

INHOUD



MAALTIJDSOEPEN

- 01 Preisoep met gepocheerd ei
- 02 Pompoensoep met tuinkruiden
- 03 Bouillon met wortel, prei en aardappel
- 04 Italiaanse soep met orzo en spinazie
- 05 Quinoasoep met kip en tuinkruiden
- 06 Kippensoep met groenten en pasta
- 07 Phó bo met rundvlees
- 08 Broccolisoepe en toast met ham en gorgonzola
- 09 Minestrone met spek
- 10 Bouillon met garnalen en kurkuma

MAALTIJDSALADES

- 11 Fattouche
- 12 Salade van rode rijst, zalm en venkel
- 13 Salade van kabeljauw en asperges
- 14 Hartig-zoete rijstsalade met tonijn
- 15 Pastasalade met rode biet en paprika
- 16 Aardappelsalade met druiven en geitenkaas
- 17 Salade met gegrilde halloumi

- 18 Snelle salade antipasti
- 19 Tarlysalade met gebakken kersen

GEVOGELTE EN VLEES

- 20 Kip met knoflook en flespompoeen
- 21 Kipblokjes met salie
- 22 Pizza met kip en groenten
- 23 Kalkoensaltimbocca met zongedroogde tomaat
- 24 Gevulde kwartel met champignons en roomkaas
- 25 Bavette met ui, knoflook en sjalot
- 26 Runderballetjes met tomaat
- 27 Koolpakketjes met rundergehakt en sjalot
- 28 Kalfsschouder met olijven en koriander
- 29 Irish stew
- 30 Gratin van kool, ham, mozzarella en witte saus
- 31 Varkenshaas met groene linzen
- 32 Varkenskoteletten met augurkensaus
- 33 Bloemkoolkoekjes met ham
- 34 Omelet met spek en boerenkool
- 35 Aardappelomelet met spek en mozzarella

VIS EN ZEEVRUCHTEN

- 36 Kabeljauwpapillot met kool en roomkaas
- 37 Gepocheerde kabeljauw met spinazie en kokosmelk
- 38 Tonijnsteak met sesam en krieltjes
- 39 Gegratineerde zalm met zoete aardappel
- 40 Mihoen met zalm en gember
- 41 Zalmpakketjes met tomaat en gember
- 42 Lasagne met forel en spinazie
- 43 Gebakken inktvis met tomaat en artisjok
- 44 Kikkererwtenschotel met paprika en tonijn
- 45 Krokante taartjes met tonijn
- 46 Mihoenschotel met garnalen
- 47 Rijst met garnalen en ui
- 48 Spaghetti alle vongole

GROENTEN

- 49 Ratatouilletaart
- 50 Pizza met champignons en ricotta
- 51 Pompoenquiche met geitenkaas
- 52 Broccoliquiche zonder deeg

- 53 Clafoutis van boerenkool, olijven en pijnboompitten
- 54 Flan met geitenkwark en paprika
- 55 Cannelloni met brocciu en munt
- 56 Trofie met pesto
- 57 Dal van rode linzen met kerstomaatjes
- 58 Risotto van eenkoorn
- 59 Parelgerst met mimolettekaas
- 60 Gevulde courgette met quinoa en munt
- 61 Gevulde aubergine met bulgur en munt
- 62 Havermoutkoekjes met courgette
- 63 Gepofte zoete aardappel met bieslook-yoghurtsaus
- 64 Curry van aubergine en spinazie
- 65 Frittata met spinazie en champignons

BOODSCHAPPENLIJSTJES

REGISTER PER INGREDIËNT



MAAR TOCH EERST EEN PAAR WOORDEN...

OMDAT WE IN ONZE BRUISENDE LEVENS MAAR WEINIG TIJD HEBBEN OM TE KOKEN, KRIJG JE IN DIT BOEK 65 AVONDMAALTIJDEN AANGEREIKT DIE IN EEN HANDOMDRAAI KLAAR ZIJN.

Ben je het zat om elke dag weer je hersens te pijnigen over de vraag 'Wat eten we vanavond?' Wil je jezelf best verwennen, maar heb je geen zin om een superlang recept te ontcijferen?

Dan zijn deze 65 makkelijke en snelle recepten precies wat je nodig hebt! Hier vind je alleen het allerbelangrijkste: je hoeft alleen maar de pijltjes te volgen. En zo waar als twee keer twee vier is, weet je met deze 65 gerechten wonderen te verrichten!

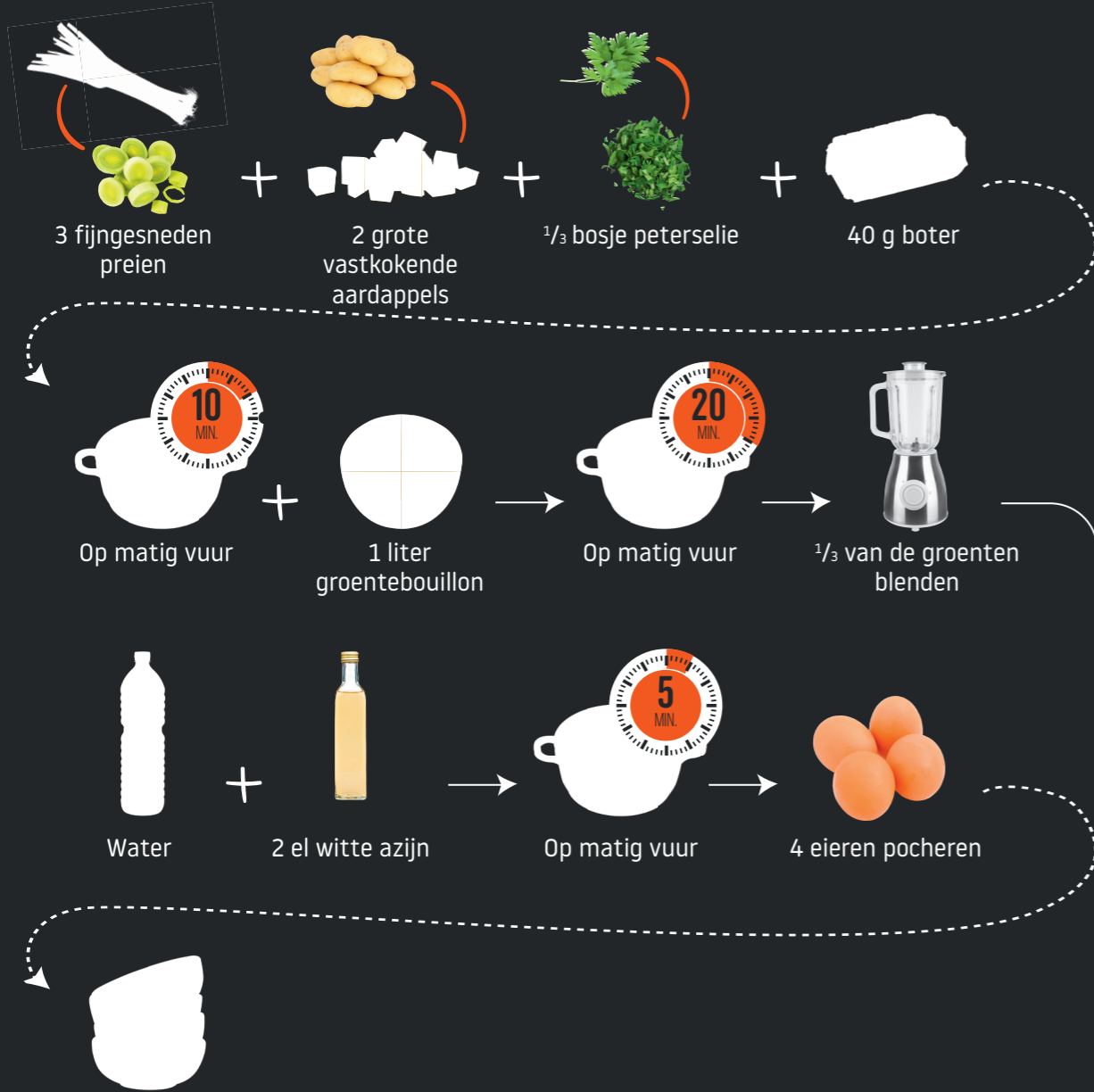
DE METHODE IS SIMPEL: bekijk eerst de foto met het eindresultaat zodat je een beeld hebt en kijk alle stappen eventjes door. Ga dan aan de slag: begin bij het eerste plaatje, volg de pijltjes en maak het recept. Hoe simpel kan koken zijn!



01

PREISOEP

met gepocheerd ei



VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 15 MIN.

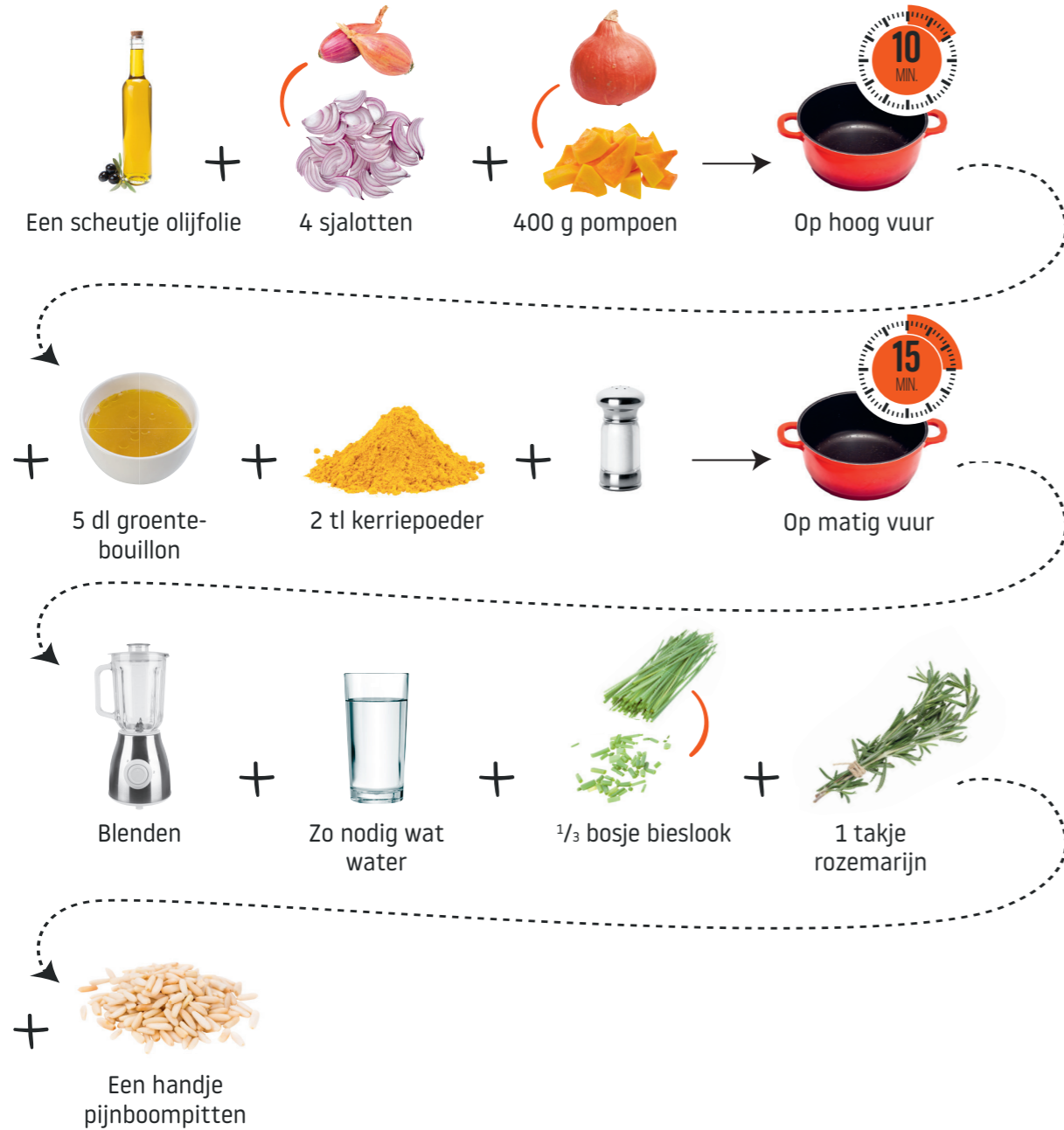
BEREIDING: 35 MIN.



02

POMPOENSOEP

met tuinkruiden



VOOR 4 PERSONEN

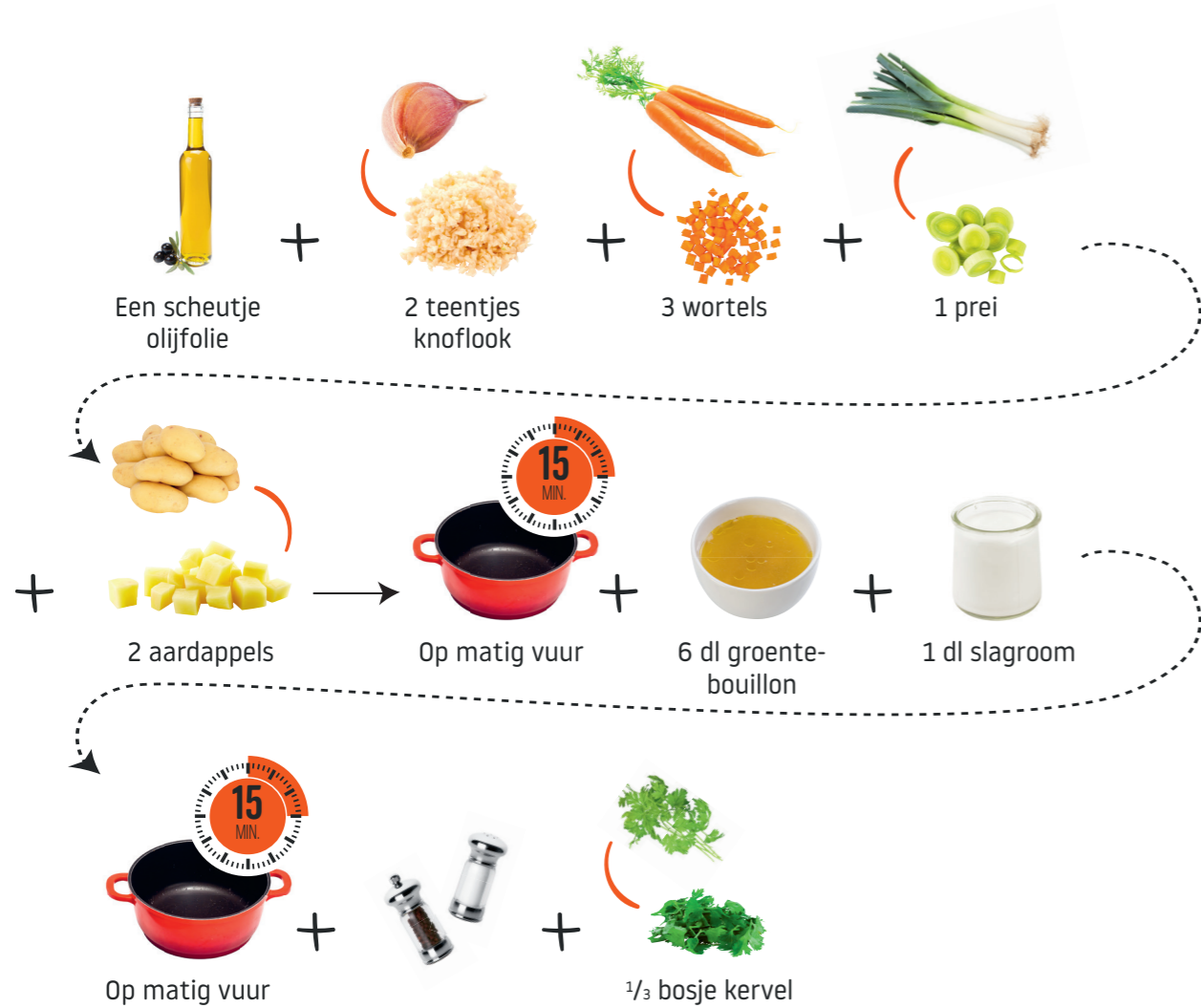
VOORBEREIDING: 10 MIN.

BEREIDING: 25 MIN.



03

BOUILLON MET WORTEL, *prei en aardappel*



VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 10 MIN.

BEREIDING: 30 MIN.

