noten  .....	93
Penne met groente en noten  .....	89
Penne met knoflookkip en broccoli .....	88
Rijst met kip en sperziebonen .....	71
Rijstsalade met tonijn en courgettelinten .....	97
Roerbakshotel met mie .....	91
Snelle wokshotel met jonge kapucijners  .....	83
Spaghetti al tonno .....	92
Spaghetti met tomaten-linzensaus  .....	116
Sperziebonen-ovenschotel .....	65
Stamppotje met bonen  .....	84
Stamppotje rode biet met pittige vleesreepjes .....	109
Stoofpotje met pikante pompoen .....	66
Stoofvlees .....	68
Uiensoep met witte bonen  .....	85
Vis met zomergroente .....	75
Vismoten op Calabrische wijze .....	87
Wrap met groente en noten  .....	114
Zoete spruitjes met kip en aardappelen .....	81
Zomerse linzensalade  .....	115

## Salades

Witte koolsalade .....	118
Wortelsalade .....	118
Zoetzure wintersalade .....	119

## Sauzen en dressings

Basilicumsaus, Kruidensaus, Tzatziki, Vinaigrette .....	121
---	-----

## Nagerechten

Appel-broodtaart .....	129
Appelkwark .....	123
Fruitsalade met kiwidressing .....	127
Meloensoep met druiven .....	128
Sinaasappelsalade .....	125
Yoghurt met pijnboompitten .....	124