Snelle gerechten

TIPS & RECEPTEN

MEER DAN 10 WARME MAALTIJD IDEEEN

SNEL MAKKELIJK & GEZOND HAND IN HAND

OOSTERSE MAALTIJDSOEP MET GLASNOEDELS

Ingrediënten (voor 4 pers)

1 liter water
1 kippenbouillonblokje
3 stengels selder
½ busseltje wortelen
1 pakje sojascheuten
1 bakje shiitake paddenstoelen
1 teentje knoflook fijngehakt
2 gerookte eendenborsten of gerookte kip
100 g glasnoedels
1 lente-uitje
Sojasaus

Bereiding

Maak de selder en worteltjes schoon en snijd in stukjes.
Maak de paddenstoelen schoon en snijd in reepjes.
Maak de lente-ui schoon en snijd in ringetjes.
Week de glasnoedels zoals aangeven op de verpakking en verdeel ze in stukjes.
Breng het water samen met het bouillonblokje aan de kook.
Voeg hierbij de look samen met de selder en de wortelen.
Laat 5 minuten zachtjes koken.
Voeg vervolgens de sojascheuten, de paddenstoelen, de eend en geweekte glasnoedels toe.
Laat nog 2 tot 3 minuten zachtjes koken.
Voeg sojasaus toe naar smaak.
Werk af met de lente-ui en serveer goed warm.

GROENTECURRY MET BLOEMKOOLRIJST

Ingrediënten (voor 4 pers)

500g scampi's
400g bloemkoolrijst
1 blokje groentebouillon
140g erwten
2 rode puntpaprika (of 300g paprikareepjes uit diepvries)
1 rode ui
400g sojascheuten
1 bosje koriander of bladpeterselie
1 blik (400 ml) kokosmelk light
4 kl currypasta (gele)
olie
zout

Bereiding

Pel en snipper de rode ui.
Maak de puntpaprika schoon en hak fijn.
Stoof de rode ui en paprikareepjes glazig in 2 el olie. Voeg de currypasta toe en roerbak 2 minuten
Voeg de scampi's toe en blus met kokosmelk. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen
Kook de bloemkoolrijst beetgaar (2 à 3 min, instructies op verpakking) in 400ml water met groentebouillon. Giet af.
Voeg de sojascheuten en erwten toe aan de curry.
Serveer de groentecurry met de bloemkoolrijst en werk af met koriander of bladpeterselie.

TIP: heb je graag extra pikant, kan je ook wat gesnipperde chilipeper mee wokken.

BAKPLAAT MET KIP & SPINAZIE

Ingrediënten (voor 4 pers)

500g kippenblokjes
300g (3 kleuren) paprikareepjes (vers of diepvries)
200g babyspinazie
200g parelcouscous
1 el ras el hanout (marokkaans kruidenmengsel) of currypoeder
1 blokje groentenbouillon
peper, zout
blik (400g) kikkererwten, afspoelen
plantje koriander of bladpeterselie

Bereiding

Verwarm de oven op 180°C
Los het bouillonblokje op in 4 dl heet water.
Verdeel de parelcouscous over een diepe bakplaat.
Verdeel er de kikkererwten en de diepgevroren paprikareepjes over.
Overgiet met de bouillon en meng goed onder elkaar.
Meng de kippenblokje met de ras el hanout (en de helft van de koriander). Kruid met peper en zout. Schik ze op de groenten.
Zet de bakplaat 25 min. in de voorverwarmde oven.
Haal de bakplaat uit de oven en meng er de grofgehakte spinazie onder. Zet nog 5 minuten in de oven.
Werk eventueel af met de rest van koriander (bladpeterselie).

OMELET OP ITALIAANSE WIJZE

Ingrediënten (voor 4 pers)

6 eieren
100ml magere 5% (plantaardige) room of melk
peper/zout/oregano
1 rode ui
1 teentje knoflook
100g bacon reepjes
100g mozzarella mini bolletjes
500g gekleurde tomaatjes
125 g champignons
2 lente-uitjes
plantje basilicum
olijfolie
Extra slaatje: rucola, tomaatjes (balsamico-azijn))

Serveer met volkoren brood

Bereiding

Pel de ui en snijd fijn, pers de knoflook. Doe 2 el olijfolie in een pan en stoof glazig. Voeg de baconreepjes en champignons toe.
Snijd de tomaatjes in willekeurige stukjes. Hou een paar tomaatjes apart voor de afwerking.
Breek de eieren en kluts samen met de magere room/melk. Voeg de kruiden toe: peper, zout, beetje oregano.
Voeg de tomaatjes toe zodra de baconreepjes gegaard zijn. Stoof gedurende 3 minuten mee.
Voeg vervolgens het eimengsel toe. Bak de omelet gedurende 5 minuten.
Voeg tenslotte de mozzarella mini bolletjes toe op het einde en laat nog even mee opwarmen.
Dien de omelet op. Werk af met gesnipperde lente-ui en blaadjes basilicum naar smaak.
Serveer ze met (een toast van) volkoren brood en extra garnituur oa rucola/tomaat.

ZUIDERS GETINTE OVENSCHOTEL

Ingrediënten (voor 4 pers)

600 – 800 g (rode) aardappelen
1 bakje kerstomaatjes
400 g prinsessenboontjes (diepvries)
1 bokaal artisjokken
Handvol zwarte olijven
2 eetlepels olijfolie
Peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spoel de aardappelen goed en snijd in 2 of in 4.
Maak de boontjes schoon, spoel en breek in stukjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Giet de artisjokken af laat uitlekken. Zijn ze groot, dan kan je ze halveren.
Neem een ovenschaal en schik hierin de groenten, de zwarte olijven en de aardappelen.
Kruid met peper en zout en verdeel er de olijfolie over.
Meng alles goed onder elkaar en plaats in de oven.
Laat de groentenschotel 30 tot 40 minuten in de oven en schep af en toe eens om.

Lekker met een stukje vis, vlees of vegetarisch alternatief.

SNELLE QUICHE

Ingrediënten (voor 2 pers)

1 grote volkoren wrap
2 dikke stukken prei
1 ui
4 sneetjes grill ham
1,5 dl light room of light sojaroom
Handvol gemalen light kaas
Peper, zout en nootmuskaat
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Maak de prei schoon, spoel grondig en snijd in stukjes.
Maak de ui schoon en snipper fijn.
Verwarm 1 eetlepel olie in een kookpot en fruit de ui.
Voeg de prei toe, zet het vuur lager en stoof gaar.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Neem ondertussen een ronde bakvorm en vet deze in met rest van olijfolie.
Schik hierin de wrap.
Verwijder het wit vet van de ham en snijd in stukjes.
Giet de prei af en roer er de ham door, laat even afkoelen.
Schep het prei-ui-ham mengsel op de wrap en giet er de room over.
Verdeel de gemalen kaas over de quiche.
Bak in oven voor 15 tot 20 minuten.

Varieer:
Kies andere groenten.
Maak een vegetarische versie door ham te vervangen door linzen, tofu, quornblokjes ...

LASAGNE MET ZALM, SPINAZIE, RICOTTA EN ZONGEDROOGDE TOMATEN

Ingrediënten (voor 6 pers)

10 volkoren lasagnevellen
500 g verse zalmfilet
2 potjes zongedroogde tomaten
500 g verse spinazieblaadjes
250 g ricotta
2,5 dl sojaroom (light)
4 el amandelpoeder
Peper en zout

Bereiding

Stoof de gewassen spinazieblaadjes en laat afkoelen.
Verwarm de oven op 180°C.
Snij de zalmfilet in grove stukken en kruid met peper en zout.
Bedek de bodem van de ovenschotel met de helft van de lasagnevellen.
Leg hierop de helft van de zongedroogde tomaten, de zalmblokjes, de spinazie en de ricotta.
Giet hierover de helft van de sojaroom.
Leg de overige lasagnevellen er op en herhaal de vorige stappen.
Bestrooi met amandelpoeder.
Laat 35 minuten garen in de voorverwarmde oven.

Tip:
De voorbereiding kost maximum 10 à 15 minuten tijd maar de oven'tijd' komt er nog bij. Je kan de schotel de dag voordien al maken.

QUINOA GORENG

Ingrediënten (voor 4 pers)

200 g quinoa
2 el olijfolie
150 g bacon in reepjes
1 ui
3 teentjes knoflook
1 klp komijnzaad
1/2 klp gemalen koriander
1/2 klp currypoeder
1 prei
400 g Chinese roerbakgroenten
1 bosui
1 rood pepertje
Peper en zout

Bereiding

Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzingen.
Verhit de olie in de wokpan.
Bak het bacon knapperig en schep uit de pan.
Fruit in de wokpan de ui en de knoflook.
Stamp het komijnzaad fijn of gebruik komijnpoeder.
Bak het gestampte komijnzaad, de gemalen koriander en de curry mee met de ui.
Voeg de prei en de roerbakgroenten toe en bak gedurende 5 min.
Meng de quinoa en het spek door de groenten.
Breng op smaak met peper en zout.
Bestrooi met fijngesneden ringetjes bosui en fijn gesnipperde rood pepertje.

Variatie:
Vervang de quinoa door zilvervliesrijst of volkoren couscous.

ENCHILADA'S MET KIPPENBLOKJES

Ingrediënten (voor 2 pers)

1 rode ui
1 grote wortel
200g mais uit blik
200g kippenblokjes
200 g passata
½ theelepel Mexicaanse kruiden
4 Wortel of paprikatortilla van No Fairytales
25g geraspte kaas (light)
Olijfolie
Peper en zout
Zakje sla naar keuze
1 tomaat

Bereiding

·Verwarm de oven voor op 200 graden.
·Snipper de ui fijn, snijd de wortel in dunne plakjes en laat de maïs uitlekken.
·Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de ui en wortel 2 minuten. Voeg 3 el water toe, dek de pan af en stoof 5 minuten.
·Voeg hierbij 3/4 maïs en de kippenblokjes, kruid met Mexicaanse kruiden en bak 2 minuten.
·Voeg de passata toe en verhit nog 2 minuten mee.
·Beleg de tortilla's met het mengsel, vouw ze dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
Strooi de gemalen kaas over de tortilla's en bak 8-10 minuten in de oven.
Doe ondertussen de sla in een saladekom. Snijd de tomaat in blokjes en meng samen met de rest van de maïs door de salade.
Serveer de tortilla's met de salade.

PLATBROODPIZZA MET CHAMPIGNONS, MOZZARELLA EN RUCOLA

Ingrediënten (voor 2 pers)

1 rode ui
400g voorgesneden champignons
4 stuks volkoren Libanees platbrood
1 bol mozzarella
50g Groene pesto
40g Rucola
Olijfolie
Peper en zout

Bereiding

·Verwarm de oven voor op 220 graden.
·Snijd de ui in halve ringen.
Verhit olijfolie in een pan en bak de rode ui en champignons 4 minuten.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de platbroden over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de groene pesto.
Verdeel de champignons en ui over de platbroden en scheur de mozzarella erboven klein.
Kruid met peper (en zout).
Bak de platbroden ong 8 minuten in de oven.
Garneer de pizza's met rucola.

ORZO MET POMPOEN EN FETA

Ingrediënten (voor 4 pers)

350g Orzo
600g pompoenblokjes (vers of diepvries)
400g verse spinazie
150g fetakaas
700ml groentebouillon
50g cashewnoten
2 el tijm
4 el water
4 el bakmargarine
Peper en zout

Bereiding

Indien je verse pompoen gebruikt, schil en snijd de pompoen in blokjes.
Hak de cashewnoten grof en bak ze kort aan in een pan, zonder vetstof.
Bereid de bouillon.
Verhit de helft van de margarine in een wokpan en roerbak de orzo 1 minuut op een middelmatig vuur.
Voeg nu de bouillon toe en kook de orzo 10 – 12 minuten op een laag vuur droog (doe dit met deksel).
Roer tussendoor een paar keer goed door.
Verhit intussen de overige margarine in een andere pan met deksel.
Bak de pompoenblokjes samen met de tijm tot de pompoen gaar is (doe dit met deksel).
Voeg dan de spinazie toe en roer tot de spinazie is geslonken.
Voeg de spinazie en pompoen toe aan de gegaarde orzo en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel het gerecht over de borden en garneer met verbrokkelde fetakaas en de cashewnoten.
Smakelijk!

BURRITO'S MET ROEREI

Ingrediënten (voor 2 pers)

4 tortilla's
4 middelgrote eieren
60 g gemalen kaas naar keuze
4 el ketchup
120 g kidneybonen uit blik
1 kleine ajuin
1 zoete puntpaprika
1 groene, gele of oranje paprika
100 g kerstomaten
1 avocado
Peper en zout
Paprikapoeder
Currypoeder
Lookpoeder
1 el bakmargarine
1 el plantaardige olie

Bereiding

Snijd de ajuin fijn, de paprika's in dunne repen, de tomaatjes in kleine stukjes en de avocado in dunne schijfjes. Spoel de kidneybonen af.
Kluts de eieren in een kommetje samen met de stukjes ajuin, tomaat en de helft van de kaas. Kruid af met peper en zout.
Smelt de bakmargarine op middelhoog vuur in een pan en doe de geklutste eieren in de pan. Zet het vuur wat lager en roer voortdurend om zodat het niet aan de pan kleeft. Blijf roeren totdat het ei overal gelijkmatig is gebakken. Kruid eventueel verder af met peper en zout.
Verhit in een andere pan op middelhoog vuur de plantaardige olie en bak vervolgens de kidneybonen en reepjes paprika zo'n 2 tot 3 minuten kort aan en kruid af met paprika-, curry- en lookpoeder naar keuze.
Verwarm intussen de tortilla's zo'n 30 seconden in de microgolfoven. Leg de tortilla's elk op een bord en schik in het midden van de tortilla eerst wat gemalen kaas, dan ¼ van het roerei, wat kidneybonen en reepjes paprika en avocado. Werk af met wat ketchup.
Rol de tortilla's op tot burrito's en bak ze nog kort even aan in de pan aan beide zijden.