



Budgetkoken

Oorspronkelijke titel: *À petits prix*  
Oorspronkelijke uitgever: © 2014, Hachette Livre (Département Marabout)

Vertaling en zetwerk: Textcase, Utrecht

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© 2015 Weight Watchers International, Inc. WEIGHT WATCHERS en *ProPoints*® zijn geregistreerde merken van Weight Watchers International, Inc. Beide handelsmerken worden onder licentie gebruikt door Weight Watchers Nederland B.V. en Weight Watchers Belgium NV, Louizalaan 66 bus 4, 1050 Brussel.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015  
D/2015/45/33 - NUR 443  
ISBN 978 94 014 2393 9

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



**INHOUD**

INLEIDING  
5

VOORGERECHTEN  
6

BIJGERECHTEN  
& VEGETARISCHE SCHOTELS  
24

VIS  
42

VLEES  
54

GEVOGELTE  
80

NAGERECHTEN  
92

REGISTER  
118



## INLEIDING

Onze oma's waren gewend om vaak met een beperkt budget een wonder in de keuken te verrichten voor het hele gezin. Een voorbeeld dat toont dat goed eten niet altijd betekent dat je veel geld uit hoeft te geven. Dit boek is een bron van recepten die de basisingrediënten in een handomdraai omtoveren tot gerechten die de hele familie laten watertanden! Krokante omelet, speenvarken met kerriesaus, schuimende koffieroom. Dat alles voor minder dan 5 euro per persoon. Er zijn genoeg recepten om een voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht uit te kiezen!

Vergeet niet dat je iedere dag gevarieerd moet eten voor een goed uitgebalanceerd dieet. Bovendien is het niet nodig om twee keer op een dag vlees of vis te eten. Eenmaal per dag is al voldoende. Het is echter wel aan te raden bij iedere maaltijd koolhydraten te serveren. Let ook goed op de hoeveelheid vet die je aan je maaltijd toevoegt.

4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10<sup>MIN</sup>

BAKTIJD

25<sup>MIN</sup>

ProPoints  
WAARDE

3  
PER  
PERSOON



VOORGERECHTEN

## Champignons en papillote

50 g sjalot  
2 teentjes knoflook  
8 grote witte champignons  
Sap van 1 citroen  
1 kl olie  
1 el platte peterselie, fijngesneden  
200 g magere ham  
2 el paneermeel  
4 kl halvarine/minarine  
Zout en peper  
Bakpapier

Verwarm de oven voor op 210 °C.

Pel de sjalot en de knoflook. Borstel de champignons schoon en haal de hoedjes van de steeltjes. Sprenkel er wat citroensap overheen. Snipper de steeltjes samen met de sjalot en de knoflook. Fruit het mengsel in de olie in een koekenpan met een Weight Watchers bakvel\*. Laat het mengsel bakken tot al het water verdampt is. Haal de pan van het vuur en voeg de peterselie, de in stukjes gesneden ham en het paneermeel toe. Strooi peper en zout op de hoedjes van de champignons en vul ze met het mengsel. Knip 8 gelijke stukken bakpapier. Leg op ieder stuk bakpapier een gevuld champignonhoedje en leg een halve koffielepel halvarine/minarine op de vulling. Vouw het bakpapier goed dicht over het hoedje. Bak gedurende 20 minuten in de oven.

*De champignons kunnen ook gebakken worden in de grillpan.*

*\* Op een Weight Watchers bakvel kun je zonder toevoeging van vetstoffen bakken en braden. Het bakvel is te koop in de Weight Watchers webshop en op een Weight Watchers cursus.*







4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10<sup>MIN</sup>

BAKTIJD

10<sup>MIN</sup>

WACHTTIJD

10<sup>MIN</sup>

ProPoints  
WAARDE

3  
PER  
PERSOON

3,50€

## Kipspiesjes met rozemarijn

400 g kipfilet  
2 el rozemarijn, fijngesneden  
3 kl olijfolie  
2 teentjes knoflook  
2 el citroensap  
2 el mosterd  
2 kl zwarte peper  
Zout

Leg de kipfilets tussen twee lagen vershoudfolie en sla ze lichtjes plat. Snijd de kip in stukjes en leg deze in een diep bord. Voeg de rozemarijn, de olie, de geperste knoflook, het citroensap, de mosterd en peper en zout toe. Dek het bord af en laat het geheel 10 minuten marineren. Verdeel de stukjes kipfilet over 8 spiesjes en bak ze op een elektrische grill of in een grillpan, ongeveer 5 minuten aan iedere kant.

*Je kunt de spiesjes ook op de barbecue grillen.*







2 PERSONEN

VOORBEREIDING

15<sup>MIN</sup>

.....  
WACHTTIJD

30<sup>MIN</sup>

.....  
ProPoints  
WAARDE

6  
PER  
PERSOON



## Pittige salade *met kidneybonen*

1 teentje knoflook, geperst  
¼ kl rode peperpasta of chilipoeder  
1 el citroensap  
3 kl olijfolie  
180 g kidneybonen (blik), uitgelekt  
1 middelgrote rode ui, gesnipperd  
1 el platte peterselie, fijngesneden  
4 zwarte olijven zonder pit  
6 à 8 blaadjes sla  
2 kleine hardgekookte eieren  
1 grote tomaat  
4 blaadjes verse munt  
Zout en peper

Meng in een schaal de knoflook, zout en peper, de rode peperpasta of de chilipoeder, het citroensap en de olijfolie. Voeg de uitgelekte kidneybonen toe, samen met de ui, de fijngesneden peterselie en de in plakjes gesneden zwarte olijven. Meng alles goed. Dek de schaal af en zet deze gedurende 30 minuten in de koelkast.

Bekleed twee grote kommen met de slablaadjes. Leg de bonensalade als een bergje in het midden. Versier met de in plakjes gesneden eieren, de partjes tomaat en de fijngesneden munt.

*Om een complete maaltijd te serveren, kun je een blikje tonijn in eigen nat toevoegen. De ProPoints waarde stijgt naar 9 per persoon.*





6 PERSONEN

VOORBEREIDING

15<sup>MIN</sup>

BAKTIJD

20<sup>MIN</sup>

ProPoints

WAARDE

2  
PER  
PERSOON

1,00€

## Soufflé van kwark met kruiden

3 eieren  
360 g magere kwark/plattekaas  
2 el bieslook, fijngesneden  
1 el kervel, fijngesneden  
1 el dragon, fijngesneden  
75 g light gruyère, geraspt  
1 kl margarine  
Zout en grove peper

*Schep het geklopte eiwit voorzichtig door de massa met een spatel zodat het geheel mooi luchtig blijft.*

Verwarm de oven voor op 180 °C. Splits de eieren. Meng de kwark/plattekaas met de eidooiers. Voeg zout en peper toe en meng er de fijngesneden kruiden en de geraspte gruyère doorheen. Klop het eiwit op met een mespuntje zout. Voeg een derde van de opgeklopte eiwitten toe aan het kwark-/plattekaasmengsel en werk het erdoorheen. Voeg vervolgens de rest van de opgeklopte eiwitten toe en meng alles goed. Vet 6 kleine soufflévormpjes met een inhoud van 150 ml in met de margarine. Vul de vormpjes voor driekwart met het mengsel en laat ze gedurende 20 minuten in de oven bakken zonder de ovendeur open te doen.



4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10<sup>MIN</sup>

BAKTIJD

30<sup>MIN</sup>

ProPoints

WAARDE

3<sup>PER</sup>  
PERSOON

1,00€

# Auberginepuddinkjes

1 grote aubergine  
1 kl olie  
2 kleine eieren  
75 ml magere koffiemelk  
6 el tomatenpuree  
2 druppels tabasco  
2 kl margarine  
Zout en grove peper

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Schil de aubergine en snijd deze in blokjes.  
Voeg een koffielepel water toe en kook de aubergineblokjes afgedekt in de magnetron (microgolfoven) op 800 W gedurende 2 minuten. Laat de blokjes uitlekken en

bak ze vervolgens in de olie in een pan met antiaanbaklaag gedurende 5 minuten. Voeg zout en peper toe en laat het geheel afkoelen. Klop de eieren met de koffiemelk en de tomatenpuree. Voeg de aubergineblokjes en de tabasco toe. Meng goed. Vet 4 kleine ovenschaaltjes in met de margarine en verdeel het mengsel over de schaaltes. Bak de puddinkjes in een schaal met een laagje water in de oven gedurende 25 minuten.

*Je kunt dit gerecht als voorgerecht serveren of als bijgerecht bij vis.*





4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10<sup>MIN</sup>

BAKTIJD

12<sup>MIN</sup>

ProPoints  
WAARDE

3  
PER  
PERSOON

1,00€



## Tomaten in filodeeg

8 trostomaten  
2 el olijfolie  
½ kl komijn  
½ kl kerrie  
½ kl kaneel  
2 vellen filodeeg  
2 el Parmezaanse kaas, geraspt  
Zout en peper

Verwarm de oven voor op 240 °C.  
Kruis de tomaten in en leg ze 1 minuut in  
kookend water. Spoel ze af onder koud water.

Pel de tomaten en snijd ze in blokjes. Doe  
1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de  
tomatenblokjes met de kruiden gedurende  
8 minuten.

Snijd ondertussen het filodeeg in rondjes en  
bekleed er een aantal bakvormpjes mee. Strijk  
met een kwastje wat water over het deeg en  
vervolgens wat olijfolie. Bak ze in de oven  
gedurende 4 minuten.

Vul ieder bodempje met het lauwwarme  
tomatenmengsel en strooi er wat Parmezaanse  
kaas overheen.



2 PERSONEN

VOORBEREIDING

20<sup>MIN</sup>

KOOKTIJD

1<sup>UUR</sup>

ProPoints  
WAARDE

4<sup>PER</sup>  
PERSOON



2,50€

## Baskische piperade

- 200 g tomaten
- 100 g rode en groene paprika
- 200 g courgette
- 60 g aubergine
- 1 middelgrote ui
- 1 laurierbladje
- Cayennepeper
- 4 eieren
- Platte peterselie, fijngesneden
- Tijm
- Zout en peper

Was en schil de groente en snijd ze vervolgens in stukjes van gelijke grootte. Fruit de ui gedurende 2 tot 3 minuten in een koekenpan met antiaanbaklaag. Voeg wat zout en peper, laurier en cayennepeper toe aan de groente en stoof ze gaar op een laag vuur (ongeveer 40 minuten). Klop de eieren ongeveer een kwartier voor het opdienen los en meng ze door de fatatouille (het moet de consistentie van dikke mayonaise hebben). Laat samen verder garen. Doe alles in een schaal en versier het gerecht met de peterselie en de tijm. Dien direct op.

*Lekker met 180 g gekookte rijst per persoon. De ProPoints waarde stijgt naar 9 per persoon.*









NAGERECHTEN



**6 PERSONEN**

VOORBEREIDING

**20**<sup>MIN</sup>

BAKTIJD

**30**<sup>MIN</sup>

*ProPoints*  
WAARDE

**6**  
PER  
PERSOON

## Cheesecake met walnoten

8 walnoten  
100 g bloem  
4 el fijne kristalsuiker  
½ zakje bakpoeder  
6 kl olie  
160 g hüttenkäse (cottagecheese)  
½ eiwit

Verwarm de oven voor op 225 °C.  
Pel de walnoten en hak ze grof.

Meng de bloem met de suiker en het bakpoeder in een kom. Voeg de olie, de hüttenkäse en het eiwit toe. Kneed alles goed door elkaar tot een soepel deeg. Spreid het deeg uit in een kleine aardewerken ovenschaal. Strooi de gehakte walnoten erover. Bak de cheesecake gedurende 30 minuten in de oven.